

INTRODUCEREN ANONIEME OVERETERS

Vragen en Antwoorden

Over dwangmatig (over) eten en
het OA programma van herstel

INTRODUCTIE

Vanaf de oprichting in januari 1960 hebben veel mensen, zowel overeters als niet-overeters, gezocht naar antwoorden op vragen over de gemeenschap van Anonieme Overeters (afgekort OA: Overeaters Anonymous) en hun programma tot herstel.

Deze brochure geeft antwoorden op veel van de meest voorkomende vragen die gesteld worden.

Na het lezen van deze brochure heb je misschien nog vragen die nog niet volledig beantwoord zijn. Meer informatie over het programma tot herstel van Anonieme Overeters en over de locaties van bijeenkomsten kun je vinden via onderstaande informatiebronnen.

BEL OF SCHRIJF VOOR MEER INFORMATIE:

Anonieme Overeters Postbus 61205 1005 HA Amsterdam Tel: 020-6274820
www.anonieme-overeters.nl e-mail: info@anonieme-overeters.nl

WAT IS DWANGMATIG OVERETEN ?

De definitie van 'dwangmatigheid' is: de aandrang of het gevoel om voortdurend iets onredelijks te gaan doen zonder daar weerstand aan te kunnen bieden. Dit betekent dat we niet in staat zijn om de drang te weerstaan, ongeacht hoe vaak we onszelf of anderen beloften hebben gedaan. In ons geval hebben we de aandrang oftewel de dwangmatigheid om ons eetgedrag niet te kunnen controleren.

In OA gaan we ervan uit dat dwangmatig overeten een ziekte is met fysieke, emotionele en spirituele componenten. Een ziekte zorgt ervoor dat bepaalde delen van het lichaam niet functioneren. In ons geval is het een complex geheel dat ons eetgedrag beïnvloedt. Het mechanisme in het lichaam dat bij een normale eter ervoor zorgt dat hij of zij stopt met eten, werkt niet goed bij ons.

Voor sommigen werkt de ziekte vergelijkbaar als een verslaving aan alcohol of drugs, echter bij ons kan bepaald voedsel of het overeten zelf een onbedwingbare drang zijn naar meer. De OA definitie van dwangmatig eten omvat alle facetten van ongezond eetgedrag. Het is niet alleen hoeveel we eten wat ons maakt tot wat we zijn, maar de wijze waarop wij proberen ons eten te beheersen. Sommige overeters eten in het geheim, terwijl anderen hun overeten publiekelijk tonen. Sommigen hebben eetbuien, braken of laxeren, terwijl anderen afwisselen tussen overeten en hongeren. Alle dwangmatige eters hebben echter één ding gemeenschappelijk: zij worden gedreven door krachten die zij niet begrijpen. Hierdoor eten zij meer of minder dan zij nodig hebben en eten zij op manieren die niet rationeel zijn, soms zelfs destructief. Wanneer dwangmatig eten eenmaal als een ziekte wordt beschouwd heeft wilskracht geen betekenis meer, omdat iemand die aan dwangmatig eten lijdt geen keus heeft en machteloos staat tegenover voedsel.

HOE KAN IK VASTSTELLEN OF IK EEN DWANGMATIGE OVERETER BEN?

Alleen jijzelf kan dat uitmaken. Velen van ons kregen vroeger van familie, vrienden en zelfs artsen te horen dat alles wat we nodig hadden om af te vallen en normaal te eten een beetje zelfbeheersing en wilskracht was. Door dit te geloven hebben we frustrerende periodes ervaren van diëten en gewichtsverlies om vervolgens weer aan te komen en zelfs zwaarder te worden dan daarvoor. We wendden ons uiteindelijk tot OA, omdat we voelden dat we verslagen waren door onze eetgewoonten, we waren bereid alles te proberen om bevrijd te worden van de vreselijke dwang om te overeten.

Anderen met veel minder overgewicht of met minder jaren van overeten achter zich, hebben zich ook tot OA gewend. We zijn genoeg te weten gekomen over dwangmatig overeten om in te zien dat het een progressieve ziekte is.

In OA worden dwangmatig overeters beschreven als mensen van wie de eetgewoonten steeds groter wordende en voortdurende problemen hebben veroorzaakt. Het moet worden benadrukt dat alleen de persoon in kwestie kan bepalen of voedsel een niet te hanteren probleem is geworden.

