

INTRODUCEREN ANONIEME OVERETERS

Handleiding voor sponsors

Waarom, wanneer en hoe een OA-sponsor te zijn

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.

INHOUD

Voorwoord	4
1 Wat is een sponsor?	4
2 Waarom zou ik sponsoren?	4
3 Wanneer en hoe word ik sponsor?	5
4 Moet ik abtinent zijn voordat ik kan sponsoren?	6
5 Hoe leer ik sponsoren?	6
6 Wat zijn de verschillende stijlen van sponsoren?	6
7 Hoe zit het met twee mensen die elkaar sponsoren?	7
8 Hoe vaak zou ik contact met mijn sponsee moeten hebben?	7
9 Hoe leid ik de sponsee door de Twaalf Stappen?	8
10 Hoeveel mensen zal ik sponsoren?	9
11 Wanneer en op welke manier weiger ik het sponsorschap?	10
12 Wat als mijn sponsee meer dan één sponsor wil of wil veranderen van sponsor?	10
13 Wat moet ik doen als mijn sponsee een slip of een terugval heeft?	10
14 Wat moet ik doen als ik een slip of een terugval heb?	11
15 Wat doe ik als ik de indruk heb dat mijn sponsee geen vooruitgang boekt?	11
16 Wat doe ik als mijn sponsee stopt met telefoneren?	11
17 Wat als mijn sponsee OA wil verlaten?	12
18 Wanneer en hoe behoor ik een relatie met een sponsee te beëindigen?	12
Conclusie	12
Appendix A:	13
Vragen voor Nieuwkomers	

***Om het programma te kunnen houden, moeten we het weggeven.
Door het sponsorschap wordt de betekenis hiervan duidelijk.
Het is door onze ervaring, kracht en hoop te delen, dat we ons eigen
herstel hernieuwen en bekrachtigen.***

***We beseffen dat het grootste voordeel en de grootste vreugde bestaat in
het uitreiken en samendoen van wat we alleen niet konden.***

VOORWOORD

Misschien ben jij je gaan afvragen: Ben ik klaar om te sponsoren? Misschien heeft iemand jou al gevraagd om haar of zijn sponsor te zijn. Of misschien ben je aan het sponsoren maar wil je graag ideeën van andere OA leden die hetzelfde hebben gedaan. Er zijn meerdere invalshoeken voor het sponsorschap en deze folder beschrijft onze ervaringen die we hebben opgedaan door te werken met anderen.

1. WAT IS EEN SPONSOR?

Een sponsor is een abtinent OA lid dat toegewijd is aan het zich onthouden van dwangmatig eten en dwangmatig gedrag met eten, ondertussen werkend aan het bereiken of onderhouden van een gezond lichaamsgewicht. Zoals de Vijfde Traditie zegt, is het uitdragen van de boodschap van herstel het hoofddoel van OA. Een sponsor deelt deze boodschap en haar of zijn herstelprogramma op een voortdurende, individuele basis met een ander lid, een sponsee (of sponsoree) genaamd.

Een sponsor werkt aan en leeft de Twaalf Stappen en de Twaalf Tradities naar haar of zijn beste vermogen. Voor velen van ons is een belangrijk deel van het sponsorschap een sponsee te begeleiden met het werken aan de Stappen, gebaseerd op persoonlijke ervaring, kracht en hoop. Een sponsor helpt de sponsee dikwijls op de drie vlakken van herstel: fysiek, emotioneel en spiritueel.

Als sponsors luisteren we, ondersteunen we en zijn we begripvol. Als het zich verdiept op basis van eerlijkheid, kan een sponsor/sponsee relatie, zich ontwikkelen tot een blijvende vriendschap. Belangrijk is dat de rol van een sponsor nooit die van therapeut, dokter, advocaat of een andere deskundige is.

2. WAAROM ZOU IK SPONSOREN?

Het hebben van een sponsor is van groot belang om te slagen bij OA, het sponsor-zijn komt ons ook ten goede.

Ten eerste, werken als sponsor versterkt het fysieke, emotionele en spirituele herstel. Het geeft ons ook de mogelijkheid om relationele vaardigheden te verbeteren, zowel met een ander als met onze Hogere Macht. Sponsoring weerhoudt ons van isoleren en leert ons om ondersteunend te zijn voor iemand anders die herstel zoekt. Sponsoring zorgt ervoor dat we in contact blijven met datgene dat ons naar het programma bracht en herinnert ons ook aan waar we vandaan kwamen.

Ten tweede, als we teruggeven wat we hebben ontvangen, versterken we de groep en de gehele gemeenschap van OA. OA heeft sponsors nodig en het sponsoren is een privilege dat gedeeld moet worden door zoveel als zoveel mogelijk leden. Tot slot verbinden we ons op een essentiële persoonlijke manier met een sponsee. Dit programma is niet bedoeld om in je eentje aan te werken en menig OA-lid wijt haar of zijn vooruitgang aan het feit dat er iemand speciale aandacht voor hen had. Wanneer we

het wonder van dit programma met onze sponsees delen, zijn wij bevoorrecht getuige te zijn van hun ontwikkeling van isolatie naar herstel.

