

WERKEN AAN HET PROGRAMMA

Het Voedselplan

Een hulpmiddel voor het leven,
één dag tegelijk

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.

De meesten van ons kwamen naar Anonieme Overeters met de verwachting het perfecte dieet te vinden en gewicht te verliezen. Wat we echter vonden was een Twaalf Stappen programma dat ons de basis geeft om het leven één dag tegelijk te leven. Dus géén dieet! Als nieuwkomers bij OA, verwarde ons dat. Waar was het dieet?

ER IS EEN OPLOSSING

We leerden dat OA niet een specifiek dieet heeft. Het is meer dat we een algemene handleiding kregen aangeboden om een persoonlijk voedselplan te ontwikkelen. (zie ook de folder 'Waardig kunnen kiezen', inclusief voorbeelden waarmee sommige OA-leden succes hadden) We gingen begrijpen dat de basis voor het stoppen van ons dwangmatig overeten, en blijvend stoppen, een persoonlijke innerlijke verandering betekent. We bereiken deze innerlijke verandering door te werken met de Twaalf Stappen en door leren te leven volgens de principes van de Stappen.

Eén van de resultaten van het werken met de Stappen is dat onze obsessie voor voedsel wordt opgeheven. We leren ons te onthouden van dwangmatig overeten en dwangmatig eetgedrag, wat abstinentie genoemd wordt. Echter dit heeft doorgaans tijd en actie nodig. De negen hulpmiddelen van het programma: het voedselplan, schrijven, literatuur, telefoon, sponsor, anonimiteit, actieplan, meetings en service, zijn dagelijkse, van minuut-tot-minuut acties die ons gefocust en abtinent houden bij het werken aan de Twaalf Stappen.

Het gebruik van een voedselplan als hulpmiddel maakt het mogelijk dat we op een kalme, rationele en evenwichtige manier met voedsel om kunnen gaan.

Het ontwikkelen van een gezond voedselplan is één van de eerste hulpmiddelen die we gebruiken in het programma. Terwijl geen enkel voedselplan succesvol zal kunnen zijn zonder ijverig Stappenwerk, maakt een voedselplan als hulpmiddel, het mogelijk om op een kalme, rationele en evenwichtige manier met voedsel om te gaan. We volgen ons plan één maaltijd per keer, één dag tegelijk. Dit is het begin van het leren eten volgens onze lichamelijke behoeftes in plaats van onze emotionele hunkering.

Deze folder geeft een algemene indruk hoe een persoonlijk voedselplan te ontwikkelen. Het is niet de bedoeling te suggereren dat dit de enige manier is om abtinent te worden of dat andere plannen niet werken.

EEN NIEUWE MANIER VAN ETEN DEFINIËREN IS BELANGRIJK

We zijn niet zoals normale eters. Er is overduidelijk iets aan de hand met onze huidige

eetgewoonten, anders waren we niet bij OA terechtgekomen. Dwangmatige overeters verschillen van normale eters. Normale eters stoppen met eten als ze genoeg hebben. Wij niet. Normale eters verbergen hun voedsel niet of bedenken niet hoe ze stiekem voedsel kunnen pakken als er niemand in de buurt is. Wij wel. Normale eters gebruiken voedsel niet om troost te vinden voor hun onzekerheden en angsten, of als een manier om te ontsnappen aan zorgen en problemen. Wij wel. Normale eters hebben geen schuldgevoel of schaamte over eten. Wij wel.

In OA ontdekken we dat gebrek aan wilskracht of zwakheid niet ons probleem is. We hebben een ziekte. Wanneer er voedsel voor ons staat of naar ons lonkt, kunnen we niet vertrouwen op onze goede voornemens of wilskracht om ons te helpen in het maken van de juiste keuzes met betrekking tot dat eten. We hebben ons honderden keren voorgenomen en beloften gedaan aan anderen, we hebben elk dieet geprobeerd, therapie, hypnose, spuiten en pillen: toch konden we niet stoppen met dwangmatig eten.

ONTWIKKEL EEN VOEDSELPLAN

Het gebruik van een voedselplan is het begin van vrijheid van dwangmatig overeten. In plaats van afhankelijk te zijn van goede voornemens en wilskracht om de juiste keuzes te maken, bijvoorbeeld staand voor de koelkast of in een restaurant, bedenken we van te voren een doordacht voedselplan. In eerste instantie gebruiken velen van ons een dagelijks voedselplan met daarin wat, wanneer, waar en hoeveel we eten. Dit dagelijks plan is bedoeld om onderscheid te maken tussen ons eetgedrag en onze emoties. Ook verlost het ons van het nemen van beslissingen die we voorheen gedurende de hele dag maakten. Het verminderen van de tijd dat we aan eten denken verlost ons van het voortdurende conflict tussen onze eigen wil en onze ziekte. We merken ook dat we ons meer aan ons plan houden als we dagelijks beloftes doen hierover aan onze sponsor. Net als in de rest van het programma, doen we dit één dag tegelijk. We hoeven niet na te denken om dit voor altijd te moeten doen.