MOET IK EEN BEPAALD OVERGEWICHT HEBBEN OM NAAR OA TE KOMEN?

Nee. Uit ervaring is gebleken dat OA werkt voor bijna iedereen die wil stoppen met dwangmatig eten, ongeacht welke maat iemand heeft. Sommige mensen hebben hun gewone gewicht al bereikt als ze in OA komen; anderen hebben over- of ondergewicht. Wij komen naar OA om een prettige manier van leven te vinden zonder terug te vallen in dwangmatige eetgewoonten.

Er zijn evenveel gradaties van overgewicht als er OA leden zijn, variërend van mensen met een normaal gewicht tot diegenen met tientallen kilo's overgewicht. Wat ons gewicht ook mag zijn, allen die de wens hebben om te stoppen met dwangmatig eten hebben er evenveel baat bij om naar OA te komen. Wat ons met elkaar verbindt staat in Stap Eén: 'Wij gaven toe dat wij machteloos stonden tegenover voedsel, dat ons leven stuurloos was geworden'.

ELK DIEET MISLUKTE. HOE KAN OA DIT VOORKOMEN?

Niemand faalt in OA. Zolang iemand bereid is om te werken aan het OA programma, is herstel mogelijk.

Terugvallen in dwangmatig overeten hoeft in OA niet te gebeuren, hoewel het sommigen van ons overkomt. Soms is een terugval van korte duur, soms leidt het tot eetbuien en gewichtstoename. Als dit zich voordoet, worden de leden aangemoedigd om alle in OA beschikbare hulpmiddelen te gebruiken.

Diegenen van ons die dergelijke periodes hebben meegemaakt zeggen dat een terugval te wijten is aan bepaalde oorzaken. Misschien waren wij vergeten dat we dwangmatig overeters zijn en werden we overmoedig. Of wij hebben onszelf zoveel in beslag laten nemen door zakelijke of sociale aangelegenheden dat we het belang van

onthouding van dwangmatig overeten vergaten. Of wij hebben onszelf uitgeput, waardoor onze mentale en emotionele weerstand wegviel. Wat de oorzaak ook was, de oplossing werd gevonden door het toepassen van het Twaalf Stappen herstelprogramma van Anonieme Overeters.

KAN OA MIJ HELPEN MET EEN DIEET?

Voor diegenen die hulp zoeken met een dieet, raadt OA aan om professioneel advies te vragen. Het OA-programma stelt dwangmatige overeters in staat om zich per dag te onthouden van dwangmatig overeten. Daarom steunt Anonieme Overeters ieder lid dat een professioneel voedingsadvies wil opvolgen.

OA is geen dieetclub. We herstellen door het spirituele programma van OA toe te passen. We vinden onder andere vrijheid van voedselobsessie, het vermogen om verstandig te handelen in moeilijke situaties en een betere manier van leven.

Voor meer informatie over voedselplan en voorbeelden van succesvolle manieren die sommige leden hebben gevonden, zie ook de folders: 'Het Voedselplan' en 'Waardig kunnen kiezen'.

KAN OA MIJ HELPEN ALS IK LIJD AAN BOULIMIA OF ANOREXIA NERVOSA?

Ja. Iedereen die worstelt met dwangmatig eetgedrag is van harte welkom. Anonieme Overeters steunt ieders pogingen om te herstellen en accepteert elk lid dat wil stoppen met dwangmatig overeten. Wanneer iemand vragen heeft over medische aangelegenheden adviseert OA altijd om professioneel advies te vragen

HOE KAN OA MIJ HELPEN ALS IK EEN SCHILDKLIERAFWIJKING HEB OF ALS IK VOCHT VASTHOUD?

OA adviseert wanneer mensen die hulp nodig hebben bij een specifiek medisch probleem, zoals het vasthouden van vocht of een schildklierafwijking, professioneel advies in te winnen. OA geeft geen medische adviezen.

OA leden met dergelijke medische problemen ondervonden dat het OA programma het voor hen gemakkelijker maakte om aanbevelingen van een dokter op te volgen.

WORDT DOOR OA HET GEBRUIK VAN EETLUSTREMMENDE MEDICIJNEN AANBEVOLEN?