3. WANNEER EN HOE WORD IK SPONSOR?

Het sponsoren kan op elk moment beginnen. Je kunt eenvoudigweg sponsoren tot op het niveau van je eigen ervaring, waarbij je jouw mate van herstel deelt. Niemand hoeft alle Twaalf Stappen te hebben doorlopen om uit te reiken naar een andere dwangmatig overeter en hem of haar te helpen. De 'perfecte' sponsor bestaat niet.

Velen van ons waren onzeker over de eerste stappen op de spannende weg van het sponsorschap. Het sponsoren van een dwangmatige eter is niettemin een uitstekende manier om verder in het programma te groeien en te ontwikkelen.

Het kan nuttig zijn om het sponsorschap eerst te bespreken met je eigen sponsor en pas dan te beginnen met sponsoren wanneer het voor allebei juist voelt. Vraag jouw groep om je voor te dragen als nieuwe sponsor of maak jezelf kenbaar als sponsor. (Om de vreugde van het herstel te verspreiden is het belangrijk om jouw sponsees aan te moedigen zelf sponsor te worden).

Omdat dit een programma van actie is, moeten individuen die een sponsor zoeken aangemoedigd worden zelf het eerste contact te leggen. (Op sommige meetings echter zullen sponsors nieuwkomers zelf benaderen). Een potentiële sponsee kan iemand uitkiezen om een aantal redenen: zij of hij identificeert zichzelf met de ervaringen van de ander, voelt zich prettig om te praten met de persoon of hoopt te krijgen wat dat lid heeft gevonden in het programma.

Wanneer iemand jou vraagt voor het sponsorschap, is het belangrijk te beseffen dat deze persoon mogelijk voor de eerste keer om hulp vraagt. Het zal een grote dosis moed geveerd hebben en is een grote stap in de richting van ego-reductie, overgave en nederigheid.

Houding is belangrijk. De persoon die naar je toekomt, zoekt één ding: begrip. Zij of hij zal de warmte van jouw begrip voelen in je houding. Probeer je te herinneren hoe het voor jou was toen je een sponsor benaderde en om hulp vroeg.

Bespreek alle verwachtingen die jullie beiden hebben en hoe je de relatie beëindigt wanneer één van jullie dit wenst. We vonden het belangrijk om een goede basis te leggen bij de start.

Als je het werkelijk te druk hebt om iemand op regelmatige basis te sponsoren, dan kan je een tijdelijk sponsorschap aanbieden. Gedurende dit tijdelijke sponsorschap helpen we of de persoon binnen bepaalde grenzen en tijd totdat er een permanente sponsor is gevonden. Een andere mogelijkheid is om de tijd te nemen om het lid voor te stellen aan beschikbare sponsors. Als de sponsee afhaakt, is onze suggestie het niet persoonlijk op te vatten.

4 MOET IK ABSTINENT ZIJN VOORDAT IK KAN SPONSOREN?

Ja. We ervaren dat sponsors het meest effectief zijn wanneer ze zich abstinente zijn. Het sponsoren betekent dat we onze ervaring, kracht en hoop delen tot op het niveau van ons eigen herstel. We kunnen niet weggeven wat we niet hebben.

Voor nieuwe of kleine groepen, waar weinig sponsors zijn en leden worstelen met hun abstinentie, zie punten 5, 6 en 7 hieronder voor hulp.

5. HOE LEER IK SPONSOREN?

Zelf een sponsor hebben, is de beste manier om een sponsor te leren zijn; we leren door ons voorbeeld. Ook leren we het sponsorschap door het te doen. Begin door jouw ervaring te delen, iets wat je steeds hebt gedaan. Luisteren is ook heel belangrijk. Wanneer een sponsee gedachten en gevoelens verwoordt, zal zij of hij dikwijls belangrijke inzichten en antwoorden krijgen.

Literatuur en meetings helpen ons om te groeien als sponsors. Het lezen en het bediscussiëren van OA-literatuur, zoals 'De Twaalf Stappen en De Twaalf Tradities van Anonieme Overeters', 'Het Twaalf Stappenwerkboek van OA', 'Voor Vandaag', 'Overeaters Anonymous, Derde Editie' (het Brown Book), 'Anonieme Alcoholisten' (het Big Book), 'Voices of Recovery' en 'Lifeline magazine', met onze sponsees versterkt ons programma en biedt hulp op onze gezamenlijke reis naar herstel.

Op bijeenkomsten leren we wanneer anderen delen over het sponsorschap. Ook wij delen onze sponsorschap ervaringen, in gedachte houdend dat de sponsee anoniem moet blijven. We bespreken onze problemen van het sponsorschap met onze eigen en andere sponsors en vragen feedback, terwijl we wederom de anonimiteit van de betrokkenen beschermen.

