

EN SPONSORS VÆRKTØJSKASSE

At få en nykommer i gang og andre generelle oplysninger til sponsorer

Forberedelse:

Det kan være nyttigt for en ny sponsor at studere OA-pjecerne “en guide til sponsorer”, “Sponsorering gennem de 12 trin” og “Hvor starter jeg”, og hjemmesiden www.oa.org., hvor der ligger forskellige tekster på engelsk, dansk og andre sprog.

Læs tekst/pjece: “Nykommerens første 12 dage”.(ved at blive oversat)

Øvrigt materiale:

- tekst/pjece: “En guide til sponsorer” (ved at blive oversat)
- tekst/pjece: “Sponsorering gennem de tolv trin” (ved at blive oversat)
- tekst/pjece: “Hvor skal jeg begynde? Alt, hvad en nykommer har brug for at vide”.(er ved at blive oversat)
- tekst/pjece: “Nykommerens første tolv dage”. (Er ved at blive oversat)
- bogen: “Anonyme Alkoholikere”, fjerde udgave
- bogen: OA og/eller AA’s “12 trin og 12 traditioner”
- arbejdshæftet: “The Twelve Step Workbook of Overeaters Anonymous”, (ved at blive oversat) anden udgave

- bog/pjece: “Twelve Step Workshop and Study Guide”, anden udgave
- tekst: “Bliv ærlig om din mad og vægt - 3-kolonne-øvelse” (er ved at blive oversat)
- Tekst: “fra udskridning/tilbagefald til bedring - tilbagefald er læringsoplevelser. Hvad har du lært?”. (Er ved at blive oversat)
- Podcasts om sponsorsucces på oa.org/sponsorsuccess:

- * Hvad er en sponsor?
- * Hvorfor bør du få en sponsor, og hvordan kan du få en sponsor?
- * Hvorfor være sponsor? Hvorfor være sponsee?
- * Hvornår kan du begynde at sponsorere? Hvornår kan du begynde at blive sponsoreret?
- * Hvad er sponsors jobbeskrivelse - fra sponsor til sponsee og tilbage igen?
- * Hvordan kan du nedbryde barriererne for begge parter?
- * Kan man være sponsor på forskellige måder? Hvad er nogle forskellige sponsorstile?
- * Hvordan arbejder man med De Tolv Trin med en sponsee?
- * Hvordan arbejder man med de tolv traditioner med en sponsee?

Gennerelle tanker om at få nykommere i gang

1

- Aftal en tid til at tale eller mødes. Både sponsor og sponsee bør have en kopi af “Where Do I Start”? (Hvordan kommer jeg igang?) til brug ved mødet.
- Afstem forventninger i den første samtale: *om ærlighed, *planlagte samtaler, *om rettidighed, * opgaver, *læsning, *skrivning og *undersøgelse af sygdommens natur.
- Tal ofte sammen ved hjælp af “Temporary Sponsors”: “Newcomers' First Twelve Days” som en guide til læsning og diskussion. Gå videre gennem guiden i det foreslåede tempo, medmindre der er brug for mere tid. Del din erfaring med at blive ærlig om maden. Sponsee har brug for at høre om din bedring.

2

- Når sponsee, med din vejledning, har udviklet en plan for at spise, skal du fortsat have hyppig kontakt med sponsee. Understreg, at de ikke skal afvige fra deres daglige madplan, når den først er aftalt og forpligtet over for dig.

Andre forslag er at veje og måle maden, indtil videre, for at lære de portioner, der med tiden vil få sponsee til at opnå en sund kropsvægt. Foreslå også vejning en gang om måneden for at etablere ansvarlighed, men uden at fokusere på væggtab

- Bed sponsee om at foretage telefonopkald til andre fæller for at få og give støtte.
- Foreslå at sponsee går til så mange møder som muligt. Jo flere møder, jo større er sandsynligheden for succes.
- Nu er det tid til, at sponsee begynder at arbejde med de tolv trin ved hjælp af OA 12 Trin og 12 traditioner, "The Twelve Step Workbook of Overeaters Anonymous", Second Edition, eller "Twelve Step Workshop and Study Guide", Second Edition. Lav en tidsplan for, hvornår sponsee skal læse hvert trin og besvare spørgsmålene i den valgte arbejdsbog. Gennemgå svarene med sponsee, og giv tid til at besvare eventuelle spørgsmål, han/hun måtte have.
- Begynd med dit eksempel at demonstrere OA-programmets praksis, f.eks: "En dag ad gangen", "En ting ad gangen", "Lev og lad leve", "Giv slip og lad Gud", ingen sladder, ingen bedømmelse af andre mennesker og andres praksisser. Hjælp din sponsee til at føle og vide, at vores program er præget af

kærlighed, omsorg og støtte. Vi er et fællesskab af mennesker, der deler et fælles problem og en fælles løsning.