Anonieme Overeters kan geen enkel advies geven op medisch gebied. Diegenen van ons die herstellende zijn hebben gemerkt dat we een sterke innerlijke krachtbron ontwikkelen door de Twaalf Stappen toe te passen. Door te vertrouwen op een kracht groter dan eetlustremmers, vinden we blijvend succes bij het ons onthouden van dwangmatig overeten.

KAN EEN DWANGMATIGE OVERETER DOOR ALLEEN WILSKRACHT TE GEBRUIKEN STOPPEN MET OVERMATIG ETEN?

Voordat wij bij OA kwamen probeerden velen van ons uit alle macht om minder te eten en om onze eetgewoonten te veranderen. Vaak probeerden we allerlei manieren uit: drastische diëten, eetlustremmers, laxeermiddelen, vochtafdrijvers of verschillende soorten injecties. In andere gevallen werden ook 'dieettrucs' geprobeerd: alleen eten op etenstijd, porties halveren, nooit toetjes eten, niet snoepen, nooit stiekem eten, zich alleen in de weekeinden te buiten gaan, het ontbijt overslaan, nooit staande eten ... de lijst kan eindeloos aangevuld worden.

Bij elke nieuwe poging of nieuwe manier die werd geprobeerd beloofden wij uiteraard plechtig om ons deze keer voor altijd aan het dieet te houden. Deze beloften werden altijd weer gebroken en onvermijdelijk gevolgd door wroeging en schuldgevoelens. Door dergelijke ervaringen erkennen velen van ons dat wij de wilskracht missen om onze eetgewoonten te veranderen. Toen we bij OA kwamen gaven we toe dat we machteloos waren tegenover voedsel. Omdat wijzelf de wilskracht niet hadden, hadden we een kracht groter dan onszelf nodig om ons te helpen herstellen.

WAT WORDT BEDOELD MET EEN KRACHT GROTER DAN WIJZELF?

Voordat wij naar OA kwamen beseften de meeste dwangmatige overeters dat wij ons eetgedrag niet konden controleren. Voedsel was een kracht groter dan onszelf geworden. Ergens tijdens de progressie van ons voedselprobleem, begon voedsel ons leven over te nemen. In essentie waren we slaaf geworden van onze dwangmatigheid.

De ervaring in OA leert dat wij, om onthouding van dwangmatig eten te krijgen en herstel te behouden, een kracht groter dan onszelf moeten accepteren en daarop vertrouwen. Sommigen van ons kiezen een andere interpretatie van deze kracht, bijvoorbeeld door in eerste instantie de OA groep te beschouwen als een kracht groter dan onszelf. Er is geen goed of fout wat dat betreft. Sommigen van ons nemen het concept van God over, zoals we God persoonlijk interpreteren en begrijpen. Wat belangrijk is voor ons herstel van dwangmatig eten, is dat we zelf een beeld of concept ontwikkelen van deze kracht. De focus en de bedoeling van het OA programma is ons daarbij te helpen.

IS OA EEN RELIGIEUZE ORGANISATIE?

Nee, OA is geen religieuze organisatie en vereist het geen bepaalde godsdienst als voorwaarde voor lidmaatschap. OA telt onder haar leden mensen met verschillende geloofsovertuigingen evenals atheïsten en agnostici.

Het OA herstelprogramma is gebaseerd op aanvaarding van bepaalde spirituele waarden. Het staat ons vrij deze waarden te interpreteren zoals ons goeddukt of als wij daarvoor kiezen deze terzijde te leggen.

Toen we voor het eerst bij OA kwamen hadden we een zekere weerstand om enig

begrip van een kracht groter dan onszelf te aanvaarden. De ervaring in OA heeft geleerd dat degenen die voor dit onderwerp open blijven staan en naar OA bijeenkomsten blijven komen, niet al te veel problemen zullen hebben bij het vinden van hun eigen oplossing in deze zeer persoonlijke aangelegenheid.

KAN IK IN MIJN EENTJE STOPPEN MET DWANGMATIG OVERETEN DOOR ALLEEN OA LITERATUUR TE LEZEN?

Het OA programma werkt het beste voor degene die het erkent en accepteert als een programma waar andere mensen bij betrokken zijn.

Het bijwonen van OA bijeenkomsten en de omgang met mensen die dezelfde problemen hebben geeft ons hoop en inzicht. Omdat we niet veroordeeld of belachelijk gemaakt worden, kunnen we praten over ons verleden, onze huidige problemen en onze hoop voor de toekomst met mensen die ons begrijpen en steunen. Wanneer we samenwerken met andere overeters in onze OA groep, voelen we ons niet langer alleen en onbegrepen. In plaats daarvan voelen we ons eindelijk gewaardeerd en geaccepteerd.

