

## הנחיות למנחה לפגישה פתוחה

תודה שהסכמת להנחות את הפגישה.

1. קרא את הפורמט פעם אחת לפני ההנחיה.
2. חלק את חומר הקריאה לפני הפגישה.
3. הנחה את הפגישה לפי הפורמט.
4. לא לומר את תפילת השלווה.
5. לא להעביר מחברת טלפונים.
6. להדגיש את הבעיה הפיזית.
7. להימנע מהתחלקות על החלק הרוחני ועל אלוהים.
8. שים לב שהתשובות לשאלות תינתנה ע"י חברים שמכירים את התוכנית והחברותא. (אפשר להיעזר בדף המצורף).
9. הקפד על הזמנים.
10. בהתחלקות שלך, הדגש את הניסיון, הכוח והתקווה שבתוכנית או. איי והעבר מסר של החלמה.

תודה רבה.

**שאלות על או.איי. – מספר נקודות שכדאי לזכור –  
מתוך המדריך למידע לציבור של או.איי.:**

איך או.איי. "אכלני יתר אנונימיים" התחיל	ב- 1960 – התקיימה הפגישה הראשונה בלוס אנג'לס, קליפורניה, בה נכחו 3 נשים. תכנית או.איי. מבוססת על התכנית ההחלמה של 12 הצעדים ו-12 המסורות של AA וההבדל היחיד הוא בכך שמדובר באכילה כפייתית ולא באלכוהול. היום קיימות אלפי פגישות ברחבי ארה"ב וברחבי העולם.
איך או.איי. "אכלני יתר אנונימיים" התחיל בארץ ומתי	ב- 1978 ע"י נשים שחוו את התכנית בארה"ב.
איך אפשר להצטרף ל- או.איי. "אכלני יתר אנונימיים"	כל אדם שיש לו בעיה עם אכילה כפייתית מתקבל בברכה בפגישות. לפי המסורת 3: הדרישה היחידה לחברות באו.איי. היא הרצון להפסיק לאכול באופן כפייתי.
איך או.איי. "אכלני יתר אנונימיים" עובד	התכנית עובדת כשאני נמצא בהימנעות מאכילה כפייתית ופועל לפי תכנית ההחלמה של 12 הצעדים ו-12 המסורות של או.איי. (הכרה בחוסר אונים מול האוכל, חשבון נפש, טיפול בפגמים, עבודה על עצמי שתגרום לשינוי פנימי שלי ולא דוקא של הסביבה, והעברת המסר דהינו לספר על עצמי ועל התכנית לאנשים שסובלים מבעיה דומה).
כמה צריך לשלם על מנת להשתייך ל- או.איי. "אכלני יתר אנונימיים"	או.איי. הוא חברותא המתקיימת מתרומות החברים. המטרה היא רק לשלם את ההוצאות שלנו דהינו: תשלום שכ"ד והוצאות לקיום פגישות, ספרות, החזקת המשרד וכיוצא באלה.
איך ל-או.איי. "אכלני יתר אנונימיים" יש כסף לתפקד	מתרומות החברים.
האם גברים יכולים להצטרף גם	למרות שהרוב הוא נשים יש גם גברים שמצטרפים לחברותא.
ביחס לנוער	בהתאם לחוק בארצנו, נוער, יכול להשתתף באישור בכתב של 2 ההורים.
כמה אדם צריך לשקול כדי להצטרף	אצלנו אין שוקלים ולא נותנים דיאטות. השאלה אינה כמה אדם שוקל אלא אם האוכל מנהל אותו או אם הוא מרגיש שהוא אכלן כפייתי.
למה אנונימיות כל כך חשובה ל- חברי או.איי. "אכלני יתר אנונימיים"	העקרונות של התכנית שלנו חשובים יותר מהאישיות הספציפית או.איי. אינו חברותא סודית, אבל החברים בחברותא מעדיפים להיות אנונימיים. האנונימיות מאפשרת לחבר להתבטא בחופשיות בידיעה שהדברים נשארים בין הנוכחים.
האם או.איי. "אכלני יתר אנונימיים" מקבלים גם אנורקסים ובולמים	לפי מסורת 3: מתקבל כל מי שרוצה להפסיק לאכול באופן כפייתי.
מה הפרופיל הממוצע של אכלן יתר כפייתי	משתמש באוכל כבריחה ממשוהו. המשקל מנהל את חייו, החיים מנהלים את המשקל. הוא מוטרד מהרגלי האכילה שלו. אינו יכול להפסיק לאכול בצורה כפייתית. אכילת יתר כפייתית היא סימפטום של צורך שאוכל אינו יכול למלא. אכילה כפייתית היא מחלה פרוגרסיבית שגורמת לסבל רגשי ופיסי ועלולה להביא למוות(סיבוכים נלווים). אחרי הכל, זה לא מה שאנחנו אוכלים אלא מה שאוכל אותנו.
איך או.איי. "אכלני יתר אנונימיים" מאורגן, מי אחראי	או.איי. ישראל הנה עמותה רשומה על פי החוק. משרד העמותה נמצא ברח' הרוא"ה 179, רמת גן, טלפון <b>03)5745799</b> . ניהול העמותה והוועדות נעשים בהתנדבות רק ע"י חברי או.איי. שנותנים שירות.
האם או.איי. "אכלני יתר אנונימיים" קשור לארגון אחר כלשהו	לא. אנחנו מנועים מלעשות זאת ע"פ המסורות שלנו.
איך אני יכול למצוא פגישה של או.איי. "אכלני יתר אנונימיים" בשכונתי	להתקשר למשרד או.איי. בטלפון 03-5745799 או לאתר או.איי. <a href="http://WWW.OA-ISRAEL.ORG">WWW.OA-ISRAEL.ORG</a> לקבלת מידע על פגישות ברחבי הארץ