Het verminderen van de tijd dat we aan eten denken, verlost ons van het voortdurende conflict tussen onze eigen wil en onze ziekte.

EEN EETHISTORIE

Eén van de eerste stappen in het ontwikkelen van ons voedselplan is om eerlijk en moedig te kijken naar onze geschiedenis met eten. Wat was onze vroegere relatie met eten, van kinds af aan tot nu? We kijken met strikte eerlijkheid naar onze eetpatronen. Wanneer begonnen we met dwangmatig overeten? Wat was er aan de hand? Waarmee overaten we voorheen? Waarmee overeten we nu? Aan welk voedsel denken we het

meest? Naar welk voedsel snakken we het meest? Wanneer overeten we? Wat is de relatie tussen onze reactie op gebeurtenissen in ons leven en ons eetpatroon? We vinden het nodig om onze huidige en oude eetpatronen te onderzoeken om zo nieuwe gezonde eetgewoontes te kunnen creëren. De vragen in Stap 1 van het Twaalf Stappen werkboek van Anonieme Overeters zijn een uitstekend startpunt voor dit onderzoek.

BINGE - VOEDSEL

Wanneer we eerlijk naar ons eetpatroon kijken, ontdekken we dat we niet alleen uit gewoonte overeten, maar ook dat we erg sterke voorkeuren hebben voor bepaald voedsel of voedselgroepen. Wat we ontdekken is dat bepaalde voedingsmiddelen, net als overeten in het algemeen, kunnen leiden tot verlangen naar meer. Soms zijn we van plan maar één van iets te nemen, maar eindigen we met wel tien. Andere keren is het verlangen naar eten subtieler. Neem er één vandaag, twee of drie morgen en plotseling zijn het er vijf of tien. In OA benadrukken we het belang om niet de eerste hap te nemen van ons persoonlijke binge-voedsel. Omdat dit voedsel per persoon verschilt, moeten we ieder voor zich uitzoeken welk voedsel deze hunkering naar meer triggert.

In OA benadrukken we het belang om niet de eerste hap te nemen van ons persoonlijke binge-voedsel.

WE KUNNEN HELPEN, MAAR HET IS JOUW PLAN

Voor begeleiding met betrekking tot gezonde voeding kunnen we advies vragen aan een gekwalificeerde hulpverlener, zoals een arts of diëtist. In aanvulling hierop zijn er OA sponsors die jouw uitdaging begrijpen. Zij werken en leven het OA Twaalf Stappen-programma volgens hun beste kunnen. Hun doel is om ons te begeleiden in ons programma en ons te helpen inzicht te krijgen in ons eetpatroon, niet om ons specifiek medisch- of voedingsadvies te geven. Het belangrijkste: zij kunnen delen wat wel en wat niet voor hen werkt vanuit hun eigen ervaring.

DOE HET ÉÉN DAG TEGELIJK

Na het duidelijk omschrijven van een algemene visie op ons nieuwe eetgedrag, plannen velen van ons de details van dag tot dag. Bijvoorbeeld: alleen voor vandaag, eten we dit voor het ontbijt, dat voor lunch en het volgende bij het avondeten. Sommigen van ons plannen drie maaltijden per dag. Sommigen plannen hun tussendoortjes. Om medische redenen, zouden sommigen andere plannen moeten volgen. Misschien moeten sommigen alleen junk food vermijden, een tweede keer opscheppen of het hebben van vreetbuien. Voor velen van ons is het belangrijk specifiek te plannen, bijvoorbeeld om te

besluiten hoeveel we precies van elk voedseltype eten. Het kan nodig zijn om ons plan dagelijks op te schrijven, of eenmalig op te schrijven en dit dagelijks te volgen. We vertrouwen het plan toe aan onze sponsor. Het maken van een voedselplan en delen met onze sponsor, helpt ons om eerlijk te zien wat we eten en zo een objectieve input te krijgen. Toezeggingen doen versterken je inzet.

