INTRODUCEREN
ANONIEME OVERETERS

Aan de Nieuwkomer

Je bent niet meer alleen

ANONIEME OVERETERS
Intergroep Nederland

DE **TWAALF** STAPPEN

1 Wij gaven toe dat we machteloos stonden tegenover voedsel dat ons leven stuurloos was geworden.

2 Wij kwamen tot het geloof dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.

3 Wij namen het besluit onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, hoe ieder van ons Hem dan ook aanvaardt.

4 Wij maakten een diepgaande en onbevreesde inventaris van onszelf op.

5 Wij beleden aan God, en gaven aan onszelf en aan een medemens de juiste aard van onze misstappen toe.

6 Wij waren volkomen bereid God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.

7 Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.

8 Wij hadden een lijst gemaakt van allen die wij pijn gedaan hadden en werden bereidwillig het bij hen allen weer goed te maken.

9 Wij maakten het waar mogelijk rechtstreeks bij deze mensen weer goed, tenzij dit hen of anderen zou kwetsen.

10 Wij gingen door met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en gaven fouten die wij gemaakt hadden onmiddellijk toe.

11 Wij trachtten door gebed en bezinning ons bewuste contact met God, hoe ieder van ons Hem dan ook aanvaardt, te verbeteren en baden ervoor slechts Zijn wil voor ons te kennen en voor de kracht die uit te voeren.

12 Door deze stappen tot geestelijke bewustwording gekomen hebben wij geprobeerd deze boodschap aan dwangmatige overeters door te geven en deze beginselen in al ons doen en laten toe te passen.

WELKOM NIEUWKOMER!
Nu je Anonieme Overeters hebt gevonden, wil je zeker weten dat ons programma een goede keus voor je is. Velen van ons vinden het nuttig om de volgende vragen te beantwoorden om te bepalen of we een probleem hebben met dwangmatig eten.

1 Eet ik wanneer ik geen honger heb of onthoud ik mij van eten wanneer mijn lichaam voeding nodig heeft?

2 Heb ik eetbuien zonder duidelijke reden en eet ik soms tot ik vol zit of me zelfs ziek voel?

3 Heb ik gevoelens van schuld, schaamte of verlegenheid over mijn gewicht en de manier waarop ik eet?

4 Eet ik verstandig in het bijzijn van anderen om vervolgens de 'schade' in te halen als ik alleen ben?

5 Heeft mijn manier van eten invloed op mijn gezondheid en mijn manier van leven?

6 Als mijn emoties intens zijn, positief of negatief, grijp ik dan naar voedsel?

7 Maken mijn eetgewoonten mij of anderen ongelukkig?

8 Heb ik ooit laxeermiddelen en/of plaspillen gebruikt, gebraakt, extreem gesport, injecties of andere medische behandelingen (inclusief operaties) ondergaan om mijn gewicht onder controle te krijgen?

9 Vast ik of beperk ik mijn voedselinname strikt om mijn gewicht te controleren?

10 Fantaseer ik over hoe mijn leven zou verbeteren als ik een andere maat of gewicht zou hebben?

11 Heb ik het nodig om continue te kauwen of iets in mijn mond te hebben: voedsel, kauwgom, pepermunt, snoepjes of drankjes?

12 Heb ik ooit voedsel gegeten dat was verbrand, bevroren of bedorven: uit containers van de supermarkt of uit vuilnisbakken?

13 Zijn er bepaalde voedingsmiddelen waarmee ik niet kan stoppen na de eerste hap?

14 Heb ik gewicht verloren d.m.v. een dieet of een 'periode van controle' gehad dat werd opgevolgd door aanvallen van ongecontroleerd eten en gewichtstoename?

15 Besteed ik teveel tijd aan het denken aan eten, overleggen met mezelf óf en wat te gaan eten, het plannen van een volgend dieet, een work-out of het tellen van calorieën?

Heb je 'ja' geantwoord op een aantal van deze vragen? Als dat het geval is, is het mogelijk dat je een probleem met dwangmatig eten hebt of op weg bent een dwangmatig of overmatig eetprobleem te ontwikkelen.

Als nieuwkomer bij Anonieme Overeters heb je waarschijnlijk veel vragen over dit programma van herstel. Wat maakt OA anders dan andere programma's? Hoe kan OA je helpen te herstellen van dwangmatig eten en een gezond gewicht te bereiken als al het andere heeft gefaald? Kan OA je helpen te stoppen met vreetbuien en met diëten die leiden tot jojo-effecten? Hoe kan je van je obsessie met voedsel en dwangmatig eten bevrijd worden? Is er hoop?

