

דברי פתיחה

אכלני יתר אנונימיים היא חברותא של אנשים שבעזרת התחלקות בניסיון, בכוח ובתקווה מחלימים מאכילת יתר כפייתית. אנו מקבלים בברכה כל אחד שרוצה להפסיק לאכול באופן כפייתי. אין דמי חברות או תשלומי חובה, אנו תומכים בעצמנו על ידי תרומותינו ואיננו מעודדים או מקבלים תרומות מבחוץ.

או.אי. אינה מסופחת לאף ארגון ציבורי או פרטי, תנועה פוליטית או תורה אידיאולוגית או דתית. איננו קובעים עמדה על עניינים חיצוניים.

המטרה העיקרית שלנו היא להימנע מאכילת יתר כפייתית ולשאת את בשורת ההחלמה לאלו שעדיין סובלים.

הנך מוזמן לחלק את ניסיון קבוצתך, או לפנות לעזרה בקשר לבעיה קבוצתית כלשהי על ידי כתיבה ל:

OVEREATERS ANONYMOUS
WORLD SERVICE OFFICE

P.O.BOX 44020

בכתובת:

Rio Rancho, NM 87174-4020, USA

Tel. (505) 891-2664

Fax: (505) 891-4320

כתובת אלקטרונית: info@overeatersanonymous.org

© 1979, 1986, 1997, 1999 by Overeaters Anonymous Inc.
All rights reserved

הערת המתרגמת:

בשל קשיי שפה ניתן לפנות בכל עניין למשרד מש"א במקום למשרד השירות העולמי. כמו כן ניתן לפנות ליו"ר "הוועדה הבין לאומית" במש"א שמשמש כנציג ישראל לועידות הבינלאומיות, הוועידה העסקית של השירות העולמי. וועידת אזור 9.

כתובת משרד מש"א: רח' הרואה 179 רמת-גן.
כתובת למשלוח דואר: ת.ד. 7250 רמת-גן 52172

כתובת אלקטרונית: oa-isr@zahav.net.il

כתובת היו"ר הנוכחי של הוועדה הבין לאומית ניתן לקבל במשרד מש"א.

תוכן העניינים

עמוד	
208	<u>הערות</u>
210	<u>שתיים-עשרה המסורות הן מורה הדרך שלנו</u>
210-211	איך קמות קבוצות חדשות
212	מה לעשות כדי שהחדשים ימשיכו לבוא
212	כיצד הופכים להיות חבר בקבוצה?
213	<u>כיצד נעשים הדברים בקבוצת או.איי. שלך?</u>
213	1. האם בקבוצות יש "ממלאי תפקידים"?
213	2. מה בדבר הדרישות לביטוח הקבוצה?
214	3. אלו תפקידי שירות דרושים לנו?
214	4. מהי ועדת היגוי?
214	5. מה עושה המזכירה?
215-216	6. מה עושה הגזבר?
217	7. מה עושה האחראי לתכנית?
217	8. מה עושה האחראי לספרות?
217	9. מה עושה נציג הקבוצה לקבוצת הקישור?
217	10. מהו תפקיד מקבל הפנים, או ועדת קבלת פנים?
218	11. מה עושה נציג ה- לייפליין?
218	12. מה עושה "מוריד החומר" מהאתר?
218	13. כיצד בוחרים מתנדבים לתפקידי שירות?
218	14. מה נחשב ככישורים טובים אצל מתנדב השירות?
218	15. למה חלק מן התפקידים הם פופולריים יותר מאחרים?
219	16. האם יש חשיבות לחילופי תפקידים?
219	17. איזה סוג של פגישות יכולה קבוצת או.איי לקיים?
220	18. מהו נוהל רגיל של פגישה?
221	19. מה בקשר ל"שיחות על כוס קפה"?
221	20. איך פותרים בעיות בקבוצה?
221-222	21. כיצד אנו מיישמים את 12 המסורות בתהליך מצפון קבוצה
222-223	20. כיצד קבוצות טובות משתפרות?
223	21. כיצד ניתן לקבל עזרה מקבוצות אחרות?
223	<u>כיצד מתבצעים הדברים בקבוצת הקישור שלך?</u>
223	1. כיצד נוצרת קבוצת קישור?
223	2. אלו תפקידים יש לקבוצת הקישור?
224	3. מהם מרכזי שירות ארציים (משא)?
224	4. כיצד עובדות קבוצות הקישור?
224	5. מה אנו יכולים לעשות עבור קבוצת הקישור?
225	6. למה לעשות מידע לציבור?
225	7. כיצד פונים חברים חדשים לקבלת עזרה?

עמוד

- 226 דברים שיש לדעת בקשר ליחסי ציבור
226 1. מתי "שבירת האנונימיות שלי" אינה שבירת אנונימיות?
- 227 ומה על או.איי בתוך מוסדות?
- 228 מהו השירות של הנציגים לוועידה העסקית של השירות העולמי?
228 1. מה עושה נציג לוועידת השירות העולמי?
228 2. מהו אזור?
228 3. עד כמה חשוב האזור?
229 4. ממי מורכבת הוועידה האזורית?
229 5. מה הן הדרישות להיבחר לתפקיד של נציג האזור?
- 229 איך פועל משרד השירות העולמי?
229 1. כיצד נוסד משרד השירות העולמי?
229 2. כיצד פועל משרד השירות העולמי?
229-230 3. מה עושה משרד השירות העולמי עבורך?
230 4. כיצד ממומנים השירותים של משרד השירות העולמי?
230 5. כיצד תוכל לעזור למשרד השירות העולמי?
230 6. מה זה לייפליין וכיצד תוכל לעזור?
230 7. כיצד תוכל להפיק תועלת ממתן שירות לקבוצתך,
לקבוצת הקישור, לאזור או למשרד השירות העולמי?
- 206 שאלות ותשובות אודות או.איי.
206 1. כיצד נוסד או.איי. ומתי?
206 2. האם או.איי. הוא ארגון דתי?
206 3. לשם מה אני נזקק לשניים-עשר הצעדים? כל שאני רוצה הוא לרדת במשקל.
232 4. מי מנהל את מועדוני או.איי.?
232 5. מהו מרכז שירות של או.איי.?
232 6. האם למפגשים בין חברי או.איי., מחוץ לפגישות הקבוצה, ניתן לקרוא אירועי או.איי.?
233 7. מהו "יום ההימנעות הבין לאומי" ו"יום אחדות או.איי."?
233 8. מה ההבדל בין "וועידת או.איי." ל"כנס או.איי."?
233 9. האם או.איי. מסונפת ל-איי.איי. או לחברות אנונימיות אחרת, או מוסד רפואי שיש לו עניין בהשמנה?
- 234 12 עקרונות השירות

ה ע ר ו ת

במהלך השנים סיגלו לעצמם חברי או.איי. מספר ביטויים שיש להם מובן מיוחד בתוך החברותא. להלן הגדרות של כמה מן המושגים הנמצאים בשימוש :

"הצגת נתונים" (QUALIFY) : חברים רבים מתחילים את ההתחלקות שלהם בקבוצה בכך שהם מספרים לקבוצה כמה זמן הם נמצאים בהחלמה בחברותא, ומה הם השינויים הפנימיים והחיצוניים שחוו כתוצאה מהימנעות ועבודת שניים-עשר הצעדים של תכנית ההחלמה.

"התחלקות" (PITCH) : מונולוג קצר שבו החברים יכולים להציג את עצמם ולתאר כיצד היו לפני שהצטרפו לאו.איי. ומה הם היום. התחלקויות יכולות להתייחס גם לנושא מסוים שנבחר ע"י המנחה. בפגישות גדולות ההתחלקויות נעשות מהחלק הקדמי של החדר, כשהכיסאות סדורים בשורות, כמו באולם, ומלפנים יש במה. בקבוצות קטנות יותר מציעים המנחים בד"כ התחלקות בסבב, כשכל חבר משתתף לפי תורו.

עבודת הצעד השנים-עשר : פירושה – לעבוד את הצעד השנים-עשר, או ליתר דיוק, לשאת מסר ההחלמה של או.איי. לאכלנים כפייתיים. אף שמומלץ לעשות את הצעדים לפי הסדר, גם חברים חדשים יכולים לשאת את המסר לאלה שעודם סובלים – ולעתים קרובות אכן עושים זאת.

נציג לקבוצת הקישור : חבר הקבוצה שנבחר לייצג את הקבוצה בפגישות של קבוצת הקישור.

נציג אזורי (1*) : נציג קבוצת הקישור, שנבחר לייצג את קבוצת הקישור בוועידות האזור.

נציג לוועידה העסקית של השירות העולמי : נציג קבוצת הקישור שנבחר לייצג את קבוצת הקישור בוועידה העסקית של השירות העולמי, הפגישה העסקית השנתית של או.איי. שנערכת כל חודש מאי.

לעתים קרובות אותו אדם משמש גם כנציג אזורי וגם כנציג לוועידה העסקית של השירות העולמי.

הערת המתרגמת:

(1*) ב-1995 הוסיפו באופן רשמי את מרכזי השירות הארציים או המרכזים הלשוניים לתוך מערך המבנה של או.איי. (ראה דף 20 להסבר נוסף למושגים אלו). בתוך המדריך המושגים הקשורים לק.ק. מתאימים בד"כ גם למרכזי השירות הארציים/לשוניים (מש"א). למידע נוסף על מרכזים אלו התקשר למשרד השירות העולמי.

שתים-עשרה המסורות הן מורה הדרך שלנו

ל-א.איי. אין חוקים או נהלים נוקשים, וגם אין לה סמכות מרכזית. במקום זה, קבוצות או.איי. מונחות על ידי שתים-עשרה המסורות המופיעות על החלק הפנימי של גב חוברת זו. מסורות אלה מכילות עקרונות רוחניים המבטיחים את המשך קיומה של או.איי. כמו ששנים-עשר הצעדים מתבססים על עקרונות רוחניים המציעים החלמה אישית.

בקבוצות או.איי. העבודה החיונית נעשית בידי מתנדבים. החברים עושים את התפקידים שלהם ב-א.איי. בדרך הנראית להם כטובה ביותר ברוח המסורות. אנחנו שומרים את הדברים פשוטים ולא מסובכים ככל האפשר. כאשר או.איי. גדלה, אנחנו מחפשים דרכים לעשות את כל מה שדורש עשייה מבלי להיחפז מאורגנים מדי.

חוברת זו מציעה דרכים רבות, שיעילותן הוכחה ע"י הניסיון של חברים רבים הן כדי להימנע מאכילת יתר כפייתית בעצמם והן כדי לעזור לאחרים להגיע להימנעות.

לעתים רחוקות קבוצת או.איי. משתמשת בתקנון כתוב, אף שזה נחשב הכרחי ברמות של קבוצת הקישור, של האזור ושל השירות העולמי. לעתים קרובות, ככל שהקבוצה יוצרת יותר חוקים וכללים כתובים, כך היא יוצרת יותר בעיות. העצמאות של הקבוצה (המסורת הרביעית) מאפשרת מגוון רחב של מנהגים ומתכונות לפגישות או.איי.

ניתן לצמצם את אי ההסכמות, הביקורות והבעיות שיצוצו, אם חברי או.איי. שיש להם ידע יהיו מוכנים להשתתף בתהליך קבלת ההחלטות בקבוצה. המסורות שלנו מקורן באלכוהוליסטים האנונימיים וחברים בקבוצות רוכשים ידע רב לגביהן מקריאה ולימוד של הספר "שנים-עשר הצעדים ושתים-עשרה המסורות של אכלני יתר אנונימיים" ומלימוד טקסט ההסבר בחוברת של או.איי.: "שתים-עשרה המסורות של או.איי.", וכן באמצעות קריאה בספרים של או.איי.

ההחלמה מאכילת יתר כפייתית אינה מתנה שאדם יכול לשמור בצורה אנוכית לעצמו. ההתחלקות עם אחרים במה שאנו מצאנו, הכרחית להמשך ההימנעות שלנו, יום אחר יום, שנה אחר שנה. הנכונות לתת עוזרת לנו לשמור על מה שקיבלנו.

איך קמות קבוצות חדשות?

כמעט כל קבוצת או.איי. נוסדה כאשר חברים מסורים קבעו מועד והודיעו על קיום פגישה חדשה, לעתים קרובות בבית אחד החברים, ועשו את כל העבודה שנדרשה כדי להמשיך את קיום הקבוצה. כשהקבוצה גדלה מומלץ לעבור למקום פגישה אחר, לא בבית פרטי.

הקמת קבוצה חדשה פרושה לעתים התנתקות מקבוצה ותיקה וגדולה. לעתים היא ממלאה צורך מיוחד שדורש דרך אחרת של התחלקות בניסיון, כוח ותקווה.

אנו נשרת בצורה הטובה ביותר את האינטרסים שלנו ושל אכלני היתר הכפייתיים שטרם הצטרפו ל-א.איי., אם לא ניתן לגורמים כמו נוחות פיזית, אישיות של חברים וגורמים אחרים למנוע מאתנו לפתוח קבוצת או.איי. חדשה, כאשר הזמן מתאים.

העברת המסר של או.איי. לאכלני יתר אחרים, הזקוקים לעזרה ורוצים לקבלה, היא הדרך העיקרית שלנו לשמור על הימנעות. ככל שתהיינה יותר קבוצות בריאות של או.איי. שתישאנה את המסר הזה, כך נוכל לעזור לעצמנו ולאחרים בצורה טובה יותר.

אי נכונות להקים קבוצה חדשה, במקום שהיא עשויה להיות לעזר, עלולה למנוע מאכלן כפייתי מיואש את ההזדמנות לחיים חדשים.

קבוצות שגשגו גם במקומות בהם לא נמצאו מקומות מפגש אידיאליים. אם הקבוצה מספקת את השירות הנדרש לאכלני יתר כפייתיים, משתמשת בהצעות המופיעות במסורות שלנו, ויש בה חברים בהימנעות, היא מושכת ומקבלת את התמיכה הדרושה לה לצמיחה ושגשוג.

כיצד תדע אם קיים צורך בקבוצה? שאל את עצמך אם בסביבה שלך ישנם אכלני יתר כפייתיים הזקוקים ל-א.איי. אך אינם יודעים שעזרה קיימת. מיליוני אנשים לא שמעו על או.איי. ורבים אחרים מבינים את או.איי. בצורה לא נכונה. על אלה נמנים אכלני יתר כפייתיים רבים שסובלים וכן אנשי מקצוע העובדים איתם.

בכל עיר יש אנשים מסוימים שמודעים לבעיות השמנה יותר מאחרים. הם יודעים על אנשים הזקוקים לעזרה ויכולים, אולי, להצביע על אלה המוכנים לקבל אותה. אנשים אלה הם לעתים בני הברית הטבעיים של או.איי. ובדרך כלל יהיו לעזר רב בהקמתה של קבוצת או.איי. חדשה. בין אלה נמצא אנשי דת, רופאים, מורים, עובדי בתי חולים, מעסיקים, עובדים סוציאליים, יועצים פסיכולוגיים וצוותים המאיישים מרכזי מידע ועזרה ראשונה לאנשים במשבר.

בדרך כלל רצוי לדבר עם כמה מהאנשים האלה, להסביר להם מהי או איי. ובעיקר מה או איי. לא, ולהסביר להם מדוע אתה מעוניין להקים קבוצה. לעתים אם נותנים להם ספרות של או איי. ועותק של לייפליין (*1) או מנוי על העיתון, זה עושה נפלאות. כשאתה מקים קבוצה חדשה, תן עדיפות ראשונה להודיע על כך לקבוצות או איי. שכנות, לקבוצת הקישור שלך, למשרד המקומי והאזורי של או איי., ולמשרד השירות העולמי (WSO). תוכל לקבל תמיכה ועזרה רבה ממקורות אלה.