## פורמט מומלץ לפגישה פתוחה או.איי.

1. ערב טוב וברוכים הבאים לפגישה פתוחה של אכלני יתר אנונימיים. שמי \_\_\_\_\_ ואני אכלנית יתר כפייתית והמנחה לפגישה זו.
2. אבקש לכבות מכשירי טלפון סלולאריים, ביפרים וכו'.
3. הפגישה הערב פגישה פתוחה לציבור, לאכלני יתר כפייתיים, אנשי מקצוע, עיתונאים וכו'.
4. בפגישות אנו משתדלים לשמור על הכבוד ההדדי שבין חברי הקבוצה, המתבטא בזה שאיננו נכנסים איש לדברי רעהו ואיננו שואלים שאלות. בסוף פגישה זו נקדיש 10-15 דקות לשאלות מהקהל.
5. בבקשה לקרוא את דברי הפתיחה.
6. האם נמצאים כאן חברים חדשים שזו להם פגישה ראשונה, שניה או שלישית אנא הציגו את עצמכם בשמכם הפרטי בלבד.
7. בבקשה לקרוא את "דבר לחדשים".
8. בבקשה לקרוא את "שנים עשר הצעדים".
9. בבקשה לקרוא את "שתיים עשרה המסורות".
10. בבקשה לקרוא דברי הסבר על "ההימנעות" שהוא מושג בסיסי בתוכנית שלנו.
11. בבקשה לקרוא הסבר על "הכלים".
12. בבקשה לקרוא את "אנונימיות" הכלי היחיד שהוא חובה בתוכנית.
13. בבקשה לקרוא על השירות.
14. במסגרת המסורת השביעית "על כל קבוצת או.איי. לממן את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ". כעת מועברת סלסילה ותורמים 20 ₪. אורחים אינם חייבים לתרום אלא אם כן, הם אכלני יתר כפייתיים. "נכונותנו לשלם עבור עצמנו הינה סימן שאנו מחלימים ומתגברים רגשית". (מתוך הספר 12 הצעדים ו-12 המסורות עמ' 132).
15. התוכנית פועלת רק ליום אחד. בבקשה לקרוא "רק להיום".
16. 2 מנחים: כל מנחה מספר על עצמו ומתחלק 10 דקות בניסיון, כוח ותקווה שבתוכנית או.איי. (הדגש את עניין המחלה והחלמה הפיזית, אל תתעמק בעניין הרוחני).

