

29 okt – 4 nov 2023: Open meeting week bij herstelprogramma voor dwangmatige eters

Anonieme Overeters Nederland bestaat 40 jaar!

Dit jaar bestaat het Nederlandse herstelprogramma van de Anonieme Overeters (OA – Overeaters Anonymous) 40 jaar. Dit wordt gevierd met een open meeting week bij de fysieke en online groepen van OA Nederland. Een week lang zijn niet alleen dwangmatige onder- en overeters welkom een meeting bij te wonen van de Anonieme Overeters, maar ook bezoekers en professionals kunnen één van de open bijeenkomsten bijwonen.

Bijeenkomsten

De OA is een jonger zusje van de bekendere Anonieme Alcoholisten (AA) en NA-Anonieme Verslaafden. De Amerikaanse Rosanne S. kwam op het idee om OA op te richten tijdens een bijeenkomst van Gamblers Anonymous (GA) in 1958, waar zij met een vriend met een gokverslaving heen was gegaan. Toen GA leden hun verhaal deelden, herkende zij haar eigen verhaal hierin, niet over gokken maar over dwangmatig overeten. De eerste bijeenkomst van Overeaters Anonymous (OA) werd op 19 januari 1960 in Los Angeles, Amerika gehouden. Sindsdien is OA wereldwijd gegroeid tot 6500 bijeenkomsten in meer dan 75 landen. In Nederland werd de eerste meeting in Amsterdam georganiseerd in 1983 en is de OA blijven groeien.

Cas, oprichter OA Nederland: Ik las een artikel in een Engelstalig tijdschrift en herkende mezelf in de tekst. Ik was die dwangmatige eter. Er stond een contactadres van de OA in Amerika bij. Ik heb een brief geschreven met alleen maar de tekst: Help, I can not stop eating! Een paar weken later belde een Amerikaanse overeter die tien minuten bij mij vandaan bleek te wonen. Hierdoor was de eerste OA meeting in Nederland al snel een feit. Het is niet makkelijk, maar als je aan het programma werkt, dan werkt het!

Op dit moment kunnen er 18 meetings fysiek bezocht worden en zijn er 13 Nederlandse OA meetings via Zoom. De online meetings zijn enorm gegroeid sinds corona. Ook is er sinds die tijd een mannenmeeting.

Dwangmatig eten

Naar schatting zijn er in Nederland 200.000 mensen die een eetprobleem hebben. Het grootste gedeelte hiervan lijdt aan BED (Binge Eating Disorder, overmatig eten zonder compensatiegedrag) en 25.000 mensen hebben te maken met anorexia en/of boulimia. Bij de OA is iedereen welkom die wil stoppen met dwangmatig eten. Dit kan zowel onder- als overeten zijn, met of zonder compensatiegedrag.

Dwangmatige eters die voor het eerst een OA-meeting bezoeken hebben vaak al een lange weg van diëten, overmatig sporten en misschien ook wel professionele hulp achter de rug. Bij een bijeenkomst van Anonieme Overeters komen mensen die lijden aan de ziekte van dwangmatig eten bij elkaar om ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen.

De OA is een herstelprogramma. Je kan aan de twaalf stappen van herstel werken met behulp van een sponsor (een ervaringsdeskundige uit het programma, die al in herstel is) en gebruik maken van verschillende OA hulpmiddelen (b.v. bijeenkomsten bijwonen, bellen met andere OA leden om ze te helpen of als je het zelf moeilijk hebt en het opstellen van een actie- en/of voedselplan). Op deze manier hebben al duizenden mensen rust gevonden in het eten. Je betaalt geen lidmaatschap of contributie. Het enige vereiste is het verlangen op te houden met dwangmatig eten.

Helma: "Ik at als ik moe was, als ik boos, verdrietig of blij was. Er was altijd wel een reden om (stiekem) te eten. Ik had geen rem, ik was een bodemloze put. Vanaf het eerste moment dat ik een OA-meeting bezocht, voelde ik me thuis. Ik voelde herkenning. Deze mensen hadden rust gevonden in het eten. En de mensen die nog net zo ziek waren als ik, vonden er steun en support. Door de verhalen die ze vertelden wist ik dat deze mensen, als het om dwangmatig eten ging, net zo gek waren

(geweest) als ik. Ze vertelden dat het programma van Anonieme Overeters hen geholpen had. Dat ze rust in hun hoofd hadden en eindelijk weer tijd hadden om echt van het leven te genieten. Ik kreeg weer hoop! En nu ben ik één van de gelukkigen bij wie het eten rustig is geworden.”

Welkom

Iedereen is in de open meeting week welkom om één van de OA meetings bij te wonen. Dit kan natuurlijk altijd als je denkt een dwangmatig eter te zijn, maar ook als je dat niet bent, ben je van harte welkom. Kijk vanaf 10 oktober op de website om te ontdekken welke groepen open zijn om te bezoeken. Als dwangmatige eter, ben je natuurlijk altijd welkom en hoef je niet op deze open meeting week te wachten om een meeting te bezoeken!

Noot voor de pers

Voor meer informatie over OA en de 12 stappen naar herstel, kijk op www.anonieme-overeters.nl

Er is een klein aantal groepen die open zijn voor bezoekers, maar liever geen pers ontvangen. Wilt u als media een open meeting bezoeken? Neem dan vooraf contact met de OA. Er zijn genoeg OA-leden die open staan voor een interview over hun eetverslaving en hun ervaring met OA. Er zijn zeker mogelijkheden om audio of audiovisuele opnames te maken bij een meeting. Dit kan alleen anoniem. Dat is één van de 12 tradities binnen OA. Voor een interviewverzoek of aanmelden voor een open meeting stuur een sms/app naar Heleen op 06-15125826.