

# WERKEN AAN HET PROGRAMMA

## **Een Commitment tot Abstinentie**

Een besluit, één dag tegelijk

# 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.

## **HERSTEL EN EEN COMMITMENT TOT ABSTINENTIE**

Herstel is het resultaat van het leven volgens het Twaalf Stappenprogramma van Anonieme Overeters. Velen van ons zijn tot het geloof gekomen dat onszelf op dagelijkse basis committeren aan abstinentie essentieel is voor ons herstel.

### **WAT IS ABSTINENTIE?**

Volgens het woordenboek betekent het woord "abstinentie" het zich onthouden van. Bij Anonieme Overeters is abstinentie de actie van onthouding van dwangmatig eten en dwangmatig gedrag met voedsel, terwijl men werkt aan het verkrijgen of behouden van een gezond lichaamsgewicht. Spiritueel, emotioneel, en lichamelijk herstel is het resultaat van het leven volgens het Twaalf Stappenprogramma van Anonieme Overeters. (Beleidsverklaring over abstinentie en herstel 1988b, gewijzigd 2011).

### **WAT IS COMMITMENT?**

Commitment, oftewel 'verbintenis' betekent toevertrouwen, in bewaring te geven, om zich te verbinden aan een bepaalde koers. Is dit niet ons grootste probleem geweest: werkelijk onszelf verbinden tot het onthouden van dwangmatig eten op een voortdurende basis. Vol vastberadenheid, zijn we goed op de korte termijn, maar wanneer de dagelijkse sleur inzet, verliezen we onze interesse. Voor de meeste mensen, vooral voor dwangmatige overeters, is een dieet iets tijdelijks; men begint eraan en men stopt er mee. Bij Anonieme Overeters geloven we in onthouding van dwangmatig eten elke dag, één dag tegelijk.

Ieder individu is vrij om zijn of haar eigen manier te vinden om abstinentie te bereiken volgens eigen behoeften en voorkeuren. Onthouding van dwangmatig eten, in tegenstelling tot diëten, heeft iets blijvends in zich. In tegenstelling tot onze dagen van diëten, onthouden we ons slechts één dag tegelijk, zonder bezorgd te zijn over wat daaruit voortvloeit. Elke nieuwe dag verbinden we ons opnieuw met ons persoonlijke plan van abstinentie, zonder te denken aan morgen, volgende maand of volgend jaar.

### **HOE HELPEN WE ONZELF ONZE VERBINTENIS TE BEHOUDEN?**

We streven naar:

- Onszelf en onze abstinentie elke dag toe te vertrouwen aan een macht groter dan wijzelf. We hoeven alleen een toezegging te doen.
- Het ontwikkelen van voortdurende acceptatie voor het feit dat we een keuze hebben tussen oncontroleerbaar dwangmatig eten of het doen zonder die eerste dwangmatige hap.
- Het ontwikkelen van nederige dankbaarheid voor het ontdekken dat we dwangmatige eters waren en dat we OA vonden toen we dat deden.
- Het als natuurlijk te accepteren dat we voor een bepaalde periode, en dat kan een lange periode zijn, mogelijk keer op keer ervaren:

- Dat er een bewust gezeur en drang is naar overmatig en/of niet geschikt voedsel;
- Dat er een plotselinge, overweldigende impuls is om te eten, of om die eerste dwangmatige hap te nemen; en
- Dat er een knagend verlangen is naar de troost die slechts één of twee happen eten ons eens gaven.
- Het vermijden van het laten groeien of blijven hangen in gedachten over echt of bedacht plezier dat we eens kregen van bepaald voedsel, en vermijden hierover te praten.
- Het stoppen met onszelf voor de gek te houden dat één of twee happen een situatie beter zou maken of makkelijker om mee te leven. Door het werken aan de Twaalf Stappen, ontwikkelen we een manier van denken en handelen, wat ons de mogelijkheid geeft om elke dag te leven zonder dwangmatig te eten, ongeacht waar we door geraakt worden, of hoe moeilijk de drang om een klein hapje te proeven ook is.
- Het onthouden dat iedere keer dat we een situatie aangaan zonder dwangmatig te eten, het makkelijker zal zijn voor ons om de volgende keer abtinent te blijven. Door onthouding een prioriteit te maken, versterken we onze toewijding. Vaak zijn we bang dat we het niet redden. Ondanks dat de drang om te overeten krachtig is, kan het ons niet werkelijk schaden als we er niet naar handelen. Onze ervaring laat ons zien dat zelfs de grootste drang weer voorbijgaat.
- Het ontwikkelen van het plezier van onthouding van dwangmatig eten, omdat we, als resultaat gevonden hebben:
  - Vrijheid van schuld, spijt en zelfveroordeling over het voedsel dat we eten;
  - Vrijheid van de macht die voedsel eens over ons had, en het vermogen om keuzes te maken over wat we eten; en
  - Het geschenk van normaal eten en slapen, en verheugd wakker worden omdat we abtinent zijn.