OA leden die door hun levensomstandigheden of gezondheidstoestand niet in staat zijn bijeenkomsten bij te wonen, ervaren dat het lezen van OA literatuur en het bellen, mailen of schrijven naar andere OA leden, hen in staat stelt te stoppen met dwangmatig eten.

WAT WORDT BEDOELD MET HET 'ALLEEN-VOOR-VANDAAG' PROGRAMMA?

OA leden gebruiken de zin 'alleen voor vandaag', omdat dit fundamenteel is in de benadering van het herstel van dwangmatig eten. We kunnen niet zeggen dat we nooit meer dwangmatig zullen eten zo lang als we leven. We doen onszelf geen belofte om morgen of de rest van de week niet te overeten. De ervaring heeft ons geleerd dat we deze beloften toch nooit konden volhouden en dat de drang om te overeten altijd sterker bleek dan onze vaste voornemens om niet te overeten.

OA leden realiseren zich dat de huidige 24 uur de enige periode is waar we iets aan kunnen doen. Gisteren is geweest en morgen moet nog komen. 'Maar vandaag', zegt het OA lid; 'zal ik niet van mijn herstelprogramma afwijken. Misschien kom ik morgen in de verleiding om te overeten, maar dat zien we morgen dan wel weer. Vandaag is alles wat telt'.

Veel eenvoudige uitdrukkingen of uitspraken van OA leuzen helpen onze houding tegenover de uitdagingen van het dagelijks leven vorm te geven en te verbeteren. Het aannemen van deze denkwijzen helpt ons om met het leven om te gaan zonder ons tot voedsel te wenden.

Enkele nuttige uitspraken zijn 'Eén Dag Tegelijk' (verwant aan 'Alleen voor Vandaag'); 'Het Belangrijkste Eerst' (prioriteiten stellen); 'Kalm aan' (balans); 'Leven en Laten Leven' (verdraagzaamheid); 'HALT' (hunger/honger), 'Angriness' (boosheid), 'Loneliness' (eenzaamheid) of 'Tiredness' (moeheid) en 'Let Go and Let God' (laat angst en zorgen los).

Het OA programma is eenvoudig, maar het is niet makkelijk. Het vereist serieuze inspanning om te herstellen van één van de meest verwarrende verslavingen. Eerlijkheid, een onbevooroordeelde houding en bereidheid zijn de sleutels die de deur naar herstel openen.

HOE KAN IEMAND ZICH BIJ OA AANSLUITEN?

Niemand wordt lid van OA in de gebruikelijke zin van het woord. Het is niet nodig om aanmeldings-formulieren in te vullen. Er zijn geen lidmaatschapskaarten, contributies of andere kosten. Zodra we weten dat OA bestaat en we denken dat we een eetprobleem hebben, bezoeken we plaatselijke bijeenkomsten.

OA leden zijn niet verplicht om een vast aantal bijeenkomsten gedurende een bepaalde periode bij te wonen. Sommige leden gaan misschien naar één bijeenkomst per week, terwijl anderen er de voorkeur aan geven om vaker te gaan. De vriendelijke aansporing; 'blijf terug komen' is gebaseerd op de ervaring van de meeste OA leden dat hun herstel eronder lijdt als ze te lang van bijeenkomsten wegblijven.

MOETEN OA LEDEN VOOR DE REST VAN HUN LEVEN NAAR BIJEENKOMSTEN BLIJVEN GAAN?

Niets moet in OA. Je hebt altijd een keuze, ook bij de belangrijke beslissing of je wilt herstellen met behulp van het OA programma. De meesten van ons geloven dat dwangmatig overeten een ongeneeslijke ziekte is. Daarom vinden wij het belangrijk om regelmatig bijeenkomsten te bezoeken om bevrijd te blijven van dwangmatig eten. Velen van ons geloven dat wanneer we herstellende zijn van dwangmatig overeten, het blijven bezoeken van bijeenkomsten niet alleen een manier is om het herstel te behouden, maar ook een manier om een bijdrage te leveren door nieuwkomers te helpen ook verlichting te krijgen van dwangmatig eten.

WAT ZIJN DE VOORWAARDEN VAN OA LIDMAATSCHAP?

