

# Wij nodigen je uit

Wij van Anonieme Overeters hebben een ontdekking gedaan. Op de allereerste meeting die we bijwoonden, leerden wij dat we in de greep waren van een gevaarlijke ziekte en dat wilskracht, emotionele gezondheid en zelfvertrouwen, eigenschappen die sommigen van ons ooit bezaten, ons daar niet tegen konden beschermen.

We ontdekten dat de oorzaken van deze ziekte niet belangrijk zijn. Wat de aandacht verdient van de nog lijdende dwangmatige eter is wel: er is een bewezen, werkbare methode die onze ziekte tot stilstand kan brengen.

Het OA herstelprogramma is gebaseerd op het programma van de Anonieme Alcoholisten. Zoals onze persoonlijke verhalen bevestigen: het Twaalf-Stappen herstelprogramma werkt voor zowel dwangmatig eters als voor alcoholisten.

Kunnen wij dit herstel garanderen? Het antwoord is aan jou. Als je eerlijk de waarheid onder ogen wilt komen over jezelf en de ziekte; als je wilt blijven terugkomen naar de meetings om te praten en luisteren naar andere herstellende dwangmatige eters; als je onze literatuur en die van de Anonieme Alcoholisten wilt lezen met een open geest en, heel belangrijk, je bereid bent om op een hogere macht te vertrouwen groter dan jijzelf voor richting in jouw leven, en de Twaalf Stappen naar jouw beste kunnen te doen, dan geloven wij dat jij je inderdaad kunt scharen onder diegenen die herstellen.

Om te herstellen van de emotionele, lichamelijke en spirituele ziekte van dwangmatig eten bieden wij meerdere suggesties, in het achterhoofd houdend dat de basis van het programma spiritueel is, zoals de Twaalf Stappen bewijzen.

Wij zijn geen "dieetclub". We ondersteunen geen speciaal voedselplan. In OA is abstinentie de actie tot onthouding van dwangmatig eten en dwangmatig gedrag met voedsel, terwijl we werken naar of aan het behouden van een gezond lichaamsgewicht. Als we eenmaal abtinent zijn neemt de preoccupatie met voedsel af en in veel gevallen verdwijnt deze geheel. Wij ontdekten dat als wij willen omgaan met onze innerlijke onrust, wij een nieuwe manier van denken nodig hebben, om te handelen in het leven in plaats van te reageren op het leven – in essentie een nieuwe manier van leven.

Vanuit dit oogpunt, beginnen wij de Twaalf Stappen van herstel, om voorbij te gaan aan voedsel en de emotionele verwoesting naar een vollediger ervaring van het leven. Als resultaat van het toepassen van de Stappen worden de symptomen van dwangmatig eten en dwangmatig gedrag met voedsel dagelijks bij ons weggenomen, tot stand gekomen door het proces van overgave aan iets dat groter is dan wijzelf; hoe completer onze overgave, hoe meer we bevrijding van onze voedselobsessie kunnen verwezenlijken.

Hier zijn de Stappen zoals aangepast voor Anonieme Overeters

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.

“Maar ik ben te zwak. Dat zal ik nooit kunnen!” Wees niet bang, wij hebben allemaal het zelfde gedacht en gezegd. Het verbazingwekkende geheim van het succes van dit programma is precies dat: zwakheid. Het is zwakheid, niet kracht dat ons met elkaar verbindt en aan een Hogere Macht en op een of andere manier het vermogen geeft om datgene te doen, wat wij alleen niet konden.

Als jij besluit dat jij een van ons bent, verwelkomen wij je met open armen. Wat jouw omstandigheden ook moge zijn, wij bieden jou het geschenk van acceptatie. Je bent niet langer alleen. Welkom bij Anonieme Overeters. Welkom thuis!