JE BENT NIET ALLEEN

]e bent niet langer alleen. Ook wij hebben ons wanhopig gevoeld bij pogingen onze eetgewoonten te beheersen. We hebben elk dieet en vele methodes om ons lichaamsgewicht te controleren uitgeprobeerd, zonder succes. We konden niet van het leven genieten vanwege onze obsessie met voedsel, gewicht en/of maat. We konden niet stoppen met teveel eten ook al was dat wat we echt wilden. Soms weigerden sommigen van ons om te eten vanwege de angst overmand te worden door onze eetlust. We voelden schaamte en vernedering vanwege ons gedrag met voedsel.

Wij zijn niet zoals normale mensen wat betreft eten. Wat wij allemaal gemeenschappelijk hebben is dat ons lichaam en onze geest, ons signalen over voedsel lijken te zenden die nogal verschillen van de signalen die een normale eter ontvangt. Velen van ons kunnen niet stoppen wanneer we eenmaal beginnen te eten. Zelfs als het ons lukt om een periode te stoppen, kunnen we niet voorkomen dat we weer terugvallen of opnieuw beginnen? Sommigen van ons hebben herhaaldelijk geprobeerd en faalden steeds opnieuw om hun dwangmatig eetgedrag te beheersen. Zo blijft de vicieuze cirkel in stand. Bij Anonieme Overeters leerden we dat we een ziekte hebben, een ongezonde staat van lichaam en geest, die op een dagelijkse basis tot stilstand kan worden gebracht. OA biedt een oplossing. We merken dat we niet meer terug willen naar de situatie waarin voedsel en onze eetgewoonten oncontroleerbare eetdrang opriep. We zijn bevrijd van onze mentale obsessie. We zijn in staat om een gezond lichaamsgewicht te bereiken en te behouden. Voor ons is dat niets minder dan een wonder. We hebben een manier gevonden om ons te onthouden van dwangmatig gedrag gerelateerd aan voedsel, diëten, gewicht, lichaamsbeweging en/of lichaamsbeeld.

We beseften dat we niet alléén konden herstellen, dus leerden we te delen met andere OA leden. In plaats van naar voedsel te zoeken om onze zenuwen te kalmeren, gingen we naar een bijeenkomst, schreven over onze gevoelens, lazen OA literatuur of belden onze sponsor. Toen we dit nieuwe gedrag gingen toepassen, begonnen we ons veilig te voelen. We hebben een thuis gevonden in de kameraadschap en het houvast dat OA ons biedt. We hebben ontdekt dat we kunnen herstellen door het werken aan de Twaalf Stappen van OA en door uit te reiken naar anderen met hetzelfde probleem en hen te helpen.

We beloven je dat wanneer je naar je beste kunnen aan de Twaalf Stappen werkt, regelmatig bijeenkomsten bijwoont en de hulpmiddelen van OA gebruikt, je leven zal veranderen. Je zult ervaren wat wij hebben ervaren: het wonder van herstel van dwangmatig eten.

We zijn bevrijd van onze mentale obsessie.
We zijn in staat om een gezond lichaamsgewicht te bereiken en te behouden.

HOE BEGIN IK?

Je bent al begonnen door het lezen van deze folder. Onze suggestie, als aanvulling op het lezen van OA literatuur en om meer te weten te komen over OA, is het bezoeken van een bijeenkomst.

We beschouwen bijeenkomsten als een essentieel hulpmiddel voor ons herstel. Tijdens de OA bijeenkomsten ontmoet je mannen en vrouwen van alle leeftijden die het gemeenschappelijke probleem van dwangmatig eten delen en een gemeenschappelijke oplossing vinden via de Twaalf Stappen van Anonieme Overeters. Bijeenkomsten duren meestal één tot anderhalf uur. Een bijeenkomst kan al plaatsvinden bij aanwezigheid van 2 personen, terwijl bij andere bijeenkomsten soms 30 personen aanwezig zijn.

De enige voorwaarde voor lidmaatschap is het verlangen om op te houden met dwangmatig eten en nieuwkomers worden hartelijk verwelkomd op OA bijeenkomsten. Je bent niet verplicht om deel te nemen, hoewel je als nieuwkomer wellicht wordt uitgenodigd om jezelf voor te stellen met je voornaam. Omdat anonimiteit een erg belangrijk principe van het OA programma is, ben je ervan verzekerd dat jouw aanwezigheid en alles wat je wilt delen, vertrouwelijk zal worden behandeld. Er zijn geen kosten of contributies, maar de leden van de vergadering zullen een mandje doorgeven voor een bijdrage die wordt gebruikt om huur te betalen, literatuur te kopen en de dienstverlenende instanties van OA te ondersteunen.