Er zijn geen voorwaarden in de gebruikelijke zin van het woord. De derde traditie stelt, dat de enige voorwaarde voor OA lidmaatschap het verlangen is op te houden met dwangmatig eten. Verder wordt van niemand iets gevraagd of geëist. De keuze om het OA herstelprogramma te aanvaarden en in praktijk te brengen ligt volledig bij het individu.

WAT KOST HET OM LID TE ZIJN VAN OA?

Er is geen enkele financiële verplichting verbonden aan OA lidmaatschap. Dit herstelprogramma is toegankelijk voor iedereen die wil stoppen met dwangmatig eten ongeacht de hoeveelheid geld die men bezit.

HOE KAN OA ZICHZELF FINANCIËEL ONDERHOUDEN?

De meeste plaatselijke OA groepen gaan op bijeenkomsten met 'de pet rond' om de

kosten van huur, literatuur en incidentele uitgaven te dekken. Wat over is wordt aan de Intergroep, de regio en de World Service Office (Wereld Diensten Centrum) overgemaakt. Hun dienstverlening aan dwangmatige overeters is voornamelijk afhankelijk van deze regelmatige bijdragen. OA financiert zichzelf te allen tijden uit eigen vrijwillige bijdragen. Bijdragen van buitenaf worden nooit geaccepteerd.

WAT IS DE WORLD SERVICE OFFICE (W.S.O.)?

De W.S.O. is een centrum met als belangrijkste taak het wereldwijd uitdragen van de OA boodschap aan diegene die nog lijden aan de ziekte van dwangmatig overeten.

De W.S.O. geeft OA literatuur uit, inclusief 'Lifeline', OA's maandblad over herstel. De W.S.O. stuurt regelmatig nieuwsbrieven aan alle groepen en intergroepen om ze met elkaar te verbinden en te informeren over zaken die op OA als geheel betrekking hebben. Om deze noodzakelijke contacten te onderhouden houdt de W.S.O. de recente gegevens bij van alle geregistreerde groepen, intergroepen en regio's en geeft periodiek een herziene bijeenkomstengids uit.

De W.S.O. speelt ook een rol bij het verstrekken van informatie aan het publiek en beantwoordt bijvoorbeeld vragen van vertegenwoordigers van media, mensen die in de gezondheidszorg werken en van anderen die geïnteresseerd zijn in dwangmatig overeten en het OA programma,

WIE STAAT AAN HET HOOFD VAN ANONIEME OVERETERS?

OA is buitengewoon bijzonder, omdat het geen centrale leiding en een minimum aan formele organisatie heeft. Er zijn geen ambtenaren of andere bestuurders die macht uitoefenen over de gemeenschap of individuen.

Maar zelfs in de meest informele organisatie moeten er bepaalde zaken geregeld worden. In plaatselijke groepen moet iemand bijvoorbeeld een locatie voor de bijeenkomst regelen, de financiën van de groep voor zijn rekening nemen, zorgen dat er geschikte OA literatuur aanwezig is en contact houden met lokale, regionale en internationale diensten centra. Op internationaal niveau zijn mensen verantwoordelijk voor de handhaving en het soepele verloop van de zaken van de W.S.O.

Dit alles betekent dat OA op lokaal, regionaal en internationaal niveau verantwoorde-lijke mensen nodig heeft om bepaalde taken uit te voeren. Het is van belang te begrijpen dat deze leden alleen diensten uitvoeren. Zij nemen geen individuele beslissingen en geven geen persoonlijke oordelen die betrekking hebben op andere groepen of OA als geheel. Personen die deze diensten op zich nemen zijn direct verantwoording schuldig aan degenen die zij dienen. Het verlenen van deze diensten rouleert tussen de leden van een groep

WAT HOUDT HET TWAALF STAPPEN HERSTELPROGRAMMA IN?

De Twaalf Stappen vormen de kern van het OA herstelprogramma. Zij bieden een nieuwe

manier van leven die de dwangmatige overeter in staat stelt te leven zonder behoefte om overmatig te eten. De stappen zijn suggesties, gebaseerd op de ervaring van herstellende OA leden. De ervaring binnen OA wijst uit dat de leden die oprecht proberen deze stappen na te volgen en ze toe te passen in hun dagelijks leven, veel meer baat lijken te hebben bij OA dan degenen die alleen naar meetings komen en niet aan de slag gaan met het werken aan de Twaalf Stappen.