17. המנחה בוחר נושא להתחלקות. (שקשור להחלמה הפיזית).
18. "בפגישות, אנו משתדלים לשמור על הכבוד ההדדי שבין חברי הקבוצה, המתבטא בזה שאיננו נכנסים איש לדברי רעהו, מדברים מניסיונו האישי ומשתמשים במילה אני ולא אנחנו או אתם, איננו מגיבים על דברי המתחלקים לפנינו, מנסים להקשיב בלי לפטפט, משתדלים להגיע במידת האפשר לפגישות בזמן, נמנעים במידת האפשר לקום במהלך הפגישה, איננו מזכירים שמות חברים בהתחלקויותינו, ואיננו מתחלקים על עניינים שאינם או.איי., כולל ספרות או תוכניות אחרות".
19. חברים מתחלקים 2-3 דקות כל אחד, בניסיון כוח ותקווה שלהם, עד לשעה: \_\_\_\_\_ (עד 20 דקות לפני גמר הפגישה).
20. בבקשה לקרוא מתוך 12 הצעדים ו-12 המסורות של אכלני יתר אנונימיים, פיסקה אחרונה של צעד 12: "אנו שהתחלנו לעבוד את הצעדים מתוך רצון להחלים מאכילה כפייתית מגלים כעת שבאמצעותם התחלנו במסע להתפתחות רוחנית שימשך כל חייו. מהבדידות של הכפייתיות לאוכל נכנסנו לעולם חדש. יד ביד עם חברינו והכוח העליון שלנו, אנו מתנסים בעולם חדש זה, ומשתמשים בעקרונות הרוחניים הגדולים הכלולים בשתיים עשר הצעדים כמפה המנחה את דרכינו. תוך הכרת תודה אנו הולכים בדרך שהתוו לנו רבים שצעדו בה לפנינו, ויש לנו סיפוק בזה שאנו מתווים דרך עבור אחרים שילכו בעקבותינו. אלה מאתנו החיים תוכנית זו אינם רק נושאי המסר, אנו בעצמנו המסר. בכל יום שאנו חיים בדרך הנכונה והבריאה אנו מבריאים, ואנו משקפים את שמחת ההחלמה שמושכת אחרים הרוצים את מה שאנו מצאנו באו.איי. תמיד נשמח לחלוק את סודנו. שנים עשר הצעדים של אכלני היתר האנונימיים, המעניקים לכל אחד מאתנו את הכוח לחיות נכון ולהיות בריא-ליום אחד מדי יום ביומו".
21. הגענו לסיום החלק הפורמאלי של הפגישה, עתה נקדיש 10-15 דקות לשאלות של האורחים ו/או חדשים.
22. הגענו לסיום הפגישה, אנחנו מעודדים אתכם להתמיד ולחזור. רבים מאתנו לא היו בטוחים ש-או.איי. הוא עבורם. אם אתה חבר חדש או אתה עדיין נאבק, או אם עדיין לא מצאת את ההחלמה שאתה מחפש, אנו מבקשים שלא תעזוב לפני שתמצא.
23. ברצוני להזכיר לחברים שכל הדעות ששמענו כאן הן הדעות הפרטיות של הדוברים ולא בהכרח של-או.איי. וברצוני להזכיר את חובת האנונימיות.
24. נסיים:
- "אשים ידי בידך" וביחד נוכל לעשות מה שמעולם לא יכולנו לעשות לבד. תחושת חוסר האונים אינה קיימת עוד. איננו צריכים לסמוך יותר על כוח הרצון הבלתי יציב שלנו. מעכשיו כולנו יחד מושיטים ידינו לעבר כוח ועוצמה גדולים משלנו. וכשאנו משלבים ידיים, אנו מגלים סוג אהבה והבנה מעבר לחלומות הפרועים ביותר שלנו".

## דברי פתיחה

אכלני יתר אנונימיים היא חברותא של אנשים שבעזרת התחלקות בניסיון, כוח ותקווה, מחלימים מאכילת יתר כפייתית.

אנו מקבלים בברכה כל מי שרוצה להפסיק לאכול באופן כפייתי. אין תשלומי חובה או דמי חברות. אנו תומכים בעצמנו ע"י תרומותינו ואיננו מעודדים או מקבלים תרומות מבחוץ.

