

WERKEN AAN HET PROGRAMMA

**Voordat je de Eerste Dwangmatige
Hap Neemt, Bedenk...**

Je hebt een vriend bij Anonieme Overeters

DE TWAALF STAPPEN

- 1 Wij gaven toe dat we machteloos stonden tegenover voedsel dat ons leven stuurlaas 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.

Onze toewijding aan onthouding van dwangmatig eten is zonder uitzondering het allerbelangrijkste in je leven! Wanneer we meer (of minder) eten dan we nodig hebben, herinnert dat ons eraan dat dwangmatig eten onze gezondheid aantast, onze zintuigen afstompt en het elke kans die we hebben op innerlijke rust verstoort. Abstinentie brengt helderheid en kan ons helpen om sneller de onderliggende oorzaken van onze destructieve relatie met eten te begrijpen. Werk aan een voortdurende acceptatie van het feit dat je de keuze hebt tussen eetbuien waarin je je ongelukkig voelt en het niet nemen van die ene kleine dwangmatige hap.

Als we geconfronteerd worden met de drang om dwangmatig te eten helpt het ons om de volgende punten te overwegen vóór je die eerste dwangmatige hap neemt:

- 1 Kijk verder dan het aanvankelijke plezier van eten naar de onvermijdelijke gevoelens van fysiek ongemak, zelfverwijt en hopeloosheid. Veel OA leden noemen deze oefening 'je eerste hap overdenken'.
- 2 Wees dankbaar dat je OA hebt gevonden en niet langer eten nodig hebt om je problemen op te lossen.
- 3 Wees niet verrast door het verlangen om dwangmatig te eten. Zelfs als je een periode abtinent bent, kan je verbeelding met je op de loop gaan en je verleiden met een plotseling opkomende opwelling om je eten dwangmatig te beperken of juist dwangmatig over te eten. Je denkt dit te kunnen doen zonder de onvermijdelijke verwoestende consequenties. Hoe angstaanjagend deze verlangens en gevoelens ook zijn, je hoeft hier geen actie op te ondernemen.
- 4 Vergeet niet: elke keer als je een situatie aangaat zonder jezelf eten te ontzeggen, zonder overgeven of zonder dwangmatig overeten, verstevig jij je spirituele connectie met je Hogere Macht. Dit zal je helpen om de volgende uitdaging makkelijker aan te gaan.
- 5 Ongeacht hoe overstuur je bent of hoe intens je verlangen om te eten is, je kunt specifieke acties ondernemen ter compensatie van een ontoereikend verlangen naar eten, zoals bidden, een OA fellow bellen of schrijven.
- 6 Voorkom zelfmedelijden! Je zult misschien nooit kunnen eten als een 'normaal' persoon. Echter, als je het OA programma volgt, kun je een manier van leven leren, waarmee jouw tekortkomingen worden opgelost en die je helpen om de persoon te worden die je echt bent.

- 7 Blijf niet hangen in echt of ingebeeld plezier dat je ooit kreeg van bepaald voedsel. 'Schakel over naar iets anders!'
- 8 Geloof niet in de leugen dat eten een vervelende situatie beter kan maken of makkelijker is om mee te leven. Dwangmatig over- of ondereten tijdens een nare situatie, veroorzaakt alleen maar meer problemen. Abtinent blijven helpt je om helder te denken en 'in de oplossing' te blijven.
- 9 Denk aan al die mensen die je in het programma hebt ontmoet en die je helpen in onthouding te blijven.
- 10 Zoek naar manieren om andere dwangmatige eters te helpen. Onthoud dat de eerste en beste manier om andere dwangmatige eters te helpen is door zelf abtinent te zijn. 'Diegenen onder ons die dit programma leven, dragen niet simpelweg de boodschap over. We zijn de boodschap.' ('De Twaalf Stappen en Twaalf Tradities van Anonieme Overeters')
- 11 Onthoud:
 - elke dag in onthouding brengt eerlijkheid, integriteit en verantwoordelijkheid met zich mee;
 - elke dag in onthouding is een geschenk dat de moeite waard is om tot het uiterste te gaan, en;
 - door vandaag te beslissen abtinent te zijn, zul je angsten overwinnen om niet genoeg eten, aandacht of liefde te krijgen.
- 12 Ontwikkel ideeën waar je positieve associaties bij hebt:
 - onthouding leidt tot een gevoel van geluk, vreugde en vrijheid; het nemen van de eerste dwangmatige hap brengt juist schaamte en spijt.
 - onthouding leidt tot zelfrespect en gemoedsrust. De eerste dwangmatige hap, activeert de ziekte, die leidt naar onbedwingbare verlangens en een obsessie met eten.
- 13 Bedenk dat je dankbaar kunt zijn dat:
 - onthouding van één kleine hap je hele kijk op het leven ingrijpend kan veranderen;
 - je niet langer alleen bent, je hebt OA gevonden en een gemeenschap van mensen die het echt begrijpen en die je willen helpen;
 - je een ziekte hebt, niet een morele tekortkoming, en dat je ziekte, één dag tegelijk, tot stilstand kan worden gebracht: simpelweg door niet die eerste dwangmatige hap te nemen;

- onthouding van dwangmatig overeten de verwoestende gevolgen van deze ziekte op geest, lichaam, en ziel kan terugdraaien; en
 - je niet langer eten hoeft te gebruiken om jezelf te troosten; op een gegeven moment zal je leren om het leven te accepteren met de voorwaarden die het leven stelt, zonder dat je de behoefte hebt om eten te gebruiken voor je welbehagen.
- 14 Denk steeds weer opnieuw aan de vreugdevolle aspecten van onthouding, zoals:
- het terugkeren van balans in geest en lichaam;
 - de toenemende waardering en dankbaarheid, zelfs voor de kleinste aspecten van een nieuw leven;
 - het vermogen om met gemoedsrust, zelfrespect, en een open hart, de uitdagingen van het leven aan te gaan.
- 15 Vergeet niet dat wanneer je somber bent, je weerstand laag of je geest gekweld en verward is, je troost kunt vinden in de gemeenschap van Anonieme Overeters.

In OA ben je met mensen die echt begrijpen dat je onderdeel bent van iets bijzonders. Welkom bij Anonieme Overeters. Welkom thuis.

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 overreter 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

Postbus 61205
1005 HA Amsterdam
Tel 020-6274820
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 **Before you take That First
Compulsive Bite, Remember #150** © 2012.

Copyright 2017 van de Nederlandse versie, met toestemming van
OVEREATERS ANONYMOUS, INC. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze
uitgave mag worden veeveelvoudigd in enige vorm zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van OVEREATERS ANONYMOUS, INC.'