De ideeën die worden uiteengezet in de Twaalf Stappen, welke afkomstig zijn van de Anonieme Alcoholisten, geven de praktische ervaring en de toepassing van spirituele inzichten weer, zoals die al lange tijd zijn vastgelegd door verschillende denkers. Het grote belang is het feit dat ze werken! Zij stellen dwangmatige overeters in staat om een gelukkig en productief leven te leiden. Zij vertegenwoordigen de basis van het OA programma.

Hier volgen de Twaalf Stappen die worden voorgesteld als programma voor dwangmatige overeters:

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.

WAT WORDT BEDOELD MET DE TERM GEESTELIJKE GEZONDHEID, ZOALS DIE WORDT GEBRUIKT IN DE TWAALF STAPPEN?

Het Engelse woord sanity (geestelijke gezondheid) is afgeleid van het Latijnse woord sanus wat gezond betekent. De term 'geestelijk gezond', zoals in OA gebruikt wordt, betekent 'logisch en rationeel denken en doen'.

De meeste OA leden geven toe dat ze in het verleden op een irrationele manier met voedsel zijn omgegaan. Een persoon met een gezond verstand zou niet dezelfde handelingen blijven herhalen, die in het verleden niets hebben opgeleverd, in de verwachting dat het resultaat deze keer anders zou zijn. Stap twee zegt niet dat dwangmatige overeters geestelijk gestoord zouden zijn, maar hun gevoelens en handelingen met betrekking tot voedsel zijn niet normaal. Door naar OA te komen en de wens te uiten om terug te keren naar rationeel gedrag, zetten zij een stap naar het bereiken van een gezonde geest in een gezond lichaam.

WAT ZIJN DE TWAALF TRADITIES?

De Twaalf Tradities dienen ervoor OA bij elkaar te houden in het belang van het gemeenschappelijke doel. Deze Twaalf Tradities doen voor de groep wat de Twaalf Stappen doen voor het individu. Zij zijn de principes die zijn voorgesteld om de overleving en groei van de vele groepen die samen Anonieme Overeters vormen te waarborgen.

Evenals de Twaalf Stappen zijn de Twaalf Tradities afkomstig van de Anonieme Alcoholisten. Deze tradities beschrijven principes die volgens de vroege AA leden belangrijk waren voor het overleven van de groep.

OA leden verzekeren de eenheid in de groep die belangrijk is voor het herstel van de individuele leden door het toepassen van de principes voorgesteld in de nu volgende Twaalf Tradities:

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.

WAAROM LEGT ANONIEME OVERETERS ZO DE NADRUK OP ANONIMITEIT?

Anonimiteit is het principe dat we niet de identiteit van de individuele leden openbaren. Ook niet hun persoonlijke situatie of wat ze met ons delen in vertrouwen op de bijeenkomsten, online of aan de telefoon. Dit maakt OA een veilige plek waar we eerlijk kunnen zijn tegen onszelf en anderen. Het maakt het mogelijk om onszelf vrijelijk te uiten tijdens bijeenkomsten en in gesprekken. En het waarborgt ons van roddelen. Natuurlijk hebben we als individu het recht om ons lidmaatschap kenbaar te maken en soms moeten we dit zelfs doen als we de boodschap aan dwangmatige overeters willen doorgeven (Stap Twaalf). We gebruiken anonimiteit niet om onze effectiviteit binnen de fellowship te beperken. Het is bijvoorbeeld geen probleem om onze volledige naam te gebruiken binnen onze groep of intergroepen. Het concept van anonimiteit betekent dat in elke groep OA principes boven personen worden gesteld.

Anonimiteit is ook noodzakelijk op het publieke niveau van pers, radio, film en televisie. Hierdoor voorkomen leden dat de OA gemeenschap ten onder gaat aan egocentrisme en zelfverheerlijking.

Nederigheid is van fundamenteel belang voor anonimiteit. Door deze principes toe te passen door persoonlijk aanzien op te geven voor het gemeenschappelijk belang, verzekeren de OA leden de eenheid voor het voortbestaan van Anonieme Overeters. In overeenstemming met de Eerste Traditie: 'persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in OA'... is anonimiteit essentieel voor de handhaving van die eenheid.

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 **Questions & Answers #170 © 2015**.
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.!