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

## שְׁנַיִם-עָשָׂר הַצְעָדִים

- (1) הוֹדִינוּ שְׁאָנוּ חֲסָרֵי אֹנִים מִוֶּל הָאֲכָל, שְׁאֲבָדָה לָנוּ הַשְּׁלִיטָה עַל חַיֵּינוּ.
- (2) הִגְעָנוּ לְאָמוּנָה שְׂכַח גְּדוֹל מֵאֲתָנוּ יְכוּל לְהַחְזִיר לָנוּ אֶת שְׁפִיּוֹת דַּעֲתָנוּ.
- (3) הִחְלַטְנוּ לְמָסוֹר אֶת רְצוֹנֵנוּ וְחַיֵּינוּ לְהַשְׁגָּחַת אֱלֹהִים, כְּפִי שְׁאָנוּ מְבִינִים אוֹתוֹ.
- (4) עָשִׂינוּ חֲשָׁבוֹן נֶפֶשׁ נֹקֵב וְחֲסָר פֶּחַד עִם עֲצָמָנוּ.
- (5) הוֹדִינוּ בְּפָנֵי אֱלֹהִים, עֲצָמָנוּ וְאָדָם נוֹסֵף עַל טְבָעָם הַמְדוּיָק שֶׁל פְּגָמָנוּ.
- (6) הֵיִינוּ נְכוֹנִים לְחִלּוּטִין שְׁאֱלֹהִים יִשְׁחָרֵר אוֹתָנוּ מִפְּגָמִים אֱלֹהֵי בְּאֶפְיָנוּ.
- (7) בְּקִשְׁנוּהוּ בַעֲנוּוָה שְׁיִשְׁחָרֵר אוֹתָנוּ מִחֲסָרוֹנוֹתֵינוּ.
- (8) עָשִׂינוּ רְשִׁימַת כָּל הָאֲנָשִׁים שֶׁבָהֶם פָּגַעְנוּ וְהֵיִינוּ נְכוֹנִים לְכַפֵּר עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵיהֶם.
- (9) כִּפְרָנוּ עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵי אֲנָשִׁים אֱלֹהֵי בְּמִישְׁרֵינוּ בְּכָל מְקוֹם שֶׁהִדְבַּר נִתַּן, פָּרַט לְמַקְרִים שֶׁמַּעֲשָׂה זֶה הָיָה פּוֹגֵעַ בָּהֶם אוֹ בְּאַחֲרֵים.
- (10) הִמְשַׁכְנוּ בְּחֲשָׁבוֹן הַנֶּפֶשׁ וּכְשֶׁשָׁגִינוּ הוֹדִינוּ בְּכָד מִיָּד.
- (11) חִפְשָׁנוּ בְּדָרְךְ שֶׁל תְּפִלָּה וּמְדִיטָצְיָה, לְשַׁפֵּר אֶת הַקִּשּׁוֹר הַהִכְרָתִי עִם אֱלֹהִים, כְּפִי שְׁאָנוּ מְבִינִים אוֹתוֹ, כְּשֶׁאָנוּ מִתְּפַלְלִים רַק לְדַעַת אֶת רְצוֹנוֹ מֵאֲתָנוּ וּמִבְקָשִׁים אֶת הַכּוֹחַ לְבַצֵּעַ זֹאת.
- (12) מִשְׁעַבְרָה עָלֵינוּ הַתְּעוֹרְרוֹת רוּחָנִית כְּתוֹצָאָה מִצְעָדִים אֱלֹהֵי, נְסִינוּ לְשִׂאת בְּשׁוֹרָה זֹו לְאֲכַלְנֵי-יִתֵּר כְּפִיּוֹתֵינוּ וְלִנְהוֹג לְפִי עֲקָרוֹנוֹת אֱלֹהֵי בְּכָל תְּחוּמֵי חַיֵּינוּ.

