

VORÜBERGEHENDE SPONSOREN: DIE ERSTEN ZWÖLF TAGE FÜR NEUE

Was ist der Zweck der ersten zwölf Tage in OA?

- Neuen, zurückkehrenden OA-Mitgliedern und anderen Mitgliedern helfen, das OA-Zwölf-Schritte-Genesungsprogramm durch eine persönliche, kurzfristige Einführung in Overeaters Anonymous kennenzulernen.
- Sponsees helfen, zu erkennen, wie das OA-Genesungsprogramm ihnen helfen könnte, sich selbst nicht mehr durch Essen zu schaden.
- Mitgliedern helfen, die möglicherweise bereit sind, Sponsoren zu werden, dies jedoch zögern. Dies ist eine Gelegenheit für ein Mitglied, einer neuen Person auf sehr strukturierte Weise zu helfen und zu erleben, wie es sein könnte, ein regulärer Sponsor zu sein.

Dieses Programm umfasst zwölf Sitzungen, die möglicherweise nicht an zwölf aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden. Zum Beispiel könntest du Anrufe nur an Wochentagen planen. Es kann auch hilfreich sein, die Sitzungen im Voraus anzusehen. Falls du unsicher bist, wie du bestimmte Themen mit der neuen Person besprechen sollst, kannst du deinen Sponsor oder ein anderes OA-Mitglied um Ideen bitten.

Während der Anrufe teilst du die Erfahrungen, die Kraft und die Hoffnung, die du durch die Lösung der Arbeit mit den Zwölf Schritten von OA erhalten hast. Ohne das Gespräch zu dominieren oder die neue Person zu bewerten, teile gerade genug, um sie herauszufordern, ihre Fragen zu beantworten und ihren einzigartigen Prozess der Entdeckung und Genesung zu fördern.

Bücher, die nicht von OA genehmigt sind, sowie Diäten und andere Programme sind Themen, die außerhalb des Fokus liegen.

Erinnere dich daran, dass es nicht deine Verantwortung ist, jemanden zur Abstinenz zu zwingen (noch ist dies möglich). Der Weg der neuen Person ist eine Angelegenheit zwischen dieser Person und ihrer Höheren Macht. Ein Sponsor ist zur Unterstützung da.

Erste zwölf Tage für Neue: Anweisungen

Die Lesungen für dieses Programm stammen aus der Broschüre *Wo fange ich an? Alles was du wissen musst, wenn du neu bei OA bist*. Sowohl der Sponsor als auch der Neue sollten ein Exemplar dieser Broschüre haben.

Tag	Thema und Lesung für die Neue	Diskussionsfragen
1	Fünfzehn Fragen: Lese „Willkommen an die Neuen!“ bis „Du bist nicht allein“ (S. 1–4).	Gehe die Fünfzehn Fragen (S. 1–2) durch. Bitte die neue Person, die Fragen zu markieren, mit denen sie sich identifiziert. Diskutiere ihre Antworten. Hebe die Bedeutung der Zwölf Schritte für eine langfristige Genesung hervor.
2	Anforderungen: Lese „Was sind die Voraussetzungen für eine OA-Mitgliedschaft?“ (S. 19). Lese anschließend „Wer leitet OA?“ bis „Was sind die Zwölf Traditionen?“ (S. 19–21).	Was hat die neue Person zu OA geführt? Was bedeuten für sie „zwanghaftes Essen“ und/oder „zwanghafte Essensverhaltensweisen“? Hat die neue Person den Wunsch, damit aufzuhören? Höre dir ihre Bedenken über OA an und diskutiere diese.
3	Symptome: Lese „Viele Symptome, eine Lösung“ (S. 4–5) und „Ein letzter Willkommensgruß – Willkommen Zuhause!“ (S. 22–24).	Bitte die neue Person, über die Symptome zu schreiben, die sie erlebt hat. Wie früh haben diese Symptome begonnen? Diskutiere dies gemeinsam.
4	Abstinenz: Lese „Abstinenz – Unser Hauptziel“ „Die Werkzeuge der Genesung“ und „Ein Essensplan“ (S. 5).	Bitte die neue Person, über die zwanghaften Essensverhaltensweisen zu schreiben, die sie am meisten beunruhigen. Diskutiere diese gemeinsam.
5	Meetings: Lese „Meetings“ (S. 5-6), „Wie viel kostet die Mitgliedschaft bei OA?“ und „Wie finanziert sich OA?“ (S. 19).	Schlage der neuen Person vor, einen Plan zu machen, um sechs Meetings zu besuchen. Dies kann persönliche, Telefon- oder Online-Meetings umfassen.
6	OA-Gemeinschaft: Lese „Kann ich zwanghaftes Essen allein durch das Lesen von OA-Literatur stoppen?“ (S. 19).	Bitte die neue Person, über ihre Gefühle bezüglich der Unterstützung durch andere OA-Mitglieder zu schreiben. Diskutiere. Schlage vor, Kontakte aus der Broschüre <i>Where Do I Start?</i> oder von der Kontaktliste eines Meetings aufzunehmen.

