

**Formato 12° passo dentro  
per  
Raccolta di informazioni  
"Le idee che funzionano"**

**Tipo di progetto:** Recupero / portare il messaggio.

**Nome di progetto:** Prevenire le ricadute.

**Obiettivo del progetto:** Aiutare chi ha bisogno.

**Centro di servizio organizzatore :** Idee raccolte da vari centri di servizio

**Informazioni di contatto:** Jane, [info@oasydney.org](mailto:info@oasydney.org)

**Risorse necessarie (budget, volontari, materiali, ecc):** l'elenco delle idee è da intendersi come un suggerimento (vedi allegato).

**Risultati:** Sulla strada del recupero.

## Prevenire le ricadute / modi per sostenere coloro che ricadono

1. Suggerimento per gli OA in occasione di eventi : indossare sulla targhetta con il proprio nome un biglietto con scritto: "Salve, io ho \_\_\_\_ giorni di recupero da una ricaduta. Chiedimi come ho fatto." (Visto in una Convention OA a Dallas).
2. Nessun requisito di astinenza per condividere durante le riunioni. Le riunioni possono essere sempre cronometrate.
3. Continuare a frequentare le riunioni, nonostante tutto. Vorrei andare oltre e dire continuare a frequentare le riunioni di persona.
4. Trovare oratori che erano in ricaduta ed ora sono in astinenza, che vogliono condividere ciò che li ha aiutati ad uscire dalla ricaduta.
5. Esortare gli OA a condividere la loro storia completa. Esempio - non lasciare fuori niente di ciò che ne è parte (un OA ricordò quando ad un incontro sentì un altro OA condividere su un certo comportamento che aveva nella malattia attiva con il cibo e della disperazione in cui era, e pensò che non l'aveva mai sentito condividere così e pensò, wow – anche lei è stata così male).
6. PENSARE IN GRANDE - ritiri ed eventi speciali e seminari.  
Restare collegati alla Associazione è difficile per tutti noi. Può essere più difficile per chi è in ricaduta. Passare più di 1-2 ore con altri OA in un seminario o in un gruppo di studio dei 12 Passi aiuta a rafforzare l'Associazione ed il messaggio.
7. Chiedere a Dio una giornata facile – lo chiaramente non sono in grado di gestire niente di più.
8. Ricordare che se stai lottando, abbandona la lotta. Se stai combattendo, esci dal ring. Non si tratta di vincere la battaglia, ma di essere liberi dalla battaglia che non riusciremo mai a vincere.
9. Mantenerla veramente, veramente semplice .. La Giusta Via, (in inglese **Good Orderly Direction**, ed anche acronimo di **GOD**, cioè Dio). Se l'unica cosa che posso fare oggi è essere astinente - è sufficiente.
10. Ricordare che è tutta una questione di pratica .... La vita E' COME la prova di uno spettacolo ... solo continuare a praticare – praticare l'astinenza, praticare il dialogo con Dio, ecc. Noi siamo fatti per sbagliare, esempio - Passo 10 .... "Quando" (Non "se" siamo sbagliati).