## שְׁתֵּים-עָשָׂר הַמִּסּוּרוֹת

1. טוֹבַתְנוּ הַמְשִׁתֶּפֶת קוֹדֶמֶת ; הַחֲלָמָה אִישִׁית תְּלוּיָה בְּאַחֲדוֹת או.איי.
2. לְצַרְכֵי הַקְּבוּצָה יֵשׁ רַק סְמֻכוֹת יְסוּד אַחַת – אֱלוֹהִים אוֹהֵב כְּפִי שֶׁהוּא עָשׂוּי לְהַתְּבַטָּא בְּמִצְפוֹן הַקְּבוּצָה. מִנְהִיגֵינוּ אֵינָם אֶלָּא מְשָׁרְתִים שְׂזָכוּ לְאִמּוֹן, אִין הֵם מוֹשְׁלִים.
3. הַדְרִישָׁה הַיְחִידָה לְחֵבְרוֹת בְּ-או.איי. הִיא הַרְצוֹן לְהַפְסִיק לְאֶכֶל בְּאִפֶּן כְּפִיתִי.
4. כָּל קְבוּצָה צְרִיכָה לְהִיּוֹת עֲצָמָאִית, פָּרֵט לְעִנְיָנִים הַמְשִׁפִּיעִים עַל קְבוּצוֹת אַחֲרוֹת אוֹ עַל או.איי. בְּכֻלָּל.
5. לְכָל קְבוּצָה מְטָרָה עֵיקָרִית אַחַת – לְשֵׁאת אֶת הַבְּשׂוּרָה לְאֶכְלָנִי יִתֵּר כְּפִיתִים הַמְמַשִּׁיכִים לְסָבוֹל.
6. קְבוּצַת או.איי. לְעוֹלָם לֹא תִתְמוּד, תִּמְמֹן, אוֹ תִשְׁאִיל אֶת שְׂמָה לְמוֹסְדוֹת מְקַרְבִים אוֹ לְיִזְמָה חִיצוֹנִית, כְּדֵי שְׂבַעֲיוֹת שֶׁל מְמוֹן, רְכוּשׁ וְיִקָּרָה לֹא יִסִּיחוּ אֶת דַּעְתָּנוּ מִמְטָרְתָנוּ הָעֵיקָרִית.
7. עַל כָּל קְבוּצָה לְשֵׁאת אֶת עֲצָמָה לְחִלוּטִין וְלְדַחוֹת תְּרוּמוֹת מִבְּחוּץ.
8. עַל "אֶכְלָנִי יִתֵּר אֲנוֹנִימִים" לְהִשָּׁאֵר בְּלִתֵּי מְקַצוּעִים, אֲבָל מְרַכְזֵי הַשְּׂרוֹת שְׁלָנוּ יְכוּלִים לְהַעֲסִיק עוֹבְדִים מְיוֹחָדִים.
9. או.איי. בְּתוֹר שְׂכָזָה לְעוֹלָם לֹא יֶאֱרָגוּ, אֲבָל אָנוּ יְכוּלִים לְיַצוֹר מְרַכְזֵי שְׂרוֹת וְנוֹעֲדוֹת הָאֲחֻרָאִים יְשִׁירוֹת לְאֶלֶּה שְׂאוֹתָם הֵם מְשָׁרְתִים.
10. לְ"אֶכְלָנִי יִתֵּר אֲנוֹנִימִים" אִין דַּעָה עַל עִנְיָנִים חִיצוֹנִיִּים, לְפִיכָד אִין לְעָרֵב אֶת הַשֵּׁם או.איי. בְּמַחְלוֹקוֹת צִיבּוּרִיּוֹת כְּלִשְׁהוֹן.
11. מְדִינִיּוֹת יַחֲסִי הַצְּבוּר שְׁלָנוּ מְבַסָּסֶת עַל מְשִׁיכָה וְלֹא עַל פְּרִסְמָת. אֲנַחְנוּ צְרִיכִים לְשִׁמּוֹר עַל אֲנוֹנִימִיּוֹת אִישִׁית־דְּפוּס, בְּרִדִּיו, בְּסָרְטִים, בְּטָלוּוִיזְיָה וּבְשָׂאֵר אֲמָצְעֵי הַתְּקִשְׁרֶת הַצִּיבּוּרִיִּים.
12. אֲנוֹנִימִיּוֹת הִיא הַבְּסִיס הַרוּחָנִי לְכָל מִסּוּרוֹתֵינוּ – לְהַזְכִּירָנוּ לְעוֹלָם, שֶׁהַעֲקוֹרוֹנוֹת קוֹדֶמִים לְאִישִׁיּוֹת.

\* הרשות להשתמש ולהתאים את שני עשר המסורות של אלכוהוליסטים אנונימיים ניתנה ע"י השירות העולמי של או.איי. בע"מ.

## הימנעות

הימנעות באכלני יתר אנונימיים היא הפעולה של הימנעות מאכילה כפייתית ומהתנהגויות כפייתיות הקשורות לאוכל, ובעבודה לקראת משקל גוף בריא או שמירתו.

החלמה רוחנית, נפשית ופיסית היא תוצאה של חיים על-פי תכנית שניים עשר הצעדים של אכלני היתר האנונימיים.

אנו ממליצים לפנות לספרים: "ההימנעות" של או.איי. ולחברות:

- "התחייבות להימנעות"
- "הכבוד שבבחירה"
- "תכנון אכילה"

בכדי ללמוד על ההיבטים השונים והמגוונים של ההימנעות.



## אנונימיות

האנונימיות מאפשרת לכל אחד מאתנו את חופש הביטוי ומבטיחה אותנו בפני רכלנות. מה שאנו שומעים בפגישות והדברים שאנו מתחלקים עליהם עם חבר או.איי. אחר מחוץ לפגישות, צריך להישמר בכבוד ובסודיות.