DWANGMATIG OVERETEN IS EEN SYMPTOOM, NIET HET PROBLEEM

Het ontwikkelen en uitvoeren van een nieuwe manier van eten, is het begin van een fysieke, emotionele en spirituele reis naar de plek waar we niet langer hoeven te overeten. Het leren van deze nieuwe vaardigheden is onderdeel van een innerlijke transformatie die we nodig hebben om langdurig herstel te verkrijgen. We definiëren een voedselplan dat abstinentie tot gevolg heeft. Maar, als we ons alleen focussen op ons eetgedrag, dat alleen een symptoom van het probleem is, met uitsluiting van de rest van het programma, gebruiken we OA alleen als een dieetprogramma en vallen we uiteindelijk terug in onze ziekte. Om ons voedselplan vol te houden voor een onbeperkte tijd, moeten we het hele programma omarmen: de Stappen, de Tradities en de andere hulpmiddelen.

Om ons voedselplan vol te kunnen houden voor een onbeperkte tijd, moeten we het hele programma omarmen: de Stappen, de Tradities en de andere hulpmiddelen.

HET IS JOUW BESLUIT

De meeste OA-leden die genieten van een langdurig herstel, namen ooit het besluit een voedselplan te maken. Nu ligt dit besluit bij jou. Het hulpmiddel voedselplan biedt dwangmatige overeters een dagelijkse oplossing in het omgaan met voedsel. In de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities van de Anonieme Overeters staat: 'de Stappen, Tradities en hulpmiddelen zijn het wezenlijke verschil tussen OA en alle andere manieren die we hebben geprobeerd om met ons dwangmatig overeten om te gaan'. Nu is het de tijd om te stoppen met dwangmatig overeten en de Twaalf Stappen van deze fellowship te gebruiken om vrijheid te krijgen van de macht van voedsel in jouw leven.

Hier volgen antwoorden op vragen die je zou kunnen hebben over een voedselplan.

ALS IK MACHTELOOS BEN OVER VOEDSEL, WAAR HAAL IK DE KRACHT VANDAAN OM DIT PLAN TE VOLGEN?

Onze Hogere Macht geeft ons de kracht, als wij ons voetenwerk doen. Het werken met de Twaalf Stappen, ons dagelijkse voedselplan overgeven aan onze Hogere Macht en een sponsor, naar meetings gaan, telefoneren, bestuderen van de literatuur en het gebruik

van andere hulpmiddelen, geeft ons de kracht om te doen wat we eerder niet alleen konden doen.

HOE KAN HET HEBBEN VAN EEN VOEDSELPLAN MIJ HELPEN AAN DE STAPPEN TE WERKEN?

Het constant maar weer overeten en de onophoudelijke pogingen om ons abnormale gedrag te verbergen, verspillen grote hoeveelheden van onze mentale energie. Overeten vertroebelt ons denken. De meeste mensen die recent abtinent zijn geworden, hebben het over de helderheid en een toegenomen productiviteit die na een paar weken abtinentie komt. Het proces van innerlijke verandering door de Twaalf Stappen vereist helderheid en volstrekte eerlijkheid naar jezelf. Een voedselplan dat abtinentie tot gevolg heeft, zet voedsel in het juiste perspectief, zodat we ons helderdenkend kunnen wijden aan het werken met onze Hogere Macht en het veranderen van die dingen in ons die nodig zijn om te veranderen.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN VOEDSELPLAN EN ABTINENTIE?

Abtinentie van dwangmatig overeten is ons doel wanneer we werken aan het programma. De meest eenvoudige omschrijving op het fysieke vlak is om zich te onthouden van dwangmatig overeten en dwangmatige eetgewoonten, terwijl men een gezond lichaamsgewicht bereikt of behoudt. Een voedselplan helpt ons om dit te bereiken. Op het emotionele en spirituele niveau is abtinentie een gemoedstoestand die gekenmerkt wordt door vrijheid van obsessie met voedsel. Dit is het resultaat van werken aan de stappen en overgave aan een Hogere Macht.

IS DIT NIET GEWOON EEN ANDER DIEET?

OA is geen dieetclub. We behandelen onze obsessie met voedsel als een fysieke, emotionele en spirituele kwaal/ziekte. Een voedselplan is het begin van het aanleren van een nieuwe, gezonde manier van eten. Het is een manier van leven, niet een tijdelijke oplossing. Anders dan bij diëten, is een voedselplan niet gebaseerd op tekorten. Kiezen voor een gezond voedselplan is een positieve keuze voor het leven.

WAAROM IS HET ZO MOEILIK OM OVERMATIG VOEDSEL TE ELIMINEREN?