De vorm waarin bijeenkomsten plaats vinden verschilt: er zijn onder meer sprekersbijeenkomsten, themabijeenkomsten, Stap- of Traditie bijeenkomsten en bijeenkomsten

op basis van door OA goedgekeurde literatuur. Bijeenkomsten beginnen meestal met het Gebed om Kalmte.

Het Twaalf Stappen programma van OA is een spiritueel programma en is niet verbonden aan enige religieuze organisatie. Iedereen is welkom bij OA, ongeacht welke religie men aanhangt.

We adviseren je minimaal 6 bijeenkomsten bij te wonen om kennis te maken met OA en de manier waarop OA jou zou kunnen helpen. Je kunt tijden en locaties van bijeenkomsten vinden in jouw omgeving op de OA website: **www.anonieme-overeters.nl**. Je vindt daar ook een lijst met online- en telefonische bijeenkomsten. Als je besluit om een bijeenkomst bij te wonen, blijf dan eventueel iets langer om iemand vragen te stellen over ons programma en hoe je het beste zou kunnen beginnen. Tijdens de OA bijeenkomst zijn er geen weegmomenten, etenswaren, verplichtingen of contributies. Wat je zult vinden is acceptatie van wie je bent en begrip voor de problemen die je het hoofd biedt met voedsel!

DE TWAALF STAPPEN

De OA gemeenschap, opgericht in 1960, is gebaseerd op dezelfde Twaalf Stappen en Twaalf Tradities van de Anonieme Alcoholisten (zie de Stappen en Tradities aan de binnen voor- en achterkant van deze folder), waarbij de woorden 'alcohol' en 'alcoholist' door 'voedsel' en 'dwangmatige eter' zijn vervangen. Voor ons is voedsel net zo verslavend als alcohol voor de alcoholist. Wij merken dat we lijden onder dezelfde manier van denken als elke andere verslaafde. We denken ten onrechte dat voedsel ons verlichting zal bieden van de moeilijkheden van het leven of van ons obsessieve denken, maar in plaats daarvan zorgt onder- of overeten vaak vooral voor de pijn van schuld en teleurstelling in onszelf.

Met behulp van de Twaalf Stappen vonden we een Hogere Macht die ons weer geestelijk gezond maakte. We bereikten een punt waarop we niet langer wilden terugkeren naar dwangmatig eten en het ook niet meer nodig hadden, één dag tegelijk.

In Stap Eén, hebben we onze machteloosheid over voedsel toegegeven. Omdat we niet alle voedingsmiddelen konden opgeven, leerden we welk specifiek voedsel, eetgewoontes en/of emoties onze verlangens aanwakkerden. Als we ontdekten dat álle voedingsmiddelen onze dwang stimuleerde, richtten we ons op het aanpakken van onze eetgewoonten in plaats van specifiek voedsel.

We zijn begonnen met eerlijk te zijn over onze eetgewoontes tegenover iemand anders. Door te accepteren dat we ziek waren, werden we bereid om aanwijzingen op te volgen van iemand die herstel heeft ervaren. In plaats van te hopen dat we konden leren eten wat we willen en wanneer we dat willen, leerden we dat het mogelijk is 'te eten om te leven' en niet 'te leven om te eten'. We leerden ons onthouden van dwangmatig overeten.

In Stap Twee leerden we dat ons herstel afhangt van het vinden van een kracht groter dan wijzelf, die ons weer geestelijk gezond kan maken. Eenmaal bereid om te accepteren dat we op eigen kracht geen oplossing konden vinden, ontdekten we dat het hebben van een Hogere Macht ons van ons probleem kon bevrijden. We waren er klaar voor om enkele eenvoudige aanwijzingen te volgen, de Twaalf Stappen, wat een verschil maakte in onze gedachten, acties en emoties.

