

Hvor skal jeg begynde

Hvor skal jeg begynde?

Alt, hvad en nybegynder har brug for at vide er "Velkommen begynder"

DE 12 TRIN TIL ANONYME OVERSPISERE:

1. Vi indrømmede, vi var magtesløse over for mad - at vores liv var blevet uhåndterligt.
2. Vi kom til at tro på, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at lægge vores vilje og vort liv over til Guds omsorg, sådan som vi opfattede ham.
4. Vi foretog en dybtgående og frygtløs moralsk selvransagelse.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtigt hvordan det forholdt sig med vores fejl.
6. Vi var helt indstillet at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.
7. Vi bad ham ydmygt om at fjerne alle vores fejl.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi var villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Vi gik direkte til disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vor selvransagelse, og når vi tog fejl, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede ham, idet vi bad om at få at vide hvad der var Hans vilje med os og om styrke til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til andre madmisbrugere og at praktisere disse principper, i alt hvad vi foretog os.

Tilladelse til at bruge Anonyme Alkoholikers Tolv Trin til tilpasning er givet af AA World Services, Inc.

Kære nykommer, velkommen til Anonyme Overspisere.

OA er et fællesskab af mennesker, som ved hjælp af de tolv trin og ved at dele erfaring, styrke og håb er under helbredelse fra tvangsmæssig spisning og tvangsadfærd omkring mad.

Hvis du har forsøgt at opnå en sund kropsvægt ved hjælp af mange forskellige metoder, blot for at fejle igen og igen, eller hvis din manglende evne til at kontrollere din spisning begynder at skræmme dig, bør du overveje at deltage i et OA-møde. For at finde et møde skal du gå ind på oa.org og klikke på Find et møde. På OA-møderne finder du andre, der har de samme problemer, og som deler dine følelser. Der er en god chance for, at du vil finde mange af de svar, du har brug for.

Overeaters Anonymous er et enkelt program der virker. Der er ingen kontingenter eller gebyrer. Vi klarer os selv gennem egne frivillige bidrag. Det eneste der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at spise tvangsmæssigt.

Nu hvor du har fundet Overeaters Anonymous, vil du gerne sikre dig, at vores program er det rigtige for dig.

Mange af os har fundet det nyttigt at besvare følgende spørgsmål for at finde ud af, om vi har et problem med tvangsspisning.

1. Spiser jeg, når jeg ikke er sulten, eller spiser jeg ikke, når min krop har brug for næring?
2. Har jeg overspisninger uden grund, hvor jeg nogle gange spiser, indtil jeg er overmæt eller endda føler mig syg?
3. Føler jeg mig skyldig, skamfuld eller flov over min vægt eller den måde, jeg spiser på?
4. Spiser jeg fornuftigt foran andre og indhenter det forsømte, når jeg er alene?
5. Påvirker min spisning mit helbred eller den måde, jeg lever mit liv på?
6. Når mine følelser er intense - enten positive eller negative - griber jeg så ud efter mad?
7. Gør min spisning mig eller andre ulykkelige?
8. Har jeg nogensinde brugt afføringsmidler, kastet op, brugt vanddrivende midler, overdreven motion, slankepilller, indsprøjtninger eller andre medicinske indgreb (herunder kirurgi) for at forsøge at kontrollere min vægt?
9. FASTER jeg eller begrænser mit madindtag kraftigt for at kontrollere min vægt?
10. Fantaserer jeg om, hvor meget bedre mit liv ville være, hvis jeg havde en anden størrelse eller vægt?
11. Har jeg brug for at tygge eller have noget i munden hele tiden: mad, tyggegummi, sugetabletter, dråber eller drikkevarer?
12. Har jeg nogensinde spist mad, der er brændt, frosset eller fordærvet; fra beholdere i supermarkedet; eller fra skraldespanden?
13. Er der bestemte typer mad, som jeg ikke kan holde op med at spise efter den første bid?
14. Har jeg tabt mig med en slankekur eller en "kontrolperiode" for derefter at have perioder eller episoder med ukontrolleret spisning og/eller vægtøgning?
15. Bruger jeg for meget tid på at tænke på mad, skændes med mig selv om, hvorvidt eller hvad jeg skal spise, planlægge min næste slankekur eller på træning eller på at tælle kalorier?
16. Har du svaret "ja" til flere af disse spørgsmål? Hvis du har, er det muligt, at du har, eller er på vej til at få, et tvangsmæssigt problem med at spise eller overspise.

Som ny i Overeaters Anonymous har du sikkert mange spørgsmål om dette program.

Hvad adskiller OA fra andre programmer? Hvordan kan OA hjælpe dig med at komme dig over tvangsspisning og holde en sund vægt, når alt andet, du har prøvet, ikke har virket?

Kan OA hjælpe dig med at stoppe overspisninger eller undgå yoyo-slankekure? Hvordan kan man opnå frihed fra besættelse af mad og tvangsspisning? Er der håb?

Du er ikke alene.

Du er ikke længere alene. Vi har også oplevet håbløshed, når vi har forsøgt at kontrollere vores problemer med mad eller spisning. Vi har prøvet alle mulige slankekure og brugt mange metoder til at kontrollere vores størrelse, men uden held. Vi kunne ikke nyde vores liv på grund af vores fiksering på mad, vægt og/eller størrelse. Vi kunne ikke holde op med at overspise, selv om vi virkelig gerne ville. Til tider nægtede nogle af os endda at spise, fordi vi var bange for at give efter for vores appetit. Vi har følt skam og ydmygelse over vores adfærd i forbindelse med mad.

Vi er ikke som normale mennesker, når det handler om at spise. Det, vi alle har til fælles, er, at vores krop og sind sender os signaler om mad, som ser ud til at være anderledes end dem, en normalspiser modtager. Mange af os kan ikke stoppe, når vi først er begyndt at spise, og selv om det er lykkedes os at stoppe fra tid til anden, kan vi ikke lade være med at begynde igen. Nogle af os har gentagne gange forsøgt at kontrollere andre tvangsmæssige spisemønstre uden held. Så cyklussen fortsætter.

I Overeaters Anonymous lærer vi, at vi har en sygdom, en usund fysisk og mental tilstand, som kan holdes i ave på daglig basis. OA tilbyder en løsning. Vi finder ud af, at vi ikke længere ønsker at vende tilbage til den mad og de spisevaner, der skabte en ustoppelig trang. Vi er sluppet fri af vores mentale besættelse. Vi er i stand til at opnå og opretholde en sund kropsvægt. For os er det intet mindre end et mirakel. Vi har fundet en måde at afholde os fra vores tvangsadfærd i forbindelse med mad, slankekure, vægt, motion og/eller kropsbillede.

