

WERKEN AAN HET PROGRAMMA

De Hulpmiddelen tot Herstel

Helpen ons te leven en te werken
volgens de Twaalf Stappen

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.

Bij het werken aan het Twaalf Stappenprogramma van Anonieme Overeters tot herstel van dwangmatig overeten, zijn er een aantal hulpmiddelen beschikbaar om ons te ondersteunen. We gebruiken deze hulpmiddelen: een voedselplan, sponsorschap, bijeenkomsten, de telefoon, schrijven, literatuur, actieplan, anonimiteit en dienstverlening op regelmatige basis, om ons te helpen abstinentie te bereiken, te onderhouden en te herstellen van deze ziekte.

Bij Anonieme Overeters (OA) is de 'Stelling van onthouding en herstel' als volgt: 'Onthouding is de actie om af te zien van dwangmatig eten en dwangmatig voedselgedrag tijdens het werken aan of het behouden van een gezond lichaamsgewicht. Spiritueel, emotioneel en fysiek herstel is het resultaat van het naleven van het Twaalf Stappenprogramma van Anonieme Overeters'. Velen van ons hebben ervaren dat we ons niet kunnen onthouden van dwangmatig eten, tenzij we een aantal of alle OA's negen hulpmiddelen van herstel gebruiken.

EEN VOEDSELPLAN

Hoewel individuele voedselplannen net zo gevarieerd zijn als onze leden, zijn de meeste OA leden het erover eens dat een plan, hoe flexibel of gestructureerd ook, noodzakelijk is.

Als hulpmiddel helpt een voedselplan ons te onthouden van dwangmatig eten, geeft het ons houvast bij onze dieetbeslissingen en geeft het plan aan wat, wanneer, hoe, waar en waarom we eten.

Er zijn geen specifieke voorwaarden voor een voedselplan; OA ondersteunt of verspreidt geen enkel voedselplan en beveelt geen specifiek voedselplan aan, noch sluit OA het persoonlijk gebruik van enig voedselplan uit. (Zie de folders 'Waardig kunnen kiezen' en 'Het Voedselplan' voor meer informatie). Voor specifieke voedings- of dieetadviezen adviseert OA om gekwalificeerde vakmensen uit de gezondheidszorg te raadplegen, zoals een arts of een diëtist. Velen van ons vinden het belangrijk om samen met onze sponsors een voedselplan op te stellen om onthouding te bereiken en te behouden.

Hoewel individuele voedselplannen net zo gevarieerd zijn als onze leden, zijn de meeste OA leden het erover eens dat een plan, hoe flexibel of gestructureerd ook, noodzakelijk is.

Dit hulpmiddel helpt ons met de lichamelijke aspecten van onze ziekte om te gaan en om lichamelijk herstel te bereiken. Vanuit dit uitgangspunt kunnen we het OA programma tot herstel effectiever volgen en kunnen we het dwangmatig eten achter ons laten, op weg naar een gelukkiger, gezonder en spiritueeler leven.

SPONSORSCHAP

We vragen een sponsor om ons te helpen met het programma van herstel op alle drie de niveaus: fysiek, emotioneel en spiritueel.

Sponsors zijn OA leden die naar hun beste kunnen volgens de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities leven. Ze zijn bereid om hun herstel met andere leden van de fellowship te delen en richten zich op onthouding.

We vragen een sponsor om ons te helpen met het programma van herstel op alle drie de niveaus: fysiek, emotioneel en spiritueel. Door met andere leden van OA te werken en hun ervaring, kracht en hoop te delen, vernieuwen en herbevestigen sponsors voortdurend hun eigen herstel. Sponsors delen hun eigen ervaringen met het programma.

Ons programma is een programma van aantrekkingskracht; zoek een sponsor die heeft wat jij graag wilt hebben en vraag die persoon hoe hij of zij dit heeft bereikt. Een lid mag met meer dan één sponsor werken en mag van sponsor wisselen. Echter, velen van ons kiezen ervoor om met slechts één sponsor te werken.

MEETINGS

Er zijn veel verschillende soorten meetings, maar alle meetings hebben de kameraadschap met dwangmatige overeters als basis gemeen.