אנונימיות ברמה של עיתונות, רדיו, סרטים וטלוויזיה, פירושה שאם אנו מזהים את עצמנו כחברי או.איי., אסור לנו לגלות את שמנו המלא או את הפנים שלנו.

צד נוסף של האנונימיות הוא שכולנו שווים בתוכנית, בין אם אנו חדשים או ותיקים, המקצוע והמעמד החברתי שלנו מחוץ ל- או.איי. אינם משנים כלל בתוך או.איי.

האנונימיות מבטיחה שרק לנו כפרטים ב- או.איי. יש את הזכות לגלות לאחרים שאנו חברים ב-או.איי. יש להתנהג בדיסקרטיות כשפוגשים חברי או.איי. בציבור, או כשמתקשרים לחברים ומדברים עם בני הבית, או כשמשאירים הודעות שמע או כתב (sms) בטלפון, בנייד בדרכי ההתקשרות השונים במחשב (e-mail icq messenge)

בפגישות או.איי. אנו משתמשים בשמנו הפרטי בלבד, אך אין זו שבירת אנונימיות לתת ולהשתמש בשמנו המלא בתוך הקבוצה או בגופי השירות של או.איי.

אין זו שבירת אנונימיות לבקש עזרה של צעד שנים עשר עבור חברים הנמצאים בצרה, כל עוד אנו נמנעים מדיון בבעיות אישיות ספציפיות שלהם.

האנונימיות שמתייחסים אליה במסורות האחת עשרה והשתים עשרה היא הכלי המבטיח שנציב את העקרונות לפני האישיות.

## שירות

לפי המסורת החמישית, העברת המסר לאכלן כפייתי שעדיין סובל היא המטרה העיקרית של כל קבוצת או.איי. ההתחייבות לשירות גורמת לנו להרגיש חלק מהחברותא, לחזק את ההחלמה שלנו ולחזור תמיד לפגישות ולתוכנית.

כל שירות מוסיף איכות להחלמה שלנו: לסדר כסאות לפני הפגישה, לאמן, לשוחח עם חברים חדשים, או למלא תפקידים אחרים בקבוצה כמו מזכיר, גזבר וכדומה. אפשר למלא תפקידי שירות מעבר לרמת הקבוצה, כנציג לקבוצת הקישור המורכבת מנציגי הקבוצות באזור מסוים או במרכז השירות הארצי (מש"א), הנותן שירות ל-או.איי. בארץ כולה. בעלי התפקידים נבחרים ע"י הקבוצה לפרק זמן מוגדר.

היותנו גוף עצמאי מחייב אותנו לדאוג בעצמנו לכל צרכינו, לכן האחריות לקיום או.איי. תלויה בכל אחד מאתנו ובנכונות שלנו לתת שירות.

עצמאות זו באה לידי ביטוי גם במישור הכלכלי, כאמור במסורת השביעית – על כל קבוצה לשאת עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.

התרומות שלנו מקיימות את הפגישה ומכסות את התשלום עבור: שכ"ד, נסיעות מנחים, שתייה, או עבור צרכים אחרים של הקבוצה. באחריותנו גם להשתתף בהוצאות הכספיות של או.איי. המשמשות את כל החברותא של או.איי. כגון: עיתון, דפי מידע ודפי פגישות, איוש קווי טלפון וקשר עם או.איי. בעולם.

ע"י השירות אנו מחזירים מה שניתן לנו בנדיבות כה רבה.

### תכנון אכילה

חברים רבים מתכננים את הארוחות שלהם מדי יום ובחרים את המאכלים הטובים עבורם עפ"י מיטב הבנתם וניסיון העבר שלהם. או.אי אינה ממליצה על תכנית אוכל מסוימת ולכן איננו נמנעים מפניה אישית לקבלת עזרה מקצועית של רופא או דיאטן. מידע נוסף בחוברת "תיכנון אכילה", "התחייבות להימנעות" ו"הכבוד שבבחירה".

### מאמן

מאמן עוזר לחבר אחר בעבודת התכנית ע"י תמיכה והתחלקות בנסיונו כוחו ותקוותו. מאומן יכול לבחור ולהחליף מאמנים כרצונו. מצא חבר או.אי שיש לו מה שאתה רוצה ושאל אותו כיצד השיג זאת. מידע נוסף בחוברת "מדריך למאמנים".