Vi indså, at vi ikke kunne få det bedre på egen hånd, så vi lærte at dele med andre OA-medlemmer. I stedet for at ty til mad for at berolige vores nerver gik vi til et møde, skrev om vores følelser, læste OA-litteratur eller ringede til vores sponsor. Da vi praktiserede disse nye og sunde vaner, begyndte vi at føle os selvsikre. Vi har fundet et hjem i fællesskabet og den støtte, som OA tilbyder os. Vi opdagede, at vi kan få det bedre ved at følge OA's tolv trin og ved at række ud til andre med samme problem.

Vi lover, at hvis du følger de tolv trin efter bedste evne, deltager regelmæssigt i møder og bruger OA-værktøjer, vil dit liv ændre sig. Du vil opleve det, vi har oplevet: miraklet ved at blive befriet fra tvangsmæssig spisning.

Mange symptomer, én løsning.

I Overeaters Anonymous finder du medlemmer, der er:

- ekstremt overvægtige, selv medlemmer, der lider af sygelig fedme
- Kun moderat overvægtige
- Normalt overvægtige
- Undervægtige
- Stadig opretholder periodisk kontrol over spisemønstre
- Helt ude af stand til at kontrollere tvangsspising

OA-medlemmer oplever mange forskellige spisemønstre. Disse "symptomer" er lige så varierede som vores medlemmer. Blandt dem er:

- Besættelse af kropsvægt, størrelse og form
- Spisetrang
- Småspising
- Fiksering på slankekure
- Sult
- Overdreven motion
- Kaster op efter at have spist
- Uhensigtsmæssig og/eller overdreven brug af vanddrivende midler og afføringsmidler
- Tygger og spytter maden ud

- Brug af slankepiller, Indsprøjtninger og andre medicinske indgreb, herunder kirurgi, for at kontrollere vægten
- Ude af stand til at stoppe med at spise visse typer mad efter den første bid
- Fantasier om mad
- Sårbarhed over for hurtige slankekur
- Tænker konstant på mad
- Bruger mad som belønning eller trøst.

Vores symptomer kan variere, men vi har et fælles bånd: Vi er magtesløse over for mad, og vores liv er uhåndterligt. Dette fælles problem har fået folk i OA til at søge efter og finde en fælles løsning i de tolv trin og tolv traditioner i Overeaters Anonymous. Vi har opdaget, at uanset vores symptomer lider vi alle af den samme sygdom - en sygdom, der kan stoppes ved at leve efter dette program én dag ad gangen.

Afholdenhed -vores primære formål

OA accepter følgende definition af afholdenhed:

1. "Afholdenhed i Overeaters Anonymous er at undgå tvangsspisning og tvangsadfærd omkring mad, mens man arbejder hen imod eller opretholder en sund kropsvægt."
2. "Åndelig, følelsesmæssig og fysisk bedring er resultatet af at efterleve de tolv trin i Overeaters Anonymous-programmet."

Mange af os har fundet ud af, at vi ikke kan afholde os fra tvangsspisning, medmindre vi bruger nogle af eller alle OA's ni forbedringsværktøjer til at hjælpe os med at praktisere de tolv trin og tolv traditioner.

Værktøj til bedring

Vi bruger værktøjer - en spiseplan, sponsorer, møder, telefon, skrivning, litteratur, anonymitet, service og en handlingsplan - til at hjælpe os med at opnå og fastholde afholdenhed og få det bedre med vores sygdom.

En spiseplan

En spiseplan hjælper os med at modstå tvangsspisning. Dette værktøj hjælper os med at håndtere de fysiske aspekter af vores sygdom og opnå fysisk bedring.

Sponsorer

Vi beder en sponsor om at hjælpe os gennem programmet til bedring på alle tre niveauer: fysisk, følelsesmæssigt og åndeligt. Find en sponsor, som har det, du gerne vil have, og spørg vedkommende, hvordan han eller hun opnår det.

Møder

Møder giver os mulighed for at identificere vores fælles problem, bekræfte vores fælles løsning gennem de tolv trin og dele de gaver, vi får gennem dette program. Ud over møder ansigt til ansigt tilbyder OA også møder via telefon og online.

Telefon

Mange medlemmer ringer, sender beskeder eller e-mails til deres sponsor eller andre OA-medlemmer hver dag. Telefonisk eller elektronisk kontakt giver også et øjeblikkeligt afløb for de op- og nedture, der kan være svære at håndtere.

At skrive

At skrive tanker og følelser ned på papir, hjælper os til bedre at forstå vores handlinger og reaktioner på en måde, som ofte ikke afsløres ved bare at tænke eller tale om det.

Litteratur

Vi læser OA-godkendte bøger, pjecer og Lifeline-magasiner. Daglig læsning af litteratur hjælper os til at leve efter de tolv trin og tolv traditioner.

Handlingsplan

En handlingsplan er den proces, hvor vi identificerer og gennemfører opnåelige handlinger, der er nødvendige for at støtte vores personlige afholdenhed. Ligesom vores spiseplan kan den variere meget fra medlem til medlem og skal måske tilpasses for at skabe struktur, balance og gennemførlighed i vores liv.

Anonymitet

Anonymitet garanterer, at vi sætter principper før personligheder og sikrer, at vi er de eneste, der har ret til at gøre vores medlemskab kendt i vores samfund. Anonymitet i presse, radio, film, tv og andre offentlige kommunikationsmedier betyder, at vi aldrig tillader, at vores ansigter eller efternavne bliver brugt, når vi identificerer os som medlemmer af OA.

Inden for fællesskabet betyder anonymitet, at det, vi deler med et andet OA-medlem, vil blive behandlet med respekt og fortrolighed. Det, vi hører på møderne, skal blive der.

Service

Enhver form for service, der hjælper os med at nå ud til en anden, der lider, øger kvaliteten af vores egen bedring. Medlemmer kan yde service ved at komme til møder, rydde stole væk, lægge litteratur ud og snakke med nyankomne. Ud over gruppeniveauet kan medlemmer være intergrupperepræsentanter, udvalgsmedlemmer, regionale repræsentanter eller konferencedeltagere. Som det fremgår af OA's ansvarserklæring: "Altid at række OA's hånd og hjerte ud til alle, der deler min lidelse; det er mit ansvar."

Yderligere information:

En spiseplan. De fleste af os kom til Overeaters Anonymous i forventning om at finde den perfekte slankekure og tage os. Det, vi fandt, var et tolvtrinsprogram, som gav os et grundlag for at leve livet en dag ad gangen. Ingen slankekure! Vi fandt ubetinget kærlighed og støtte. Men ingen slankekure! Som nye i OA var vi forvirrede. Hvor var slankekuren? Et af de første redskaber i programmet, vi brugte, var at lave en spiseplan.