Bijeenkomsten of Intergroep-workshops die over het sponsorschap gaan, zijn een fantastische manier om de bestaande sponsors nieuwe kracht te geven en te ondersteunen en mogelijke nieuwe sponsors aan te moedigen. Deze workshops zijn een geweldige gelegenheid om belangrijke punten te behandelen en nuttige ideeën uit te wisselen over hoe te sponsoren.

6. WAT ZIJN DE VERSCHILLENDE STIJLEN VAN SPONSOREN?

De manier waarop men sponsorschap beoefent kan variëren van persoon tot persoon. We zijn vrij om dit op onze eigen manier te doen. Het is belangrijk om onze manier van sponsoren uit te leggen aan de sponsee om tot begrip en een overeenkomst te komen. Als wij veranderen kan onze stijl van sponsoren ook veranderen. Dit is niet ongewoon en maakt deel uit van onze ontwikkeling in het programma.

Sponsors delen de ervaring, kracht en hoop die zij gevonden hebben in het Twaalf Stappen herstelprogramma. Steun, eerlijkheid en een positieve instelling verrijken de meeste sponsorschap-stijlen.

Er is maar een klein verschil tussen ondersteunen en adviseren. Soms zal een sponsee

een sponsor opzoeken om een bepaald probleem op te lossen. De beste oplossing om de sponsee te helpen is één van de Stappen of Tradities toe te passen in de situatie.

Communicatie en feedback naar beide kanten zijn belangrijk. De sleutel is eerlijkheid, een open geest en bereidheid. Idealiter is sponsorschap een relatie in twee richtingen, gebaseerd op aanvaarding en respect.

Er zijn gestructureerde benaderingen, maar ook ongedwongen en flexibele manieren om te sponsoren. Sommige sponsors kunnen sponsees, in diverse gradaties, aanmoedigen om dagelijks te lezen en te schrijven, dagelijks te telefoneren, opgeven wat men per dag eet, en/of een aantal bijeenkomsten bijwonen. Anderen geven minder vaak dergelijke suggesties. Echter, de meeste sponsors benadrukken dat een eventuele verbintenis aan één of andere OA-service van vitaal belang is voor haar of zijn verdere herstel.

Veel sponsors helpen hun sponsees op elk van de drie niveaus van hun herstel. Anderen helpen sponsees met een bepaald aspect van het programma zoals; zich te richten op het fysieke herstel; werken aan het spirituele aspect van de Stappen of aan een onderhoudsprogramma blijven werken.

Hoewel we soms termen horen als 'voedselsponsor', 'stappensponsor' en andere termen, wordt dat onderscheid niet altijd gemaakt. Onze ervaring heeft geleerd dat doeltreffende sponsoring gebaseerd is op het onderling verbinden van de elementen, zowel van fysiek, emotioneel als spiritueel herstel. Onze ervaring heeft geleerd dat effectief sponsoren de onderlinge samenhang van fysiek, emotioneel én spiritueel herstel, omvat.

Ongeacht welke invalshoek we nemen, onze rol is de sponsee helpen een nieuwe manier van leven te ontdekken. Ieder van ons leeft één dag tegelijk, vertrouwend, zoals altijd op God. Soms kan een sponsee een sponsor op een voetstuk zetten. Wij pretenderen niet alle antwoorden te weten. We weten dat een sponsor niet bekwaam is om bepaalde problemen aan te pakken. Het is belangrijk te onthouden dat we sponsors zijn, geen therapeuten. We mogen een sponsee doorverwijzen naar een ander OA-lid die een vergelijkbare ervaring deelt, op voorwaarde dat we diens toestemming hebben.

7. HOE ZIT HET MET TWEE MENSEN DIE ELKAAR SPONSOREN?

Als er geen sponsors beschikbaar zijn, is met elkaar werken te verkiezen boven het alleen te doen. Deze wederzijdse steun werkt dikwijls goed in afgelegen gebieden waar weinig leden en bijeenkomsten zijn. Om elkaar verder te ondersteunen kan het helpen om goedgekeurde OA-literatuur te lezen als hulpmiddel.

Soms kan een sponsor/sponsee relatie zo open worden dat het zich ontwikkelt tot een wederzijdse relatie van sponsoring.

8. HOE VAAK ZOU IK CONTACT MET MIJN SPONSEE MOETEN HEBBEN?

Dit moeten sponsor en sponsee zelf beslissen. Laat je sponsee jouw beschikbaarheid weten.

Hoe regelmatig het contact, hoe waarschijnlijker het is dat jij je sponsee kan helpen om specifieke problemen te onderkennen die voor anderen niet zo duidelijk zijn. Velen van ons vinden dat dit contact ons helpt om meer te weten te komen over onszelf, in ons herstel te groeien en onze kennis over Gods wil te vergroten.