התחלה בעיר/בקהילה קטנה

אם יש לכם נכונות להתוודע כחברי או אי. לקהילה בעיר הקטנה שבה אתם פותחים את הקבוצה, תוכלו להתגבר על הרבה בעיות. כמו שכתב חבר חדש במכתב למשרד השירות העולמי, "כיצד ניתן לשמור על האנונימיות שלנו כשהבעיה שלנו כל כך בולטת לעין?" בקהילה קטנה רבים כבר מודעים לבעיה שלך וקרוב לוודאי ישמחו לדעת על האפשרויות להחלמה. תקבל סיוע בהקמת הקבוצה, אם תיידע אנשי מפתח בקהילה, כגון רופאים, מורים, אנשי דת, עורכי דין, מעסיקים ויועצים, על קיום או איי. ועל נכונותנו לעזור לכל אכלן כפייתי הרוצה לקבל עזרה.

חבר בודד במדינה שבה לא היו בנמצא קבוצות או איי. עשה את הצעדים הבאים, ועתה יש עשרות קבוצות משגשגות באזור זה. (1) כתוב ובקש ערכת מתחילים ("STARTER KIT") ממשרד השירות העולמי (*2). (2) בקש ממשרד השירות העולמי לשלוח אליך את כל המכתבים של אנשים באזורך שהתעניינו באו איי. מכתבים כאלה זורמים מכל עבר כאשר יש אזכור של או איי. בעיתון, במאמרים בשבועונים או בטלביזיה (*3). (3) מצא מקום וקבע יום ושעה לקיום הפגישה. (4) כתוב מכתב אישי לכל אחד מן המעוניינים וציין את מקום ומועד הפגישה. (5) פרסם מודעה קטנה בעיתון ובה ציין את מקום ומועד הפגישה. עיתונים אחדים מאפשרים פרסום חינם לעמותות לא רווחיות ולארגוני צדקה. אם לא, ניתן לכסות את עלות הפרסום ע"י תרומות שייאספו במסגרת המסורת השביעית לאחר שהקבוצה תתחיל לתפקד. (6) התקשר לתחנת הרדיו המקומית לשידור ידיעה (הצעות ראה בחוברת עבודה מידע לציבור ("PUBLIC INFORMATION KIT"). (7) רשום את הקבוצה שלך במשרד השירות העולמי, בקבוצת הקישור הקרובה ביותר ובאזור שלך (*4) כדי להמשיך ולמשוך חברים חדשים אתה יכול: לרשום את אכלני יתר אנונימיים בספר הטלפונים; לפרסם הודעות על או איי. על לוחות מודעות בכנסיות, או לתלות "כרטיסי הזמנה" על לוחות מודעות ציבוריים. (להזמנה, ראה קטלוג וטופס הזמנה); לדאוג שמידע או סיפור על או איי. יפורסם במקומו. לעזרתך ערכת מידע לציבור (PUBLIC INFORMATION KIT) אותה ניתן להשיג במחיר סמלי ממשרד השירות העולמי.

מאד עוזר לדבר עם עורך העיתון המקומי ומנהלי תחנות הרדיו והטלביזיה, כדי ליידע אותם מהתחלה על חשיבות עיקרון האנונימיות בציבור של אנשי או איי., ובכך להימנע מפגיעות מביכות באנונימיות בהמשך (ראה "שתיים-עשרה המסורות של או איי. מסורת אחת-עשרה). בדרך כלל, בקבוצה הפועלת בעיר קטנה יש מעט חברים. מה שקורה לעתים קרובות הוא שחברים באים אחת לשבוע לפגישה ומתחלקים בחוויות שבהן התנסו באכילת יתר כפייתית. היכרות קרובה מדי עם סיפורים אלה יכולה להוציא את הרוח ממפרשי הקבוצה. להלן מספר רעיונות שיעזרו להפוך את הפגישות לבעלות אופי ייחודי יותר:

- (א) אפשר להתחיל שתי פגישות שבועיות: האחת פגישת צעדים והשניה פגישת התחלקויות (אם התחילה גם קבוצת O-ANON עבור בני משפחה של חברים, ניתן תחילה לקבוע את הפגישה לאותו ערב שבו מתקיימת אחת הפגישות של או איי.).
- (ב) אם המרחק אינו גדול מדי, ניתן לתכנן חילופי פגישות עם קבוצות בערים סמוכות.
- (ג) מדי פעם ניתן להזמין נאמן או נציג מן האזור לדבר בקבוצה כך שהקבוצה תקבל מידע על חלקה במבנה השירות הכללי.
- (ד) אם הקבוצה שלך מבודדת במידה שאינה מאפשרת ביקור של קבוצות אחרות או של מנחים, נסה להקדיש פגישה או שתיים להאזנה לקלטות טובות. (לקבלת מידע על קלטות מכנסים של או איי. כתוב למשרד השירות העולמי).
- (ו) התקשר למשרד המקומי של או איי. ובקש שישלחו מנחים לדבר על תכנית שנים-עשר הצעדים, או לך לפגישות פתוחות של או איי. כדי להבין טוב יותר את שנים-עשר הצעדים להחלמה ואת ההתנהגות הכפייתית.

הערות המתרגמת: (*1) לייפליין הינו ירחון ההחלמה של או איי. (*2) בישראל פנה למשרד מש"א כדי לקבל ערכת קבוצה. (*3) בישראל משרד מש"א יפנה אליך את שמות השואלים. (*4) בישראל נעשה הרישום במשרד השירות העולמי ובאזור נעשה ע"י יו"ר הועדה הבין לאומית במש"א.

- (ז) ברגע שהקבוצה התבססה, אפשר לתכנן פגישה פתוחה לקהילה. הזמינו לפגישה אנשי ציבור כמו ראש העיר, וכן רופאים, אחיות, מורים, אנשי דת, עובדים סוציאליים, ועובדי בריאות הציבור. חבר אחד או שניים מ-א.איי. יכולים לדבר על תכנית א.איי. והיכן למצוא אותנו ברמה המקומית והעולמית.
- (ח) בקש מקבוצת א.איי. מבוססת "לאמץ" את הקבוצה שלך ולהחליף קלטות של פגישות ולהתכתב עם חברי קבוצתך.
- (ט) החזק מלאי של כל העלוניו והספרים של א.איי. ודאג שחברים ינצלו את ההזדמנות לחתום על "לייפליין".
- לאחר שהפגישה הוקמה, הכרחי לדאוג להמשכיות ולדאוג לכך שלפחות אדם אחד יהיה במקום הפגישה מדי שבוע ביום ובשעה הייעודים, אפילו אם ייקח זמן רב עד שיופיע אצלך יתר כפייתי נוסף.
- התלהבות ואושר כתוצאה מההתקדמות שלנו ב-א.איי. יכולה לתרום להצלחת הקבוצה ולהיות מובנת ומקובלת בקהילה. עלינו לחלק אתם את מה שאנו מנסים לעשות. הבה נבקש את עזרתם ונשלח להם את אהבת א.איי. לקהילה, ואהבתנו תחזור אלינו.

מה לעשות כדי שהחדשים ימשיכו לבוא

- יש יותר סיכוי שחברים חדשים יחזרו אם מישהו בקבוצה יקדיש להם תשומת לב אישית וייתן להם עידוד. להלן מספר דרכים לעשות זאת:
- (א) למנות בכל פגישה חבר בהחלמה האחראי לחדשים באותה פגישה. אדם זה יהיה אחראי לרשום את שמות האנשים החדשים ולהתקשר אליהם במשך השבוע שלאחר הפגישה כדי שירגישו שאינם לבדם וכדי לברר אם יש להם שאלות כלשהן.
- (ב) יש מקומות שבהם נהוג לצאת לשתות קפה לאחר הפגישות. אם זה קורה אצלכם, עודדו את החדשים להצטרף אליכם.
- (ג) במקרה הצורך הצע הסעה.
- (ד) הייה מוכן להתיידד עם אנשי א.איי. אחרים, גם אם לא פנו אליך להיות המאמן שלהם. תהיה לך עדיין האפשרות להתחלק בתוכנית שלך.
- (ה) עזור לאנשים חדשים להיות מעורבים כמה שיותר מוקדם. אמור להם שהם יכולים לעזור.
- (ו) אם חברים פונים אליך בבקשה לאמן אותם, זכור שזה יכול להיות ניסיונם הראשון ליצור קשר עם מישהו בתכנית. אם אתה באמת ובתמים עסוק מדי, הצג את האנשים החדשים האלה בפני מאמנים מוסמכים אחרים. אם החדש אינו פועל לפי הצעתך, אל תקבל זאת באופן אישי.
- הייה מציאותי לגבי הזמנים בהם אתה רוצה שיתקשרו אליך. אם אף פעם אינך בבית בלילה, אל תאמר לו שהוא יכול להתקשר "מתו שהוא רוצה", אם האדם שהתקשר אליך מפסיק להתקשר, ברר מדוע. אל תיתן את הרושם של "פספסת". הרבה יותר טוב להתמקד בצד החיובי "טוב, אז בוא נתקדם יום אחד בכל פעם".

כיצד הופכים להיות חבר בקבוצה?

אתה חבר ב-א.איי. אם זה מה שאתה אומר. המסורת השלישית אומרת: "הדרישה היחידה לחברות ב-א.איי. היא הרצון להפסיק לאכול באופן כפייתי" ואיש מאתנו אינו יכול לשפוט את הרצון הקיים בלבו של אחר.

כדי להצטרף לקבוצה צריך פשוט להשתתף בפגישות הקבוצה. במרבית הקבוצות אין תהליך "הצטרפות" פורמלי. על ממלאי התפקידים בקבוצה, החובה לשמור על חסיון השמות של חברי א.איי. הרוצים שיוודעו להם על פגישות של ועדת היגוי או אירועים אחרים של א.איי., ועל שמות אלו המעמידים עצמם לעבודת שירות במסגרת הצעד השנים-עשר.

למרבות החברים יש רגשות מיוחדים כלפי קבוצה מסוימת ואליה הם מתייחסים כאל קבוצת הבית. בה הם נוטלים על עצמם אחריות ובתוכה הם מנסים ליצור ולקיים ידידויות. הם אינם מתערבים בעסקיהן ובמדיניותן של קבוצות אחרות בהן הם מופיעים מדי פעם, ושהן הם לא ייקחו על עצמם שום משימות שירות.

א.איי. אינה מעודדת תחרות בין יחידים ובין קבוצות כדי לראות איזו קבוצה היא הקבוצה הגדולה ביותר, מי נמצא בהימנעות לתקופת זמן ארוכה ביותר, או איזו קבוצה נותנת הכי הרבה שירות, או מיהו המנחה האהוד ביותר. לכן כל חברי א.איי. יתקבלו בברכה בכל פגישות א.איי., וירגישו חלק מן החברותא בקבוצה אחרת באותה מידה שהם מרגישים בקבוצתם.

כיצד נעשים הדברים בקבוצת או.איי. שלך ?

1.

האם בקבוצות יש "ממלאי תפקידים"?

דרושים אנשים כדי למלא את התפקידים בקבוצה. בקבוצות או.איי. אנו קוראים להם "ממלאי תפקידים", אלא שהמסורת השניה מזכירה לנו ש"מנהיגינו אינם אלא משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים". ממלאי התפקידים נבחרים בד"כ ע"י הקבוצה לתקופות שירות מוגבלות, ולמעשה אינם אלא נותני שירות מתנדבים.

תארים ב-או.איי. אינם מביאים עימם סמכות או כבוד; הם מתארים שירותים ותחומי אחריות. אלו הן צורות לעבודת הצעד השנים-עשר שחברי או.איי. עושים אותן בעיקר כדי להמשיך את החלמתם.

לעתים קרובות אתה שומע חברי או.איי. אומרים שהם התחילו לחוש שייכים כאשר החלו לסייע בסידור הכיסאות או בהכנת הקפה. רבים מאיתנו ביישנים והם אסירי תודה כשפונים אליהם בבקשה לעשות דבר מה. החברים החדשים מרגישים שפעילות כזו משחררת אותם מן הביישנות ומקלה עליהם לפגוש חברים אחרים ולשוחח עימם. לרבים מאתנו התנסות זו היא התרומה הראשונה במסגרת השירות של או.איי.

זה נראה רק מוצדק כמובן, שתפקידים כאלה יעברו בין האנשים, כך שאף אחד לא ירגיש מנוצל, ושאף אחד לא ירגיש פיקוד בלעדי, ושאף אחד לא ירגיש שפסחו עליו.

אומרים שזו זכות ללמוד לקבל אחריות בקבוצה. אם עושים זאת בדרך הנכונה, השירות יכול להיות לעזר בהחלמה. חברים רבים ב-או.איי. מצאו ששירות לקבוצה היא דרך מצוינת לחזק את ההימנעות שלהם.

באמצעות עבודתם של חברי הקבוצה, קורים בד"כ הדברים הבאים:

- נמצא מקום לפגישה, מנקים אותו לפני ואחרי הפגישה.
- מכינים תוכניות לפגישות.
- דואגים לספרות, מגישים קפה, אוספים את התרומות הכספיות ומנצלים אותם בדרך הנכונה.
- פותרים את בעיות הקבוצה.
- אכלני יתר כפייתיים בקהילה לומדים על קיומה וזמינותה של או.איי. ועל הדרך למצוא אותה.
- נוצר קשר עם שאר או.איי. דרך משרדי קבוצת הקישור, האזור, או משרד השירות העולמי.

2.

מה בדבר הדרישות לביטוח הקבוצה?

מאחר ועולות מדי פעם בעיות של תביעות נזיקין, מומלץ להתקשר עם סוכן ביטוח מקומי בקשר לנושא זה. אם הפגישה מתקיימת בבית פרטי, מומלץ שתברר אם לבעל הבית יש ביטוח מספיק להגנה מפני תביעות דרך פוליסה של בעלי בתים, פוליסת ביטוח אישי מקיף, או כיסוי דומה. זוהי הגנה הגיונית עבור בעל הבית ועבור חברי הקבוצה.

אם קבוצתך נפגשת במוסד קהילתי פרטי או ציבורי, כדאי מאד שתשקול רכישת פוליסת ביטוח ע"ש הקבוצה המקומית. הכיסוי שיש לחשוב עליו יכול לכלול, בנוסף לביטוח הבניין, ביטוח נגד תביעות על פגיעה באדם (האשמה, הוצאת דיבה, וכו'), נזק למוצרים (אם הקבוצה מגישה כיבוד כלשהו) ונזק "צד שלישי" למכוניות.

בין אם הקבוצה מחליטה לרכוש פוליסה נגד תביעות ובין אם לאו, מי שפועל כנציג הקבוצה בהשגת מקום מפגש, צריך לקרוא את החוזה בקפידה ולבקש הבהרות ביחס לכל חוזה או הסכם שכירות לפני החתימה וקבלת האחריות.

3.

אלו תפקידי שירות דרושים לנו?

בקבוצת או.איי. טיפוסית ישנם התפקידים הבאים:

- חברי ועדת היגוי
- מזכיר/ה
- גזבר/ית
- ממונה על תכנית
- ממונה על ספרות
- נציג/ה לקבוצת הקישור ומחליף
- נציג/ה של LIFELINE
- ועדת קבלת פנים

או שילוב כלשהו של אלה, המשתנה מזמן לזמן וממקום למקום. לעתים קבוצה גדולה יותר עשויה להזדקק גם לועדה של הצעד השנים-עשר, לממונה על קפה, או למתנדבים לשירותים האחרים. התארים עשויים להשתנות, אך הדבר החשוב שכל התפקידים ימולאו.

