



SPONSORSKAP

FAA - Anonyma matmissbrukare

Begreppet sponsorskap

En av de första sakerna vi hör om när vi påbörjar tillfrisknandets resa är sponsorskap. Att skaffa en sponsor, arbeta med en sponsor och eventuellt att vara sponsor. Det här kapitlet ger en inblick i vad begreppet sponsorskap står för. Vad, varför, vem och hur när det gäller denna viktiga del i vårt tillfrisknande. Kanske den viktigaste funktionen som sponsorskap har är hopp. Det finns en väg ut ur den mörka förtvivlan som livsmedelsrelaterat beroende kan vara.

Processen

Sponsorskap är en process där en matmissbrukare i tillfrisknande (sponsor) hjälper en annan matmissbrukare i tillfrisknande (sponsee) genom att dela sin erfarenhet av livsmedelsrelaterat beroende och tillfrisknande. En sponsor har levt som aktiv matmissbrukare och vet hur det är. Sponsorn har varit abstinent från socker, mjöl och vete och andra addiktiva substanser under en tidsperiod och har utvecklats genom att arbeta med FAA:s steg för tillfrisknande. Ett tillfrisknande för att utveckla frihet från besattheten av mat. Sponsorskap är ett samarbetande partnerskap där en matmissbrukare hjälper en annan att tillfriskna. Sponsor och sponsee arbetar tillsammans för att utveckla och genomföra en lösning på problemet matmissbruk och den mentala besatthet av mat som kvarstår efter att fysisk abstinens uppnåtts.

Tillfrisknandets resa

Sponsorskap erbjuder struktur och disciplin inför tillfrisknandets resa. Ärlighet, villighet och engagemang behövs från båda parter. Att arbeta tillsammans med en annan matmissbrukare hjälper var och en av oss. Genom att tillämpa ärlighet mot varandra får vi självinsikt. Genom att definiera förväntningar och sätta gränser mellan parterna blir det ett tydligt fokus på syftet och målet med relationen. En sponsor fungerar som guide, mentor, stöd och förebild. En sponsor är **inte** domare, diktator, substitutförälder, familjerådgivare eller sällskaplig kontakt. Det primära syftet med FAA är att bli abstinent och att hjälpa andra att uppnå abstinens. Vi förblir abstinenta genom att arbeta med tillfrisknandets Tolv steg. För dem som har upptäckt tillfrisknandets väg från det livsmedelsrelaterade beroendets fängelse är sponsorskap ett hjälpmedel när de arbetar med det Tolfte steget.



SPONSORSKAP FAA - Anonyma matmissbrukare

Lösningen

En sponsor delar och vidarebefordrar till andra den lösning som delats till dem av deras förebilder. De är källan till den styrka och hopp varje matmissbrukare eftersträvar. Oavsett om vi utvecklar en djup vänskap med vår sponsor eller ej så är det viktigaste och primära fokuset i vår dagliga kontakt arbetet med tillfrisknandet.

Låt det viktigaste komma först.

Att arbeta med en sponsor

Att tillfråga någon om att bli vår sponsor är varje matmissbrukares egna ansvar. Att be om hjälp är ofta ett nytt koncept för matmissbrukaren men ett fungerande partnerskap är nödvändigt. Vi gör en överenskommelse om att vara ärliga, öppensinnade och villiga. Detta kräver en viss tillit och tilltro i början. Vi har redan visat det genom att be någon hjälpa oss med vårt tillfrisknande. Ärlighet är nödvändigt för att vår sponsor ska kunna erbjuda någon hjälp. För att kunna göra det måste hen veta vad som verkligen händer med oss.

Villighet

Villighet behövs för att kontakta vår sponsor, förbereda vår matplan, rapportera det till vår sponsor och åta sig att följa den för den dagen. Vi måste vara villiga att be om klargöranden eller förklaringar när vi är osäkra på något. Vi måste vara villiga att regelbundet kontakta andra matmissbrukare för att bygga vårt stödnätverk och bryta vår isolering. Det föreslås att vi följer anvisningarna även om vi inte förstår varför. Lita på att det är en del av hur vår sponsor har tillfrisknat och att det fungerar.

Lärdomar

Ha tålamod. Det tar tid att påbörja verkliga förändringar efter årtal av ett liv under påverkan av livsmedelsrelaterat beroende. Genom att arbeta med en sponsor kommer vi att lära oss disciplin och njuta av den känsla av fullbordande och säkerhet det medför. Vi kommer att bli medvetna om våra känslor, handlingar och händelser i våra liv och tillämpa utvecklande användbara sätt att hantera dem. Vi kommer att lära oss att be om vad vi behöver och ta ansvar för att göra vad vi kan göra för oss själva. Vi kommer också att lära oss att respektera och acceptera vårt livsmedelsrelaterade beroende som en sjukdom samt lösningen för att leva med den, likväl som att respektera och acceptera oss själva.