7	<p>Aktionsplan und andere Werkzeuge:</p> <p>Lese „Telefon,“ Schreiben,“ „Literatur“ und „Aktionsplan“ (S. 6).</p>	<p>Hilf der neuen Person, einen Aktionsplan für die nächsten Tage zu entwerfen, der ihre Genesung unterstützt. Diskutiere diesen gemeinsam.</p>
8	<p>Essensplan entwerfen:</p> <p>Lese „Disclaimer“ (S. 24-25), „Wichtiger Hinweis“ (S. 12–13) sowie „Weitere Informationen: Ein Essensplan“ bis „Struktur und Vernunft“ (S. 7–16).</p>	<p>Schlage vor, gemeinsam einen ersten Essensplan zu entwerfen, der die neue Person unterstützt. Diskutiere und erinnere daran, dass kein Sponsor in der Rolle eines medizinischen Fachpersonals handelt.</p>
9	<p>Anonymität:</p> <p>Lese „Anonymität“ (S. 6) und „Warum legt OA so großen Wert auf „Anonymität?““ (S. 21).</p>	<p>Diskutiere das Konzept der „Anonymität“ sowie die Bedeutung von „Demut“.</p>
10	<p>Bist du überzeugt?</p> <p>Lese „Was ist zwanghaftes Essen?“ bis „Kann ein zwanghafter Esser nicht einfach Willenskraft einsetzen, um übermäßiges Essen zu stoppen?“ (S. 16–18).</p>	<p>Jetzt, da die neue Person in das OA-Programm eingeführt wurde und einige Schritte unternommen hat, betrachtet sie sich selbst als zwanghafte Esserin? Bitte die neue Person, ihre Gedanken und Gefühle zu diesem Thema zu schreiben. Diskutiere dies.</p>
11	<p>Höhere Macht:</p> <p>Lese „Was ist mit ‘einer Macht, größer als wir selbst’ gemeint?“ bis „Ist OA eine religiöse Gemeinschaft?“ (S. 18). Lese anschließend „Struktur und Vernunft“ - doppelt (S. 15).</p>	<p>Bitte die neue Person, über ihr Verständnis einer Höheren Macht zu schreiben. Wenn sie Schwierigkeiten mit dem Konzept hat, frage, ob sie offen dafür ist, die OA-Gruppe als Höhere Macht zu betrachten. War ihr Essverhalten von unkontrollierter Willenskraft geprägt? Könnte die Verbindung mit einer Höheren Macht helfen? Diskutiere dies.</p>
12	<p>Was kommt als Nächstes?</p> <p>Lese „Dienst“ (S. 6-7), „Sponsoring“ (S. 5) und „Fazit“ (S. 16).</p>	<p>Bitte die neue Person, über ihre Erfahrung während der ersten zwölf Tage in OA zu schreiben. Diskutiere dies gemeinsam. Überprüft gemeinsam den Aktionsplan der neuen Person, um festzulegen, wie sie weitermachen möchte.</p>

Erinnerung

In Overeaters Anonymous gibt es Hoffnung und Hilfe. Gemeinsam können wir genesen!

OA-Versprechen

„Ich lege meine Hand in deine ... und gemeinsam können wir schaffen,
was wir alleine niemals schaffen könnten!
Es gibt keine Hoffnungslosigkeit mehr, wir müssen uns nicht länger
auf unsere eigene wackelige Willenskraft verlassen.
Wir sind jetzt alle zusammen, strecken unsere Hände nach einer Kraft
und Stärke aus, die größer ist als unsere eigene,
und während wir uns die Hände reichen, finden wir Liebe und Verständnis,
die unsere kühnsten Träume übertreffen.“

Dies ist eine Übersetzung von OA-zugelassener Literatur

[24.09.2024] © 2020 Overeaters Anonymous, Inc.

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2024 der deutschen Übersetzung bei Overeaters Anonymous e. V.
Mit freundlicher Genehmigung von OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Publikation darf in irgendeiner Form ohne vorherige schriftliche Genehmigung
von Overeaters Anonymous e.V. reproduziert werden.

Deutschsprachige OA | Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e.V.
Heckenrosenweg 33 – 35 | 47804 Krefeld | Deutschland

Tel.: +049 (421) 32 72 24 | E-Mail: kontakt@overeatersanonymous.de | www.overeatersanonymous.de