

# אכלני יתר אנונימיים

## רשימת אחדות עם שונות

הרשימה הבאה שהיא עבור קבוצות אואי וגופי השרות מוצעת ברוח המסורת השלישית של אכלני יתר אנונימיים והצהרת המדיניות של אואי לאחדות עם שונות. הרשימה לא אמורה להיות כוללנית, ואיננה יכולה. כשאנחנו ממשיכים לגדול, כך גם הבנתנו את השונות. שאלות אלו הן רק נקודת התחלה למחשבה ודיון. אנחנו מקווים שחדשים אשר רגילים ל"דלתות סגורות" יוכלו למצוא לא רק הזמנה מכל הלב אלא גם בית אם הם רוצים. ההבטחה לאחריות של או אי אומרת: "תמיד להושיט יד ולב של או אי לכל מי ששותף לכפייתיות שלי. לזה אני אחראי."

1. באלו דרכים אנו מקבלים בברכה את כל אלו השותפים לכפייתיות שלנו, ללא הבדל גזע, מוצא אתני, שפה, תרבות, דת, זהות מינית, נטייה מינית או כל מאפיין אחר?

2. באלו אמצעים אנו משתמשים כדי לספק גישה לפגישה לחברי או אי אשר יש להם מוגבלות נפשית או פיזית, או מחלה, או אלו שיש להם אלרגיה? מה בנוגע לאלו שיש להם ילדים קטנים או אלו שתלויים בתחבורה ציבורית?

3. איך אנו מקדמים בברכה חברים אנונימיים, בולמיים או את אלו שעברו ניתוחי ירידה במשקל? האם אנו מקדמים בברכה חברים בנפילה, באותה מידה שאנו מברכים חדשים או כל חבר אחר?

4. האם הפורמט הקבוצתי שלנו כולל את הצהרת השונות שבפורמט המומלץ לפגישות על ידי או אי?

5. האם אנו נמנעים לומר שלכל חברי או אי יש אותם בעיות עם אוכל, כמו התמכרות למזונות ספציפיים, צורך לשקול ולמדוד וכו'?

6. איך אנו מסבירים לחדשים – ואיך מעודדים ומחזקים את כל החברים – שהכח העליון פרושו אלוהים לפי הבנתנו ולא אלוהים ספציפי של דת, אמונה או תפיסה?

7. האם אנו מכבדים את דרכו של כל חבר או בעבודת 12 הצעדים ו-12 המסורות בדרך הטובה ביותר המתאימה לצרכיו/ה?

8. האם אנו מדגישים את 3 האספקטים של ההחלמה (רוחני, רגשי, ופיזי) במידה שווה, או האם אנו מתמקדים רק על אחד או שניים?

9. האם שולחן הספרות של או אי בפגישה שלנו מציג פריטים שמאירים את הפתרון המשותף בשונות, כגון:

- פתרון משותף: שונות והחלמה;
- חברי או אי "שחורים" חולקים מנסיונם: כוחם ותקוותם;
- הכבוד שבבחירה;
- ערכת מיקוד על אנורקסיה ובולמיה;
- סימפטומים רבים, פיתרון אחד;
- חברי או אי באים בכל המידות;
- לבני העשרה;
- לגברים המעונינים להפסיק לאכול באופן כפייתי - ברוך הבא;
- ערכת ברוכים השבים, איכפת לנו!
- ערכה לצעירים

10. איך אנו משקפים שונות כאשר אנו מנהלים פגישות עסקיות, בוחרים משרתים שזכו לאימון, בוחרים מנחים לפגישות וראשי קבוצה לסדנאות?

11. באלו דרכים אנו נושאים את המסר של או אי לקבוצות שאינן מיוצגות כראוי בחדרים? מנחים? סדנאות? מיקוד מיוחד בפגישות? שיטות אחרות למשיכה?

12. בהשלימנו רשימה זו, אלו שטחים אחרים יש ביכולתנו לבחון כדי ל"הושיט את היד והלב של או אי" לכל אלו השותפים לכפיתיות שלנו?

לקווים מנחים איך לקיים פגישת מצפון קבוצה ומידע נוסף, אפשר לפנות לחוברת עזר לקבוצות.

(c) כל הזכויות שמורות לאכלני יתר אנונימיים