Persoonlijk contact is, indien mogelijk, het beste. Regelmatige telefoongesprekken zijn ook belangrijk, wij vonden het behulpzaam om afspraken te maken over de regelmaat en het tijdstip. Het is belangrijk om je grenzen te kennen en voor jezelf duidelijk te bepalen wanneer je deze gesprekken wel of niet kunt beantwoorden. Het beste is dat de sponsee zelf belt omdat dit haar of zijn programma is om aan te werken.

Wat er ook gebeurt, laat niets zich opdringen, dit kan zowel jouw herstel als dat van de sponsee belemmeren. Wanneer je niet beschikbaar bent, moedig de sponsee aan om andere groepsleden te bellen. Stel ook voor om andere hulpmiddelen te gebruiken als lezen, schrijven en bijeenkomsten bezoeken. Andere essentiële opties zijn bidden, mediteren en samenwerken met een andere dwangmatige overreter.

Wanneer de afstand te groot is, overweeg dan sponsoring via e-mail of andere vormen van elektronische communicatie, of via de post.

9. HOE BEGELEID IK DE SPONSEE DOOR DE TWAALF STAPPEN?

Er is geen 'perfect' antwoord op deze vraag. De meeste sponsors, echter, moedigen de voortgang van de ene Stap naar de andere aan, gebaseerd op de behoeften van de persoon, de bereidheid en mogelijkheid om elke Stap te integreren in haar of zijn leven. We moedigen sponsees aan om Stap voor Stap te werken in hun eigen tempo. Het hoofddoel is altijd herstel.

Begin met te bespreken dat het nodig is om eerlijk en bereid te zijn en moedig de sponsee aan om vragen te stellen. Leg de nadruk op het feit dat de Stappen de kern van het OA-programma zijn en dat het werken daaraan de groepsleden helpt om abtinent te blijven en te herstellen, één dag tegelijk. Velen van ons kennen Gods invloed op onze levens en hoe de spirituele principes van het programma ons hebben geleid naar een bron van dagelijkse hulp en kracht. Verwijs de sponsee naar OA goedgekeurde literatuur en deel je meest geliefde passages.

De meeste sponsors beginnen bij Stap Een en volgen zo alle Stappen, verder bouwend op de kennis, de ervaring en het inzicht uit de voorgaande Stappen. Sommige sponsors moedigen de sponsees aan een gedetailleerde Eerste Stap inventaris van hun dwangmatige eetverleden en hun ongecontroleerd levens te maken. Veel sponsors vonden de vragen vermeld in de Appendix van deze folder nuttig om hun sponsees te helpen met het werken aan de eerste Drie Stappen van het programma en om het schrijven te oefenen.

Een sponsee kan je vragen om te luisteren naar een Vijfde Stap. Dit is een eer die niet luchtig moet worden opgevat door de sponsor. Een sponsee is in deze periode meestal zeer kwetsbaar. We bereiden ons voor met gebed en meditatie en vragen leiding aan

onze Hogere Macht. We benaderen deze taak nederig. We zijn hoofdzakelijk een luisterend oor en een liefdevol klankbord.

Kies tijd en plaats zodat je in volledige privacy een rustig gesprek kunt hebben. De hand reiken en het 'Gebed om kalmte' zeggen helpen om de sponsee gerust te stellen. Vraag haar of hem om bij het begin te beginnen en niets over te slaan. Als bepaalde voorvallen voor de sponsee bijzonder moeilijk zijn om te delen, kunnen we vertellen over een persoonlijke strubbeling om zo compassie en begrip te tonen.

Soms is de inventaris erg beknopt en klaarblijkelijk onvoldoende diepgaand en onbevreesd. Laat je sponsee dan vriendelijk weten dat dit een goed begin was, maar dat een grondiger inventaris nodig zal zijn om continu herstel en blijvende vrijheid te bereiken.

Af en toe is een inventaris overdreven lang en zich herhalend. Bepaal dan eerst of de sponsee zich concentreert op haar of zijn eigen inventaris en niet op daden van anderen. Als de focus is afgedwaald, begeleidt de sponsee dan voorzichtig terug naar de zelfanalyse. Als zij of hij voelt dat alle karakterfouten behandeld zijn en dat de rest een herhaling is, dan mag je de Vijfde Stap afronden.

Voor meer informatie over werken aan de Stappen met een sponsee, kun je verwijzen naar 'De Twaalf Stappen en de Twaalf Tradities van Anonieme Overeters', 'Het Twaalf Stappen Werkboek van de Anonieme Overeters' of het "Big Book" van de Anonieme Alcoholisten en de engelstalige folder 'Sponsoring through the Twelve Steps'.

Een gewetensvolle inspanning om aan de Stappen te werken in ons alledaagse leven brengt herstel teweeg. Als een sponsee succes heeft, dan komt dat niet door enige magie in onze benadering. Eerder is het omdat de Stappen altijd werken als ze grondig worden opgevolgd. Sponsors zijn eenvoudigweg instrumenten van onze Hogere Macht. Alleen God kan een machteloze en verslagen nieuwkomer de kracht geven dit pad te volgen.