SPONSORSKAP

FAA - Anonyma matmissbrukare

Ett värdefullt bemödande

Om detta låter som en massa arbete, tänk då på hur tufft det har varit att leva med aktivt matmissbruk. Styrt av begär och besatthet av mat. Om vi har nått till en punkt där vi lidit tillräckligt för att erkänna nederlaget, då kommer vi att tycka att frihet och tillfrisknande är värda bemödandet. Vi är värda bemödandet. En del gillar att tänka på bemödandet som villkorlig frigivning – det som behövs för att komma ur fängelset och stanna kvar ute, en dag i taget. Belöningarna är större än förpliktelsen vi har accepterat när vi ansluter oss till en sponsor på denna resa.

Att hitta en sponsor.

Vi söker, ber och efterfrågar tills vi hittar en sponsor som vi kan börja planlägga vårt tillfrisknande med. Kom ihåg att ingen människa är perfekt. Vi är alla matmissbrukare i varierande stadier av helande, välbefinnande och tillfrisknande. Det tar tid och uthållighet precis som det gör för att hitta det "rätta" skoparet. När vi hittar den guide som passar oss kommer vi att veta det.

En win-win situation

Sponsorskapet måste vara fördelaktigt för både oss och vår sponsor. Det är arbete för båda och det måste finnas belöningar för båda också. Om det inte är så, är det helt i sin ordning att vi och vår sponsor beslutar att avsluta sponsorskapet. (Att ta ett sådant beslut på egen hand kan mycket väl vara vår sjukdom som försöker locka oss tillbaka till beroendeframkallande mat.) Ifall vi ber om det och kvarstår fokuserade på vad vi behöver för tillfrisknandet så kommer det att fungera som det ska. Om det är praktiskt möjligt, försök hitta en annan sponsor eller temporär sponsor innan ni avbryter sponsorskapet. Vi behöver alla en förbindelse med en annan tillfrisknande matmissbrukare för att kvarstå fri från isolering och falskt ego som tar oss tillbaka till den beroendeframkallande maten.



Att vara en sponsor: fullborda cykeln

Någon kan be oss att bli hans sponsor eller vår egen sponsor kan föreslå att vi börjar sponsra andra för att bibehålla och bevara vårt eget tillfrisknande. Vi kan dras till att hjälpa andra på samma sätt som vi fått hjälp samt att dela de underbara upptäckter vi har gjort.

Att sponsra

Genom sponsring hjälper vi andra att tillfriskna på samma sätt som någon annan hjälpt oss. Detta ökar storheten och styrkan i gemenskapen, vilket stärker det stöd som finns för var och en av oss. Genom att sponsra en annan matmissbrukare kan vi återbetala den tacksamhetsskuld vi har för att vi lyfts upp och bort från matmissbruket kedjor av någon som var villig att dela sina erfarenheter, styrka och hopp med oss. Att sponsra hjälper oss att vara medvetna om den smärta vi lidit och det förnyar vår beslutsamhet att förbli abstinenta och leva i tillfrisknande. Detta är att hålla minnet levande.

Belöningen

Som sponsorer får vi lära oss nya saker från dem vi sponsrar – saker som vi aldrig kan lära oss på egen hand eller från våra sponsorer. Kanske den största belöningen av alla helt enkelt är den otroliga känslan av tillfredsställelse och självkänsla som känns när något som delas om tillfrisknandets mirakel, glimmar till i en sponsees liv. Att bli sponsor är nästa steg framåt i vårt tillfrisknandes resa mot större tillit och tilltro till vår Högre krafts vägledning. Även när vi ser och vill ha belöningar och fördelar med att sponsra andra, kan vi känna oss otillräckliga, för oerfarna i vårt eget tillfrisknande eller alltför överväldigade av ansvaret att vara en sponsor.

Känslan av otillräcklighet

Vad händer om jag inte vet svaret på en fråga? Hur kan jag hjälpa någon med anorexi eller bulimi om jag inte har haft det problemet? Vi vill "göra det rätt". Genom sponsring utvecklar vi mer villighet och acceptans för att vi inte är perfekta och att det är okej.