Er is geen twijfel dat voedsel vaak pijnlijke emoties verzacht. Wanneer we abtinent zijn, beginnen we die gevoelens te ervaren die we eerder door voedsel niet aangingen. Herstel gaat over het leren deze gevoelens onder ogen te zien zonder troost te zoeken in voedsel. Dit is wat we leren tijdens onze emotionele en spirituele groei in het programma. Overmatig voedsel houdt ons weg van 'feeling and dealing', oftewel gevoelens verwerken. En we moeten aan overmatig voedsel een einde maken om een optimaal effect te ervaren van het programma.

HET LIJKT EROP DAT IK ALLEEN MAAR AAN VOEDSEL KAN DENKEN. HOE KAN EEN VOEDSELPLAN DAT STOPPEN?

Een voedselplan maakt het mogelijk om de tijd dat we aan voedsel denken te minimaliseren. We plannen één keer per dag, schrijven het op, dragen het over aan onze Hogere Macht en een sponsor en hoeven niet meer aan voedsel te denken tot het tijd is om te eten. Het overdragen van ons plan aan onze Hogere Macht en een sponsor maakt het mogelijk direct ons denken te bevrijden van gedachten over voedsel en verbetert onze focus op de rest van ons programma en ons leven. Na een tijd zal ons voedselplan een nieuwe positieve gewoonte worden.

HET VOLGEN VAN EEN DAGELIJKS VOEDSELPLAN LIJKT TE MOEILIJK. WAT ALS IK DAAR DE DISCIPLINE NIET VOOR HEB?

Onze bereidheid om werkelijk iets te doen aan ons dwangmatige overeten is het resultaat van twee dingen. Het eerste is pijn. De pijn nam zo toe dat we uiteindelijk bereid werden actie te ondernemen. Het tweede is dat we van gedachten veranderden over zelfredzaamheid. De meesten van ons leden onder de illusie dat zelfredzaamheid een van de doelen in het leven is en dat niet zelfredzaam zijn een gebrek is. Beginnen met het OA programma betekent het opgeven van deze illusie en toegeven dat we machteloos zijn. Om het hulpmiddel voedselplan te gebruiken moeten we bereid zijn te accepteren dat de ziekte sterker is dan onze wilskracht. We moeten bereid zijn een andere manier dan onze eigen manier te proberen, wat inhoudt onze maaltijden te plannen, ze toevertrouwen aan iemand, het loslaten van het probleemvoedsel en het verschil leren herkennen tussen emotionele honger en fysieke honger. We moeten bereid zijn opnieuw te beginnen als we een fout maken. En het allerbelangrijkste: we moeten bereid zijn om het nastreven van onthouding van dwangmatig overeten voor alles te zetten.

WANNEER DE DRANG OM TE ETEN MIJ GEK MAAKT, HOE KAN IK MIJ VASTHOUDEN AAN MIJN VOEDSELPLAN?

Het denken aan eten is niet hetzelfde als overeten. We hoeven geen gehoor te geven aan onze gevoelens. Het slechtste wat we kunnen doen is proberen het onszelf uit ons hoofd te praten. Onze onbewuste wilskracht zal bijna altijd verliezen. Het ondernemen van actie op korte termijn, elke actie anders dan eten, zal meestal helpen om de drang te verminderen. Hier zijn een paar dingen die we kunnen doen: onze Hogere Macht vragen om de drang weg te nemen: een ander lid van OA bellen en uitleggen wat er aan de hand is: naar een meeting gaan: schrijven over onze gevoelens: het lezen van OA of AA literatuur om ons te helpen te focussen op ons herstel en om ons er aan te herinneren dat we onthouding kunnen hebben, wat er ook gebeurt. Voor meer suggesties: zie de OA brochure 'Bedenk, voordat je die eerste dwangmatige hap neemt'.

WAT IS HET GROOTSTE GEVAAR WAAR IK OP MOET LETTEN WANNEER IK MIJN VOEDSELPLAN PROBEER TE VOLGEN?

Meestal ons denken. Ons irrationele denken kan ons voedselplan opvatten als het verlies van vrijheid, terwijl het juist leidt tot vrijheid. Deze illusie kan ons voor eeuwig slaaf van voedsel laten zijn. Daarnaast moeten we ons niet alleen op ons voedselplan focussen. Het OA-herstel programma is een drievoudig programma: fysiek, emotioneel en spiritueel. Alleen richten op fysiek herstel leidt meestal niet tot abstinentie. We moeten aan alle drie de delen van het programma werken als we langdurige abstinentie willen bereiken en behouden.

WAT IS HET VERBAND TUSSEN VOEDSEL EN EMOTIES?