Wanneer een sponsee groeit en herstelt in het programma, dan moedigen we haar of hem aan om service te verlenen. We benadrukken dat service verrichten en iemand sponsoren een herinvestering is in het eigen herstel.

10 HOEVEEL MENSEN ZAL IK SPONSOREN?

Sponsor zijn vraagt toewijding. Een sponsee vertrouwt een sponsor, dus zeg niet 'ja' tenzij je het meent. Weet ook dat je betrokkenheid zal veranderen naargelang de behoeftes van elke sponsee.

Hoewel sponsoring jouw herstel ondersteunt, moet je realistisch blijven voor wat betreft het aantal mensen dat je kunt helpen. Vraag jezelf in welke mate je beschikbaar kan zijn voor elk persoon. Verwaarloos niet je eigen behoeftes, familietijd, werkopdrachten, etc. Jij kunt dit zelf het beste beoordelen en je kunt hierover hulp inwinnen bij je eigen sponsor.

11 WANNEER EN OP WELKE MANIER WEIGER IK HET SPONSORSCHAP?

Er zijn veel geldige redenen om het sponsoren van iemand te weigeren. Wij vinden het belangrijk om eerlijk te zijn tegenover onszelf en de persoon die vraagt om gesponsord te worden. Terwijl wij steeds de mogelijkheid hebben om 'nee' te zeggen, geloven velen dat God werkt door individuen die onze hulp zoeken.

Indien je echter aan je grens zit als sponsor, kan het zijn dat je de nieuwe sponsee de nodige tijd en aandacht niet kunt geven. Introduceer de persoon dan aan andere personen in herstel. Ideaal zou iemand zijn die jij sponsort.

Indien je voelt dat je niet stevig in het programma staat of een terugval hebt, kun je overwegen of het noodzakelijk is je te richten op je eigen herstel. Bespreek de situatie met je eigen sponsor en vraag je Hogere Macht om leiding. Denk eraan dat jouw eigen programma op de eerste plaats komt.

Indien het sponsor zijn je helpt om je te concentreren op het fundament van je eigen programma, evenals op het helpen van iemand anders, dan kan je besluiten te sponsoren. Als je je uitgeput voelt of geconfronteerd wordt met een terugval, dan kun je besluiten om een stap terug te doen.

We vinden het belangrijk om eerlijk tegenover onszelf en eventuele sponsees te zijn over waar we staan in ons lichamelijke, emotionele en spirituele herstel. We kunnen niet weggeven wat we niet hebben.

We raden geen sponsor/sponsee-relatie aan tussen mensen die zich seksueel tot elkaar aangetrokken voelen of dat zouden kunnen gaan worden. Ook denken we dat je voorzichtig moet omgaan met het sponsoren van een persoonlijke vriend(in). Het kan moeilijk zijn om eerlijk en objectief met haar of hem te zijn. Hoewel vrienden misschien geen goede sponsors zijn, zouden sponsors wel goede vrienden kunnen worden.

12 WAT ALS MIJN SPONSEE MEER DAN ÉÉN SPONSOR WIL OF WIL VERANDEREN VAN SPONSOR?

Vat het niet persoonlijk op. Goede sponsors moedigen andere relaties binnen de groep aan. We weten dat een sponsee de wens kan hebben te willen veranderen van sponsor als zij of hij vooruitgang boekt. Het is het beste om dit als een positief teken te zien! Sommige mensen hebben de inbreng van meer dan één sponsor nodig, vooral wanneer ze werken aan bepaalde problemen en verschillende onderdelen van hun herstel. Wanneer je eigen beschikbaarheid beperkt is, kun jij je sponsee aanmoedigen een aanvullende sponsor te nemen.

13 WAT MOET IK DOEN ALS MIJN SPONSEE EEN SLIP OF TERUGVAL HEEFT?

We kijken naar een slip en terugval als leer- en groei ervaringen. Laat een sponsee weten dat je er bent en dat je om haar/hem geeft. Oordeel niet. Moedig aan. Help haar of hem de gedachten te onderzoeken die hebben geleid naar de terugval. Begeleid de sponsee uiteindelijk terug naar de Eerste Stap.

14 WAT MOET IK DOEN ALS IK EEN SLIP OF TERUGVAL HEB?

Bespreek dit met je sponsor en wees eerlijk naar je sponsee. We stellen voor dat je de sponsee eraan herinnert dat zij of hij vrij is om een nieuwe sponsor te zoeken. Als je denkt dat het nodig is om het sponsoren te stoppen om je te kunnen richten op je eigen programma en herstel, leg dit dan uit aan je sponsee. Zie punt 11 voor meer informatie.