4. מהי ועדת היגוי? (1*)

בקבוצות רבות מקובל להזמין את כל החברים שנמצאים בהימנעות המשתתפים באופן סדיר בפגישות, להשתתף ולהצביע בפגישות החודשיות של ועדת היגוי המתכנסת לפני או אחרי פגישת הקבוצה. בפגישה דנים, מצביעים ומחליטים במצפון קבוצה על שינויים במבנה הפגישה, הקצאה של כספי הקבוצה, בחירה של בעלי תפקידים ועניינים אחרים. כדי להגן על יציבות הקבוצה, ועדת היגוי יכולה לקבוע למזכיר, לגזבר ולאחראי על התכנית דרישה להימנעות ולעבודת התכנית. בפגישה השבועית של הקבוצה לא צריך להקדיש זמן לעניינים מנהליים. מפעם לפעם מביאים עניינים בעלי חשיבות מרובה להצבעה בקבוצה כולה.

5. מה עושה המזכיר/ה?

במרבית הקבוצות המזכיר הוא תפקיד השירות העיקרי והוא מוגבל לתקופת זמן קצובה. כמו ממלאי תפקידים אחרים בקבוצה, המזכיר צריך לעבוד את תכנית שנים-עשר הצעדים של ההחלמה באופן פעיל, ולהיות בהימנעות. נסיון קודם בתפקידי שירות אחרים, לפני התמודדות עם תפקיד המזכיר, מהווה יתרון. קבוצות רבות נוכחו לדעת שקווים מנחים אלה פועלים בצורה הטובה ביותר.

המזכירה מתאמת את פעולות הקבוצה ויכולה, לעתים, להחליף בעלי תפקידים אחרים. היא יכולה לזמן ועדת היגוי ולשמש יו"ר שלה.

המזכירה ממלאה את המשימות המפורטות, אלא אם כן ממלאים אותן ועדות או בעלי תפקידים אחרים, או שהמזכירה מאצילה סמכות בתחומים אלה לחברי קבוצה אחרים. להלן תחומי האחריות האופייניים של המזכיר/ה:

- לדאוג שמקום הפגישה יהיה פתוח ומסודר לקראת הפגישה בזמן המיועד.
- להודיע על פעילויות חשובות של או.איי. וליידע את כלל הקבוצה בדבר החלטות של ועדת היגוי.
- לדאוג לדפים עם רשימת השמות ומספרי הטלפון של חברי הקבוצה. לדאוג שיהיה רשום בהם מי הם המאמנים ומי הם החברים החדשים אליהם צריך להתקשר בשיחה ידידותית בשבוע הקרוב.
- להקצות זמן לנציג שנשלח לועידת השירות העולמי, ולנציג לועידה האזורית, או לנציג לקבוצת הקישור לדווח לקבוצה במהלך הפגישה.
- למנות (או להביא לבחירת הקבוצה) אחראי לספרות שידאג למלאי של ספרות, ואחראי לכיבוד שיהיה אחראי לאספקת כל הנדרש לקפה.
- לדאוג לסידור מקום הפגישה לאחר כל פגישה.
- לערוך את כל הבחירות הדרושות.
- לדאוג שייעשו שיחות טלפוניות לחברים חדשים ולהסדיר פניות לעזרה במסגרת הצעד השנים-עשר (אלא אם כן ישנו אחראי מיוחד לצעד השנים-עשר שימלא את התפקיד).
- לדאוג לתשלום דמי השכירות לתיבת הדואר של הקבוצה. (קבוצות הגיעו למסקנה שזוהי כתובת דואר הרבה יותר בטוחה, יותר קלה ויותר נגישה מאשר ביתו של אחד החברים או כתובת מקום המפגש הקבוצה). יש לשים לב: הזמנות ספרים אינן נשלחות לתיבת דואר.
- אם הקבוצה מעוניינת בחגיגת ימי הולדת לכל שנה של הימנעות רציפה, המזכיר יחזיק את רשימת ימי ההולדת של חברי הקבוצה.
- לסייע לגזבר למנות ולרשום את הכסף שנאסף בכל פגישה.
- להיות חותם שני על ההמחאות של הקבוצה.
- לדאוג לקיום לוח מודעות שעליו נתן לתלות הודעות ומידענים של או. אי.
- לדווח לקבוצה על דואר שהתקבל ממשרד השירות העולמי, האזור או קבוצת הקישור (אלא אם כן הנציגים עושים זאת).

הערת המתרגמת:

(1*) בארץ אנו קוראים לוועדה זו- פגישת/ועדת מצפון קבוצה.

- לוודא שקבוצת הקישור, האזור ומשרד השירות העולמי יידעו על כל שינוי כתובת, שינוי מקום פגישה, שינוי של ממלאי תפקידים ושאר מידע קבוצתי. (הנציג למרכז השירות העולמי ו/או לאזור או לקבוצת הקישור יכולים לעשות זאת, אבל עדיין תפקיד המזכירה להבטיח שהדבר נעשה)(1*).
 - ולעשות כל דבר אחר הדורש עשייה.
 - קבוצות רבות נוכחו שטוב שהמזכיר היוצא ישמש כמזכיר שותף למזכיר הנבחר למשך כמה שבועות, כדי לסייע בידו. יש ליידע את המזכיר החדש לדברים הבאים:
 - המספר של הקבוצה במשרד השירות העולמי. מספר זה ניתן לכל קבוצה הנרשמת במרכז השירות העולמי, ועליו להופיע באופן ברור (כתוב או מודפס) על כל הזמנות הספרות והתכתבות עם מרכז השירות העולמי. מומלץ להדפיס מספר זה על כל ההמחאות שניתנות ע"י הקבוצה.
 - עדכון המידע הרשום על הקבוצה.(2*) יש הכרח להודיע למרכז השירות העולמי, לאזור ולקבוצת הקישור על כל שינוי בפגישות (תמיד יש להשתמש במספר הקבוצה), כמו מועד, מקום, מספר טלפון של איש הקשר והמזכיר. טפסי רישום קבוצה ניתן להשיג דרך מרכז השירות העולמי וגופי שירות אחרים. רישומים מדויקים מאפשרים למרכז השירות העולמי ולשאר משרדי השירות להעביר מידע אודות הקבוצה שלך לאלה המתעניינים בפגישות באזור שלכם.
 - החשיבות שבקריאת מדריך זה. בעיות רבות בקבוצות עשויות להיפתר ע"י לימוד "המדריך לקבוצה של או.איי.", העלון "שתים-עשרה המסורות של אכלני יתר אנונימיים", הספר "שנים-עשר הצעדים ושתים-עשרה המסורות של אכלני יתר אנונימיים", וספרי איי. איי.
 - עניינים עסקיים, כמו עסקות בנקאיות או הזמנות ספרות (3*), אם עדיין אין לקבוצה גזבר או אחראי על הספרות.
 - זמינותם של שלושה מקורות עזרה:
 1. קבוצת הקישור.
 2. האזור ונאמן האזור.
 3. משרד השירות העולמי.(4*)
- המזכירה תורמת לפעילות חלקה של הקבוצה. למרות שאין זה משנה איזה מתנדב מבצע תפקיד מסוים, חשוב ביותר לכולם להבין מי צריך לעשות מה.

6.

מה עושה הגזבר?

- על מנת להמשיך לשאת את המסר, קבוצות או.איי. מממנות את עצמן (מסורת שביעית) מתרומות של החברים בלבד. העברת הארנק בפגישות עונה בדרך כלל על הצרכים הכספיים של הקבוצה ומותירה סכום נוסף, כך שהקבוצה יכולה לתת את חלקה המתאים בתמיכה לקבוצת הקישור המקומית, לאזור ולמשרד השירות העולמי. אין דרישה שחבר יתרום, אף שרוב החברים עושים זאת. אלה היכולים להרשות לעצמם תורמים ביד נדיבה כדי לכסות על אלה שבאותה עת אינם יכולים לתרום.
- מוציאים את כספי הקבוצה על שירותים כמו:
- תשלום שכר דירה עבור מקום המפגש.
 - קפה, תה או משקאות קלים דיאטטיים.
 - ציוד והוצאות שונות, כמו שלטים של או.איי., ספלי קפה, כפיות, בולים, הוצאות טלפון וכו'.

הערות המתרגמת:

- (1*) בארץ יש ליידע את משרד מש"א על כל שינוי בקבוצה.
- (2*) בארץ כל הפעילות הקשורה לאזור ולמשרד השירות העולמי נעשה ע"י יו"ר או סגן הוועדה הבין לאומית של מש"א שהוא הנציג של ישראל לוועידות, אך חובה על הקבוצות ליידע את הנציג על כל שינוי בפרטי הקבוצה.
- (3*) הזמנת ספרות אנגלית נעשית במרכז דרך משרד מש"א.
- (4*) משרד מש"א.

- ספרים של או.איי. וכל הספרות המאושרת (שכוללת גם ספרים של איי.איי. שאושרו ע"י הוועדה).
- לייפליין
- העתקים של חומר שמתפרסם באתר או.איי. עולם.
- תמיכה בקבוצת הקישור.
- תמיכה באזור
- תמיכה במשרד השירות העולמי ("הבנק המרכזי" לכל הקבוצות, המבצע את העבודה שלנו בעולם כולו). חלוקת הכספים המוצעת, לאחר ההוצאות היא : 60% לקבוצת הקישור, 10% לאזור ו-30% למרכז השירות העולמי. (ראה את העלון THE SELF SUPPORTING 10/30/60 WAY , למציאת הסבר על האופן בו כל אחד ממרכזי השירות משתמש בכספים שלו) (*1).
- הגזבר דואג לרישום הכסף ומייזע את הקבוצה על השימוש שנעשה בו (ניתן להזמין במשרד השירות העולמי פנקס דיווח כספי של הקבוצה). הגזבר מוסר דיווח חודשי קצר לקבוצה ו/או לוועדת ההיגוי. לגזבר יכולים להיות תחומי אחריות נוספים :
- בזמן הבחירות, צריך שיהיו לגזבר היוצא טפסי חתימה של הבנק עליהם יוכלו לחתום הגזבר החדש ושאר מורשי החתימה. לאחר החתימות יחזיר הגזבר היוצא את הטפסים עם דוגמאות החתימה לבנק ללא דיחוי כך שהעברת התפקידים תיעשה מיד (*2).
- על הגזבר להביא את פנקס המחאות לכל פגישות הקבוצה.
- הגזבר ינהל את הפנקס ויוציא המחאות לכיסוי כל ההוצאות.
- הגזבר יקבל את הכסף שנאסף בכל פגישה ויספור אותו כשהוא נעזר במזכיר הקבוצה או בנציג.
- הגזבר יקבל את הכסף ששולם עבור רכישת ספרות.
- הגזבר יפקיד את הכסף בבנק מדי שבוע, קרוב ככל האפשר למועד הפגישה.
- לפגישות עסקיות הגזבר יכין בכתב דיווח על המצב הכספי כדי שכל חבר שמעוניין יוכל לעיין בו. (*3)
- בפגישות עסקיות, או בפגישות של ועדת ההיגוי, על הגזבר לבקש הנחיות מן הנוכחים בקשר לחלוקת הכספים שנשארו, וכן לחלוקה (באחוזים) כתרומה לקבוצת הקישור, לקרן הנציגים, לאזור ולמרכז השירות העולמי.
- הניסיון מראה כי, ניתן למנוע בעיות אם מתאפשר לבחור גזבר שהוא בהימנעות כבר כששה חודשים, שיש לו מעורבות רבה בתכנית ושיש לו קצת הבנה בניהול חשבונות בנק. מומלץ גם לשמור את כספי הקבוצה בחשבון בנק נפרד הדורש חתימה של שני אנשים על כל המחאה. בנקים רבים מספקים שירותים ללא עמלה לעמותות ללא מטרת רווח. רוב ועדות ההיגוי מוצאות שרצוי לתקצב מראש את כל ההוצאות, ולהקצות סכומים מכל איסוף כספים לכיסוי ההוצאות החודשיות.
- לא מומלץ לקבוצה לצבור סכומים גדולים מעבר לנדרש לכיסוי ההוצאות. כל מה שנדרש זה רזרבה סבירה. סכומים עודפים יש לשלוח למרכזי השירות האזוריים, לקבוצת הקישור והאזור ולמשרד השירות העולמי, כדי לתמוך בעבודה החיונית שהם עושים. לעתים מתעוררות בעיות בקבוצה כאשר מתקבלת תרומה גדולה בכסף, בחפצים או בשירותים מחבר קבוצה אחד. ניתן להשתמש בכספי הקבוצה לכיסוי כל ההוצאות, אבל מומלץ לא להשתמש בהם לכיסוי הוצאות של חברים, במסגרת עבודת הצעד השנים-עשר שלהם.

הערות המתרגמת

- (1*) חלוקה זו מקובלת באזורים ברחבי ארה"ב ואינה מתאימה בקהילה הבינלאומית. בישראל מעבירים את הכספים הנותרים אחרי הוצאות הקבוצה למשרד מש"א. (אפשר דרך הנציג לק.ק.) מש"א מעבירה תרומה שנתית לאזור 9 ולמשרד השירות העולמי.
- (2*) בישראל אין אפשרות לשנות שמות בעלי זכות חתימה למעט חשבונות של ועדי בתים. צריך לסגור את החשבון הקיים ולפתוח חדש, על כל המשתמע מכך (פנקסי שיקים חדשים, עדכן חדש וכו').
- (3*) בארץ נהוג לרשום את המידע הקשור לאסוף הכספים במחברת הטלפונים בדף הפגישה.

7. **מה עושה האחראי לתכנית? (1*)**
 האחראי לתכנית דואג למנחים לכל פגישה. פורמט לפגישות מסייע למנוע בעיות. גם שיחות טלפון או תזכורות כתובות לאשרור התחייבות משמשות מטרה דומה. תמיד מעריכים מילת תודה אחרי הפגישה בע"פ או בכתב. מומלץ מאד לדאוג למנחים שהם בהימנעות. אנחנו מנסים להתחלק בהחלמה שלנו.

8. **מה עושה האחראי לספרות**
 האחראי לספרות דואג שתמיד יימצא מלאי מספיק של רשימת פגישות וספרות או.איי. וספרי איי.איי. ("לאאלכוהוליסטים אנונימיים" *2) כל קבוצה צריכה לרכוש עותק של, "שנים עשר עקרונות השירות" כדי שממלאי תפקידים בקבוצה והנציג יוכלו להיעזר בהם. **הקבוצות מנועות מלהחזיק חומר שאינו של או.איי. או של איי.איי. אפילו אם ניתן להיעזר בו, כיוון שזה נוטה להסיט את דעתם של חברים חדשים וותיקים מתכנית ההחלמה הייחודית ופוח פתח לספרות בעלת אופי דתי או כל סוג אחר של חומר מודפס. (3*)**

האחראי על הספרות מקבל מן הגזבר מראש המחאה לקניית ספרות ממשרד קבוצת הקישור או ממשרד השירות העולמי, או שהוא מקבל החזר לאחר קניית הספרות מתוך הכסף שנאסף לפי המסורת השביעית. (4*)
 מרבית הקבוצות מוכרות את הספרות באותו מחיר שבה נקנו הפריטים. אבל יש קבוצות הנוהגות לתת לאנשים חדשים מדריך פגישות, חוברות או חומר אחר לחדשים ללא תשלום. החלטה על-כך מתקבלת במצפון הקבוצה. ההכנסה ממכירת ספרות, מסייעת לסבסוד פעולתו של משרד השירות העולמי.

