OA-Leitlinien

Leitlinien, um Mitglieder zu halten

Unser Verantwortungsversprechen heißt:

„Immer die Hand und das Herz denen zu öffnen, die meine Sucht teilen – dafür bin ich verantwortlich.“

Wo sind die Mitglieder, die bei unserem ersten Meeting waren? Wie viele von ihnen kommen noch immer zu OA? Es gibt viele Dinge, die jede von uns tun kann, damit Mitglieder immer wieder kommen.

Im Versuch, unsere Hand und unser Herz denen zu öffnen, die unsere Sucht teilen, bieten wir die folgenden Vorschläge an, um Mitglieder in OA zu halten.

- Lest die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen von Overeaters Anonymous. Die Schritte und Traditionen stärken unsere Genesung und helfen uns, in der Lösung zu Leben.
- Konzentriert Euch auf das Wunder der körperlichen, emotionalen und spirituellen Genesung.
- Denkt daran, dass Anonymität die spirituelle Grundlage unseres Programms ist.
- Denkt daran, dass es keine besonderen Voraussetzungen gibt, damit Mitglieder teilen dürfen. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.
- Heißt zurückkehrende Mitglieder herzlich willkommen. Oder besser noch: Kommt jedem im Meeting liebevoll entgegen. Ruft andere an.
- Macht Gruppeninventuren. Benutzt die OA-Gruppeninventur und die Checkliste für ein starkes Meeting, kostenlos zum Download auf oa.org .
- Schickt starke Sprecher in Meetings, in denen die Teilnehmerzahl zurück geht oder es an Abstinenz fehlt.
- Spielt Aufnahmen von Podcasts oder Sprechern von OA-Veranstaltungen ab.
- Habt Spaß in Meetings und besonderen Veranstaltungen!
- Habt einen guten Vorrat OA-Literatur im Meeting. Ermutigt Mitglieder, den Rundbrief zu abonnieren. [in USA: Lifeline, in Österreich, Schweiz, Deutschland: OA-Rundbrief]
- Konzentriert Euch auf Genesung in OA und wie die zwölf Schritte und zwölf Traditionen Euch helfen, mit Eurem Leben zurecht zu kommen.
- Ermutigt und unterstützt OA-Schritte-Meetings. Nutzt dazu das Schritte-Meeting-Format, das als kostenloser Download auf oa.org verfügbar ist.
- Heißt neue in Euren Meetings willkommen. Lasst Freiwillige die Neuen anrufen, damit ihre möglichen Fragen beantwortet werden.