Ingen spiseplan bliver en succes uden ihærdigt arbejde med Trinene, men ved at bruge en spiseplan som værktøj kan vi håndtere maden på en rolig, rationel og afbalanceret måde. Vi følger vores plan, et måltid ad gangen, en dag ad gangen.

Dette er begyndelsen på at lære og spise ud fra vores fysiske behov i stedet for vores følelsesmæssige trang.

Det er vigtigt at definere en ny måde at spise på Vi er ikke som normale spisere. Det er klart, at der er noget galt med vores nuværende spisemønstre, ellers ville vi ikke være kommet til OA.

Normale spisere holder op med at spise, når de er mætte. Det gør vi ikke.

Normale spisere gemmer ikke maden og planlægger, hvordan de skal komme til den i al hemmelighed, når ingen andre er i nærheden. Det gør vi.

Normale spisere bruger ikke mad som trøst for usikkerhed og frygt eller som en midlertidig flugt fra bekymringer og problemer. Det gør vi.

Normale spisere føler ikke skyld og skam over deres spisning. Det gør vi.

I OA indser vi, at vores problem ikke er svaghed eller mangel på viljestyrke. Vi har en sygdom. Når maden står foran os eller kalder på os, kan vi ikke stole på, at vores bedste intentioner eller viljestyrke hjælper os med at træffe gode beslutninger om at spise. Vi har lavet hundredvis af løfter til os selv og andre, prøvet alle mulige slankekure, terapi, hypnose, indsprøjtninger og piller, men vi har ikke været i stand til at stoppe madmisbruget.

Lav en spiseplan

At bruge en spiseplan er begyndelsen til frihed fra tvangsspisning. I stedet for at forlade os på beslutninger og viljestyrke til at træffe beslutninger om mad foran køleskabet eller på restauranten, udvikler vi en fornuftig spiseplan på forhånd. Til at begynde med vil mange af os bruge en daglig spiseplan, der omfatter hvad, hvornår, hvor og hvor meget. Denne daglige plan hjælper med at adskille vores spisning fra vores følelser og frigør os fra de beslutninger, vi tidligere var nødt til at træffe i løbet af dagen. Ved at reducere den tid, vi bruger på at tænke på mad, får vi ryddet hovedet for den løbende konflikt mellem intentioner og sygdom. Vi indser også, at det er mere sandsynligt, at vi holder os til planen, hvis vi bekræfter den dagligt med en sponsor. Som i resten af programmet tager vi en dag ad gangen. Vi behøver ikke at tænke på at gøre dette for evigt.

Valgets værdighed

For at udvikle en spiseplan gennemgår vi vores spisemønstre for at finde ud af, hvilke fødevarer og/eller hvilken spiseadfærd der skaber trang. At tale med en sponsor om vores spisehistorie giver os objektivitet og indsigt. Når vi søger hjælp til at udvikle en spiseplan, viser vi vilje til at vurdere vores adfærd på en måde, vi ikke ville være i stand til at gøre på egen hånd. Vi har lært, at et forslag fra en sponsor eller sundhedspersonale ikke automatisk skal afvises, bare fordi det gør os utilpas. Vi tror på, at kroppen og sindet hos en tvangsspiser reagerer anderledes end kroppen og sindet hos en normalspiser. Vi finder det bedst at identificere, nedskrive og fjerne alle fødevarer, ingredienser og adfærd, der skaber problemer for os. Vi opfordrer dig til at være ærlig og ikke fortsætte med at spise bestemte fødevarer eller have en bestemt adfærd, bare fordi du ikke kan forestille dig at leve uden dem. Det er måske netop disse ting, der bør være på din liste. De tolv trin vil med tiden hjælpe dig til at fjerne trangene til at spise den pågældende mad eller til at vende tilbage til den pågældende spiseadfærd. Når vi tænker på denne proces, ikke som et afsavn, men som noget positivt og en vedvarende åndelig disciplin, begynder vi at finde frihed.

Nedenfor er der eksempler på fødevarer og spiseadfærd, som nogle OA-medlemmer har identificeret som udløsende for ustoppelig trang.

At vælge specifikke fødevarer at holde sig fra - vores "trigger"- eller "fest"-fødevarer

"Trigger"- eller "fest"-fødevarer er fødevarer, som vi spiser i store mængder eller med udelukkelse af andre fødevarer; fødevarer, som vi gemmer eller skjuler for andre; fødevarer, som vi spiser i hemmelighed; fødevarer, som vi tyer til for at fejre, sørge eller fordi vi keder os; eller fødevarer, som har et højt kalorieindhold og et lavt næringsindhold. Derudover ser vi på, om der er nogen fælles ingredienser i disse fødevarer - som sukker eller fedt - som måske findes i andre fødevarer, vi ikke har listet. Vi kan alle have problemer med forskellige typer fødevarer eller ingredienser. Hvis en fødevarer tidligere har været en del af et festmåltid, eller hvis den indeholder ingredienser, som har været en del af et festmåltid, fjerner vi den fra vores plan. Hvis pasta f.eks. er en udløsende faktor, kan andre fødevarer lavet af mel (brød, muffins, kiks) give problemer. Ekstra portioner af ikke-udløsende fødevarer kan føre til cravings. Hvis vi er usikre på, om en fødevaretype giver os problemer, udelader vi den i første omgang. Senere, med afholdenhed, vil det rigtige svar blive klart. Her er nogle eksempler

- mad, der indeholder sukker (f.eks. desserter, drikkevarer og morgenmadsprodukter med sødemidler, mange typer forarbejdet kød, mange tilbehør)
- fødevarer, der indeholder fedt (f.eks. smør eller andre mejeriprodukter og ikke-mejeriprodukter, friturestegte fødevarer og snacks, mange desserter)
- fødevarer, der indeholder hvede eller mel eller raffinerede kulhydrater generelt (f.eks. bagværk, visse typer pasta og brød)
- fødevarer, der indeholder en blanding af sukker og fedt eller sukker, mel og fedt (f.eks. is, donuts, kager og tærter)
- fødevarer, som vi spiser i store mængder, selv om de ikke er en trigger.

Når vi har identificeret de fødevarer og ingredienser, der skaber trang hos os, holder vi op med at spise dem.