9. **מה עושה נציג הקבוצה לקבוצת הקישור?**
 באזורים בהם הוקמה קבוצת קישור, כל קבוצה בוחרת בד"כ נציג הנפגש באופן סדיר עם נציגים של קבוצות שכנות.
 הנציג לקבוצת הקישור מייצג את קבוצתו במטלות המתבצעות יחד עם קבוצות אחרות באזור ומנסה לספק לקבוצתו מידע שוטף על העבודות המתבצעות ע"י קבוצת הקישור המקומית.
 ניתן לפתור בעיות קבוצתיות רבות ע"י התחלקות בניסיון עם נציגים מקבוצות אחרות. לעתים נדרש מן הנציג לקבוצת הקישור לשמש גם כנציג לאזור, כמו גם לועידת העסקים של השירות העולמי. (5*)

10. **מהו תפקיד מקבל הפנים או ועדת קבלת פנים?**
 מקבל הפנים מקבל את פניהם של החברים בכניסתם. אדם זה יסביר פנים במיוחד לחדשים, וייתן להם להרגיש בנוח. מקבל הפנים יכול גם להציג את החדשים בפני מאמנים ובפני חברים ותיקים היכולים לתת להם הסבר להתמצאות כללית. ועדת קבלת הפנים מורכבת ממספר אנשים המוכנים לשמש בתפקיד של מקבלי פנים. זה נותן הזדמנות להרבה חברים שונים לפגוש ולקבל את פניהם של החדשים.

הערות המתרגמת:

- (1*) בישראל התפקיד נקרא בשם "מזמין מנחים".
 (2*) ביג בוק
 (3*) ב-1993 התקבלה ההחלטה הבאה בוועידת העסקים של השירות העולמי. מצפון הקבוצה של הוועידה העסקית העולמית קובע שהצגת ספרות שאינה ספרות או.איי. מאושרת (כמו שנקבע במדיניות 1982 ב') מהווה תמיכה בעניינים חיצוניים, ולכן היא בניגוד למסורת 6.
 (4*) בישראל הספרות נרכשת ממשרד מש"א. ההכנסה ממכירת הספרות מיועדת לכסוי הוצאות התרגום וההנפקה של הספר בעברית וכמו כן על מנת לעשות שירותים אחרים למסירת מסר ההחלמה.
 (5*) בישראל הנציג לוועידות העולמיות נבחר בוועידה השנתית של מש"א והוא משמש כיו"ר הוועדה הבין לאומית של מש"א.

11. **מה עושה נציג ה-לייפליין ?**
המשימה העיקרית של נציג ה-לייפליין היא מכירת כתב העת, שהוא הירחון הבינלאומי להחלמה של או.איי. הוא מטפל בהחתמת מנויים – לבודדים או באופן קבוצתי, מעודד כתיבה של מאמרים טובים או סיפורי החלמה אישיים ושולח אותם לכתב העת.

הנציג יכול לכתוב ל-לייפליין לפי הכתובת: P.O.B. 44697
Rio Rancho N.M. 87174-4697 U.S.A.

כדי לקבל הצעות כיצד יוכל לשרת את הקבוצה בכל הנוגע לכתב העת. מרבית נציגי הלייפליין נוכחו לדעת כי קריאה סדירה של כתב העת והתחלקות קצרה בכל פגישה על כתב העת ועל המאמרים בו, הן הדרכים הטובות ביותר לעורר עניין ב-לייפליין. נציג לייפליין יכול ליזום גם דרכים אחרות לעודד חברים לחתום על כתב העת, כמו למשל הגרלות, בהן ניתן מנוי על העיתון כפרס עיקרי וכו'.

12. **מה עושה הממונה על הורדת חומר מאתר או.איי.**
להרבה חברים אין גישה למחשבים. חבר שיש לו כישורי מחשב, יכול לעדכן את חברי הקבוצה במידע חדש שמתפרסם באתר משרד השירות העולמי או באתר של האזור. כממונה לתפקיד הורדת החומר אתה יכול לספק את עלוני המידע של המשרד השירות העולמי A STEP AHEAD וה- COURIER וכמו כן עלוני מידע של האזור, הזדמנויות לשירותים שונים, דמי הרשמה לקבוצות, קטלוג ספרות או.איי., טפסי הזמנה, חומר למידע לציבור והודעות על אירועים של השירות העולמי.

13. **כיצד בוחרים מתנדבים לתפקידי שירות?**
ממלאי תפקידים בקבוצה נבחרים בד"כ ע"י חברי הקבוצה לתקופות שירות קצובות (שנה חודשים, שנה; הדבר משתנה). בחלק מן הקבוצות, ועדת ההיגוי פשוט מציינת תקופתית את שמות ממלאי תפקידי השירות החדשים; בקבוצות אחרות מקיימים בחירות רגילות. ועדת מינויים (אולי ועדת ההיגוי) רשאית להציע שמות חברים שלהערכתה יהיו מתנדבים טובים, והקבוצה תחליט על בחירתם בהצבעה ע"י רוב פשוט. קבוצות אחדות יוצרות תפקידים של מחליפים או עוזרים.

ניתן להחליף ממלאי תפקידים שאינם ממלאים את תפקידם בפגישה חודשית של ועדת ההיגוי. כשמגיע הזמן לחילופי תפקידים, מומלץ להדגיש את הדברים הטובים שאתה באופן אישי זכית להם באמצעות מילוי תפקיד השירות. במידה ואתה מציג זאת בדרך חיובית ובהתלהבות, יש סיכוי רב יותר לשכנע חברים להמשיך את התפקיד שאתה מילאת.

14. **מה נחשב ככישורים טובים אצל מתנדב לשירות?**
מרבית הקבוצות מוודאות שלמתנדבים שלהם יש מעורבות מתמשכת בתכנית והם בהימנעות, ושיוכלו וירצו לתת שירות מהימן. ודאי שחברים המופיעים לפגישות באופן סדיר ימלאו תפקידים אלו בצורה יעילה יותר מאלו שמחסירים פגישות. הניסיון מורה שבמידה ונותנים תפקיד לחבר אך ורק כדי לעזור לו לשמור על ההימנעות שלו, זה לא עובד. טובת הקבוצה צריכה להיות השיקול הראשון בבחירת חברים למילוי תפקידי שירות. חזרה על המסורת הראשונה והשניה עשויה לעזור בזמן הבחירות.
מתנדבים לשירות צריכים להכיר בכך, שנתנית שירות לקבוצה עלולה להיות כרוכה מדי פעם בביצוע מטלות, בין שהם רוצים בכך ובין אם לאו. מרבית החברים הנותנים שירות ב-או.איי. מסכימים שלא כדאי לצפות ליותר מדי שבחים. השירות שלעצמו מהווה תגמול. זה נכון באופן מיוחד ב-או.איי. כשאנחנו זוכרים את שתי-עשרה המסורות ומסייעים בידי הקבוצה להיות מודעת לעקרונות אלה, נמצא בד"כ שהרווחה האישית שלנו משגשגת יחד עם זו של הקבוצה.

ממלאי תפקידים שמשרתים בקבוצה, מכירים את ספרות או.איי. ואיי.איי. יש להם הכנה טובה יותר למילוי תפקידי שירות.

15. **למה חלק מן התפקידים באו.איי. הם יותר פופולריים מן האחרים ?**
לא תמיד קל או נעים לעמוד בפני חבריך, פעם אחר פעם ולהזכיר להם את אחריותם האחד כלפי השני, אחריותם כלפי קבוצות או.איי. אחרות ואחריותם כלפי אכלני יתר כפייתיים באזורים אחרים. כמעט כל אחד שמילא תפקידים אלו יוכל לספר שסביר שתתחיל לשמוע תלונות, כבר בפעם השלישית שתזכיר לקבוצה ש"קבוצת הקישור מפגרת בתשלום שכר

הדירה", או ש"אין לנו דוברים להסביר בכל המוסדות" או ש"אנחנו עדיין יכולים לעזור לאכלנים כפייתיים, שאינם יודעים על או.א.י. ע"י כך שנתרום למשרד השירות העולמי". אלה המתלוננים על-כך שאתה מנסה למלא את תפקידך, יכולים לעשות רעש רב, אך בד"כ תוכל לסמוך על המצפון הקבוצתי שיהיה בשקט לצדך. מרבית חברי או.א.י. שמחים לתרום כדי להעביר את המסר לאכלני יתר כפייתיים אחרים, שהם מעריכים את העובדה שהזכרת להם את הצורך בכך והראית מה הם יכולים לעשות בקשר לכך. עליך גם לזכור שחברים חדשים מצטרפים ל-או.א.י. מדי שבוע והם אינם יודעים דברים רבים, הנראים למרביתנו בסיסיים ושנחנו שומעים פעם אחר פעם. מאד חשוב, למשל, לחזור בכל פגישה על הניסוח המילולי המלא של המסורת השביעית ולתת הסבר קצר על השימוש שנעשה בכסף. משרתי הקבוצה צריכים תמיד לזכור שבאו. א.י. עקרונות קודמים לאישיות, כמו שכתוב במסורת השתים-עשרה שלנו. כשאתה מתכנן לדווח לקבוצה, זכור שאנשים מגיבים טוב יותר לדיבור רגוע ועובדתי (שמשובץ בו, אולי, הומור: השתמש בדמיוןך!), מאשר לדרישות, הטפות או עוקצנות.

האם יש חשיבות לחילופי תפקידים?

16.

הניסיון מראה שחילופי התפקידים עוזרים שעובדי השירות של או.א.י. לא יקפאו בתפקידם. כמו כל דבר אחר ב-או.א.י., גם קיום סבב התפקידים הוא כדי שלכולם תהיה הזדמנות להשתתף. אחרי סבב שירות בתפקיד אחד, חברים ממשיכים הלאה לתפקידי שירות אחרים ב-או.א.י. בקבוצות רבות מקובל למנות מחליף או עוזר היכול להיכנס לתפקיד מיידי, וחברים חדשים יכולים להיכנס במקומו לתפקיד העוזר. בדרך זו ניתן לצמצם למינימום כל מיני בעיות שמקורן באישיות; כך אין אפשרות לצבור כוח או כבוד; בצורה זו גם אף חבר אינו מנוצל ואינו נתון לשליטה של מישהו אחר; כך גם הרווח האישי במתן השירות מתחלק בין חברים רבים יותר ויותר. לפעמים, קשה לעזוב תפקיד ב-או.א.י. שאותו אהבת. אם מילאת את התפקיד בצורה טובה, אם באמת ובתמים אינך רואה מישהו שרוצה או שיש לו כישורים ו/או זמן למלא את התפקיד, ואם חבריך מסכימים לדעתך, זה הופך את עזיבת התפקיד לקשה עוד יותר. אבל זה יכול להיות גם צעד ממשי קדימה בצמיחה האישית – צעד לתוך הענווה, שהיא התמצית הרוחנית של האנונימיות, והמטרה העיקרית של כל אחד משנים-עשר הצעדים. אנונימיות ב-או.א.י. פירושה, בין השאר, שאנו מוותרים על כבוד אישי עבור כל עבודה ב-או.א.י. שנועדה לעזור לאכלני יתר כפייתיים אחרים. חילופי התפקידים מביאים עימם תגמולים רוחניים שהם הרבה יותר ברי קיימא מפרסום. כשאין לנו "סטטוס" ב-או.א.י. אנו חופשיים לתת שירות ככל הנדרש מאתנו, ואין אנו צריכים להתחרות על תארים ושבחים. אם אנו מקבלים עלינו תפקיד הגוזל מאתנו זמן רב, כמו חברות בחבר הנאמנים, אנחנו יכולים להניח "לכוח חדש לזרום פנימה" כדי להתמודד עם התפקיד. אז, כאשר תקופת השירות שלנו מגיעה לסיומה, תמיד נוכל, להיכנס לתוך פעילות אחרת ב-או.א.י., כמו, למשל, להיות חבר שניתן תמיד לסמוך עליו לביצוע עבודת צעד שנים-עשר, או להיות מתנדב שקט ואנונימי בסוג אחר של שירות לאלה הסובלים מאכילת יתר כפייתית. התפקידים ב-או.א.י. אינם מסודרים בהיררכיה עולה: הם כולם באותו מישור. השירות שאנו נותנים לאחרים, בין אם זה במועצת הנאמנים או בניקוי לאחר הפגישה, הוא הבסיס להחלמה שלנו, כשאנו עושים את רצון האלוהים כפי שאנו מבינים אותו.

איזה סוג של פגישות יכולה קבוצת או.א.י. לקיים?

17.

המסורת הרביעית שלנו אומרת: "כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על או.א.י. בכלל". מכאן שכל קבוצה יכולה למעשה לקיים כל סוג פגישה שהיא בוחרת לקיים. סוגי הפגישה הנפוצים יותר הם: פגישת סדנה-דיון: בד"כ אלו הן פגישות המוקדשות לבעיות ולשאלות של חברים, שנים-עשר הצעדים, שתים-עשרה המסורות ונושאים אחרים. משתמשים בפורמטים שונים, כמו: פנל מנחים, שולחנות עגולים, מנחה וקבוצה ועוד פורמטים רבים אחרים. יש לתת לכל אחד הזדמנות להשתתף אך אין לעודד התפרצות אחד לדברי השני. סידור ישיבה שבו החברים יושבים אלה מול אלה מעורר שיחה; שאלות אנונימיות בכתב עשויות לעזור; העברת פתק שעליו רשומה שאלה או נושא, מעודדת אנשים ביישנים להתחלק. פגישת פנל: פגישות אלו נקראות בד"כ "פגישות התחלקות", מכיוון שחברים אחדים יכולים לספר בהן מה הם היו, מה קרה להם ומה הם עכשיו. קבוצות אחדות מעדיפות שלכל המנחים בפגישה מסוג זה, יהיו כשלושה או ארבעה שבועות של הימנעות רצופה.

אולם, לעתים קרובות, בפגישות בהן תריסר או יותר אנשים נקראים או מתנדבים לדבר, אין איש שואל את המנחה כמה זמן הוא בהימנעות. קבוצות אחדות מייחסות חשיבות לכך

שמנחה הפגישה ידאג לאיזון בין המשתתפים, ע"י כך שיבטיח שתינתן זכות דיבור לנשים וגברים, לחברים חדשים ולוותיקים. בפגישות רבות המזכיר מדגיש ש"מה שנאמר כאן, נשאר כאן" ושי"הדעות שנשמעו בפגישה הן דעתו של הדובר ולא בהכרח של או.איי., מכיוון שאיש אינו דובר בשם או.איי."

אפשר לקיים גם פגישה פתוחה, כלומר יכולים להשתתף בה כאלה שהם חברי או.איי. וכאלה שאינם חברי או.איי. כל הפגישות האחרות סגורות בפני מי שאינו אכלן יתר כפייתי, אלא אם כן ישנה הזמנה מיוחדת והדבר נעשה בידיעתם והסכמתם של חברי הקבוצה.

פגישה פתוחה: זוהי בד"כ פגישה פתוחה, שבה הדוברים העיקריים הם חברי או.איי. בהימנעות המתחלקים בניסיון, בכוח ובתקווה שלהם. פגישות דוברים מהוות הזדמנות מצוינת להציג את או.איי. בפני בני משפחה, חברים ואנשי מקצוע המתעניינים בעקרונות של או.איי.

פגישת חדשים: אלה הן בד"כ פגישות קטנות יותר ואינטימיות בסגנון של שאלות ותשובות המיועדות לעזור לחדשים. פגישות אלה נתמכות, בד"כ, ע"י קבוצה מבוססת, והן נקבעות לרוב לפני מועדי הפגישות הרגילות. קבוצות אחדות מקדישות פגישה חודשית אחת לחדשים. (ראה ערכה לפגישה של חדשים לשם קבלת הדרכה) (*1)

סדנאות צעדים ומסורות: מאחר והצעדים הם הבסיס להחלמה, יש פגישות המוקדשות ללימוד הצעדים, ללימוד המסורות ופגישות ללימוד "הספר הגדול". קבוצות אלה מקדישות את הפגישה השבועית שלהן ללימוד הצעדים (צעד לפגישה) או המסורות בסבב. המנחה מציג את עצמו בקצרה ומתחלק בניסיונו בהקשר לצעד, במשך לא יותר מחמש דקות, ואז הוא פותח את הפגישה לדיון. בקבוצות קטנות, כל חבר יכול לקרוא קטע או עמוד מתוך "שנים-עשר הצעדים ושתי-עשרה המסורות של אכלני יתר אנונימיים" או הביג בוק, ולדון בכך אח"כ עד לסיום הצעד או הפרק.