Je kunt haar of hem helpen met het zoeken naar een nieuwe sponsor. Het is niet aanbevolen om simpelweg een sponsee te laten 'vallen'. Ervaring heeft ons geleerd dat het abrupt verliezen van een sponsor verschrikkelijk kan zijn voor een sponsee. Het helpt om de sponsee aan te moedigen een sterk steunsysteem te hebben.

15 WAT DOE IK ALS IK DE INDRUK HEB DAT MIJN SPONSEE GEEN VOORUITGANG BOEKT?

Onderzoek je eigen verwachtingen. Iedereen boekt vooruitgang in haar of zijn eigen ritme. Net als dat een sponsor niet verantwoordelijk is voor de ziekte van de sponsee, zijn wij ook niet verantwoordelijk voor haar of zijn herstel. Een sponsor dient als voorbeeld en biedt aanmoediging. God zorgt voor de kracht om het pad te volgen.

We kunnen de sponsee echter wel enkele suggesties bieden om te helpen bij dit probleem, zeker wanneer de persoon niet gelukkig is met haar of zijn vooruitgang.

Laat de sponsee voelen dat je om haar/hem geeft. Benadruk dat je de communicatie open wilt houden. Het kan nuttig zijn om te bepalen wanneer het programma van de sponsee lijkt te zijn 'vastgelopen'. Heeft de sponsee bepaalde nuttige werkwijzen laten vallen, minder meetings bezocht of de tools van het programma niet gebruikt? Jullie kunnen overwegen een mini-inventaris op te maken. Ben jij minder beschikbaar geweest? Was de communicatie tussen jullie beiden verslechterd?

Het kan nodig zijn om een andere sponsor of aanvullende sponsors voor te stellen. Als je sponsee een terugval heeft, kun jij voorstellen dat zij of hij overweegt een OA-groep te kiezen die zich concentreert op terugval en herstel. Het kan zijn dat sommige problemen van de sponsee niet op de juiste wijze zijn gehanteerd binnen het sponsorschap. Je zou kunnen suggereren dat zij of hij overweegt professionele hulp hiervoor in te roepen.

Als deze voorstellen niet helpen, overweeg dat deze persoon niet bereid is om te werken aan de Stappen of een ongezonde afhankelijkheid ten opzichte van jou heeft ontwikkeld. Bespreek je bezorgdheid hierover met je sponsee, ga naar je eigen sponsor voor hulp en zoek steun bij jouw Hogere Macht. Tenslotte kan het zijn dat je deze sponsee moet laten gaan.

16 WAT DOE IK ALS MIJN SPONSEE STOPT MET TELEFONEREN?

Velen telefoneren met de sponsee om te vragen hoe het gaat (een 'care call'). We vertellen haar of hem dat wij bezorgd zijn en vragen of er iets aan de hand is. Jij kunt zelf het beste oordelen hoe lang je hiermee door gaat.

17 WAT ALS MIJN SPONSEE OA WIL VERLATEN?

We weten dat dit niets met ons te maken heeft. Als sponsor kun je niet aan het programma van je sponsee werken, je kunt alleen als gids dienen. Sommige mensen zullen tot het besluit komen dat ze geen dwangmatige overeters zijn. Anderen zullen zich niet kunnen identificeren met het Twaalf Stappen programma. Terwijl anderen nog niet zo ver zijn om zich te realiseren dat zij een dwangmatige overeter zijn.

Het is mogelijk dat jij en je sponsee geen goede partij voor elkaar waren. Of dat jullie beiden de objectiviteit kwijtgeraakt zijn toen je sponsee je vriend(in) werd. Om welke reden dan ook, je kunt adviseren dat je sponsee een andere OA- sponsor en/of andere OA-groep bezoekt alvorens te besluiten met het programma te stoppen.

Tenslotte, veroordeel niet. Indien je de sponsee moet laten gaan, doe dit met liefde en aanvaarding. Benadruk dat OA er zal zijn als de sponsee terug wil komen en dat de deur altijd openblijft.

18 WANNEER EN HOE BEHOOR IK EEN RELATIE MET EEN SPONSEE TE BEËINDIGEN?

Het kan zijn dat je het noodzakelijk vindt om de relatie los te laten als het jouw eigen programma, jouw onthouding of jouw herstel in de weg staat. We stellen voor dat je dit eerst bespreekt met je eigen sponsor. Mocht je het sponsorschap beëindigen, doe het dan met liefde, medeleven en eerlijkheid. Sommige sponsors beëindigen de relatie persoonlijk, anderen telefonisch.

Het is belangrijk om duidelijk je redenen op te geven. Je kunt zeggen: 'Misschien ben ik niet de persoon die jou kan helpen', maar bekritiseer noch jezelf, noch je sponsee. Dit kan makkelijker zijn als je al in het begin van jullie relatie hebt afgesproken dat eenieder op een bepaald ogenblik de samenwerking kan beëindigen. Als je besluit te stoppen, moedig de sponsee dan aan om zo snel mogelijk een andere sponsor te zoeken.