Valg af spiseadfærd, at holde sig fra

Mange mennesker i OA siger, at de kan overspise i hvad som helst, selv om det ikke skaber trang; så vi ser også på spisemønstre, som normale spisere ville finde unormale - om vi spiser hele tiden eller spiser på bestemte tidspunkter, selv om vi ikke er sultne, eller har særlige vaner eller undskyldninger, der giver os tilladelse til at overspise. Selv om denne adfærd nogle gange er knyttet til bestemte typer fødevarer, har vi også nogle gange denne type adfærd med fødevarer, vi ikke bryder os specielt meget om. Her er nogle eksempler:

- at spise, når vi er helt mætte -
- at begrænse kalorieindtaget, indtil vi er svage -
- at skulle spise alt på vores tallerken (eller endda en andens tallerken!.) -
- at fortære vores mad og ofte spise den før alle andre -

- at skjule vores spisning eller hamstre eller gemme mad, så vi kan spise større mængder -
- at kigge i blade efter den nyeste slankekur eller følge urealistiske diæter eller kure -
- at spise, fordi det er gratis, eller fordi nogen har lavet det specielt til os -
- at spise for at fejre eller fordi det er en trøst, når vi er stressede eller ulykkelige -
- at skulle holde munden beskæftiget ved at tygge -
- at spise på bestemte tidspunkter eller i bestemte situationer, Uanset om vi har brug for det eller ej -
- at komme af med overskydende mad med strenge slankekure, afføringsmidler, opkast eller ekstra motion -
- at spise af beholdere eller stående -
- at spise, mens vi kører bil, ser tv eller læser -
- forvrænget tankegang, der får os til at tro, at mere og mere forskellig mad vil give os problemer - det kan føre til farlig underspisning.

Når vi identificerer den adfærd, der gælder for os, stopper vi den. Lav en plan

Stort set alle spiseplaner blandt OA-medlemmer indebærer, at man holder sig væk fra bestemte fødevarer eller ingredienser og/eller bestemt spiseadfærd. Nogle mennesker i OA synes, at det er tilstrækkeligt at udelukke disse ting i en spiseplan. Andre i OA har imidlertid opdaget, at de har brug for mere struktur. De af os, der har brug for mere struktur, finder ud af præcis, hvad og hvor meget vi kan spise, og hvilke tidspunkter, intervaller der skal være mellem måltiderne og hvilke omgivelser vi spiser i. Vi kan også veje eller måle vores mad, tælle kalorier eller overdrage beslutningen om vores mad til en anden person hver dag.

Ærlighed er vigtigt - vi skal være sikre på, at vi ikke narrer os selv. Det er alvorligt. Vi er nødt til at udelukke de fødevarer og den spiseadfærd, der udløser vores tvangsspisning, selv om det betyder, at vi skal skille os af med spisemønstre, der synes at forme vigtige dele af vores liv. De fleste af os opdager, at vi ikke selv kan definere og vælge vores spiseplan; vi er nødt til at bede om hjælp fra sponsorer, sundhedspersonale eller vores Højere Magt. Vi har også brug for deres vejledning og støtte til at følge vores plan. Fordi vores sygdom er så snigende, forpligter vi os til en spiseplan og ændrer den først efter at have rådført os med andre.

Styring af mængden

De fleste af os har svært ved at erkende, hvor meget mad vi bør spise, så vi bruger nogle objektive metoder til at fortælle os, hvornår vi har fået nok. Nogle af os spiser kun, hvad der er på tallerkenen, forsyner os ikke to gange, lader noget blive på tallerkenen eller stopper, når vi føler os mætte. Andre synes, det er vigtigt at veje og måle deres mad. At veje og måle derhjemme, enten af og til eller altid, kan hjælpe os med objektivt at vurdere vores behov og fremskridt. Hvis vi synes, det er svært at bestemme passende portionsstørrelser, kan vi vælge at veje og måle i en periode, eller når vi ændrer vores madplan, bare for at sikre, at vi spiser den rigtige mængde. Nogle af os vælger at veje og

måle for at slippe for at skulle kæmpe med daglige beslutninger om, hvor meget mad vi skal spise. OA tager ikke stilling til vejning og måling; vi finder det mere nyttigt at diskutere dette individuelt med vores sponsor eller sundhedspersonale. Bemærk, at OA ikke er en slankeklub, og at vi ikke anbefaler en bestemt kostplan. Men som fællesskab mener vi, at frihed fra fiksering og tvangsspisning er kernen i vores bedring, og en spiseplan, der hjælper os med at opnå en sund kropsvægt, er en vigtig del af vores forbedring.

OA tager ikke stilling til ernæring. Det er op til dig og din sundhedsplejerske at afgøre, om disse eller andre spiseplaner giver dig den næring, din krop har brug for. Vi opfordrer OA-medlemmer med diagnosticerede medicinske problemer (herunder bulimi, anoreksi, diabetes, hjertesygdomme, forhøjet blodtryk, hypoglykæmi osv.) til at opsøge og følge råd fra en sundhedsfaglig person, før de vælger en spiseplan.

Følgende er eksempler på, hvad nogle OA-medlemmer har valgt som deres spiseplan.

Dette kan hjælpe dig som skrevet eller være en guide til at udvikle din egen spiseplan. Vi anbefaler, at du taler med din sponsor og sundhedspersonale om, hvordan du kan skræddersy disse planer til dine egne personlige behov. Hvis du f.eks. har særlige behov (vegetar, laktoseintolerant, kulhydratfølsom osv.), kan du have brug for hjælp til at vælge og gennemføre en plan. Derudover kan det være nødvendigt at ændre din plan ud fra din tidsplan eller en helbredstilstand, og du kan opdele dine portioner i flere end det foreslåede antal måltider. Nogle planer angiver antallet af portioner af hver fødevareretype; se afsnittet "Hvad er en portion" på side 11 for valgmuligheder og portionsstørrelser. Da OA er et globalt fællesskab, er fødevarer, der er lokale i dit område, måske ikke medtaget i dette afsnit, selv om de selvfølgelig kan indgå i din plan. Baseret på din højde, vægt og aktivitetsniveau kan du desuden have brug for 8-12 kopper væske i løbet af dagen.

Spiseplan 3-0-1

PLAN - Tre moderate, næringsrige måltider hver dag, uden noget mellem måltiderne, en dag ad gangen. - Lad være med at spise de fødevarer og ingredienser, som du ved skaber trang hos dig. - Stop den spiseadfærd, du genkender, og som skaber trang hos dig.

