

FOREBYGGELSE AF TILBAGEFALD

- Tolvte trin inden for format til informationsindsamling: "Ideer, der virker"
- Type af projekt: Genopretning/bærer budskabet
- Projektets navn: Forebyggelse af tilbagefald
- Projekt mål: At hjælpe dem, der har brug for det
- Nødvendige ressourcer (budget, frivillige, materialer osv.): Liste over forslag/ideer nedenfor
- Resultater: På vej mod bedring

Forebyggelse af tilbagefald/måder at støtte dem, der har tilbagefald

1. Medlemmer, der har haft tilbagefald, kan bære: "Hej, jeg har ____ dage tilbage fra tilbagefald. Spørg mig, hvordan jeg gjorde det!" på deres navneskilt ved arrangementer som f.eks. kongresser.
2. Ingen krav om afholdenhed for at dele på møder. Møderne kan altid være tidsbestemte.
3. Bliv ved med at deltage i møder uanset hvad, især ansigt-til-ansigt-møder.
4. Find gæstetalere, der har haft tilbagefald og nu er afholdende, så de kan fortælle, hvad der hjalp dem med at komme ud af tilbagefaldet.
5. Tilskynd medlemmerne til at dele hele deres historie, også "hvordan det var før". For eksempel huskede et medlem på et møde at have hørt et andet medlem fortælle om en desperat adfærd i forbindelse med mad. De havde aldrig hørt dette medlem fortælle om deres erfaringer med sygdommen før og tænkte: "Wow - så slem var hun også!"
6. Retreats, særlige arrangementer og workshops er MEGET VIGTIGE.
Forbindelse med fællesskabet kan være svært for os alle, men det kan være endnu sværere for dem, der har været i tilbagefald. At bruge mere end 1 til 2 timer sammen med andre medlemmer på workshops og tolvtrinsstudiegrupper er med til at styrke både fællesskabet og budskabet.
7. Bed din Højere Magt om en let dag ved at sige: "Jeg kan tydeligvis ikke klare mere."
8. Husk, at hvis du kæmper, kan du opgive kampen. Hvis du kæmper, kan du komme ud af bokseringen. Det handler ikke om at vinde kampen, men om at blive fri for den kamp, du aldrig kommer til at vinde.
9. Hold det virkelig, virkelig enkelt, og hold kursen i en god, velordnet retning. Sig: "Hvis det eneste ting, jeg kan gøre i dag, er at være afholdende, så er det nok."
10. Husk, at det hele handler om at øve sig. Livet er en øvelse. Bare bliv ved med at øve dig - øv dig i at være afholdende, øv dig i at tale med din højere magt osv. Det er meningen, at vi skal tage fejl: Trin 10 siger "når" vi tager fejl, ikke "hvis" vi tager fejl.