פגישת ספרות: יש קבוצות הקוראות פעם בשבוע, או פעם בחודש, פרק אחד מתוך הספר: "אכלני יתר אנונימיים" ואז מכוונים את התחלקות לסיפור שנקרא. רבים משתמשים בקטעים מתוך "להיום", או במאמרים מתוך לייפליין או בחומר מתוך חוברות או.איי., כנושאים בהתחלקות.

מהו נוהל רגיל של פגישה?

18.

אין פורמט אחד שהוא "הטוב ביותר" עבור פגישה או.איי. אבל יש כאלו שעובדים טוב יותר מאחרים. יש כמה הצעות לפורמט בערכה לפתיחת פגישה חדשה שאפשר לקבל במשרד השירות העולמי. בד"כ מנחה הקבוצה פותח את הפגישה ונוהג לפי פורמט כתוב. מרבית המנחים מבקשים מן הקבוצה להצטרף אליהם לתפילה השלווה. אח"כ נהוג לקרוא את "הזמנתנו עבורך" מתוך הקדמה לספר "אכלני יתר אנונימיים", או "כיצד הדבר פועל?" מתוך הפרק החמישי בספר "אלכוהוליסטים אנונימיים" (תוך החלפת המילים כך שיתאימו לאכילת יתר כפייתית). בד"כ מסבירים את "הכלים להחלמה" של או.איי. בד"כ נהוג להסביר או להקריא. מקובל לקרוא את "שתי-עשרה המסורות". חלוקת המטלות הללו בין החברים עוזרת להם להכיר אחד את השני ולהרגיש שהם חלק מחיי הקבוצה. מנחים המקריאים מציגים את עצמם: היי! שמי _____ ואני אכלן/ית כפייתית. כאשר הקבוצה משיבה לחברים אלה ב: היי, _____ ומוחאים כפיים לאחר הקריאה, על מנת לעודד אנשים להשתתף.

מרבית הפגישות מסתיימות בכך שהחברים נותנים ידיים ואומרים תפילה, ולאחריה הסיסמה: "אם נמשיך ונחזור, זה יפעל ויעזור". מומלץ שהמנחה יפנה לקבוצה לפני התפילה ויאמר: "אני מבקש את אלו מכם הרוצים בכך, להצטרף אלי לתפילת _____".

משרד השירות העולמי יכול לספק לך הצעת פורמט לפגישה וכמו כן קלטת בה תוכל לשמוע דוגמאות טיפוסיות של מתכונות לפגישות. לשם כך היוועץ בקטלוג של או.איי., או כתוב ישירות למשרד השירות העולמי. נהלים שהתבססו בקבוצה יכולים לפתח הזדהות ונותנים הרגשה של המשכיות לחברים.

הערת המתרגמת: (*1) פנה למשרד מש"א לקבלת ערכה לחדשים ופורמט לפגישה.

חברי או.איי. רבים מספרים שהם מפיקים תועלת מן השיחות על כוס קפה לפני או אחרי הפגישה, כמעט כמו מן הפגישה עצמה. אבל, הפסקות קפה בתוך הפגישות צריכות להיות מוגבלות בזמן. קבוצות רבות נוטות להתייחס להתחלקות על כוס קפה, תה או משקאות קלים נטולי סוכר אחרי הפגישות, כחלק מן השגרה של או.איי. זה הזמן שבו החדשים מחפשים לעצמם מאמן והוותיקים מושיטים ידם, בעיקר לחדשים.

איך פותרים בעיות בקבוצה?

.20

לעתים, בעיה המתעוררת בקבוצה הופכת עם חלוף הזמן לברכה בשל התבונה הנרכשת במהלך הטיפול בבעיה. בעיות בקבוצה הן בד"כ סימן לכך שהקבוצה מתמודדת עם אתגרי החיים. לעתים קרובות הן משמשות עדות לכך שקיימות דעות שונות בין החברים. הן נותנות לנו אפשרות ללמוד כיצד "ליישם את עקרונות אלה בכל תחומי חיינו". נראה כי ארבעה עקרונות מרחיקים מצרות ומובילים לצמיחה:

- (1) אחדות בתוך הקבוצה. (2) הרמוניה בין חברי הקבוצה, קבוצות או.איי. אחרות ויתר הקהילה. (3) האזנה לכל נקודות המבט. (4) הבנה שאין מעירים או מתווכחים על מה שנאמר ע"י המנחים או המתחלקים. במילים אחרות, יישום בלב שלם של שתיים-עשרה המסורות.

במונח "בעיה קבוצתית" מתכוונים לשאלות רגילות באו.איי. כמו: מה בקשר לבעיות רפואיות מיוחדות? מה על הקבוצה לעשות בנוגע לחברים בנפילה? בקשר לחברים הלוקחים גלולות? בקשר לחברים ששותים? כיצד ניתן להגדיל את מספר המשתתפים בפגישות? כיצד ניתן לגייס עוד מתנדבים שיסייעו בעבודות הקבוצה? איך ניתן לגייס כסף לקניית ספרות נוספת? איך ניתן להשתחרר מהעול של ותיקים שעומדים על דעתם שהם יודעים מה טוב ביותר עבור הקבוצה? למה איננו מצליחים להביא יותר חברים ותיקים שיחלקו את ניסיונם ויעזרו לפתור בעיות בקבוצה? האם לחגוג ימי הולדת פרטיים של או.איי., או שמא עלול הדבר לעודד את האגו? מה ניתן לעשות בקשר לשימוש בשפה בוטה או ניבולי פה בפגישות? האם לקבל הצעות של כנסיות להשתמש במבניהן כמקום פגישה ללא תשלום? מדוע איננו מצליחים לשמור על החדשים המצטרפים לקבוצה? האם לתרום מנוי של ה-לייפליין לספרייה המקומית או לקנות קומקום חדש לקבוצה? האם נאמנות לקבוצת בית מסוימת הינה דבר טוב, או לא? מה ניתן לעשות עם הפרת האנונימיות? עם מי שממליץ על צורות טיפול אחרות? עם אלה המתעקשים לעשות נפשות לדת הפרטית שלהם? מה נעשה בקשר ל"צעד השלושה-עשר"? וכן הלאה.

לעתים קרובות, בעיות בקבוצה מקורן באי הבנות שקל ליישב אותן בדיון פתוח, או שהן קשורות ברצונם של חברים לשנות את התנהגותם ודעותיהם של חברים אחרים. יתכן ששני אנשים מתכוונים לדברים שונים, אף שהם משתמשים באותן מילים, או שחברים עשויים להסכים על מטרה, אבל פשוט להיות חלוקים בדעותיהם בקשר לאופן בו יש להשיגה.

לעתים, בעיות בקבוצה (או אפילו בקבוצת הקישור) קשורות באי הסכמה בתום לב בין שתי קבוצות חברים כנים ובעלי רצון טוב. הם יכולים להיות טובי לב ועם כוונות טובות, אך להיות בעלי דעות שונות בקשר לאיזה חלק של חברי או.איי. מבצע פעולות שירות שונות בצורה טובה יותר, או בקשר לשיטות בהן רצוי להשתמש, או איזו גישה להימנעות ולמאמנים עשויה לעבוד בצורה הטובה ביותר. במרבית המקרים, המסורות של או.איי. וניסיון העבר הובילו להרמוניה בנושאים אלו, והתוצאה יכולה להיות אפילו שירות טוב יותר ממה שמי מן הצדדים העריך כאפשרי.

אף בעיה אינה צריכה להוביל למשבר בשום קבוצה. הניסיון של או.איי. מורה כי רצון טוב, כנות, העדר אנוכיות ורוח של אהבה ושירות יתקיימו, במידה ונעשה מאמץ כן להציב עקרונות לפני האישיות (המסורת השתיים-עשרה).

נמצא שחוש הומור, סבלנות, נימוס, נכונות לשבת בשקט ולהקשיב, חוש של הגינות ואמונה בכוח עליון – יעילים הרבה הרבה יותר מטיעונים חוקיים או מהאשמות אישיות. יחד עם שימוש בשתיים-עשרה המסורות חלק מן הקבוצות מצאו שהן יכולות להשתמש גם במספר רעיונות מחוברת "עקרונות השירות של או.איי. ובמדריך לקבוצות.

כיצד אנו מיישמים את 12 המסורות בתהליך מצפון הקבוצה

.21

מסורת 2 אומרת "לצרכי הקבוצה יש רק סמכות יסוד אחת אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגנו אינם אלא משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים". עקרון שירות 12 ד' אומר "ההחלטות החשובות תתקבלנה בדרך של דיון, הצבעה וככל שניתן בהחלטת פה אחד". (ראה רשימת 12 עקרונות השירות בסוף

שלכל אחד מהם יתכן ויש רעיון טוב או נקודת ראות הגיונית. אבל מצפון הקבוצה הוא נסיון משותף שבו קבוצת או.איי. מנסה להבין בעיה ולפתח פתרון. זה נעשה ע"י כך שהקבוצה פונה לכוח העליון שלו כולנו, כפרטים, מסרנו את רצוננו וחיינו בצעד 3, והתפללנו לדעת את רצונו ודרכו בצעד 11. זהו תהליך שבו חברי הקבוצה לומדים לשחרר את עצמם מהרצון העצמי שלהם לטובת או.איי. הם מגלים שזו התנסות רוחנית מתגמלת, וחלק חיוני בהחלמה שלהם. כמו כן בסופו של דבר התוצאה של התהליך היא קבלת החלטות שהן הרבה יותר טובות ממה שכל אחד כפרט, יכול היה להציע.

כיצד הקבוצה מוצאת את המצפון הקבוצתי? תלוי במידה רבה בחשיבות שהקבוצה מייחסת לכל עניין. לעיתים באמצעות הפגישה מתקבלת החלטה פה אחד והשינוי והביצוע נעשים מיד. בד"כ רושמים את ההחלטה במחברת הקבוצה או בפרוטוקול. כאשר העניינים שדנים בהם מסובכים, או כאשר החברים חלוקים בלהט בהקשר לעניין, צריך לעיתים לאמץ שיטות מסורתיות יותר לקבלת החלטות כמו הגשת הצעה פורמאלית, דיון על ההצעה, הצעות לתיקונים ולבסוף הצבעה. לעיתים הקבוצה תקבע תאריך במרחק כמה שבועות או חודשיים כדי לעשות מחקר ולהביא מידע לפגישה המתוכננת. כמובן שרושמים / מקליטים במדויק את ההחלטה ומיישמים את כל חברי הקבוצה.

קבוצות או.איי. מצאו שיש חשיבות עליונה להגיע במצפון קבוצה להסכמת דעים רחבה ככל האפשר, כשם שמציינת החוברת על עקרונות השירות. קבוצות או.איי. נתרמות ביותר כשהן מקשיבות לדעת המיעוט וכאשר אין מחליטים על עניין ברוב מצומצם. במידה וההחלטה נתקבלה ברוב מצומצם הדבר מראה שעדין לא הגיעו למצפון קבוצה. הקבוצות עושות הרבה כדי לישוב את ההבדל בדעות, והן מוצאות שהן נשכרות בכך שעולים רעיונות הרבה יותר יצירתיים מאלו שהיו קיימים. במידה וההצבעה היא ברוב מצומצם הרבה קבוצות מוצאות שכלל לא כדאי לפעול עליה אלא להעביר את הדיון וההחלטה לקבוצה מצומצמת של תומכים ומתנגדים שינסו להגיע לתמימות דעים ואז ידווחו לקבוצה. במידה וקבוצה זוכרת את מסורת 5 "לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת- לשאת את הבשורה של ההחלמה לאכלני יתר כפייתיים הממשיכים לסבול", יש בידה את המפתח למציאת מצפון קבוצה. קבוצה שמכבדת את מסורת 5 ומציבה את העקרונות לפני האישיות (מסורת 12) מגיעה ברוב העניינים למצפון קבוצה אידיאלי עם רוב מוחץ. גם חברים שעדין לא מסכימים עם ההחלטה מרגישים שההשתתפות שלהם הייתה מועילה והם יוכלו לקבל את ההחלטה שנתקבלה ברוח של החלמה ורצון טוב. כמובן אין החלטה שהיא סופית באופן מוחלט החברים יכולים ללמוד מההחלטות שלנו. קבוצת או.איי. יכולה להגיע למצפון קבוצה ביום אחד ולגלות לאחר 6 חודשים פתרון או רעיון יותר טוב – זהו חלק מתהליך.

כיצד קבוצות טובות משתפרות?

22.

קבוצות אחדות עורכות מדי פעם "חשבון נפש". הן מקדישות את כל הפגישה לדיון כן וחסר פחד בחולשות ובחוזק של הקבוצה.

להלן מספר הצעות לפגישה של צעד עשירי היכולה להפיח מחדש רוח בריאה בקבוצה:

- א. מהי מטרת הקבוצה ?
- ב. האם יש דברים נוספים שהקבוצה יכולה לעשות כדי לשאת את המסר ?
- ג. האם אנחנו מגיעים לאכלני יתר כפייתיים בקהילה שלנו ?
- ד. האם הקבוצה עשתה משהו לאחרונה, כדי להביא את המסר של או.איי. לתשומת לבם של רופאים, מורים, רבנים ואחרים היכולים לסייע להגיע לאנשים הנזקקים לאו.איי. ?
- ה. האם הקבוצה מושכת אליה חתך מייצג של הקהילה ?
- ו. האם אנו מאבדים את מרבית האנשים החדשים הנכנסים בדלתותינו ?
- ז. כיצד ניתן לשפר את עבודת המאמנים שלנו ?
- ח. האם עשינו כל שביכולתנו כדי שמקום הפגישה שלנו יהיה מושך ?
- ט. האם כל החברים מבינים את הערך החינוכי לתכנית ההחלמה שלהם, שנרכש בעבודת שירותי מטבח וניקיון ושירותים אחרים לקבוצה?
- י. האם ניתנת לכל אחד מן החברים הזדמנות להשתתף בפעילויות הקבוצה?
- יא. האם האנשים נבחרים לתפקידי שירות במחשבה ובשיקול דעת, תוך הצבת עקרונות לפני אישיות, לטובתה ורווחתה של הקבוצה ככלל ?

- יג. האם מיידעים את כל החברים, תקופתית, בקשר לחברותא העולמית ולמבנה השירות של או.איי.?
- יד. האם נשמר עיקרון האנונימיות? האם חברי הקבוצה נמנעים מן האויב הרצחני – הרכילות – בזכרם ש"מה שנאמר כאן, נשאר כאן"? אתה ודאי חושב על שאלות נוספות משלך. אפשר גם להיעזר באתר או.איי. עולם, במדריך מסורות ושירות ובחוברת עזר של צעד ה-12 מבפנים. *1

21. כיצד ניתן לקבל עזרה מקבוצות אחרות?

קבוצות מצאו לעתים קרובות ש"העברת המסר" נעשית בצורה טובה יותר אם הן משתפות מאמצים עם קבוצות שכנות, במיוחד כשמדובר בפרוייקטים באזור גדול. זה מה שמוכיל להקמת קבוצות קישור או ליצירת משרדי שירות אזוריים. הקבוצה שלך יכולה להפיק תועלת מניסיונם של חברים רחוקים, ע"י התכתבות עם קבוצות ויחידים במקומות בהן או.איי. גדל וצמח במשך זמן רב וכן ע"י החלפת עלונים. קבוצות ותיקות יכולות להתרענן ע"י אימוץ קבוצה חדשה הנאבקת עדיין על קיומה. ירחון לייפליין משמש עידוד לקבוצות חדשות וותיקות, וכן לחברים יחידים.