### פגישות

פגישה היא מפגש של שני אכלני יתר או יותר. כל פגישה נותנת הזדמנות להזדהות בבעיה משותפת ולהתחלק בניסיון, כוח ותקווה, במה שאנו מקבלים כתוצאה מעבודת התוכנית. בדף הפגישות מרוכז המידע על כל הפגישות בארץ.

### טלפון

הטלפון מהווה דרך שבה אנו יכולים להתחלק על בסיס של אחד לאחד ודרך להימנע מהבדידות שכל כך מאפיינת אותנו. מחברת הטלפונים עוברת פעמיים בין החברים. בפעם השניה ניתן להעתיק את מספרי הטלפון של החברים שהיית מעוניין לשוחח איתם. זכרו, כל מי שרושם את שמו במחברת מזמין אותנו להתקשר. זכרו שמספרי הטלפון הם אך ורק עבור שיחות או.אי.

### קריאה

אנו לומדים וקוראים את הספרות הרשמית של או.אי ושל אי.אי. ומאזינים לקלטות של סדנאות שונות של או.אי כדי להבין ולחזק את התוכנית שלנו. אחראי הספרות בקבוצה ישמח להציג בפני כל חבר את ספרות או.אי ויעזור לך להזמין ספרות. (אפשר להקריא תקציר אחד הספרים או החוברות מהקטלוג המצורף).

### כתיבה

רבים מאתנו גילו שבזמן שהם כותבים על דף את מחשבותיהם והרגשתם, זה עוזר להם להבין טוב יותר את התנהגותם ואת תגובותיהם ומקל עליהם לבחור בפעולה הדרושה.

### תכנית פעולה

היא תהליך של זיהוי ויישום של פעולות שהינן חיוניות להימנעות האישית ולהחלמה הפיסית, הנפשית והרוחנית של כל אחד מאיתנו אשר אותן אנו יכולים לנקוט אם על בסיס יום יומי ואם לטווח ארוך. בהשתמשנו בכלי זה נמצא, כי אנו מפתחים תחושה של שלווה וכי אנו ממשיכים לצמוח מבחינה נפשית ורוחנית מדי יום, ליום אחד בלבד.