Het OA programma is spiritueel, niet religieus: Stap Drie nodigt ons uit om de Hogere Macht naar ons eigen inzicht te kiezen. Sommigen van ons kozen ervoor om de OA groep te beschouwen als de Macht groter dan wijzelf. Sommigen van ons kozen een meer traditioneel concept van God, terwijl anderen voor een geheel andere interpretatie kozen. Het is geen verplichting in wat voor Hogere Macht dan ook te geloven, maar we merkten dat pure wilskracht zoals we die gebruikten voordat we bij OA kwamen, niet werkte. Daardoor werden we bereid om te stoppen met twijfelen en accepteerden dat we hulp nodig hadden van een andere bron. Door te accepteren en ons over te geven aan ons eigen concept van een Hogere Macht en door aan alle Stappen te werken, werden we weer geestelijk gezond en was dwangmatig eten niet langer een probleem voor ons.

We kunnen niet genoeg benadrukken dat het spirituele programma van de Twaalf Stappen van Anonieme Overeters werkt. Om te herstellen van onze ziekte, hebben we een nieuwe manier nodig om in het leven te staan, in essentie, een spirituele manier van leven. We vinden dit door te werken aan de Twaalf Stappen. We analyseren niet waarom of hoe de stappen werken. We werken er simpelweg aan, één dag tegelijk.

Sponsors zijn bereid hun herstel te delen met andere leden van de gemeenschap en richten zich op onthouding van dwangmatig eten.

WERKEN MET EEN SPONSOR

Bereid zijn een ander onze gevoelens en gedachten toe te vertrouwen was een belangrijke stap in ons herstel. Als nieuwkomers zochten we hulp bij het werken aan het programma bij OA leden en sponsors die het herstel hadden dat wij ook wilden. Sponsors zijn OA leden die naar beste kunnen volgens de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities leven. Ze zijn bereid hun herstel te delen met andere leden van de gemeenschap en richten zich op onthouding van dwangmatig eten.

We vinden een sponsor door tijdens bijeenkomsten te luisteren en iemand te vragen die heeft wat wij graag willen. De hoofdverantwoordelijkheid van een sponsor is om ons door de Twaalf Stappen te leiden. In dit proces helpen veel sponsoren een sponsee om een voedselplan en een actieplan voor een kortere of langere termijn te ontwikkelen; wat de sponsee kan helpen onthouding te krijgen en te behouden.

EEN VOEDSELPLAN, GEEN DIEET

De oplossing zoals die door OA wordt geboden bevat geen dieettips. We probeerden voorheen vaak diëten met het idee een bepaald streefgewicht te bereiken om daarna weer te gaan eten zoals we dat zelf wilden. In OA ontdekten we dat deze aanpak niet werkte.

Om een voedselplan te ontwikkelen dat voor jou werkt, stellen we voor dat je de folders 'Het Voedselplan' en 'Waardig Kunnen Kiezen' leest. De meesten van ons begonnen met het onderkennen van de voedselsoorten, eetgewoonten en de situaties die onze eetbuien veroorzaakten. Met het programma probeerden wij die zoveel mogelijk te vermijden of te minimaliseren. Sommigen maakten, vaak met behulp van een sponsor of deskundigen, een gestructureerd voedselplan. Anderen maakten een voedselplan per dag en vertrouwden die toe aan onze sponsor. Welke aanpak we ook kozen, we onthielden ons van dwangmatig eten.

OA neemt geen standpunt in over wat een goed voedselplan is of het nu gaat om gewichtsverlies, toename of behoud van gewicht. OA voorziet niet in adviserende diensten, opname of behandeling, noch geeft OA leiding aan onderzoek en opleiding op het gebied van eetstoornissen.

OA-leden die meer willen weten van voedingsleer of die deskundig advies zoeken, worden aangemoedigd om zelf de hulp van gekwalificeerde deskundigen in te roepen. We kunnen gebruik maken van dit soort hulp in de wetenschap dat OA ieder van ons ondersteunt in onze pogingen te herstellen.

OA LITERATUUR

OA literatuur is zowel op de bijeenkomsten als thuis van onschatbare waarde voor ons herstel. 'De Twaalf Stappen en Twaalf Tradities' van Anonieme Overeters en Anonieme Alcoholisten ('De Big Book') helpen ons te begrijpen hoe het programma werkt. De ervaring, kracht en hoop die mede-OA leden delen in het boek Anonieme Overeters, Tweede Editie, onze twee dagelijkse boeken 'Voor Vandaag' en 'Voices of Recovery', het 'Lifeline magazine' en andere OA-publicaties helpen ons eraan herinneren dat we niet alleen zijn. Bij veel bijeenkomsten kun je literatuur kopen of kun je het rechtstreeks bestellen via de website van de World Service Office, **www.oa.org**.

