

סדנת מסר התכנית והעברתו

במידה והקבוצה גדולה ניתן להתחלק לקבוצות קטנות של 3-4 חברים.

קוראים את הציטוטים מהביג בוק, עונים על השאלות ומשתפים.

המסר של תכנית 12 הצעדים של או איי – יש תקווה להחלמה מאכילה כפייתית. מסר תכנית 12 הצעדים מוזכר במספר מקומות בביג בוק:

אנחנו "מאלכוהוליסטים אנונימיים" מונים יותר ממאה גברים ונשים **שהחלימו ממצב גופני ונפשי שהיה נראה חסר תקווה**. המטרה העיקרית של ספר זה היא להראות לאלכוהוליסטים אחרים **בזיוק כיצד החלימו**. הקדמה למהדורה הראשונה, III

הם מאמינם בעצמם, ויותר מזה הם מאמינם בכוח המחליץ אלכוהוליסטים כרוניים משערי המוות.
- חוות דעתן של הרופא, עמוד 3

אותו אדם עצמו, שנדמה היה כי נדון לכליה, שהיון לו כל כך הרבה בעיות שנואש ממצאית פתרון עבורן, לפתע מוצא את עצמו שולט בקלות בתשוקתו לאלכוהול כאשר המאמץ היחידי הנדרש הוא לשמור על כמה כללים פשוטים. - חוות דעתן של הרופא, עמוד 4

אלו היו הצעות מהפכניות וקיצוניות, אבל ברגע שקיבלתי אותן במלואן, התוצאה הייתה מחשמלת. הייתה תחושת ניצחון מלווה בשקט ושלוות נפש שלא ידעתי מעודי. סיפור של ביל, עמוד 16

אנו, מהאלכוהוליסטים האנונימיים, מכירים אלפי גברים ונשים שהיו פעם חסרי תקווה כמו ביל, כמעט כולם החלימו. הם פתרו את בעיית השתייה שלהם. יש פתרון, עמוד 18

יש פתרון...כשפנו אלינו אותם אנשים שבעייתם כבר נפתרה, לא נותר לנו דבר אלא לקבל את המערכת הפשוטה של כלים רוחניים שהניחו לרגלינו. יש פתרון, עמוד 23
הפסקנו להילחם במישהו או במשהו – אפילו באלכוהול. כי אז השפיות כבר תחזור אלנו. נתעניין במשקה רק לעיתים רחוקות. אם נתפתה נברח מזה כמו מאש בוערת. אנו מגיבים בצורה נורמלית ושפויה, ומגלים שזה קורה בצורה אוטומטית. נגלה שהגישה החדשה שלנו למשקה ניתנה לנו בלי מחשבה או מאמץ מצדנו. זה פשוט בא! **זה הנס שבדבר**. איננו נלחמים בפיתוי וגם לא מתעלמים ממנו... **במקום זה הבעיה סולקה. היא אינה קיימת עוד עבורנו**. – קדימה לפעולה, הבטחת צעד 10, עמוד 65

חיזוק המסר עבורי

- ✓ התייחסו לאחד הציטוטים על המסר שהוקראו וכתבו כיצד זה רלוונטי עבורכם להיום?
- ✓ כיצד מסר התכנית עוזר לי לעשות פעולות למען החלמה שלי מאכילה כפייתית?
- ✓ כיצד המסר התכנית עוזר לי לעשות פעולות למען החלמה שי מאכילה כפייתית?



חיזוק העברת המסר בקבוצה

מסורת 5 "לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת- לשאת את המסר (את בשורת ההחלמה) לאכלני יתר כפייתיים הממשיכים לסבול"

- ✓ כיצד אני יכול בהתחלקות שלי בקבוצות להעביר את המסר של התכנית ואכן מתמקד בהחלמה ובפתרונות שמציעה התוכנית להתמודדות עם אתגרי החיים?
- ✓ מסר התכנית תקף גם במצבים של נפילות. כיצד בתקופות שלא הולך טוב עדיין ניתן להתייחס למסר וכיצד ניתן להיעזר בו לחזור להחלמה?
- ✓ אילו פעולות ניתן לעשות בקבוצה שהפגישות אכן יעמדו במטרה של העברת המסר? (במידת הצורך ניתן להעלות דברים למצפון קבוצה)

חיזוק המסר בשיחות עם חברי תכנית מחוץ לפגישה :

מניסיון מעשי למדנו ששום דבר אינו מבטיח חיסון נגד שתייה כמו עבודה אינטנסיבית עם אלכוהוליסטים אחרים. זה פועל כשפעילויות אחרות נכשלות. זוהי ההצעה השנים עשר שלנו : **שא את הבשורה לאלכוהוליסטים אחרים!** אתה יכול לעזור כאשר אף אחד אחר אינו יכול. הם יבטחו בך כשאחרים נכשלו. זכור שהם מאד חולים.

- ✓ כיצד אני יכול להעביר את המסר בשיחה עם חבר תכנית?
- ✓ האם בשיחות עם חברי תכנית אני מקשיב במטרה לפתור להם את הבעיות או מקשיב בפתוחות במטרה להבין איך אני יכול להעביר לשלב את מסר התכנית בשיחה?
- ✓ עשו רשימה של 3-5 חברי תכנית (רצוי שאתם לא בקשר קבוע או שלא הגיעו לקבוצה לאחרונה) והתקשרו בימים הקרובים לשתף על התובנות שקיבלתם לגבי מסר התכנית וחיזוקו.