Meetings zijn bijeenkomsten van twee of meer dwangmatige overeters die samen komen om hun persoonlijke ervaring, kracht en hoop, die OA hen heeft gegeven, te delen. Er zijn veel verschillende soorten meetings, maar alle meetings hebben de kameraadschap met dwangmatige overeters als basis gemeen. Bijeenkomsten geven ons de kans om ons gemeenschappelijke probleem te ontdekken, onze gemeenschappelijke oplossing te bevestigen door middel van de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities en de geschenken te delen die we van dit programma mogen ontvangen. In aanvulling op de face-to-face meetings biedt OA telefoon- en online meetings, die geschikt zijn om het isolement te doorbreken dat ontstaat door afstand, ziekte of fysieke problemen.

DE TELEFOON

***Dit hulpmiddel leert ons contact te zoeken,
om hulp te vragen en hulp aan anderen te geven.***

Contact met fellows helpt ons om één-op-één-basis te delen en te voorkomen dat we ons afzonderen. Het gebruik van telefoon, sms, mail of social media is een dagelijks hulpmiddel waarmee veel leden contact maken met hun sponsors of andere fellows. Als onderdeel van het proces van overgave helpen deze hulpmiddelen ons te leren contact te zoeken, om hulp te vragen en hulp aan anderen te geven. Telefonisch- of elektronisch contact levert onmiddellijk hulp voor de moeizaam te hanteren hoogte- en dieptepunten die we mogelijk kunnen ervaren. Leden dienen de anonimiteit in acht te nemen wanneer ze een voicemail of een e-mail achterlaten.

SCHRIJVEN

***Wanneer we onze moeilijkheden op papier zetten,
wordt het eenvoudiger om situaties helder te krijgen en om te
kunnen ontdekken welke acties nodig zijn.***

Als aanvulling op het schrijven van onze inventaris en de lijst van mensen die we gekwetst hebben, hebben de meesten van ons ontdekt dat schrijven een onmisbaar hulpmiddel is om aan de Stappen te werken. Verder helpt het om onze gedachten en gevoelens op papier te zetten of een verontrustend incident te beschrijven, om onze acties en reacties beter te begrijpen op een manier die ons vaak niet duidelijk wordt als we er gewoonweg alleen over denken of praten. In het verleden was dwangmatig eten onze gebruikelijke reactie op obstakels in ons leven. Wanneer we onze moeilijkheden op papier zetten, wordt het eenvoudiger om situaties helder te krijgen en om te kunnen ontdekken welke acties nodig zijn.

LITERATUUR

Veel OA leden hebben baat bij het dagelijks lezen van literatuur om te leven volgens de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities.

We lezen OA goedgekeurde boeken zoals 'De Twaalf Stappen en Twaalf Tradities van Anonieme Overeters', 'Voor Vandaag', Anonieme Alcoholisten (het Big Book) en 'Overeaters Anonymous, Tweede Editie'. We bestuderen en lezen ook OA goedgekeurde folders en 'Lifeline', ons Engelstalige maandblad over herstel. Veel OA leden vinden hebben gemerkt dat het dagelijks lezen van literatuur het leven volgens de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities versterkt. Al onze literatuur geeft inzicht in ons probleem van dwangmatig eten, de kracht ermee om te gaan en de daadwerkelijke hoop dat er een oplossing voor ons is.

ACTIEPLAN

Samen met het dagelijks werken aan de Stappen kan een actieplan het gebruik van andere OA hulpmiddelen bevatten om structuur, balans en beheersbaarheid in ons leven te krijgen.

Een actieplan is het proces van zoeken naar en uitvoeren van haalbare acties, zowel dagelijks als op de lange termijn, die nodig zijn om onze persoonlijke onthouding en ons emotioneel, spiritueel en fysiek herstel te ondersteunen. Hoewel het ons eigen plan is, afgestemd op ons eigen herstelproces, vragen velen van ons hulp aan onze sponsor, een fellow en/of een geschikte professional bij het maken van een actieplan. Dit hulpmiddel, net als ons voedselplan, kan sterk verschillen tussen verschillende leden en moet misschien aangepast worden naarmate we vorderen in ons herstel.

Het actieplan van een nieuwkomer kan bijvoorbeeld gericht zijn op het plannen, kopen en bereiden van voedsel. Sommige leden hebben misschien een gestructureerd fitnessplan nodig om hun kracht en gezondheid te verbeteren, terwijl anderen mogelijk grenzen moeten instellen om meer balans te bereiken. Sommigen van ons hebben misschien een actieplan nodig dat tijd om te mediteren en te ontspannen bevat. Ook kan een actieplan richtlijnen bieden bij het vinden balans in werk, persoonlijke interacties met familie en vrienden en ons programma. Weer anderen hebben misschien hulp nodig om hun huis, financiën, gezondheid, gebit of geestelijk welbevinden op orde te krijgen.