Riktlinjer för sponsorskap

Det är omöjligt att sammanställa en "perfekt" lista över vad man **ska göra** och **inte göra** när man ska vara sponsor. Dessa är några grundläggande delar gemensamma för de flesta sponsorskap som haft framgångsrika erfarenheter och kan användas som en utgångspunkt:



SPONSORSKAP

FAA - Anonyma matmissbrukare

- Framför allt upprätthåller vi abstinens. Utan den kommer vi inte att ha något att erbjuda en nykomling.
- Sponsorskap är en roll som handlar om ledarskap, tillit och ansvar.
- Det främsta syftet med sponsring är att underlätta abstinens och vägledning i arbetet med stegen.
- Kom ihåg att det enda vi har att dela är vår egen erfarenhet. Vi kan använda det vi lärt oss av vår egen sponsors exempel och lära andra hur vi lärde. Det fungerade för oss eller hur? Med tiden kan vi utveckla vårt eget sätt att sponsra men principerna för tillfriskande är desamma; ärlighet, öppenhet, villighet, disciplin och ödmjukhet,
- Var lättillgänglig, öppen, medkännande och bestämd.
- Daglig kontakt, speciellt tidigt i abstinensen, är livlinan som ersätter icke-abstinent mat när livet ska hanteras.
- Börja med att fokusera på att äta abstinent på ett sunt och välbalanserat sätt. **Abstinens är det nödvändiga första målet.** Om det behövs, gå igenom och fräscha upp din egen förståelse av "Guide till abstinens".
- Uppmuntra till att ta del i problemlösning genom att ställa ledande frågor snarare än att tala om för sponseen vad denne ska göra. Ibland måste en sponsee få veta något för att undvika verklig skada, men i allmänhet lär vi oss bäst genom tillämpning.
- Poängtera värdet av "att leta efter dagens lektion" i sponseens dagliga erfarenheter. Undvik skambeläggning och uppmuntra samtidigt ärlighet och villighet. Ge reflekterande återkoppling för att hjälpa sponseen att få ett annat perspektiv.
- Erkänn och respektera våra egna gränser som sponsorer. Om en sponsee har kost, allergi eller medicinska behov som vi inte är bekanta med, är det lämpligt att använda vår egen sponsor eller andra för att söka information **KOM IHÅG:** vi kan inte dela det vi inte har genom att försöka resonera ut en lösning på egen hand.
- Struktur är oerhört viktigt för en nyligen tillfrisknande sponsee. För många människor är detta första gången vi har denna typ av relation. Som med allt som är nytt kan en sponsee vara rädd och osäker.
- Låt din sponsee veta villkoren för sitt åtagande. Var specifik om behovet av villighet, ärlighet och disciplin.
- Utveckla detaljerna kring sponsorskapets dagliga rutin: när och hur ofta de kan ringa; matplanen för dagen, vad de ska göra om något ändras i deras matplan, en plötslig



SPONSORSKAP

FAA - Anonyma matmissbrukare

och överväldigande längtan att äta uppkommer samt om en kris- eller nödsituation uppstår.

- Lär din sponsee att vara specifik i sin planering.
- Uppmuntra och befrämja användningen av verktygen för tillfrisknande, vår litteratur och att nå ut till andra matmissbrukare för att få stöd och gemenskap. Hjälpt dem bygga ett brett nätverk av stöd tillsammans med andra matmissbrukare.
- Var tålmodig med nykomlingen och kom ihåg att var och en av oss kommer till programmet från olika förhållanden. Så länge som en sponsee är villig och ärlig med att göra sitt bästa varje dag då gör de sin del av jobbet. Det här handlar inte om perfektion det är en resa under vilken man utvecklas.

Geografiska omständigheter

Sponsorskap på långt avstånd kan vara nödvändigt för dem som bor i områden där inga andra matmissbrukare som söker tillfrisknande finns i närheten. Den dagliga kontakten kan fortfarande hållas antingen per telefon eller mejl. Det föreslås att mejlkontakt kompletteras med ett telefonsamtal minst en gång i veckan. Vi vet hur man ibland kan gömma sig bakom skrivna ord, men vårt sanna känslomässiga och andliga tillstånd kan höras i våra röster. Dessa sponsees kan fortfarande uppmuntras att dra nytta av telefonmöten för att förbli grundade i tillfrisknandets lösning.

Det främsta syftet

Att utvecklas är inte alltid enkelt eller bekvämt men belöningarna är stora. Vårt personliga program kommer att bli kraftfullare och gemenskapen starkare vilket gör att vi kan fortsätta sprida budskapet om hopp och tillfrisknande. Sponsorskap är limmet som binder oss samman i tillfrisknandet. Var aktsam. Var förvissad om att i varje sponsorrelation där vår Högre kraft är inbjuden, där är vägen vi följer trygg och säker.

Fortsätt komma tillbaka och förbli abstinent, oavsett vad!