Voor een dwangmatige overeter is eten verbonden met emoties. We zijn nooit volledig verzadigd, ongeacht hoe veel we eten. Dit komt omdat we vaker eten om emotionele redenen dan fysieke redenen. We eten uit opwinding, liefde, om iets te vieren, eenzaamheid, om iets te ontvluchten, om te genieten en troost. We schransen om onszelf te verdoven. We eten uit boosheid, wrok, afgunst, jaloezie, angst, trots, schuld en verdriet. Als het probleem verergert, en dat doet het altijd omdat dit een progressieve ziekte is, dan zal de zelfvernietigende impact van overeten zwaarder beginnen te wegen dan het tijdelijke genot of comfort dat eten ooit bracht. Uiteindelijk doen sommigen van ons dit al zo lang dat we verslaafd raken aan het onophoudelijk eten zonder aanwijsbare reden, zelfs wanneer het genot is veranderd in pijn.

WAT GEBEURT ER ALS IK VAN MIJN VOEDSELPLAN AFWIJK?

Een terugval is niet onontkoombaar. Echter je zult iedere voorzorgsmaatregel moeten nemen om het te vermijden. Als je een vergissing maakt en van je voedselplan afwijkt, maakt je dat niet tot een mislukking. We geven onze fouten toe, leren wat we ervan kunnen leren en gaan verder. Er is geen belang in het gevoel van schaamte, schuld en zelfhaat. Een uitglijder bevestigt dat we nog steeds een ziekte hebben die we niet alleen onder controle kunnen houden. We zijn geen mislukkingen omdat we een zwakte hebben. Zwakte is niet bereid zijn opnieuw te beginnen.

HOE ZIT HET MET MIJN FAMILIE? HOE KAN IK HEN DIT AANDOEN?

Wat we ontdekt hebben is dat als we niet voor onszelf zorgen, we anderen het beste van onszelf onthouden. Het beste dat we kunnen doen voor diegenen die we liefhebben, is herstellen van de ziekte, wát er ook voor nodig is. Degenen die van ons houden, willen dat we gezond en gelukkig zijn.

MOET IK DIT VOEDSELPLAN DE REST VAN MIJN LEVEN VOLGEN?

Het is belangrijk om flexibel en eerlijk te blijven ten aanzien van je voedselplan. Een verandering in je voedselplan is niet een onderbreking van je onthouding, zolang je

niet dwangmatig eet. Voedselplannen kunnen in de loop van de tijd veranderen, wanneer je meer ervaring krijgt of wanneer je lichaam verandert. Je kunt denken dat een bepaald voedsel geen trigger is, om later te ontdekken van wel. Of je kunt het nodig vinden om gewicht te verliezen dat niet gebeurt met je huidige voedselplan. Als je een tijdje in het programma zit, zou het kunnen dat je van mening bent dat je minder voedsel nodig hebt of meer moet bewegen om een constant gewicht te behouden. Je trigger voedsel kan zelfs veranderen. Je zou tijdelijk geen probleem kunnen hebben met onthouding van bepaald voedsel en dan op een dag wakker kunnen worden met een obsessie voor dat voedsel. Wanneer je denkt dat een verandering nodig is, is het verstandig om een deskundige te raadplegen en je sponsor op de hoogte te stellen van veranderingen in je plan.

WAT GEBEURT ER ALS IK NAUWGEZET MIJN VOEDSELPLAN VOLG?

De prestatie heeft als effect dat we ons goed over onszelf voelen en dankbaar naar onze Hogere Macht zijn. Ons gevoel van eigenwaarde begint te groeien wanneer we de resultaten zien van het werken aan alle drie de aspecten van het programma. We beginnen te begrijpen dat ons zelfvertrouwen niet van anderen komt, maar van onszelf. Chaos en donkerte worden vervangen door een nieuwe helderheid. Onze prestaties bevestigen dat we op de goede weg zijn en motiveren ons verder te gaan met de reis door de Twaalf Stappen. Dit is wat uiteindelijk leidt tot het opheffen van de voedselobsessie. En abtinent worden zorgt ervoor dat we in de gelegenheid komen om anderen te helpen die zijn waar wijzelf waren.

JIJ KUNT HET!

De fundamentele waarheid is dat je een keus hebt of je bereid bent om iets te doen aan je eetprobleem, ongeacht je situatie, ongeacht wat je wel of niet hebt gedaan in het verleden, ongeacht hoe zwak je jezelf vindt op het gebied van voedsel.

Je hoeft niet langer een gevangene te zijn van je voedselobsessie.

Jij kan nu beginnen met een persoonlijke reis tot herstel en verandering.

Wij kunnen helpen.

Wij hebben het ook gedaan.

Wij zijn net als jij.

Welkom.

Je hoeft niet langer gevangene te zijn van je voedselobsessie.

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

*Vertaald en herdrukt van **Plan of Eating #145 © 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.!