- Husk, at fejltrin er lærerige oplevelser. Lad dem ikke gå til spilde! Hvis en sponsee har et udfald, så få dem til at lave en "slip inventory" (mgl dansk ord). Husk sponsee på, at det, straks at fortælle dig om fejlen, giver dem mulighed for hurtigt at komme i gang igen. At holde på hemmeligheden fører normalt til mere spisning. Udfald behøver ikke at blive til tilbagefald. (Se vedhæftet fil.)

- Sponsorer din egen erfaring: overspisere, anorektikere, bulimikere, restriktive og/eller køn.

- Forvent ikke succes, og frygt ikke fiasko. Vi udfører tolvte trin-arbejde for at give, hvad vi har, så vi kan beholde det, vi har fået. Vi sponsorerer ikke eller fortæller vores historie til nykommere for at gøre dem afholdende eller for at holde dem i programmet. Vi sponsorerer for at beholde det, vi selv har. Det er det rigtige motiv. Dette motiv vil holde vores stolthed af vejen og forhindre mange hjertesorger og skuffelser, når nogle af vores sponsees vælger ikke at tage imod programmets gave.

Programmet.

- Del dit program. Hold tiden på telefonen programorienteret. Tillad ikke sociale samtaler at tilsidesætte dit behov for at formidle budskabet. Det er vigtigt, at nykommeren forstår, at du er, hvor du er, på grund af programmet.
- Husk, at vi deler vores egne erfaringer. Giv ikke professionelle råd. Vi er ikke læger, terapeuter, præster eller familierådgivere. Når folk beder om sådanne råd, skal du guide dem til de fagfolk, der er kompetente til at give dem. Lad være med at forfalde til egoistisk forfængelighed. Det eneste, du har at tilbyde, er din erfaring med programmet.
- Undgå eller undskyld ikke at nævne Gud, når du første gang forklarer programmet og din erfaring til nykommeren. Husk bilag to i Den Store Bog, der beskriver åndelig opvågning som en personlighedsændring, der er tilstrækkelig til at skabe bedring. Understreg, at både problemet og løsningen er fysisk, følelsesmæssig og åndelig.
- Giv ikke løfter. Det eneste, vi ved med sikkerhed, er, at hvis nogen oprigtigt følger programmet, kan de blive afholdende og komme sig. Indledende

afholdenhed fra den bedøvende effekt af tvangsoverspisning kan betyde, at man føler mere smerte. Men hvis de følger programmet fuldt ud, kan de forblive afholdende og fredfyldte på trods af problemer.

- Del din kamp, hvis du kæmper. Lad ikke dig selv blive sat på en piedestal. Lad din sponsee vide, at sygdommen er standset, ikke helbredt, og at du kun er en bid fra at miste din afholdenhed. Påpeg, at du kun er et instrument for en højere magt.

- Lad være med at sælge - eller diktere - i stedet for at dele din hidtidige erfaring i programmet. Fortæl dem, hvad der skete med dig. Vi kender alle vores egen historie bedst. Vi deler op til, hvor vi er i programmet.

- Lad være med at sponsorere for mange mennesker. Én kan være nok for nogle; tre eller fire kan være okay for andre. Vi bør kun sponsorere det antal, som vi kan give det fulde udbytte af vores sponsorat. Som et menneske, der går til yderligheder, skal du passe på ikke at brænde dig selv ud. Vi kan overdrive ved at tage os selv væk fra vores familie for ofte, eller ved at slide os selv så meget op, at vi begynder at spise igen. OA tolvtrinsprogram kan være grundlaget for vores liv, men det er programmet, der frigør os til at leve vores liv.

- Hvis du giver programmet, som det er skrevet, vil du give nykommeren en stor gave, samtidig med at du holder fast i den gave, som programmet har givet dig.

- Lad være med at forudsige, hvem der vil klare det, og hvem der ikke vil. Det er umuligt at vide. Enhver kan klare det, hvis de følger programmet oprigtigt, uanset deres baggrund, deres program eller omstændighederne i deres liv. Alt, hvad der er brug for, er villighed til at handle.

Godkendt af OA's bestyrelse. © 2020 Overeaters Anonymous, Inc. Alle rettigheder forbeholdes.

4

EN SPONSORS VÆRKTØJSKASSE

Bliv ærlig omkring din mad og vægt

Uden en præcis og ærlig madplan spilder vi endeløse timer på at skændes med os selv og giver i sidste ende efter for vores egen løgn om, at vi bare kan tage en bid og så stoppe.

På samme måde kan vi ikke nå en sund kropsvægt, medmindre vi overvejer mængden, hvilket er en del af definitionen på afholdenhed i OA. En måde at begynde på er ved at se på alt du indtager.