- Macht Newcomers-Meetings
- Initiiert und unterstützt Meetings zur Genesung vom Rückfall, basierend auf dem Meetingsformat aus dem Handbuch zum 12. Schritt innerhalb von OA [Twelfth-Step-Within Handbook, p. 9] und als kostenlosen download auf oa.org.
- Habt regelmäßig Gruppengewissen-Meetings.
- Lasst das Dienstbüro Workshops zu Dienst, Traditionen und den Konzepten sponsern.
- Ermutigt euer Dienstbüro, einen regelmäßigen Newsletter herauszubringen, um alle Gruppen über regionale Treffen zu informieren.
- Beginnt und beendet eure regelmäßigen Meetings pünktlich. Trefft Euch auch an Feiertagen! Unsere Krankheit hat keine Feiertage!
- Lasst freiwillige Mitglieder Mitglieder anrufen, mailen oder texten, die eine Weile nicht im Meeting waren. Baut ein unterstützendes Netzwerk auf.
- Erstellt eine Telefonkette für die ganze Gruppe, vor allem während der Feiertage. Tut alle Namen in einen Hut und lasst jeden einen ziehen.
- Schafft die Möglichkeit, dass Dienste auf Gruppenebene auch ohne vorausgesetzte Abstinenz übernommen werden können, damit jeder vom Dienst-tun profitieren kann.
- Lasst die Dienste auf jenen Fall rotieren.
- Veröffentlicht alle regionalen Meetings in kleinen und großen Lokalzeitungen.
- Ermutigt Mitglieder, Infokärtchen über die Meetings in Supermärkten, Büchereien und anderen öffentlichen Orten auszuhängen.
- Teilt, dass Sponsorschaft und Dienst lohnende und aufregende Arten sind, Genesung zu erhalten.
- Veranstaltet Workshops zu Sponsorschaft, damit Mitglieder keine Angst haben, zu sponsern.
- Haltet euch beim sponsern an die zwölf Schritte, zwölf Traditionen, OA-Werkzeuge und OA-Literatur.
- Teilt über euren Fortschritt darin, in den Schritten zu arbeiten und zu leben. Wenn ihr Eure Erfahrung teilt, teilt Eure Hoffnung und Kraft.
- Seid ein Beispiel für Genesung. Dies ist ein Programm der Anziehung, nicht der Werbung.
- Ermutigt andere in ihrer Genesung. Unterstützt die, bei denen nicht sofort alles „flutscht“.
- Verteilt so oft wie möglich Genesungs-Jetons, um Genesung zu feiern.
- Denkt daran, dass unsere gemeinsame Lösung die zwölf Schritte und Zwölf Traditionen von OA sind.
- Betont Abstinenz von Anfang an. Stellt sicher, dass Mitglieder wissen, dass es NICHT OKAY ist, sich zu überessen.
- Sprecht die Wahrheit auf jeder Ebene.
- Lasst das gegenseitige Beurteilen von Eurer Genesung oder euren Rückfällen los.
- Seid offen für neue Ideen oder Veränderung.
- Bittet Mitglieder, Dienst zu tun.
- Vermeidet es, euch mit Dienst zu überlasten. Versucht, Balance zu finden.

- Teilt Eure Erfahrung.
- Erinnert Mitglieder daran, im Meeting keine Nebengespräche zu führen.
- Heißt alle willkommen, die ins Meeting kommen. Vermeidet Grüppchenbildung.
- Stellt Prinzipien über Personen.
- Lasst die Dienste rotieren und lasst nicht eine Person dauernd das Meeting leiten oder am Laufen halten.
- Begrenzt die Zeit zum Teilen, damit alle teilen können. Probleme können außerhalb des Meetings im eins-zu-eins-Gespräch geteilt werden.
- Haltet es einfach: Menschen sind wichtiger als Regeln.
- Haltet Euch an die OA-Botschaft. Lasst andere Themen außen vor.
- Respektiert eines jeden Anonymität.
- Denkt daran, dass was im Meeting gesagt wurde im Meeting bleibt.
- Soziale Zusammenkünfte vor oder nach dem Meeting sind willkommen.
  Aber konzentriert Euch während des Meetings auf das Programm.
- Verwendet OA-Literatur. Literatur von außen zu verwenden, impliziert Befürwortung.
- Bietet Mitgliedern mit Problemen Hilfe an. Denkt daran: Rückfälle sind nicht ansteckend. Genesung schon!
- Arbeitet zusammen, um gemeinsame Ziele zu erreichen.
- Lasst Erwartungen an Euch selbst und an andere los.

Und vor allem: Tut es mit Liebe und KOMMT WIEDER, AUF JEDEN FALL!

Diese Vorschläge erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir können jede andere positive Aktion starten, um Mitglieder dazu zu bewegen, wieder zu kommen. Teilt, was funktioniert und was nicht mit euren OA-Freunden in aller Welt durch die OA-Newsletter, Lifeline, Briefe an eure Region, Weltdienstbüro und Konferenzen. OA ist eine Gemeinschaft, in der tausende zwanghafte Überesser Genesung finden und teilen. Es ist ein Programm der Anziehung und eine Positive Lebensart. Gemeinsam können wir genesen. Und gemeinsam funktioniert es, wenn wir alle immer wieder kommen!

®

Overeaters Anonymous®, Inc. 6075 Zenith Court NE Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA Mail Address: PO Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA Tel: 1-505-891-2664 • FAX: 1-505-891-4320 info@oa.org • www.oa.org © 1995, 2001, 2015 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.