BASISPLAN #1 (1 ounces = ca.28,5 gram)

- Morgenmad: 2 ounces protein, 2 portioner stivelse/korn, 1 portion frugt og 2 kopper mælk eller mælkeerstatning
- Frokost: 4 ounces protein, 2 portioner stivelse/korn, 1 portion frugt, 2 portioner grøntsager og 2 portioner fedt (10-12 gram fedt i alt)
- Aftensmad: 4 ounces protein, 2 portioner stivelse/korn, 1 portion frugt, 3 portioner grøntsager og 2 portioner fedt (10-12 gram fedt i alt)

GRUNDPLAN #2

- Morgenmad: 2 ounces protein, 1 portion stivelse/korn, 1 portion frugt og 1 kop mælk eller mælkeerstatning -
- Frokost: 3 ounces protein, 1 portion stivelse/korn, 1 portion frugt, 3 portioner grøntsager og 2 portioner fedt (10-12 gram fedt i alt)
- Aftensmad: 3 ounces protein, 1 portion stivelse/korn, 1 portion frugt, 3 portioner grøntsager og 2 portioner fedt (10-12 gram fedt i alt) -
- Mellemmåltid: 1 portion stivelse/korn, 1 portion frugt og 1 kop mælk eller mælkeerstatning

HIGH -CARBOHYDRATPLAN -

- Morgenmad: 2 portioner stivelse/korn og 1 portion frugt 1 kop mælk eller mælkeerstatning -
- Frokost: 2 ounces protein, 2 portioner stivelse/korn, 1 portion frugt, 3 portioner grøntsager og 2 portioner fedt (10-12 gram fedt i alt)
- Aftensmad: 2 ounces protein, 2 portioner stivelse/korn, 1 portion frugt, 3 portioner grøntsager og 2 portioner fedt (10-12 gram fedt i alt)
- Mellemmåltid: 2 portioner stivelse/korn, 1 portion frugt og 1 kop mælk eller mælkeerstatning

MEGET LAV CARBOHYDRATPLAN -

- Morgenmad: 4 ounces protein og 1 portion frugt -
- Frokost: 4 ounces protein, 1 kop kogte grøntsager og 2 kopper rå grøntsager -
- Aftensmad: 4 ounces protein, 1 kop kogte grøntsager, 2 kopper rå grøntsager og 3 portioner fedt (14-16 gram) i løbet af dagen

Før du vælger nogen af disse planer, vi beder dig rådføre dig med din sponsor og sundhedspersonale. Hvad er en portion? De foreslåede portioner nedenfor er en generel retningslinje.

Måleenhed: Forholdet mellem mål i volumen og mål i vægt varierer afhængigt af fødevaretypen, og omregning mellem måleenheder kan nogle gange være upræcis. I almindelighed:

- 1 spiseskefuld = 3 teskefulde = 15 ml.
- 1 kop = 16 spiseskefulde = 240 ml.
- 1 ounce = 28,35 gram

Protein:

- Proteinportioner omfatter alle typer kød, fjerkræ og fisk. Et æg, 56 gram hytteost eller ricotta, 60 gram kogte bønner, 28 gram almindelig tofu eller 56 gram blød tofu, 1 spiseskefuld jordnøddesmør tæller som 28 gram protein. 28 gram nødder (jordnødder, pistacienødder, soja eller mandler) tæller som 56 gram protein.

Stivelse/korn:

- En portion er 28 gram korn uanset volumen (varm grød skal vejes før tilberedning); en skive brød; 120 gram kogt pasta, kartofler, ris, majs, butternutsquash og andre stivelsesrige grøntsager. Når man måler vægt, er en portion 112 gram kogte kartofler, søde kartofler og yams; en portion af de andre stivelsesprodukter (ris, ærter, byg, hirse osv.) vejer 85 gram kogt.

Frugt:

- En portion frugt betyder en frugt af moderat størrelse, 170 gram frisk udskåret frugt, 120 ml frugt på dåse i sin egen saft eller 170 gram frossen, usødet frugt (efter optøning).

Grøntsager:

- Kun grøntsager med lavt stivelsesindhold bruges normalt som en portion grøntsager; grøntsager med højt stivelsesindhold (majs, ærter, butternutsquash) regnes normalt som stivelse/korn. 113 gram rå grøntsager eller 85 gram kogte grøntsager tæller som en portion.

Mælk/mælkeerstatning:

- 250 ml usødet skummetmælk, sojamælk eller yoghurt tæller som en portion.

Fedt:

- Fordi der findes så mange fødevarer med lavt fedtindhold eller reduceret fedtindhold, har vi valgt at angive det foreslåede antal gram. En teskefuld olie eller smør indeholder normalt 5 gram fedt. 28 gram avocado, 5 oliven, 2 spiseskefulde creme fraiche, 1 spiseskefuld flødeost er 5-7 gram fedt.

Vigtigt når du læser etiketter:

Vi læser omhyggeligt varedeklARATIONER og spørger til ingredienserne for at sikre, at fødevarerne på vores udelukkelsesliste ikke er i det, vi spiser. Nogle ingredienser som sukker er sværere at eliminere, fordi der er så mange forskellige navne for sukker (f.eks. sukrose, dextrose, fruktose, glukose osv.), og det findes i så mange fødevarer. Nogle af os fjerner alt, hvad der indeholder triggere for os, mens andre kun fjerner de fødevarer, hvor triggeren står blandt de første fire ingredienser.

Struktur og tolerance.

Ægte erkendelse af magtesløshed indebærer, at vi skriver den mad ned, som vi er magtesløse over. Den fødevarer kan være forskellig for os alle. Vi er nødt til at være helt ærlige over for os selv, vores sponsorer og vores sundhedspersonale om, hvilke fødevarer, ingredienser og spisevaner der forårsager trang, tvangsspising og andre problemer.

Oftentimes kan tanken om aldrig at spise visse fødevarer igen virke skræmmende og umulig. Du kan være sikker på, at du med passende støtte og tolvtrinsprogrammet kan gøre de ting, der før virkede umulige. Vi har lært, at så længe vi arbejder med de tolv trin og afholdenhed, vil der ske et mirakel; vores fornuft vil vende tilbage. Vi ønsker ikke længere at have den fødevarer eller adfærd i vores liv. Nogle af os har brug for en mere struktureret plan end andre. Nogle af os er nødt til at undgå fødevarer, som andre frit kan spise. Vi er alle forskellige. Når vi finder en plan, der virker for os, er vi ofte så glade, at vi gerne vil

dele den med andre. Der er forskel på at dele vores plan og at tvinge den ned over hovedet på andre. Vi accepterer andres synspunkter og behov, mens vi altid holder vores egen madplan som vores fokus og prioritet.

World Service Business Conference Policy 2000a (tilpasset 2005) siger, at "Intet OA-medlem må forhindres i at deltage, dele, lede og/eller tale på et OA-møde på grund af valg af spiseplan. Grupper, der deler information om spiseplaner, skal følge OA's politik uden for OA-litteraturen samt ophavsret."

Konklusion

Afholdenhed er en mental tilstand, der er kendetegnet ved frihed fra vores fiksering på mad.

En spiseplan - vores personlige guide til næringsrig mad i passende portioner - er et værktøj, der hjælper os med at komme på fode igen efter tvangsspising. Denne brochure opfordrer til respekt for individuelle behov og forskelle ved at give os mulighed for at finde ud af, hvad der er rigtigt og ernæringsmæssigt korrekt for os, og kun os.