Lav en liste i tre kolonner over alle de fødevarer, du normalt spiser. Vær ekstremt specifik. Sig ikke

grøntsager - nævn i stedet den specifikke grøntsag, og hvordan den er tilberedt. Sig ikke protein - nævn i stedet det specifikke protein, f.eks. bøf, kylling eller fisk, og hvordan det almindeligvis tilberedes. Sig ikke sukker eller slik - sig i stedet den specifikke chokoladebar, is, donut, kage eller junkfood, du spiser. Inkluder dyppelse, dressinger, krydderier, bordsukker, sukkererstatninger og salt. Udelad intet af det, du spiser eller drikker.

Kolonne A

Kolonne B

Kolonne C

Fødevarer, som du inderst inde ved, er triggerfødevarer:

fødevarer, som du ofte spiser for meget af; fødevarer, som du aldrig har “bare én” af; fødevarer, som du bevidst eller ubevidst opsøger, når dine følelser er særligt ubehagelige eller behagelige; mad, der kalder på dig, trøstemad.

Mad, der nogle gange kan være et problem.

Mad, der tydeligvis ikke er et problem for dig; du kan tage eller lade være; er tydeligvis ikke er trøstespise for dig; som du ikke overspiser i.

Godkendt af OA's bestyrelse. © 2020 Anonyme Overspisere, Inc. Alle rettigheder forbeholdes.

5

EN SPONSORS VÆRKTØJSKASSE

Food slip inventory (mgl dansk ord)

- “at overspise”/“falde i” er altid det sidste, vi gør, før vi opdager, at noget er galt, så gør status over det først. Skriv ned præcis, hvad der der skete, som om der var et videokamera, der rullede.
- Husk, at maden er et symptom, ikke et problem. Før udskridningen fandt sted, var der en eller anden form for følelsesmæssig lidelse. Gå flere timer tilbage, de foregående døgn eller endda et par dage, og gå så fremad.
- Hvilke følelser oplevede du, før du gled? (Det kan hjælpe at tænke over dette først og tale med en anden for at få det på plads, før du skriver).
- Undgik du at se noget i øjnene?
- Hvilke løgne fortalte din sygdom dig, som du besluttede dig for at tro på? Hvordan besluttede du, at det var okay at spise og drikke?
- Hvad var det åndelige problem? Var Gud nogen steder? Gjorde du dit morgenarbejde med 11. trin? Hvad vil du gøre fremover?

- Hvilke fysiske handlinger er du klar til at udføre for at blive afholdende og forblive afholdende?
- Hvilke følelsesmæssige handlinger er du klar til at udføre for at blive afholdende og forblive afholdende?
- Hvilke åndelige handlinger er du klar til at udføre for at blive afholdende og forblive afholdende?

Godkendt af OA's bestyrelse. © 2020 Anonyme Overspisere, Inc. Alle rettigheder forbeholdes.

6

EN SPONSORS VÆRKTØJSKASSE

Femten kendetegn ved effektive sponsorer

1. Afholdende: Sponsoren er afholdende, og afholdenhed er det vigtigste i vedkommendes liv.
2. Tilgængelig: En god sponsor har tid til at tale med sin sponsee. Sponsorer er tilgængelige, når der er brug for det i en nødsituation. De er tilgængelige for personlig kontakt ud over telefonen.
3. Engagerede: De mest effektive sponsorer er engagerede i programmet, sponsoreringen, og forsøger at give budskabet om helbredelse videre til andre.

4. I bedring: Sponsoren lever i helbredelse på alle tre niveauer - fysisk, følelsesmæssigt og åndeligt. De "walk the walk" såvel som "talk the talk".

5. Programmets fundament: De har et stærkt fundament i programmets principper, trin, traditioner, værktøjer og især Den Store Bog.

6. Baseret på de tolv trin: Sponsoren har viden og erfaring med at arbejde med trin. De forsøger at anvende trinene i hverdagen.

7. Fokuseret: Sponsoren holder telefonsamtalen med sponsee fokuseret på trin og program snarere end sociale ting.

8. God til at lytte: Effektive sponsorer er gode lyttere.

9. Klare forventninger: Fra begyndelsen opstiller de bedste sponsorer klare forventninger, grænser og mål for sponsor/sponsee-forholdet.

10. Deler kun erfaringer: Virkelig effektive sponsorer kender deres grænser. De spiller ikke Gud, terapeut, rådgiver eller socialarbejder. De deler kun deres programmerfaring.

11. Ydmyghed: Gode sponsorer ved, hvornår de skal sige: "Jeg ved det ikke", "Jeg har ingen erfaring," eller

"Måske er dette en situation, hvor du kan få brug for hjælp uden for "tolvtrins fællesskabet." De lader sig ikke sætte op på en piedestal.