Samen met het dagelijks werken aan de Stappen kan een actieplan het gebruik van de andere OA hulpmiddelen bevatten om structuur, balans en beheersbaarheid in ons leven te krijgen. Terwijl we dit hulpmiddel gebruiken, merken we dat we een gevoel van sereniteit ontwikkelen en emotioneel en geestelijk blijven groeien, terwijl we vooruitgang boeken één dag tegelijk.

ANONIMITEIT

De bescherming door middel van de anonimiteit biedt ieder van ons de vrijheid om ons uit te spreken en beschermt ons tegen roddelen.

Anonimiteit wordt genoemd in de Elfde en Twaalfde Traditie en is een hulpmiddel dat ervoor zorgt dat we principes voorrang geven boven personen. De bescherming door middel van de anonimiteit biedt ieder van ons de vrijheid om ons uit te spreken en beschermt ons tegen roddelen. Anonimiteit verzekert ons ervan dat alleen wij, individuele OA leden, het recht hebben om ons lidmaatschap van OA kenbaar te maken aan onze omgeving. Anonimiteit ten aanzien van pers, radio, film, televisie en andere publieke media betekent dat wij nooit toestaan dat onze achternamen of gezichten bekend gemaakt worden wanneer wij ons als OA leden kenbaar maken. Dit beschermt zowel de persoon als de OA gemeenschap. Binnen onze gemeenschap betekent anonimiteit dat alles wat we met een ander OA lid bespreken vertrouwelijk is en met respect behandeld wordt. Wat wij op de bijeenkomsten horen, hoort daar te blijven. We begrijpen echter ook dat we niet mogen toestaan dat anonimiteit onze effectiviteit binnen de fellowship beperkt. Het is geen inbreuk op de anonimiteit wanneer wij onze volledige naam gebruiken binnen onze groep of OA commissies. Het is ook geen inbreuk op de anonimiteit om de hulp van de Twaalfde Stap in te roepen voor groepsleden die problemen hebben, op de voorwaarde dat we geen specifieke persoonlijke informatie over die groepsleden bespreken.

Een ander aspect van anonimiteit is dat we allemaal gelijkwaardig zijn in de gemeenschap, of we nieuwkomers zijn of doorgewinterde oudgedienden. Bovendien maakt onze status buiten OA geen verschil: we kennen geen sterren of VIP's. We komen eenvoudigweg als dwangmatig eters samen.

DIENTVERLENIING

***Elke vorm van dienstverlening, hoe klein ook,
die helpt om een lotgenoot te bereiken, draagt bij aan de
kwaliteit van ons eigen herstel.***

Het doorgeven van onze boodschap aan de dwangmatige eter die nog lijdt is het hoofddoel van onze gemeenschap en de meest fundamentele vorm van dienstbaarheid. Elke vorm van dienstverlening, hoe klein ook, die helpt om een lotgenoot te bereiken, draagt bij aan de kwaliteit van ons eigen herstel. Leden die nieuw zijn bij OA kunnen service verlenen door naar bijeenkomsten te komen, stoelen weg te zetten, literatuur klaar te leggen, te praten met nieuwkomers, kortom te doen wat nodig is voor de groep. Leden die voldoen aan de vereisten kunnen service verlenen buiten het niveau van de groep bij activiteiten zoals Intergroep, commissies, regionale activiteiten of conferentie-delegatie. Er zijn veel manieren waarop we terug kunnen geven wat ons zo royaal gegeven is. Doe wat je kunt en wanneer je kunt. Een zinvol en gelukkig bestaan is ons beloofd wanneer wij de Twaalf Stappen in ons dagelijks leven toepassen. Dienstverlening helpt om die belofte te vervullen.

OA'S GELOFTE VAN VERANTWOORDELIJKHEID:

***'Om telkens uit te reiken met de hand en het hart van OA
naar allen met wie ik mijn dwangmatigheid deel,
dát is mijn verantwoordelijkheid'.***

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

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

¹Vertaald en herdrukt van **Tools of Recovery #160 © 2011**.
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. ¹