כיצד מתבצעים הדברים בקבוצת הקישור שלך?

1. כיצד נוצרת קבוצת קישור?

קבוצות קישור קמות כאשר קבוצות בשכנות מגלות שיש תפקידים מסוימים שניתן לבצעם בצורה טובה יותר ביחד מאשר לחוד. ועדות שירות אלה, הפועלות ברוח המסורת התשיעית, כפופות ישירות לקבוצות המקומיות שאותן הן משרתות. קבוצות קישור קמות מתוך הצורך הבסיסי לספק שירות למספר קבוצות מקומיות ולתת מידע טוב יותר על או.איי. בקהילה מסוימת.

ב-או.איי. אין היררכיה או מבנה פורמלי הנכפה מלמעלה. קבוצות שכנות מגבשות לעצמן, בד"כ, בשיטה של עבודה משותפת. קבוצות קישור קמות פשוט מפני שהן האמצעי הקל והיעיל ביותר לביצוע מטלות או.איי. והן מספקות שירותים נדרשים לאכלני יתר כפייתיים במינימום של ארגון.

2. אלו תפקידים יש לקבוצת הקישור?

- לרוב מטפלות קבוצות הקישור בתחומי אחריות כמו:
- רישום או.איי. בספרי הטלפונים המקומיים, טיפול בפניות בכתב או בע"פ מהציבור והפנייתם לקבוצות המקומיות. זה מפזר את העבודה של הצעד השנים-עשר על בסיס גיאוגרפי, כך שאכלני יתר כפייתיים סובלים יוכלו לקבל עזרה.
 - הנפקת עלונים וידעונים שיספקו לקבוצות מידע אחת על השניה ועל האירועים העתידיים של או.איי. הפקה וחלוקה של רשימת המקומות והזמנים של קבוצות אחרות והעברת מידע הכרחי אחר.
 - בניית שיטה שתספק לקבוצות מנחים מ-או.איי. שהם בהימנעות.
 - קיום מלאי של ספרות או.איי. ו-איי.איי. למכירה.
 - ארגון ומתן חסות לסדנאות, מרתונים ואירועים מיוחדים אחרים עבור הקבוצות החברות.
 - עזרה במציאת מאמנים לחברים חדשים.
 - טיפול בבקשות למידע מאמצעי התקשורת המקומית, טיפול במסירת הודעות או תכניות על או.איי. לשידור ברדיו או בטלביזיה, ואספקת מרצים על או.איי. לארגונים חיצוניים.
 - יצירת קשר עם ארגונים אחרים העוסקים בבעיות השמנה, בריאות, ייעוץ ותחומים קרובים.
 - שליחת נציגים לוועידות באזור ולועידה העסקית של השירות העולמי – הפגישה העסקית השנתית. כאשר עולה הצורך בכך והקבוצות המקומיות יכולות לתמוך, ניתן לשכור משרד קטן שיטפל בענייני קבוצת הקישור.

*1 החוברת העזר ל-12 מבפנים נמצאת בהמשך חוברת זו.

מרכזי השירות הארציים נוספו באופן רשמי למערך המבנה של או.איי. בוועידת העסקים של השירות העולמי ב-1995.

מרכזי השירות הארציים הם גופים שתומכים בקבוצות וקבוצות קישור באזורים מחוץ לארה"ב וקנדה, במקומות שבהם יש מרחב גיאוגרפי עצום בתוך האזור, ומרחק ענקי ממושרד השירות העולמי. (*1) התפקידים המסורתיים והתמיכה שמספקות קבוצות הקישור, האזור והשירותים העולמיים חייבים להשתנות בשל המרחקים העצומים והבדלי הלשון והתרבות בתוך האזורים הללו. למרכזי השירות הארציים יש משרדים המטפלים בדואר שמתקבל מכל רחבי הארץ; ברשימת הפגישות, בעיתונים, באירועים, יחסי ציבור ובקשר עם מוסדות כבתי חולים, אנשי מקצוע, הצבא וכו'. בארצות שאינן דוברות אנגלית, מרכזי השירות הארצי אחראי להנפקת ספרות או.איי. מתורגמת לשפה המקומית. היות והרבה מהאוכלוסייה לא יכולים לתקשר באנגלית, מרכזי השירות הארציים משמשים גם כקשר לאזור ומשרד השירות העולמי. מרכזי השירות הארצי יכול גם לשלוח נציגים לוועידה העסקית של השירות העולמי. בכמה מקרים, מרכזי השירות הארצי משרת מרחב מעבר לגבולות המדינה ומשרת קבוצות וקבוצות קישור עם שפה משותפת – במקרים כאלו מרכזי השירות הארצי נקרא מרכזי שירות לשוני. (*2)

ביצד עובדות קבוצות הקישור?

4.

במרבית המקומות, כל קבוצה יכולה להתקשר לקבוצת הקישור המספקת שירותים לכל הקבוצות באזור. כל קבוצה שחברה בקבוצת הקישור בוחרת, בד"כ, נציג לקבוצת הקישור שתפקידו לייצג את הקבוצה. תמיכה כספית של הקבוצות החברות במשרד השירות, היא ענין של בחירה ואינה תנאי להתקבל בקבוצת הקישור. עם זאת, מרבית החברים מכירים בכך שאינם יכולים לצפות לשירות טוב, אם לא יתרמו את חלקם. במקומות בהם לא מעשי לפתוח משרד, משתמשות הקבוצות לעתים בשירותי הודעות טלפוניות ואת מלאי הספרות מאחסנים בבית או במוסד של אחד החברים.

יש אפשרות לשכור שירות שכולל מסירת הודעה מפורטת וגם מעביר את שיחות משרד השירות העולמי יכול לספק ערכה כיצד להקים קבוצת קישור, וכשמוכנים לכך - גם קווי הנחיה לכתובת התקנון. יש הרבה מידע ב"מדריך השירות של או.איי." וב- "שניים-עשר העקרונות של השירות". מרבית הקבוצות מוצאות שהספר שעוסק בחוקי רוברטס (*3) עוזר להם בניהול פגישות קבוצת הקישור. חשוב להקפיד על רישום מדויק של כל התנועות הכספיות כבר מתחילת דרכה של קבוצת הקישור. אם קבוצת הקישור מעוניינת לקבל מעמד של עמותה פטורה ממס, היא תידרש להציג רישום מדויק ומפורט של ההכנסות וההוצאות מאז ימיה הראשונים. קבלת מעמד עמותה פטורה ממס יכולה להועיל מכמה בחינות. זכור שהתהליך הבירוקרטי הכרוך בכך הוא מסובך ואורך זמן רב. משרד השירות העולמי מספק מידע על תהליך זה בערכת הנחיות לכתובת תקנון.

מה אנו יכולים לעשות עבור קבוצת הקישור?

5.

- א. להזכיר את קבוצת הקישור באופן קבוע בפגישות הקבוצה.
- ב. להשתתף בפגישות של קבוצת הקישור.
- ג. להתנדב לקבל שיחות טלפון עבור קבוצת הקישור.
- ד. ללמוד להכיר את פעולותיה של קבוצת הקישור.
- ה. לדאוג ששמך יופיע ברשימת המנחים שמנהלת קבוצת הקישור.
- ו. לדאוג ששמך יופיע ברשימת המאמנים שבידי קבוצת הקישור.
- ז. לתרום חלק מעודף ההכנסות של הקבוצה לקבוצת הקישור (*4)

הערות המתרגמת:

- (*1) קיימים בעולם 9 מרכזי שירות ארציים באזור 9. בוועידה העסקית של השירות העולמי 2001, אושר צמצום אזור 9 ע"י ההצטרפות של אמריקה הדרומית והמרכזית לאזור 8. ולכן מרכזי השירות הארציים מצויים היום גם בתחומי אזור 8.
- (*2) קיימים 2 מרכזי שירות לשוני, מרכזי השירות הלשוני הגרמני משרת את גרמניה, אוסטריה, החלק הגרמני של שווייצריה ולוקסנבורג. ומרכזי שירות לשוני שנותן שירות לקבוצות דוברות אנגלית בארצות שאינן דוברות אנגלית.
- (*3) חוקי רוברטס הם סט חוקים לניהול דמוקרטי של ישיבות העסקים.
- (*4) בארץ הקבוצות תורמות למרכזי השירות הארצי, וקבוצות הקשור מקבלות ממש"א חלק מהתרומות.

מישהו אמר פעם שבעיקרון לב לבה של או.איי. הוא: "אכלן יתר כפייתי אחד הנושא את מסר החלמה לאכלן יתר כפייתי אחר". זוהי עדיין דרך בדוקה של או.איי. להישמר מן הנגיסה הראשונה. המסר הועבר לאכלני יתר כפייתיים רבים עוד יותר באמצעות העיתונות, מאמרים בכתבי עת ותוכניות רדיו וטלוויזיה.

קבוצות או.איי. משתמשות בשיטות שונות כדי ליידע אכלני יתר כפייתיים היכן ניתן למצוא את או.איי. שלט מחוץ למקום הפגישה המודיע "כאן מתקיימת הערב פגישה או.איי.", עשוי לשמש מורה דרך. מאז הימים הראשונים של או.איי., נעשה שימוש יעיל בהודעות קטנות בעיתונות וברדיו בדבר מועדי פגישות ומקום הפגישות של או.איי. גם רישום של או.איי. במדריך הטלפון הרגיל ובדפי זהב סייע לרבים. כל עוד שיטות אלה מציגות החלמה, או מציעות מידע ולא מתפארות באו.איי. הן מעבירות את המסר ברוח המסורת האחת-עשרה. לעתים מזמינים אנשי דת, רופאים, אחיות, עובדים סוציאליים, ואחרים להשתתף בפגישות פתוחות של או.איי., מבלי לבקש מהם לשאת את דברם. דרך נוספת להעברת המסר היא ע"י השתתפות מרצה או פנל מנחים מטעם או.איי. שיופיע בפגישות מאורגנות ע"י ארגונים אחרים. ועדת מידע לציבור בקבוצות הקישור עשויה לעשות את מרבית עבודות השירות האלה עבור הקבוצה, אך עדיין נותרו דברים רבים שהקבוצה עצמה יכולה לעשות כדי לעזור. רצוי מאד שהקבוצה תתייעץ עם הועדה האחראית על המידע לציבור בקבוצות הקישור ו/או עם משרד השירות העולמי, כך שלא יפלו אי דיוקים במתן המידע וכן שקבוצות אחרות תהיינה מודעות למה שהקבוצה עושה. כל מידע לציבור משפיע על כולנו. במסגרת החומר למידע לציבור, אותו ניתן לקבל ממרכז השירות העולמי, יש ב"מדריך למידע לציבור", הצעות למודעות בעיתונים, סרטים ותשדירי שירות לפרסום ברדיו ובטלוויזיה (ראה קטלוג או.איי. וטופס הזמנה).

כיצד פונים חברים חדשים לקבלת עזרה ?

.7

ברור שאכלני יתר כפייתיים שעדיין סובלים, אינם יכולים לקבל עזרה מאו.איי., אלא, אם כן הם יודעים על קיום החברותא והיכן למצוא אותה. לכן רצוי מאד שכל קבוצה תדפיס מודעות המכילות את שמה, המקום וזמני הפגישה ומספר הטלפון אליו ניתן להתקשר. אפשר למסור מודעות אלה לבתי חולים או מרפאות, לרופאים, אנשי דת, רשויות המטפלות בענייני חברה ובריאות וחברות עסקיות בקהילה. אפשר לתלות "כרטיסי משיכה", אותם ניתן לקבל ממשרד השירות העולמי, על לוחות מודעות בסופרמרקטים ובמקומות אחרים. במקום שיש קבוצת קישור, אפשר לפרסם את מועדי ומקומות המפגש של כל הקבוצות, נוסף לכתובת של משרד הקישור ומספר הטלפון שלו. כתוספת להודעות רצוי לחלק את החוברות המכילות מידע לציבור "על או.איי.", "תוכנית החלמה לאכלני יתר כפייתיים", והדף "אכפת לנו ממך".

1. **מתי "שבירת האנונימיות שלי" אינה שבירת אנונימיות ?**
- כשאתה מספר את סיפורך לחבר חדש המבקש את עזרת או.איי. בוודאי שאין בכך שבירת אנונימיות. כשהינך מדבר או מנחה בפני קבוצת או.איי. ומצהיר: שמי _____, ואני אכלן יתר כפייתי, אינך שובר את האנונימיות שלך. לבטח, כשאתה מסביר את שליחותך, במסגרת צעד תשע, אתה יכול לגלות את חברותך באו.איי.
- אבל פרסום שמך המלא ו/או תמונתך בדפוס או באמצעי התקשורת, יחד עם סיפורך באו.איי., מהווה הפרה של המסורת האחת-עשרה.
- יש מקרים גבוליים, וכל אחד שונה ממשנהו. משרד השירות העולמי אינו קובע מה "נכון" או "לא נכון" במקרים כאלו. עם זאת, הניסיון מתווה את הקווים המנחים הבאים:
- א. המונח "אנונימיות" בשם של או.איי., מבטא הבטחה לשמירת פרטיות. לאותם אכלני יתר כפייתיים המרגישים רגשי אשם או בושה ופחדים מביקורת של חברים בני משפחה או מעסיקים – אנו אומרים: "ברוכים הבאים. אנו מבינים, כי עשינו את אותה הדרך. ננסה לעזור, ואנו מבטיחים לך את מפלט האנונימיות".
- ב. כשאנו שומרים על אנונימיות מוחלטת ברמה הציבורית לעצמנו ולכל אחד אחר באו.איי., אנו מוכיחים את המחויבות שלנו לעקרונות הענווה של המסורת האחת-עשרה והשתים-עשרה. בעיתונות, ברדיו, בטלוויזיה או בסרטים, איננו חושפים שמות משפחה או פרטים מזהים אחרים על חבר או.איי. כלשהו. בהודעות המופיעות על לוחות מודעות של או.איי., או בתוכניות מודפסות של או.איי. העשויות להגיע לעיני הציבור, אנו משמיטים שמות משפחה ותארים מזהים של החברים. בתוכניות טלוויזיה ובתמונות עיתונות משחירים את פני החברים או שמצלמים אותם מן הגב. אנחנו מזהים את עצמנו בשמות פרטיים ואת ראשונה של שם משפחה בעיתונות היומית ובכתבי עת. (*1)
- ג. איננו חושבים שנכון לקדם את או.איי. ע"י שימוש בסיפור של אנשים מפורסמים. שבירה ראוותנית של אנונימיות, עשויה לשאת את המסר לכאלה שלא שמעו על או.איי. ולמשוך כמה אנשים חדשים שמגלים סקרנות, אבל הן יכולות גם להרתיע אנשים מלהצטרף. יש שמעדיפים להישאר מחוץ לאו.איי. מחשש שתיפגע גם האנונימיות שלהם. יש כאלה האומרים לעצמם: "אני לא עד כדי כך גרוע", אחרי ששמעו את סיפורו של מי שהפר את האנונימיות שלו. אחרים אף לא אוהדים את סגנון החיים או הגישה, שאותם מציג שובר האנונימיות. וכמובן, אם מי שמפר את האנונימיות שוב עולה במשקל, לאחר שהציג את עצמו בפני הציבור כחבר או.איי., הדבר יכול לפגוע בשמה הטוב של או.איי. ככלל. הרוב המכריע של חברי או.איי., מפורסמים ושאינם מפורסמים, שומרים על האנונימיות שלהם. הם עובדים באופן פעיל, בהכרת תודה ובפרטיות עבור או.איי.
- ד. בתוך או.איי. אנו יכולים להרגיש חופשי להחליף שמות מלאים. המסורות דורשות לכבד את האנונימיות ברמה הציבורית. אנו מחזיקים ספרי כתובות ובהם שמות ומספרי טלפון של חברי או.איי. כדי שנוכל ליצור קשר (ולעזור) אחד לשני. שער בנפשך שחבר או.איי. מאושפז בבית חולים וחבריו באו.איי. אינם יכולים לבקרו, כיוון שכל שהם יודעים זה רק שמו הפרטי!
- ה. במסגרת מערכות יחסים אישיות פרטיות, בשיחות פנים אל פנים עם אנשים שאינם חברי או.איי., אנחנו יכולים להרגיש חופשיים ולומר שאנחנו אכלני יתר כפייתיים וחברים באו.איי. אנשים אלה יוכלו בעתיד להפנות אלינו אנשים הזקוקים לעזרה. אנחנו לא שוברים את המסורת העוסקת באנונימיות ברמה הציבורית כאשר אנו מספרים את עובדות חיינו באופן פרטי. מסירת הניסיון, הכוח והתקווה שלנו לאכלני יתר כפייתיים אחרים היא כה חשובה, שלא ניתן לפחד או לסטיגמה לעמוד בדרכנו. אם רוזאן, מייסדת או.איי. שלנו, הייתה שומרת את המסר לעצמה, היכן היינו אנו, האכלנים הכפייתיים, מוצאים את עצמנו? אצל האלכוהוליסטים האנונימיים, אם ביל דבליו או ד"ר בוב היו אומרים: "אנשים לא יבינו" ולא היו מעבירים את המסר שלהם, איפה היינו אז כולנו?