12. Ærlighed: De bedste sponsorer er hudløst ærlige - både om sig selv og i forhold til sponsee. De medvirker ikke til overspisning/madmisbrug. Deres tilgang har en tendens til at være som en medfølende, kærlig, fast hånd.

13. Støtter og opmuntrer: Effektive sponsorer hjælper sponsees med at vokse, lære at gøre nye ting, tage risici og lære af deres fejl.

14. Holdning: Gode sponsorer udviser medfølelse, empati, tålmodighed, humoristisk sans, har humor og en positiv indstilling til livet.

15. Ved, hvornår man skal give slip: Gode sponsorer ved, hvornår og hvordan de skal løsrive sig med kærlighed og "give slip" på sponsees, når det er passende.

Godkendt af OA's bestyrelse. © 2020 Overeaters Anonymous, Inc. Alle rettigheder forbeholdes.

7

EN SPONSORS VÆRKTØJSKASSE

Tips til sponsorering

Tag, hvad du kan bruge, og lad resten ligge!

1. Lev i dit eget program efter bedste evne. Du kan ikke give andre, hvad du ikke har; lev i Trinene og brug Værktøjerne.
2. Vær ærlig og åben om dit eget program over for dem, du sponsorerer. Del dine succeser og hårde tider. Hvis du forsøger at skjule din kamp, vil din sponsee opdage det.
3. Indse, at svarene på spørgsmål og forslag til bedring findes i OA litteratur og Den Store Bog. Du behøver ikke at kende alle svarene - kun hvor du kan finde dem.
4. Din erfaring er dit fundament for at blive sponsor. Del dine egne erfaringer, mens du husker at andres måske er anderledes end dine - og det er okay! Hvis din vejledning er i overensstemmelse med programmet, opfylder du din forpligtelse.

5. Forklar en ny sponsee, hvad du har tænkt dig at gøre, og gør det så. Forklar, at vi er tvangsprægede, fordi vi har problemer med at håndtere livets problemer.

Forklar, at processen med at arbejde med de tolv trin giver os redskaber til at møde og nyde livet i en sådan grad, at behovet for tvangsoverspisning forsvinder.

Forklar, at meningen er, at dit sponsorat skal guide dem gennem den proces.

6. Forklar en ny sponsee, hvad deres ansvar er. Bliv enige om præcis, hvad du vil gøre, og hvad de vil gøre med hensyn til f.eks. madplaner, opkald, skrivning osv. Uanset hvilken vej du vælger, er det vigtigt, at I er enige om, hvordan man opnår bedring. Det kan være en specifik eller meget generel aftale, og aftalen kan ændre sig, men begynd med at gå vejen sammen.

7. Lyt og accepter. Der er ingen god eller dårlig bedring. Vi gør alle det bedste, vi kan.

Accepter og støt, men tilbyd altid programmet, selv om du mener, at det truer forholdet. Vi behøver aldrig at undskylde for at tilbyde bedring, for det er alt, hvad vi har at give.

Godkendt af OA's bestyrelse. © 2020 Anonyme Overspisere, Inc. Alle rettigheder forbeholdes.

8

EN SPONSORS VÆRKTØJSKASSE

Hvad siger du til en, der ringer og siger: "Jeg vil gerne spise"?

1. Hvad skete der lige før disse madtanker, siden det er følelser, der udløser besættelse?
2. Komplimenter dem for at tage telefonen, før de tager en bid.
3. Sig nu,
"Læg maden fra dig, bare lige nu."
4. Bed dem om at komme i tanke om det værktøj, der ville være mest nyttigt på dette tidspunkt.
5. Vurder sammen, hvad der foregår i deres liv lige nu.
6. Spørg dem, hvad de bedst kan lide ved deres afholdenhed.
7. Spørg dem om deres mål.

8. Bed dem om at gå ud af køkkenet og/eller flytte sig væk fra maden.
9. Bed dem om at lave en taknemmelighedsliste.
10. Bed sindsrobønnen sammen med dem.
11. Læs OA-litteratur for dem eller sammen med dem.
12. Del din erfaring, styrke og håb.
13. Spørg dem om, hvad der udløste trangen til at spise.
14. Hjælp dem med at planlægge at deltage i et møde og blive ved med at komme tilbage.
15. Bed om hjælp fra din højere magt.
16. Mind dem om at huske, at målet er at afholde sig fra den første bid.
17. Bed dem om at gøre noget andet end at spise.
18. Bed en bøn om villighed.
20. Sig til dem: "Bare STOP!"

Godkendt af OA's bestyrelse. © 2020 Overeaters
Anonymous, Inc. Alle rettigheder forbeholdes.