Husk, at det er Overeaters Anonymous' tolvtrinsprogram og ikke en bestemt spiseplan, der er nøglen til at komme sig over madmisbrug.

Ofte stillede spørgsmål og svar

Hvad er madmisbrug/tvangsspising? "Craving" defineres som et uimodståeligt ønske om at begå en ofte irrationel handling. Ordet "uimodståelig" betyder, at vi ikke er i stand til at modstå trangen, uanset hvor mange løfter vi har givet os selv eller andre. I vores tilfælde er det trangen til ikke at kunne kontrollere vores spisevaner. I OA mener vi, at madmisbrug/tvangsspising er en sygdom med fysiske, følelsesmæssige og åndelige komponenter. En sygdom får en del af kroppen til ikke at fungere ordentligt. I vores tilfælde er det det komplekse system, der styrer spiseadfærden. De kropsmekanismer, der gør det muligt for normalspisere at skubbe tallerkenen til side eller på anden måde kontrollere deres adfærd omkring mad, fungerer ikke ordentligt for os. For nogle fungerer sygdommen som en afhængighed af alkohol eller stoffer; men for os er det visse typer mad eller overspisning i sig selv, der stimulerer en ustopkelig trang til mere. OA's definition af madmisbrug/tvangsspising dækker alle nuancer af usund spiseadfærd. Det handler ikke kun om, hvor meget vi spiser, eller hvad vi vejer, men også om de måder, vi forsøger at kontrollere vores mad på. Nogle af os gemmer vores mad og spiser i hemmelighed. Nogle har overspisninger og skiller sig af med maden bagefter, mens andre veksler mellem overspisning og sult. Alle madmisbrugere har én ting til fælles: Uanset om vi kæmper med overspisning, underspisning, overspisning, udrensning eller sult, er vi drevet af kræfter, vi ikke forstår, og som får os til at forholde os til mad på irrationelle og selvdestruktive måder. Når først madmisbruget har bidt sig fast, kan den enkeltes viljestyrke ikke stoppe den. Magten til at træffe madvalg er væk. Vi i OA har opdaget, at denne sygdom kan bremses - men aldrig helt kureres - hvis en person er villig til at følge det program, der har været en succes for utallige andre som os.

Hvorvidt OA vil virke for en bestemt person, afhænger af hans eller hendes oprigtige ønske om at stoppe tvangsmæssig madadfærd og vilje til at forpligte sig til de handlinger, der foreslås i programmet. OA's bedringsproces kræver handling.

Hvordan kan jeg vide, om jeg er tvangsoverspiser/madmisbruger? Det er kun dig, der kan beslutte det. Mange af os har fået at vide af familie, venner og endda læger, at alt, hvad vi behøver, er lidt selvkontrol og viljestyrke for at tage os og spise normalt. Ved at tro på

dette har vi gennemgået frustrerende perioder med slankekure og vægttab, blot for at tage hele vægten på igen og mere til. Vi kom endelig til OA, fordi vi følte, at kampen mod vores spisevaner var tabt, og vi var klar til at prøve hvad som helst for at frigøre os fra vores selvdestruktive spisevaner. Andre med lidt overvægt, selv dem, der er normalvægtige eller kun har et par års tvangsspisning bag sig, har også tyet til OA. Vi har fundet ud af nok om madmisbrug til at erkende, at det er en progressiv sygdom.

I OA beskrives madmisbrugere som mennesker med spisevaner, der har skabt voksende og vedvarende problemer i deres liv. Kun de involverede personer kan sige, om mad er blevet et u håndterligt problem eller ej.

Jeg har fejlet på hver eneste slankekur. Hvordan kan OA hjælpe med at undgå disse "fejltrin"? Ingen fejler i OA. Så længe en person er villig til at arbejde med OA-programmet, er det muligt at komme sig.

"Udfald/slip" til madmisbrug behøver ikke at ske i OA, men nogle af os oplever dem. Selv om fejltrin kan være korte, kan de også føre til spiseforstyrrelser og vægtøgning. Når vi oplever et udfald/et slip, opfordres medlemmerne til at opsøge al den hjælp, de kan få gennem OA. De af os, der har været igennem disse perioder, kan ofte genkende at et udfald har specifikke årsager. Vi har måske glemt, at vi var madmisbrugere, og er blevet selvtilfredse. Eller vi kan have ladet os selv få for travlt med arbejde eller sociale anliggender til at huske, hvor vigtigt det er at holde sig væk fra madmisbrug. Eller vi kan have ladet os kede og ladet vores mentale og følelsesmæssige forsvar glide. Uanset hvad årsagen var, fandt man løsningen ved at arbejde sig igennem de tolv trin i Overeaters Anonymous' helbredelsesprogram.

Kan OA hjælpe mig, hvis jeg har bulimi eller anoreksi?

Ja. Alle, der kæmper med tvangsmæssig spiseadfærd, er velkomne til at deltage i fællesskabet. Overeaters Anonymous støtter hinandens forsøg på at komme sig og accepterer alle medlemmer, der ønsker at stoppe madmisbrug. Når folk spørger om medicinske spørgsmål, anbefaler OA altid, at de søger professionel hjælp.

Kan en madmisbruger ikke bare bruge viljestyrke til at stoppe sin tvangsspisning? Før vi gik til OA, havde mange af os prøvet alt, hvad vi kunne, for at kontrollere vores madindtag og ændre vores spisevaner. Vi havde typisk prøvet mange forskellige metoder: drastiske diæter, appetitnedsættende piller, vanddrivende midler og indsprøjtninger af den ene eller anden slags.

I andre tilfælde har vi også forsøgt os med slankekure: kun at spise til måltiderne, halvere portionerne, aldrig spise dessert, kun spise slik, aldrig spise i smug, kun spise i weekenden, springe morgenmaden over, aldrig spise stående ... listen fortsætter i det uendelige.

Hver gang vi prøvede noget nyt, svor vi selvfølgelig højtideligt, at vi ville "holde os til kuren denne gang og ikke snyde igen". Når vi ikke kunne holde disse løfter, følte vi den uundgåelige skam og skyld. Gennem sådanne erfaringer måtte mange af os til sidst indrømme, at vi manglede viljestyrke til at ændre vores spisevaner. Da vi gik ind i OA, erkendte vi, at vi var magtesløse over for maden. Hvis vores viljestyrke ikke virkede, betød det, at vi havde brug for en magt, der var større end os selv, til at hjælpe os med at få det bedre.

Hvad menes der med en "magt, der er større end os selv.