הערת המתרגמת: *1 באתר הבית של או.איי. עולם מופיעים הפרטים המלאים של המזכירה או איש הקשר לכל קבוצה. במידה והחבר אינו מסכים, יש להתקשר למשרד השירות העולמי. בארץ אפשר להתקשר ליו"ר הועדה הבין לאומית במש"א.

- ו. איננו מסתירים את חברותנו באו.איי. בגלל פחד או בושה. זה היה רק מחזק את הסטיגמה של ההשמנה. אנו נשארים אנונימיים בציבור בשל שתי סיבות עיקריות: (1) הבטחנו לשמור את פרטיותו של אכלן

היתר הכפייתי שעדיין סובל ו- (2) הגמול הרוחני של הענווה.

- ז. עם האנונימיות אנו מקריבים את הגאווה האישית שלנו עבור ההחלמה שלנו ועבודתנו באו.איי., ושמים את הדגש על הכוח העליון שלנו, שבמציאות הוא האחראי להחלמה שלנו.
- ח. אין זו הפרת אנונימיות כשמגייסים את עזרת הצעד השנים-עשר לחברים במצוקה. אם המחלה שלהם נעשתה שוב פעילה, ואנו מתעקשים להגן על האנונימיות שלהם, אנו עשויים למעשה להרוג אותם ואת האנונימיות שלהם.
- ט. פגישות פתוחות הן פתוחות לכל אחד. יש לנהוג בתבונה לגבי הדברים בהם בוחרים להתחלק בפגישה פתוחה. מאחר והפגישה פתוחה, אין לנו זכות לדרוש מאלה שאינם חברי או.איי. או מחברים חדשים (שאולי אינם נמצאים בתחתית הבור), להיצמד להבטחת האנונימיות שלנו. ישנם דברים שעדיף להתחלק בהם בפגישות סגורות. כל מה שנאמר בפגישה פתוחה פתוח לביקורת, דיון ולימוד ע"י גורמים חיצוניים.

ומה על או.איי. בתוך מוסדות ?

חברי או.איי. הצליחו לעזור לאכלני יתר כפייתיים רבים במרפאות, בתי ספר, בתי-חולים בתי סוהר ובמחנות צבא. קבוצות המצליחות של או.איי. הן כאלה שמתנהלות לפי הנהלים של קבוצות רגילות ומתאימים אותן במידת הצורך, תוך שימוש באותם העקרונות. הגישה באו.איי. שגורסת "אנו מומחים", יכולה לקומם את צוות המטפלים במוסד נגד תוכנית ההחלמה של או.איי. ולגרום לכך שאכלנים כפייתיים יפסידו את ההזדמנות להחלים. קבוצות או.איי. בתוך המוסדות, כמו קבוצות או.איי. בכל מקום אחר, מונחות ע"י שתיים-עשרה המסורות: הן אינן תומכות או מחלקות עצות רפואיות או תזונתיות, או נותנות המלצות או הפנייה למומחים. משיכה ולא פרסומת היא השיטה הטובה ביותר עבור או.איי. אנו משתפים פעולה אבל לא תומכים בגורמים אחרים שגם הם מחפשים דרכים לעזור לאכלני יתר כפייתיים במוסדות. להלן דרכים שבהן קבוצות או קבוצות קישור עזרו למוסדות :

- א. בחירת נציג למוסדות מטעם הקבוצה שמתאם את פעילויות הקבוצה במוסדות עם פעולותיהן של קבוצות אחרות ומעודד חברים לקחת חלק בעבודה של הצעד השנים-עשר במסגרות אלה.
- ב. אספקת ספרות או.איי. לאכלני יתר במוסדות (חבילות מיוחדות של חוברות או.איי., מנויים על לייפליין ועותקים של ספרי או.איי.).
- ג. הבאת מנחים בהימנעות וכן ספרות לפגישות או.איי. המתקיימות במוסדות.
- ד. השתתפות בפגישות או.איי. המתקיימות במוסדות כמאזינים בלבד – כדי לעודד את חברי הקבוצה.
- ה. הסדרת ביקורים של חברי או.איי. שיבקרו אצלנו יתר כפייתיים הסגורים בבתי חולים או בבית.
- ו. אספקת מנחים וספרות לאלו שמצטרפים ל-או.איי. במוסדות – אנשי צבא, חוסים, סטודנטים או אסירים וכן גם לצוותים של מוסדות.

לקבלת מידע נוסף ו/או עזרה בעבודה עם מוסדות ובניהול פגישות או.איי. במקומות אלה, כתוב למשרד השירות העולמי.

מה עושה מי שמשמש נציג לוועידת העסקים של השירות העולמי ?

1.

הנציגים לוועידה מייצגים את קבוצות הקישור שלהם בוועידת העסקים השנתית של השירות העולמי, ושם הם מתחלקים ב ניסיונם עם נציגים אחרים. ועידה זו מייצגת את המצפון המשותף של כלל קבוצות או.איי. היא מקבלת החלטות ומוציאה המלצות בעניינים עסקיים ובנושאי מדיניות. הנציג נבחר על בסיס של שיפוט, ניסיון, יציבות, הימנעות, נכונות והיצמדות נאמנה לתוכנית של או.איי. תפקידו של הנציג הוא לוודא שקבוצת הקישור תימצא בקשר הדוק עם חברי או.איי. ברחבי העולם, דרך משרד השירות העולמי, וכן לייצע את משרד השירות העולמי וקבוצות אחרות בדבר הבעיות והתקדמות בצרכים וברצונות של קבוצת הקישור. הנציג מקבל ומתחלק עם קבוצת הקישור בכל דואר המגיע ממשרד השירות העולמי, בדו"ח הוועידה השנתית, ובכל חומר הנמצא בקלסר הוועידה. הנציג מוודא שקבוצת הקישור תראה את כל הספרות שיוצאת לאור באו.איי. הנציג יכול לסייע בטפסי הרישום של הקבוצה ולדאוג שישלחו למשרד השירות העולמי, כדי שיכללו במדריך הפגישות הבינלאומי. הנציג יכול לאסוף ולשלוח למשרד השירות העולמי את התרומות של הקבוצה להמשך פעילות או.איי. ברחבי העולם. הנציג מייצע את חברי קבוצת הקישור על פעילות מקומית שנעשית ע"י משרד השירות העולמי, כגון התשובות למכתבים שהתקבלו מהסביבה הזו במשרד השירות העולמי, וזאת כתוצאה מפרסומים אודות או.איי. הנציג הוא איש הקשר של משרד השירות העולמי בשטח. לעתים קרובות פונים אליו להפנות חברים חדשים לפגישה ולהעביר להם את המסר במידת הצורך. נציג טוב, מסור בלב שלם לשתיים-עשרה המסורות, במיוחד למחויבות למתן שירות. הנציגים גם עוזרים לקבוצת הקישור לפתור בעיות ולהימנע מטעויות. כדי לעשות זאת הם יכולים להסתמך על כל המקורות של משרד השירות העולמי, שבו הצוות מוכן לספק את הניסיון המצטבר של או.איי. מכל רחבי העולם. במידת האפשר רצוי שלפחות אחד מן הנציגים ישמש כנציג לוועידה האזורית. (1*)

מהו אזור ?

2.

כדי שהנאמנים יבואו מכל חלקי המדינה, חילקו את ארה"ב לשמונה אזורים (הפרובינציות הקנדיות נכללות בתוך האזור האמריקאי הקרוב ביותר אליהן, ומכסיקו שייכת לאזור 2). כל אזור ממנה מועמד אחד או יותר לתפקיד נאמן אזורי, ואחד מהם נבחר בוועידה העסקית השנתית של השירות העולמי, לשרת את כלל או.איי. בוועידות של 1982 ו-1994 קבוצות או.איי., קבוצות קישור ומרכזי שירות מחוץ לארה"ב וקנדה, הפכו לאזורים תשע ועשר. ב-2001 מרכז ודרום אמריקה הפכו לחלק של אזור 8 (2*)

עד כמה חשוב האזור ?

3.

כחלק ממבנה השירות של או.איי., יש חשיבות למשרד האזור בשל תיאום עבודת הצעד השנים-עשר בקנה מידה גדול. ועידות האזור בוחרות מועמדים לתפקיד נאמן שיוצגו לבחירה בפני ועידת העסקים של השירות העולמי. הנאמן האזורי ישרת במועצת הנאמנים ויעביר מידע מחבר הנאמנים אל האזור ומהאזור לחבר הנאמנים.

הערת המתרגמת:

(1*) בישראל הנציג נבחר לשרת בוועידת השירות העולמי בוועידת האזור. הוא נבחר בוועידה השנתית של מש"א ומשרת במש"א כיו"ר הוועדה הבין לאומית. הוא מקיים את התחייבויותיו הן למש"א והן לקבוצת הקישור. התקנון של מש"א מכיל את הדרישות של הנציג כפי שהן מופיעות בתקנון או.איי. עולם תת סעיף ב'. (2*) בארץ הנציג נדרש לשנת הימנעות אחת לפי הדרישה של תקנון או.איי. עולם לגבי הנציג לוועידת השירות העולמי ונדרשת גם ידיעת אנגלית על בוריה. כל הוועידות מתקיימות בשפה האנגלית.

ממי מורכבת הוועידה האזורית ?

4.

כל קבוצת קישור שולחת לפחות נציג אחד לוועידה האזורית, שהיא פגישה עסקית. נאמן האזור נוכח בפגישה כדי ללמוד על הבעיות שהן בעלות עניין לאזור וכן כדי להביא לוועידה עניינים שהשירות העולמי עוסק בהם ויש צורך בהיזון חוזר מהאזור. הנאמן עשוי לבקש מתן משוב ספציפי, אותו יעלה בפגישה הקרובה של חבר הנאמנים. מאחר והנאמן אינו יכול להיות נוכח פיזית בפגישות של קבוצות הקישור, הוועידה האזורית משמשת כבמה להחלפת רעיונות בין האזור ו-א.איי. בכלל, הוועידה מספקת הזדמנות לקבוצות הקישור להתחלק ניסיון, כוח ותקווה.

מהו הדרישות להיבחר לתפקיד של נציג האזור ?

5.

כל קבוצת קישור מחליטה על כך בעצמה. מאידך גיסא, מומלץ על תנאי מינימום של ששה חודשי הימנעות ועבודת תוכנית שנים-עשר הצעדים באופן פעיל. בנוסף, יש חשיבות רבה למידה שבה המועמד נותן שירות. (1*)

איך פועל משרד השירות העולמי שלך ?

1. כיצד נוצר משרד השירות העולמי ?

1.

מאז היווסדו ב-1960 ועד 1965, כל הפעילויות העסקיות של א.איי. נעשו מביתה של המייסדת שלנו. אח"כ הועסקו מספר עובדים חלקיים בשכר. ב-1971 הועבר משרד השירות העולמי למשרד עם צוות מורחב ששירת את המספר ההולך וגדל במהירות של קבוצות א.איי.

משרד השירות העולמי הוא מאגר בו נצבר הניסיון והידע של א.איי. מכל קבוצות העולם. נאמני א.איי. נבחרו ע"י הנציגים לוועידה להיות "משרתים שזכו לאמון". אחד התפקידים שלהם הוא לשרת את הקבוצות בעזרת עבודתו של משרד השירות העולמי.

2. כיצד פועל משרד השירות העולמי ?

2.

משרד השירות העולמי משרת את א.איי. ככלל, מקבוצת השירות הגדולה ביותר ועד לאדם המבודד המחפש שחרור מאכילת יתר כפייתית. כמו מרכזי שירות אחרים, מרכז השירות "אחראי בפני אלה שאותם הוא משרת". במקרה זה, משרד השירות העולמי אחראי בפני א.איי. ככלל, שמוצג דרך הנציגים לוועידה העסקית של השירות העולמי. משרד השירות העולמי אינו קובע קווי מדיניות אבל מיידע ומחנך את החברותא בהחלטות שנתקבלו ע"י הוועידה ומועצת הנאמנים שמשפיעות על החברותא. הוועידה בוחרת את הנאמנים, אשר עשרה מהם מייצגים את האזורים וששה הם נאמני שירות כלליים. ששה-עשר הנאמנים, מהווים את מועצת הנאמנים של עמותת "אכלני יתר אנונימיים", שהיא הישות החוקית שלנו. נאמני השירות הכלליים, מהווים את הועד המנהל של מועצת הנאמנים. הם מנחים את הניהול של משרד השירות העולמי ואחראים לדווח למועצת הנאמנים. הנאמנים האזוריים מסייעים במידת הצורך בארגון והפעלה של גופי שירות בתוך אזורים, ופועלים כמקשרים בין מועצת הנאמנים והחברותא באזורם. כל הנאמנים משרתים את א.איי. ככלל. (בתקנון א.איי. עולם קטע IX יש מידע נוסף על הדרישות מהנאמנים).

3. מה עושה משרד השירות העולמי עבורך ?

3.

על משרד השירות העולמי מוטלת האחריות לספק לכולנו שירותים רבים וביניהם אלה הרשומים להלן:

- א. מוציא לאור ומפיץ ספרות (כמו חוברת זו) ומספק מדריכים וערכות ליסוד קבוצות וקבוצות קישור חדשות.
- ב. מקיים את אתר א.איי. עולם
- ג. מוציא לאור את לייפליין, ירחון ההחלמה שלנו. הן בדפוס והן באתר.
- ד. מפרסם ידיעון באתר.
- ה. עונה למכתבים המתקבלים מאכלני יתר כפייתיים הפונים לעזרה.
- ו. שומר מידע על הקבוצות שנשלח ע"י כל אחד ממזכירי הקבוצות.
- ז. מוציא לאור מדריך בינלאומי של פגישות א.איי.

ח. כאשר פונים אליו לעזרה בקשר לבעיות קבוצתיות, מחלק מן הניסיון של קבוצות אחרות.