CONCLUSIE

Niemand kan het hart van een dwangmatige overeter meer beroeren dan een andere dwangmatige overeter. Een sponsor is enkel iemand die toegewijd is een ander lid te helpen op de weg naar herstel. Diegenen van ons die jou zijn voorgegaan vonden dat sponsoring niet alleen een vreugdevolle ervaring, maar ook zeer belonend is. Het heeft ons programma en ons leven buitengewoon verrijkt.

Laat de angst imperfect te zijn je niet tegenhouden. Je hoeft niet perfect te zijn, enkel bereid. Vertrouw erop dat je Hogere Macht er zal zijn, om je zoals altijd te begeleiden op jouw voortdurende reis naar herstel!

Zoals OA's gelofte van verantwoordelijkheid zegt: "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"

APPENDIX A

VRAGEN VOOR NIEUWKOMERS

Deze reflecties en meditaties zijn bedacht om de nieuwkomer te laten kennismaken met de eerste Drie Stappen naar herstel. Er zijn geen GOEDE of FOUTE antwoorden. Het idee is om onze ervaring, kracht en hoop te delen wanneer we nieuwkomers helpen om hun eigen weg naar herstel te ontdekken. Sponsees hebben de volgende materialen nodig om deze vragen te beantwoorden: het "Big Book" van de Anonieme Alcoholisten (editie 2014), De Twaalf Stappen en De Twaalf Tradities van Anonieme Overeters (2015, 1e druk), Overeaters Anonymous, third edition en de folders 'De Hulpmiddelen tot Herstel' en 'Het Voedselplan'.

- 1 Lees 'De mening van de arts' (pagina xiii) uit het Big Book van de AA. Schrijf de geschiedenis van jouw dwangmatig eten, te beginnen met de eerste keer dat jij je iets kunt herinneren van een voedsel gerelateerde gebeurtenis. Overdenk en schrijf over hoeveel je in gewicht bent aangekomen en afgevallen, welke medische hulp je hebt gezocht voor jouw probleem en de pogingen om je gewicht te behouden.
- 2 Lees de pagina's 5 en 6 uit het OA 'Twaalf en Twaalf'. Wat betekent het voor jou om een dwangmatig eter te zijn? Waarom at je dwangmatig (en heb je gebraakt)?
- 3 Lees uit de OA 'Twaalf en Twaalf' Stap Eén vanaf pagina 7 tot het einde van het hoofdstuk. Hoe heeft dwangmatig eten jouw leven beïnvloed? Benoem minimaal vijf manieren.
- 4 Herlees 'De mening van de arts' (pagina xiii) in het Big Book van de AA en schrijf over het verschijnsel 'hevig verlangen naar eten' in jouw leven.
- 5 Herlees uit de OA 'Twaalf en Twaalf' vanaf de derde alinea op pagina 7 tot het einde van de eerste alinea op pagina 8 (eindigend met 'We werden niet volwassen'). Hoe is jouw leven gevuld geweest met 'Als ik...?'
- 6 Lees Stap Eén uit de OA 'Twaalf en Twaalf' (pagina 5 t/m 8). Schrijf over het denkbeeld dat 'de ontkenning van de waarheid leidt tot vernietiging'. Hoe kan het eerlijke toegeven van je eetgedrag ertoe leiden dat je wordt bevrijd van dwangmatig eten?

- 7 Lees hoofdstuk 2 uit het Big Book van de AA ('Er is een Oplossing', pagina 17-29) Overdenk en schrijf over het denkbeeld dat jouw eerlijkheid en discipline, of het gebrek daaraan, in jouw leven een belangrijke rol heeft gespeeld.
- 8 Lees hoofdstuk 3 uit het Big Book van de AA ('Meer over Alcoholisme', pagina 30-43). Overdenk en schrijf over de progressieve aard van de ziekte. Zie je werkelijk dat je een punt hebt bereikt waarop je niet kunt stoppen met jouw dwangmatigheid zelfs als je dat zou willen?
- 9 Herlees uit de OA 'Twaalf en Twaalf' Stap Eén (pagina 5 t/m 8). Overdenk en schrijf over het denkbeeld dat jouw wilskracht soms te sterk is en op hetzelfde moment niet sterk genoeg.
- 10 Herlees uit de OA 'Twaalf en Twaalf' Stap Eén (pagina 5 t/m 8). Overdenk en schrijf over wat de kennis van Stap Eén voor jou kan doen. Terwijl je leest, noteer woorden en alinea's die betekenis voor jou hebben. Waarom zijn zij belangrijk?
- 11 Lees uit de OA 'Twaalf en Twaalf' Stap Twee (pagina 9 t/m 14). Waarom is het nemen van Stap Eén noodzakelijk voordat je Stap Twee kunt nemen?
- 12 Lees de pagina's 9 tot 4e alinea op pagina 11 uit de OA 'Twaalf en Twaalf'. Overdenk en schrijf over het concept van waanzin zoals het op ons van toepassing is in OA.
- 13 Lees hoofdstuk 4 uit het Big Book van de AA ('Wij niet Gelovigen', pagina 44-57). Overdenk en schrijf over het concept van bereidwilligheid, eerlijkheid en ruimdenkendheid.
- 14 Lees de pagina's 11 tot 14 uit de OA 'Twaalf en Twaalf'. Overdenk en schrijf over de verschillen tussen religie en spiritualiteit. Beschrijf wat jouw betekenis is van een Kracht groter dan jezelf.
- 15 Lees hoofdstuk 40, 'No More Store Hopping' uit Overeaters Anonymous, third edition (pagina 183-185). Schrijf over de definitie van waanzin als 'steeds hetzelfde opnieuw en opnieuw doen en verschillende resultaten verwachten'. Geef voorbeelden van jouw eigen waanzin in dat opzicht.
- 16 Lees Stap 3 uit de OA 'Twaalf en Twaalf' (pagina 15 t/m 20). Ben je bereid om alles te doen om je onthouding te behouden? Welke acties heb je tot nu toe ondernomen?