Før vi kom til OA, havde de fleste af os allerede indset, at vi ikke kunne kontrollere vores spisning. Maden var blevet en magt, der var større end os selv. Et eller andet sted i madens udvikling var den begyndt at overtage vores liv. Vi var kort sagt blevet slaver af vores lyster. Erfaringen med OA har lært os, at for at opnå afholdenhed fra tvangsspisning og fastholde bedring er vi nødt til at acceptere og læne os op ad en anden magt, som vi anerkender er større end os selv.

Nogle af os ser vores gruppe eller OA som en magt, der er større end os selv. Nogle af os adopterer begrebet Gud, som vi individuelt forstår og fortolker Gud. Det er ligegyldigt, hvordan vi vælger at fortolke en magt, der er større end os selv. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Det, der er vigtigt for at komme sig over tvangsspisning, er, at vi definerer og udvikler et forhold til denne kraft.

OA-programmets fokus og formål er at hjælpe os med at gøre dette.

Er OA et religiøst fællesskab?

Svar på spørgsmålet. OA er ikke et religiøst fællesskab, da det ikke kræver en bestemt religiøs overbevisning for at blive medlem. Der er mange medlemmer af OA, som følger forskellige religiøse traditioner, såvel som ateister og agnostikere. OA's helbredelsesprogram er baseret på accept af visse åndelige værdier. Det står os frit for at fortolke disse værdier, som det passer os, eller slet ikke at tænke over dem, hvis vi ønsker det. Da vi først kom til OA, havde mange af os klare forbehold over for at acceptere et koncept om en magt, der var større end os selv. Erfaringen i OA har vist os, at de, der har et åbent sind omkring dette og fortsætter med at komme til OA-møder, vil se, at det ikke er så svært at finde en personlig løsning på dette meget personlige spørgsmål.

Kan jeg stoppe tvangsspisning på egen hånd bare ved at læse OA-litteratur?

OA-programmet fungerer bedst for personer, der anerkender og accepterer det som et program, der involverer andre mennesker. At deltage i OA-møder og være sammen med andre, der lider på samme måde, giver os håb og bevidsthed. Fordi vi hverken bliver dømt eller latterliggjort, kan vi dele tidligere erfaringer, aktuelle problemer og fremtidshåb med dem, der forstår og støtter os. Når vi arbejder sammen med andre madmisbrugere, føler vi os ikke længere ensomme og misforståede. I stedet føler vi os endelig nyttige og accepterede. OA-medlemmer, som ikke kan deltage i personlige møder på grund af deres livssituation eller helbredsproblemer, kan deltage i møder via internettet eller telefonen. Vi oplever også, at det at læse OA-litteratur og kommunikere med andre medlemmer kan hjælpe os med at stoppe tvangsspisning.

Hvad er kravene til OA-medlemskab?

OA's tredje tradition siger: "Det eneste krav til medlemskab er et ønske om at stoppe med at spise tvangsmæssigt." Der bliver ikke bedt om eller krævet andet af nogen. Accept og praktisering af OA's helbredelsesprogram ligger udelukkende hos den enkelte.

Hvor meget koster et OA-medlemskab?

Der er ingen økonomiske forpligtelser af nogen art forbundet med OA-medlemskab. Vores helbredelsesprogram er tilgængeligt for alle, der ønsker at stoppe med tvangsspisning, uanset deres økonomiske situation.

Hvordan finansierer OA sig selv?

OA er fuldstændig selvforsynende gennem medlemsbidrag og salg af litteratur. Der modtages ingen donationer udefra. De fleste lokale grupper samler "hattepenge" på møderne for at dække udgifter til husleje, litteratur og mødeudgifter og for at støtte OA i det hele taget. Møderne beholder nok penge til at dække deres egne omkostninger og

sender overskuddet til deres intergruppe- eller servicekomitéer, deres regionale kontor og World Service Office. Finansieringen af alle OA-afdelinger afhænger af de regelmæssige bidrag fra møderne.

Hvem driver OA?

OA er virkelig usædvanlig, fordi den ikke har nogen central ledelse og en minimal formel organisation. OA har ingen officerer eller ledere, som har magt eller autoritet over fællesskabet eller de enkelte medlemmer. Men selv i de mest uformelle organisationer er der visse opgaver, som naturligvis skal udføres. I lokale grupper skal nogen f.eks. arrangere mødestedet, stå for gruppens økonomi, sørge for, at der er tilstrækkelig OA-litteratur til rådighed, og holde kontakt med lokale, regionale og internationale servicecentre.

På internationalt plan skal folk være ansvarlige for at vedligeholde og få verdensservicekontoret til at fungere ordentligt. Alt dette betyder, at OA på lokalt, regionalt og internationalt niveau har brug for ansvarlige mennesker til at udføre visse opgaver. Det er vigtigt at forstå, at disse medlemmer kun udfører visse tjenester. De træffer ingen individuelle beslutninger, og ingen individuelle vurderinger påvirker andre grupper eller OA som helhed. De personer, der påtager sig dette ansvar, står direkte til ansvar over for dem, de tjener, og serviceopgaverne går på skift mellem medlemmerne.

Hvad er tolvtrinsprogrammet?

De Tolv Trin er hjertet i OA's helbredelsesprogram. De tilbyder en ny måde at leve på, som gør det muligt for den tvangsoverspisende at leve uden behov for overskydende mad. Trinene er kun et forslag baseret på erfaringer fra OA-medlemmer i bedring. Medlemmer, der gør en ærlig indsats for at følge disse trin og anvende dem i deres daglige liv, får meget mere ud af OA end de medlemmer, der kun kommer til møder og ikke gør det alvorlige følelsesmæssige og åndelige arbejde, der er involveret i trinene. Ideerne i de tolv trin, som stammer fra Anonyme Alkoholikere, afspejler den praktiske erfaring og udøvelse af fysiske, følelsesmæssige og åndelige indsigter, som er blevet nedskrevet af tænkere gennem mange år. Deres største styrke ligger i, at de virker! De hjælper madmisbrugere til at få et lykkeligt og produktivt liv. De repræsenterer det fundament, som OA er bygget på.

Hvad menes der med "fornuft", som det bruges i de tolv trin?

Ordet sundhed stammer fra det latinske ord "sanus", som betyder "stabil, sund". Ordet fornuft, som det bruges i OA, betyder "stabil eller rationel tænkning og handling". De fleste af os indrømmer irrationel adfærd, herunder vores forsøg på at kontrollere mad og andre områder af vores liv. En rationel person ville ikke gentagne gange engagere sig i selvdestruktiv adfærd. En rationel person ville ikke gentagne gange begå handlinger, som ikke tidligere har virket, og forvente, at resultaterne ville blive anderledes. Ordet fornuft i Trin 2 betyder ikke, at tvangsspisere er mentalt ustabile, men at vi ikke kan siges at have fornuft, når det gælder vores handlinger og følelser i forhold til mad og andre dele af vores liv. Ved at bruge OA og udtrykke et ønske om at vende tilbage til rationel adfærd, tager vi et skridt i retning af fornuft.