- ט. עובד עם אכלני יתר כפייתיים מחוץ לתחומים הגיאוגרפיים של הקבוצות, עם קבוצות מעבר לים ועם קבוצות בצבא.
- י. מספק קלטות שמע של פנלים, מנחים וסדנאות בכנסים העולמיים של או.איי.
- יא. מספק מידע לציבור ברמה הלאומית והבינלאומית עבור או.איי., דרך עיתונים יומיים, כתבי עת, רשתות רדיו וטלוויזיה ומפיקי סרטים, כמו גם ארגונים לאומיים אחרים המתעניינים בבעיות השמנה ואכילת יתר כפייתית.
- יב. מספק תשדירי שירות ציבורי ונוסחי הודעות לשימוש בתחנות רדיו וטלוויזיה מקומית, לקבוצות וקבוצות קישור.
- יג. מארגן את הכנסים והועידות העולמיות.

4. **כיצד ממומנים השירותים של משרד השירות העולמי ?**

ההוצאות של משרד השירות העולמי מתכסות בעיקר ע"י תרומות של קבוצות ויחידים וע"י מכירת ספרות. חשוב שכל קבוצה תתרום תרומה חודשית, קטנה ככל שתהיה. גובה התרומה המוצע הוא 30% מכספי הקבוצה לאחר ניקוי ההוצאות. (ראה עמ' 13 בקשר לתשלומים אחרים). מעודדים חברים לתרום למשרד השירות העולמי באמצעות "תוכנית יום ההולדת", דולר אחד או יותר תמורת כל שנה של חברות ב-או.איי. מאידך גיסא, קבלת סכומים גדולים מחבר יחיד אינה הולמת את רוח שתיים-עשרה המסורות. הסכום המכסימלי אותו יקבל מרכז השירות העולמי מתורם יחיד הוא 5,000 דולר לשנה.

5. **כיצד תוכל לעזור למשרד השירות העולמי ?**

לספק למשרד השירות העולמי מידע הכולל את שם המזכיר של הקבוצה ואת זמן ומקום הפגישות. רצוי שהכתובת הקבועה תהיה של תא דואר. מידע זה הכרחי לצורך הוצאת מדריך מדויק וכן לעדכון הכתובות למשלוח דואר לקבוצות. מה שנעשה ע"י משרד השירות העולמי תלוי באותה מידה בדך כמו בכל חבר. עליך מוטלת האחריות המלאה ואתה הוא גם זה שזוכה בתמורה המלאה. אם ברצונך ש-או.איי. ימשיך להתקיים, פשוט ויעיל לרשותם של כל אכלני היתר הכפייתיים – משרד השירות העולמי זקוק לעזרתך. דאג להיות בתמונה ושאל שאלות. אתה יכול לעזור לקבוצתך לבחור נציג טוב לקבוצת הקישור שימלא את תפקידו בצורה שתזכה אותו בהערכתה ובתמיכתה של הקבוצה.

6. **מה זה לייפליין וכיצד תוכל לעזור ?**

לייפליין הוא ירחון שמופיע בחסות מועצת הנאמנים של או.איי. זהו "ירחון ההחלמה" של החברות שלנו. הסיפורים האישיים, המאמרים ושאר הדברים המתפרסמים בכל הוצאה, גורמים לקורא לחוש חלק מן החברות הגדולה של או.איי., זהו הירחון שלך. הסיפורים האישיים והמאמרים שלך יתקבלו בהערכה.

7. **כיצד תוכל להפיק תועלת ממתן שירות לקבוצתך, קבוצת הקישור, או למשרד השירות העולמי ?**

בפשטות: ע"י נתינה.

כל חבר שהוא בהימנעות היום יוכל לזכות בתגמולים הניתנים ע"י תוכנית או.איי. זכותך לקחת הרבה או מעט; התועלת שתקבל מן החברות אינה לפי בחירתך. ישנם מספיק שטחי שירות והתחלקות לכולם, במידה שכל אחד מאתנו ייתן מלבנו, משכלו ומזמנו. כשאנו נותנים, אנחנו בודאי מקבלים.

שאלות ותשובות אודות או.איי. ?

הפגישה הראשונה של או.איי. נערכה ב-19 לינואר, 1960, ונכחו בה שלושה אכלני יתר כפייתיים. המייסדת שלנו, רוזאן ס., נעזרה במייסד "המהמרים האנונימיים", ביישום העקרונות של האלכוהוליסטים האנונימיים לכפייתיות הייחודית שלנו. רוזאן ואחת החברות הראשונות באו.איי., ברברה ס., רואיינו ב-1 לנובמבר 1960, בתוכנית טלוויזיה של אחת הרשתות. הן נשטפו בזרם של חמש מאות מכתבים ו-או.איי. עלתה על דרך המלך!

המדריך של או.איי. ב-1961 הכיל 10 פגישות. נציגים מקבוצות אנונימיות שעסקו באכילת יתר בחלקים אחרים בארה"ב, הצטרפו לקבוצות מדרום קליפורניה. לועידה הארצית הראשונה שהתקיימה באוגוסט, 1962 הדפיסה בעלת טור העצות המפורסם "DEAR ABBY" מכתבי תודה מחברים אסירי תודה מאז אביב 1965, כתוצאה מפרסום זה הצטרפו אלפי חברים חדשים. למידע נוסף על ההיסטוריה של או.איי. קרא הספר "מעבר לחלומות הפרועים ביותר שלנו – היסטוריה של או.איי. לפי נקודת ראות המייסדת". ב-1997 היו 9000 קבוצות ביותר מ-50 ארצות.

2. האם או.איי. הוא ארגון דתי?

לא. היא נוסדה על עקרונות רוחניים. אין היא קשורה לשום ארגון, דתי או אחר.

3. לשם מה אני נזקק לשנים-עשר הצעדים? כל שאני רוצה הוא לרדת במשקל.

איננו יכולים להדגיש די הצורך שעבור אכלן יתר כפייתי, תוכנית אוכל לבדה אינה יעילה לאור זמן רב בלי עבודת שנים-עשר הצעדים ושתים-עשרה המסורות כחלק מן השגרה היום יומית שלנו.

4. מי מנהל את מועדוני או.איי.?

מבחינה טכנית, לא קיים דבר הנקרא "מועדון או.איי.". עם זאת, כמה חברים – הפועלים כפרטים, לא כחברי או.איי., הקימו עמותות או ועדות הפועלות כמועדונים בצורה נפרדת ומופרדת לחלוטין מקבוצת או.איי.

כדי להימנע מבעיות של ממון, רכוש ויוקרה, מרבית הקבוצות למדו להיצמד למטרתן הראשונית ולהשאיר את הפעלת המועדונים לאכלני יתר כפייתיים שהקימו אגודות וועדות מחוץ ל-או.איי. עצמו. חברים המעוניינים בהקמת מועדונים לשימוש חברי או.איי., יכולים להתקשר לקבלת מידע למועדוני ALANON (המנוהלים ע"י חברי או.איי.) בקהילות שלהם.

להבהרות נוספות בנושא שמירה על הפרדה בין מועדונים לבין פעילות הקבוצות, כתוב למשרד השירות העולמי; כמו כן ראה עמ' 159-169 בספר הצעדים והמסורות של או.איי. ובעמ' 565-568 בספר "אלכוהוליסטים אנונימיים" (הביג בוק), ועמ' 78-137 בספר "אי.איי. הגיע לגיל". (1*)

5. מהו מרכז שירות של או.איי.?

מרכז השירות של או.איי. הוא משרד שהוקם בשיתוף פעולה של מספר קבוצות קישור במטרה "לשרת את החברות ברדיוס רחב. מרכזי השירות מחזיקים בד"כ מלאי גדול של ספרות, קלטות, סרטים וחומר אחר של או.איי. ו-איי.איי., ויכולים לתת לעתים קרובות שירות מהיר יותר לקבוצות באזור או לקבוצות הקישור. מרכזי שירות נותנים חסות לכנסים ואירועים אחרים הנערכים באזור.

6. האם למפגשים בין חברי או.איי., מחוץ לפגישות הקבוצה, ניתן לקרוא אירועי או.איי.?

אם כנסים, מרתונים, מפלטים ומפגשים אחרים כאלה נתמכים ע"י גוף שירות מוכר של או.איי. (קבוצה, קבוצת קישור, אזור או מרכז), הם כפופים לשתים-עשרה המסורות ויכולים להשתמש בשם "אכלני יתר אנונימיים" וברשימות הדואר של או.איי. אירועים

הערת המתרגמת:

(1*) 2 הספרים בשפה האנגלית.

שאינם נתמכים ע"י גוף מוסמך של או.איי. אינם רשאים להשתמש בשם של או.איי. ולא ברשימות הדואר של או.איי. המפלטים המתקיימים בחסות קבוצות דתיות או קבוצות חיצוניות אחרות, אינם אירועי או.איי. על אף שחברי או.איי. יכולים להשתתף באירועים כאנשים פרטיים, לא קיימת כל זיקה בין או.איי. לכנסייה או לחברה חילונית המקיימת

אירועים אלה. המפלטים של או.איי. נערכים בד"כ בסופי שבוע במקומות שקטים ומבודדים. חבר בעל ניסיון משמש לרוב מנחה של המפלט, המוביל את המשתתפים דרך תוכנית של התבוננות פנימית, הרהורים והתחלקויות המתבססים על תוכנית החלמה בת שנים-עשר הצעדים. (1*)

7.

מהו "יום ההימנעות הבין לאומי" ומהו "יום אחדות או.איי."?

"יום ההימנעות הבין לאומי" חל בשבת השלישית בחודש נובמבר. היום נוסד כדי שהחבר שעדיין סובל, יזכה בהימנעות אפילו אם זה רק ליום אחד. קבוצות או.איי. ומרכזי שירות אחרים ברחבי העולם, מקיימים אירועים מיוחדים שבהם מעלים שאלות הקשורות בהימנעות. לחברים בהימנעות זה זמן של התחלקות באסירות תודה. קבוצות וקבוצות קישור יכולות לקיים פגישות מיוחדות או מרתונים על נפילה והחלמה: החברים מנסים ליצור קשר עם חברים חדשים או ותיקים שלא היו בפגישות זה זמן מה. חבר בהימנעות יכול לאמן מישהו שעדיין נאבק לשמור הימנעות. "יום אחדות או.איי." מתקיים בשבת האחרונה של חודש פברואר. "יום אחדות" נוצר כדי לאשרר את ההבנה והאהבה שחברי החברות מתחלקים בהם. על מנת לחזק את הקשר ביניהם, קבוצות וקבוצות קישור והאזור מקיימים מפגשים מיוחדים בנושאי אחדות ובשעה 11.30 בבוקר הם מקיימים דקת דומיה.

8.

מה ההבדל בין "ועידת או.איי." ל- "כנס או.איי."?

הועידה העסקית השנתית של או.איי. מתכנסת מדי שנה בחודש מאי לניהול עסקי של או.איי. כל קבוצת קישור רשאית לשלוח נציגים לועידה באופן יחסי למספר הקבוצות שהיא מייצגת. כך כל חבר ב-או.איי., כל קבוצה וכל קבוצת קישור הופכים להיות חלק מהמצפון המשותף של או.איי. ככלל. הכנס השנתי העולמי בחסות משרד השירות העולמי ומועצת הנאמנים, מתקיים באזור אחר של הארץ פעם ב-3 שנים, ומשתתפים בו אלפי חברים של או.איי. מארה"ב ומארצות אחרות. מטרת הכנס היא להיות פורום להתחלקות ברמה ארצית ובין לאומית. (2*) בנוסף לשני אירועים שנתיים אלה, יש גם כנסים מקומיים ואזוריים ואירועים אחרים, כמו מרתונים, סדנאות ופגישות של יום שלם או של סוף שבוע. פרטים ותאריכים על כנסים הנמשכים יומיים ויותר מתפרסמים ב-לייפליין או במודעון משרד השירות העולמי.

9.

האם או.איי. מסונפת ל-איי.איי. או לחברות אנונימית אחרת, או לקבוצה רפואית שיש לה עניין בהשמנת יתר?

לא. או.איי. אינה מסונפת לארגון אחר מכל סוג שהוא. המדיניות שלנו היא: "שיתוף פעולה, אבל לא השתייכות". במהלך השנים האלכוהוליסטים האנונימיים הגישו לנו עזרה והדרכה רבות ערך, ועל כך אנו אסירי תודה באמת. משרדי השירות של איי.איי. בדרג המקומי היו והינם לעזר רב לקבוצות או.איי. ולאנשי השירות.

הערת המתרגמת:

(1*) בארה"ב ובארצות שונות בעולם נהוג שאדם אחד יעביר וינחה את כל המפלט. (2*) עקב ירידה במספר המשתתפים וההפסדים הכספיים, הוחלט בוועידה העסקית של השירות העולמי ב-2001 למנות את מועצת הנאמנים, כאחראית להחלטה כל כמה שנים לקיים את הכנס והיכן לקיימו.

12 עקרונות השרות

1.

האחריות העליונה והסמכות לקיום השירותים העולמיים של או.איי. מצויים במצפון הקבוצה של החברותא כולה.

2. קבוצות או.איי העבירו לוועידה העסקית של השירות העולמי את הטיפול השוטף בעניינים הכלל-עולמיים, כך שהוועידה העסקית של השירות העולמי היא בפועל הקול, הסמכות והמצפון של או.איי בכלל.
3. זכות ההחלטה המבוססת על אמון, מאפשרת מנהיגות יעילה.
4. זכות ההשתתפות מבטיחה את שוויון ההזדמנות לכולם בתהליך קבלת ההחלטות.
5. לכל חברי או.איי. זכות להביע את דעתם ולעתור בכל הרמות וגופי השירות של החברותא כדי להבטיח שדעותיהם וטענותיהם האישיות יישקלו בתשומת לב.
6. הוועידה העסקית של השירות העולמי הפקידה בידי מועצת הנאמנים את האחריות העיקרית לניהול "אכלני יתר אנונימיים".
7. תקנון או.איי תת-חלק א מעניק את הזכויות והאחריות החוקית לחבר הנאמנים: תקנון או.איי תת-חלק ב נתמך במסורת, מעניק את הזכויות והאחריות לוועידה העסקית של השירות העולמי.
8. מועצת הנאמנים האצילה לוועד המנהל את האחריות לניהול משרד השירות העולמי.
9. משרתים בעלי יכולת שזכו לאמון, ונבחרו בשיטות מתאימות ומבוססות, חיוניים לתפקוד יעיל בכל רמות השירות.
10. הגדרת האחריות של תפקידי השירות מאוזנת ע"י הגדרה קפדנית של הסמכות, דבר המונע כפילות מאמץ.
11. ניהול משרד השירות העולמי ע"י הנאמנים, ייעזר תמיד במיטב הוועדות הקבועות, המנהלים הבכירים, צוות העובדים והיועצים.
12. הבסיס הרוחני לשירות באו.איי מבטיח:
 - (א) שוועדה או גוף שירות באו.איי לעולם לא יהפכו למצבור מסוכן של כח או ממון.
 - (ב) העיקרון המנחה של הניהול הכספי הזהיר של או.איי הינו הקצאת משאבים מספיקים לתפעול השוטף בנוסף לעתודה כספית.
 - (ג) חבר בעל תפקיד באו.איי לעולם לא יהיה בעל סמכות בלתי מוגבלת.
 - (ד) בהחלטות החשובות תתקבלנה בדרך של דיון, הצבעה וככל שניתן בהחלטת פה אחד.
 - (ה) פעולת שירות לעולם לא תהיה בת ענישה אישית או הסתה למחלוקות ציבוריות.
 - (ו) וועדה או מרכז שירות באו.איי לעולם לא יפעלו כמושלים ויישארו תמיד דמוקרטיים במחשבה ובמעשה