ALLEEN VOOR VANDAAG

'Ik kan alles 24 uur volhouden, wat ik een leven lang niet kon doen'. Dit was voor ons een geheel nieuwe denkwijze toen we bij OA kwamen. Vroeger keken we naar ons hele probleem of we over- of ondergewicht hadden of niet in staat waren om ons destructieve gedrag te stoppen dat bedoeld was om ons gewicht te beheersen en vonden we het idee om ons leven te veranderen overweldigend. 'Dit is teveel... te groot... onmogelijk... Ik kan het niet'. Of we hadden een probleem dat zoveel tijd en aandacht in beslag nam dat elke poging om actie te ondernemen nutteloos leek.

Nu hebben we de principes geleerd van 'Kalm Aan' en 'Eén Dag Tegelijk'. Ze zijn vooral van toepassing op het leren kennen van het OA programma. Niemand verwacht van ons dat we alle principes van de Twaalf Stappen onmiddelijk begrijpen en in de praktijk kunnen brengen. We moeten slechts één stap tegelijk nemen, één dag tegelijk. We hoeven niet nu meteen naar alles te kijken, naar het hele programma of naar alle jaren die voor ons liggen. Natuurlijk beseffen we dat we moeten plannen, maar als we eenmaal gepland hebben, kunnen we ons beperken tot wat ons vandaag te doen staat.

We moeten slechts één stap tegelijk nemen, één dag tegelijk.
We hoeven niet nu meteen naar alles te kijken.

IS OA IETS VOOR JOU?

Dat kan alleen jij beslissen, niemand anders kan deze beslissing voor jou nemen. Wij van Anonieme Overeters hebben een manier gevonden die ons in staat stelt om een leven te leiden dat bevrijd is van onze voedselobsessie. Vergeet niet dat het geen schande is om toe te geven dat je een probleem hebt: het belangrijkste wat je kunt doen, is beslissen in actie te komen. Je hebt al een positieve eerste stap gezet door deze folder te lezen.

DE **TWAALF** TRADITIES

1 Ons gemeenschappelijk welzijn behoort op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in OA.

2 Voor het doel dat wij als groep nastreven bestaat er slechts één uiteindelijk gezag: een liefhebbende God zoals Hij zich in ons groepsgeweten kan uiten. Onze leiders zijn slechts dienaren die ons vertrouwen genieten, zij regeren niet.

3 Het enige vereiste voor OA lidmaatschap is een verlangen op te houden met dwangmatig eten.

4 Elke groep behoort autonoom te zijn, behalve in aangelegenheden die andere groepen of OA als geheel betreffen.

5 Elke groep heeft slechts één hoofddoel: haar boodschap door te geven aan de dwangmatige overeter die nog steeds lijdt.

6 Een OA groep mag nooit enig initiatief, verwant of van buiten, tot het hare maken, financieren of er de naam van OA aan lenen, om te voorkomen dat problemen met geld, eigendom en prestige ons van ons hoofddoel afleiden.

7 Elke OA groep dient volledig in eigen behoefte te voorzien, onder afwijzing van bijdragen van buitenaf.

8 OA behoort steeds niet-professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen beroepskrachten in dienst nemen.

9 OA als zodanig mag nooit georganiseerd worden, maar wij kunnen diensten of comités in het leven roepen die rechtstreeks verantwoordelijk zijn aan hen die zij dienen.

10 OA heeft geen mening over onderwerpen van buiten OA; daarom mag de naam van OA nooit worden betrokken bij enig publiek meningsverschil.

11 Onze gedragslijn inzake 'public relations' is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame. Ten aanzien van pers, radio, tv, film en andere openbare communicatiemiddelen moeten wij altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven.

12 Anonimiteit is de geestelijke grondslag van al onze tradities en herinnert ons er steeds dat wij aan beginselen de voorrang moeten geven boven personen.

ANONIEME OVERETERS

email info@anonieme-overeters.nl
website www.anonieme-overeters.nl

OVEREATERS ANONYMOUS
World Service Office
PO Box 44020
Rio Rancho, New Mexico 87174-4020 USA
Tel 1 505-891-2664
email info@oa.org
website www.oa.org

'Vertaald en herdrukt van **To the Newcomer #270 © 2012**. Copyright 2017 van de Nederlandse versie, met toestemming van OVEREATERS ANONYMOUS, INC. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van OVEREATERS ANONYMOUS, INC.'

ANONIEME OVERETERS
Intergroep Nederland