- 17 Lees de pagina's 15 tot 18 uit de OA 'Twaalf en Twaalf'. Overdenk en schrijf over jouw abstinentie. Zie jij jouw eetgewoonten zoals een AA-lid zijn of haar alcoholverslaving ziet? Wanneer zou jij genezen zijn?
- 18 Lees hoofdstuk 5 uit het Big Book van de AA ('Hoe het Werkt', pagina 58-71). En herlees pagina 58-63. De meest effectieve manier om een abstinent leven te leiden, is door de OA-principes en Stappen te volgen. Schrijf over de stelling: 'We hadden geen baat bij halve maatregelen'.
- 19 Lees de folder 'Het Voedselplan'. Overdenk en schrijf over het denkbeeld dat wanneer je geen planning maakt, je planning zal mislukken (if you fail to plan, you plan to fail).
- 20 Lees de folder 'De Hulpmiddelen tot herstel'. Wat is het belang van het verlenen van service in OA? Wat is het belang van bijeenkomsten? Hoe maken ze allebei deel uit van de weg naar herstel?
- 21 Lees in de folder 'De Hulpmiddelen tot herstel' over 'de telefoon' en over 'anonimiteit'. Wat is het belang van deze hulpmiddelen en hoe zijn ze met elkaar verweven?
- 22 Lees in de folder 'De Hulpmiddelen tot herstel' over 'Literatuur' en over 'Schrijven'. Overdenk en schrijf over deze hulpmiddelen. Waarom zijn ze essentieel voor ons herstel?
- 23 Lees in de folder 'De Hulpmiddelen tot herstel' over 'Actieplan'. Op welke manieren kan jij een actieplan inpassen in je dagelijkse programma?
- 24 Lees de pagina's 18 tot en met 20 uit de OA 'Twaalf en Twaalf'. Hoe leer jij je wil over te geven aan je Hogere Macht?
- 25 Lees de pagina's 567-568 uit het Big Book ('Spirituele Ervaringen') (Engelstalige versie, 4e editie). Overdenk en schrijf over de afgelopen maand. Hoe zijn je manier van denken en gedrag veranderd? Hebben anderen die veranderingen opgemerkt?
- 26 Lees hoofdstuk 8, 'Seeking and Finding a Power to Live By' uit Overeaters Anonymous, third edition (pagina 49-52). Schrijf over welke Stappen voor jou nodig waren (of zijn) om een macht groter dan jezelf toe te laten in je leven.

- 27 Lees hoofdstuk 33, 'My Doctor Insisted', uit Overeaters Anonymous, third edition (pagina 155-158). Geef een paar voorbeelden van 'spiritueel ontwaken' die je hebt ervaren.
- 28 Lees hoofdstuk 39, 'A Bad Case of Denial', uit Overeaters Anonymous, third edition (pagina 179-182). Hoe ben jij als dwangmatig overeter omgegaan met ontkenning. Welke acties onderneem je om eerlijker naar jezelf te worden?
- 29 Herlees uit de OA 'Twaalf en Twaalf' Stap Drie (pagina 15 t/m 20). Schrijf over het denkbild dat na de Stappen één en twee te hebben doorlopen, de mate van ons succes in het hele programma afhangt van de mate waarin we Stap Drie nemen.
- 30 Herlees uit de OA 'Twaalf en Twaalf' Stap Eén (pagina 5 t/m 8). Lees dan Appendix B uit Overeaters Anonymous, third edition (pagina 198-204). Schrijf over jouw persoonlijke overgave. Doe een oprechte toezegging om jouw wil en jouw leven over te geven in de hoede van jouw Hogere Macht.

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



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 **A Guide for Sponsors** #200 © 2015.
Copyright 2018 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.!