### קריאה

אנו לומדים וקוראים את הספרות הרשמית של או.אי ושל אי.אי. ומאזינים לקלטות של

- רק להיום** אֲשַׁמְדַּל לַחַיּוֹת בְּיוֹם זֶה בְּלִבְדִּי, וְלֹא אֲנַסֶּה לַפְתּוֹר אֶת כָּל בְּעֵינֹתַי בְּבֵת-אֶחָת. אוֹכֵל לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים בְּשֵׁתִים- עֲשָׂרָה הַשָּׁעוֹת שֶׁהֵיוּ מִרְתִּיעִים אוֹתִי לוֹ יַדְעֵתִי וְשַׁעֲלֵי לַעֲשׂוֹתָם כָּל חַיִּי.
- רק להיום** אֶהְיֶה שְׂמֵחַ, כְּמוֹ שֶׁאָמַר אַבְרָהָם לִיִּנְקוּלָן: "רוֹב בְּנֵי-הָאָדָם שְׂמֵחִים בְּמִידָה שֶׁהֵם מַחְלִיטִים לִהְיוֹת כְּאֵלֶּה". רק להיום אֲנַסֶּה לְהַסְתַּגֵּל לְמָה שֶׁקִּיָּם וְלֹא אֲנַסֶּה לְהִתְאִים הַכֹּל לְרִצּוֹנוֹת שְׁלִי, אֶקַּבֵּל כָּל שִׁיבוֹא כְּפִי שֶׁהוּא, וְאִתְּאִים אֲנִי אֶת עֲצָמֵי לִפְלִי.
- רק להיום** אֲנַסֶּה לְאֲמֹן אֶת מוֹחִי, אֶלְמַד מִשְׁהוֹ מוֹעִיל, אֶקְרָא מִשְׁהוֹ הַדּוֹרֶשׁ מוֹדְעוֹת, הַבְּנָה וְרִיכּוּז.
- רק להיום** בְּשִׁלּוֹשָׁה דְּבָרִים אֵיטִיב לְנַשְׁמָתִי: אֶעֱשֶׂה לְמִישְׁהוֹ דְּבַר-מָה מוֹעִיל בְּלִי שִׁינּוּדַע לוֹ. אִם הַדְּבָר יוֹדַע לְמִישְׁהוֹ, זֶה לֹא יִחַשֵׁב. אֶעֱשֶׂה שְׁנֵי דְּבָרִים לְפָחוֹת שֶׁאֵינִי רוֹצֶה לַעֲשׂוֹתָם – רק לְשֵׁם אֲמוּנָה. לֹא אֶרְאֶה לְאִישׁ שֶׁרְגִישׁוֹתֵי נִפְגָּעוּ – אֲנִי עֲלוּל לְהִפְגַּע, אִךְ הַיּוֹם לֹא יֵרְאוּ זֹאת.
- רק להיום** אֶהְיֶה חַיּוּבֵי יוֹתֵר, אֶרְאֶה כְּמִיטֵב יְכוּלָתִי, אֶתְלַבֵּשׁ כִּיאוֹת, אֶדְבַּר בְּשִׁלּוֹה, אֶתְנַהֵג בְּאֲדִיבוּת, לֹא אֶעֱבִיר בְּקִרְתָּ עַל אֲחֵרִים אֶפִּילוֹ בְּמַעַט. לֹא אֶחַפֵּשׂ פְּגָמִים בְּשׁוֹם דְּבַר וְלֹא אֲנַסֶּה לְתַקֵּן אִישׁ חוּץ מִעֲצָמֵי.
- רק להיום** תְּהִיָּה לִי תְּכִנִּית. יִתְכַּן שֶׁלֹּא אוֹכֵל לַעֲשׂוֹתָהּ בְּשִׁלּוֹמוֹת, אִךְ הִיא תְּהִיָּה עִמִּי וְאֶחְסוּדָה מִעֲצָמֵי מַעֲשִׂים פְּזִיזִים וְהַחֲלָטוֹת מְטָעוֹת.
- רק להיום** תְּהִיָּה לִי חֲצִי שָׁעָה רק לַעֲצָמֵי. אֲנַסֶּה לְהִירְגַע מִשָּׂדֶה אוֹתָהּ שָׁעָה וְאֲנַסֶּה לְפַעֲמִים לְבַחֹן בְּאוֹר חַיּוּבֵי יוֹתֵר אֶת חַיִּי.
- רק להיום** לֹא אֶיֶרְתַּע, בְּמִיּוֹחַד לֹא אֶפְחַד לְהַנּוֹת מִמָּה שֶׁיִּפְּהָ וְאֶאֱמִין שֶׁכְּפִי שֶׁאֲבִיט אֲנִי עַל הָעוֹלָם, הָעוֹלָם יֵרְאֶה לִי.

## מתוך הצעד השניים עשר:

(ציטוט מתוך הספר "שנים עשר הצעדים ושנים עשרה המסורות של אכלני יתר האנונימיים עמ' 86)

"אנו, שהתחלנו לעבוד את הצעדים מתוך רצון להחלים מאכילה כפייתית, מגלים כעת שבאמצעותם התחלנו במסע להתפתחות רוחנית שיימשך כל חיינו. מהבדידות של הכפייתיות לאוכל נכנסנו לעולם חדש. יד ביד עם חברינו והכוח העליון שלנו, אנו מתנסים בעולם חדש זה ומשתמשים בעקרונות הרוחניים הגדולים הכלולים בשנים עשר הצעדים, כבמפה המנחה את דרכנו. תוך הכרת תודה, אנו הולכים בדרך שהתוו לנו רבים שצעדו לפנינו ויש לנו סיפוק בזה שאנו מתווים דרך עבור אחרים שילכו בעקבותינו.

אלה מאתנו החיים תכנית זו אינם רק נושאי המסר, אנו בעצמנו המסר. בכל יום שאנו חיים בדרך הנכונה והבריאה, אנו מבריאים ואנו משקפים את שמחת ההחלמה שמושכת אחרים הרוצים את מה שאנו מצאנו ב- א.ו. איי. תמיד נשמח לחלק את סודנו: שנים עשר הצעדים של אכלני היתר האנונימיים, המעניקים לכל אחד מאתנו את הכוח לחיות נכון ולהיות בריא - ליום אחד מדי יום ביומו."

## ”אשים ידי בידך”

אשים ידי בידך וביחד נוכל לעשות מה שמעולם לא יכולנו לעשות לבד. תחושת חוסר האונים אינה קיימת עוד.

איננו צריכים לסמוך יותר על כוח הרצון הבלתי יציב שלנו.

מעכשיו כולנו יחד מושיטים ידינו לעבר כוח ועוצמה גדולים משלנו. וכשאנו משלבים ידיים, אנו מגלים סוג אהבה והבנה מעבר לחלומות הפרועים ביותר שלנו.