### **ENKELE ACTIES DIE ONS HELPEN ONS PERSOONLIJK HERSTEL TE BEVORDEREN**

Hier zijn verschillende acties die OA leden hebben ondernomen om hun abtinentie te bevorderen. Je wordt aangemoedigd om ter harte te nemen wat bij je past en de rest te laten voor wat het is. De volgende suggesties zijn geen regels. Terwijl jij je ontwikkelt in je eigen onthouding, zal je misschien deze verschillende benaderingen willen bespreken met je sponsor.

- **Ontwikkel een voedselplan.** Een voedselplan omvat een richtlijn voor het voedsel dat we dagelijks kiezen om te eten. Sommige leden merken dat het volgen van een voedselplan hun dagelijkse leven vereenvoudigt en hen bevrijdt van het ter plekke besluiten moeten nemen. Voor sommigen bevat een effectief plan bepaald voedsel en porties en de eliminatie van bekend 'bingevoedsel' of voedsel waar men dwangmatig naar verlangt. Voor anderen is een voedselplan simpelweg een algemene richtlijn die

flexibiliteit toelaat en gezond eten bevordert. Een plan kan zo eenvoudig zijn als een vastgesteld aantal gematigde maaltijden per dag of het kan het meten en wegen van alle porties omvatten. Voordat je een specifiek plan kiest, suggereren en adviseren we je om een gekwalificeerde professional te raadplegen.

- **Plan je maaltijden van tevoren.** Of jij je voedsel nu meet en weegt of dat je op jouw oordeel over porties vertrouwt, je zou je dag eenvoudiger kunnen maken door van tevoren je maaltijden te plannen of zelfs voor te bereiden. Dit kan je bevrijden van de confrontatie met keuzes omtrent eten gedurende de dag.
- **Werk met een sponsor.** Vind een sponsor die jou kan helpen met het programma van herstel op alle drie niveaus: lichamelijk, emotioneel, en spiritueel. Veel OA leden helpt het om elke dag hun voedselplan over te dragen aan hun sponsor.
- **Gebruik de hulpmiddelen.** Naast een voedselplan en sponsorschap heeft OA zeven andere hulpmiddelen tot herstel. Probeer één of meer hulpmiddelen te gebruiken voordat je begint met dwangmatig eten. Je gevoelens uiten door te schrijven of iemand te bellen, verlicht vaak het verlangen om bepaalde gevoelens uit te wissen met eten. Het lezen van OA literatuur of het bijwonen van een OA bijeenkomst helpt om je te sterken tot de drang voorbijgaat. Service verlenen of uitreiken naar anderen is een gegarandeerde manier om je gedachten te verzetten.
- **Onthoud HALT.** HALT staat voor Hungry (hongerig), Angry (boos), Lonely (eenzaam/ alleen) en Tired (moe). Er wordt voorgesteld dat je niet te hongerig, boos, eenzaam, of moe wordt. Sla vooral geen maaltijden over, omdat je dan in de verleiding kan komen om later te overeten, omdat je het goedpraat als "inhalen" van de overgeslagen maaltijd.
- **Geniet van je maaltijden.** Abstinentie verlost de pijn en schuld die door de vele jaren van overeten zijn opgebouwd. Neem de tijd om van je maaltijden te genieten. Je verdient het.
- **Wees je bewust van de hoeveelheid voedsel die je eet.** Sommige OA leden scheppen geen tweede keer op, omdat overeten vaak begint met "gewoon een klein beetje meer."
- **Volg een vooraf afgesproken weegplan.** Voor veel OA leden werkt het om zich maandelijks te wegen. Vaak wegen of weigeren om te wegen, kan te veel nadruk leggen op alleen lichamelijk herstel.

## **LIJKT EEN VERBINTENIS TOT ABSTINENTIE TE VEEL VOOR JE OP DIT MOMENT?**

Laat je alsjeblieft niet afschrikken door oncomfortabele gevoelens of negatieve indrukken. De meesten van ons voelden ons hetzelfde in het begin. En toch ontdekten we al snel dat het beoefenen van het OA Twaalf Stappenprogramma van herstel voor ons deed wat we nooit voor onszelf hadden kunnen doen. Na verloop van tijd, leerden we een hele nieuwe manier van leven.

Het werkt voor ons, één dag tegelijk, en het kan ook voor jou werken. Dit beloven we je.

# 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.