Hvad er de tolv traditioner?

De Tolv Traditioner er for gruppen, hvad De Tolv Trin er for den enkelte. De tolv traditioner er et middel for OA til at finde sammen på et fælles grundlag. De er foreslåede principper for at sikre, at de mange grupper, der udgør OA, er velfungerende og overlever og vokser. Ligesom de tolv trin har de tolv traditioner deres oprindelse i Anonyme Alkoholikere. Disse traditioner beskriver de holdninger, som de første medlemmer mente var vigtige for gruppens overlevelse. OA-medlemmer skaber sammenhold i gruppen. Det er afgørende for individuel forbedring ved at praktisere de holdninger, der foreslås i de tolv traditioner.

Hvorfor lægger OA så stor vægt på "anonymitet"?

Det mest grundlæggende niveau af anonymitet siger, at vi ikke afslører de enkelte medlemmers identitet, deres personlige situation, eller hvad de deler i fortrolighed på møder, på internettet eller i telefonen med os. Det gør OA til et trygt sted, hvor vi kan være ærlige over for os selv og andre. Det giver os mulighed for at udtrykke os frit på møder og i samtaler og gør os sikre mod sladder. Som enkeltpersoner har vi selvfølgelig ret til at gøre vores medlemskab anonymt, og det er virkelig noget, vi er nødt til at gøre, hvis vi skal kommunikere budskabet til andre tvangsoverspisere (en del af Trin 12). Vi bruger ikke anonymitet til at begrænse vores anvendelighed i fællesskabet. Det er f.eks. i orden at bruge sit fulde navn i vores gruppe eller til OA's servicekontor. Begrebet anonymitet hjælper os med at fokusere på principper frem for personer. Anonymitet er også afgørende på et offentligt plan i forhold til presse, radio, film, tv og andre offentlige kommunikationsmidler. Ved at holde vores medlemmer anonyme på medieniveau er vi med til at sikre, at egoisme og selvforherligelse ikke får negativ indflydelse på OA-fællesskabet. Ydmyghed er grundlæggende for anonymitet. Ved at praktisere disse to principper, ved at opgive personlige forskelle til fordel for det fælles bedste, sikrer OA-medlemmerne, at sammenholdet i Anonyme Overspisere vil fortsætte. Ifølge den første tradition afhænger "personlig bedring af OA's enhed", og anonymitet er afgørende for at bevare denne enhed.

Til tvangsspiserens familie

At inddrage familien er et individuelt valg... Familiestøtte kan hjælpe en madmisbruger, som har truffet et valg om at stoppe med at misbruge mad.

Åbnings- og afslutningsbønner og -læsninger

De fleste OA-møder begynder og slutter med en af følgende:

Sindsro-bønnen:

Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen.

Tredje trins bøn:

Gud - jeg overgiver mig til dig - så du kan forme mig og bruge mig efter din vilje. Fri mig fra selvets lænker, så jeg bliver bedre i stand til at udføre din vilje. Fri mig fra mine vanskeligheder, så sejren over dem kan bære vidnesbyrd om din kraft, din kærlighed og din vej gennem livet for dem, jeg vil hjælpe. Må jeg altid gøre din vilje!

Syvende trins bøn:

Min Skaber, jeg er nu villig til at overgive mig fuldstændigt til dig, på godt og ondt. Jeg beder om, at du fjerner alle mine karakterfejl, som hindrer mig i at være brugbar for dig og mine medmennesker. Giv mig styrke, når jeg går ud på dit bud. Amen

OA-løftet:

Jeg lægger min hånd i din, og sammen kan vi gøre det, vi aldrig ville kunne gøre alene. Der er ikke længere en følelse af håbløshed, vi skal ikke længere hver især være afhængige af vores egen ustabile viljestyrke. Vi er sammen nu og rækker vores hænder ud efter en kraft og styrke, større end vores. Og mens vi holder hinandens hænder, finder vi en kærlighed og forståelse - ud over vores vildeste drømme!

En sidste velkomst:

-1 Anonyme Alkoholikere, 4. udgave (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) s. 63.

-2 Anonyme Alkoholikere, 4. udgave (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) s. 76. 20

VELKOMMEN HJEM

Har du nogensinde ønsket, at du kunne tabe dig 5 kilo? Ti kilo? Tyve kilo? Halvtreds kilo eller mere?

Har du nogensinde ønsket, at du kunne holde vægten, når du tabte dig?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde følt dig udenfor i verden, som en forældreløs uden et sted, hvor du virkelig hører til?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde ønsket, at din familie ville tage på arbejde eller i skole, så du kunne begynde at spise?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde vågnet om morgenen og følt dig glad, fordi du huskede, at din yndlingsmad ventede på dig i køleskabet eller skabet?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde kigget op på stjernerne og tænkt på, hvad en ubetydelig person som dig laver i denne verden?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde lavet mad, købt ind eller bagt til din familie og derefter spist det hele selv, så du ikke behøvede at dele? Vi kender dig, for i OA er vi dig.

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde haft lyst til at gemme dig derhjemme, uden at gå på arbejde, uden at pleje dig selv eller klæde dig på, uden at se nogen eller lade nogen se dig?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde gemt mad under sengen, under puden, i skuffen, på badeværelset, i skraldespanden, i vasketøjskurven, i skabet eller i bilen, så du kan spise, uden at nogen ser dig?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde været vred, bitter, trodsig - på Gud, din partner, din læge, din mor, din far, dine børn, ekspedienterne, der stirrede på dig, mens du prøvede tøj - fordi de var slanke, fordi de ønskede, at du skulle være slank, og fordi du blev tvunget til at slanke dig for at gøre dem glade eller for at få dem til at tie stille eller for at få dem til at tage det, de havde sagt, tilbage?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde grædt i mørket om natten, fordi ingen elskede dig eller forstod dig?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde følt, at Gud (hvis Gud overhovedet findes) begik en stor fejl, da han skabte dig? Kan du se, at det er her, sådanne følelser bliver vendt på hovedet?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde haft lyst til at hoppe på en bus og bare køre videre uden at se dig tilbage? Eller har du nogensinde gjort det?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du Har du nogensinde tænkt, at verden er vendt på hovedet, og at hvis bare de tænkte og opførte sig som dig, ville hele verden være et bedre sted?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde tænkt, at OA-folk må være lidt skøre? At de måske er madmisbrugere, mens du bare har et vægtproblem, du kan begynde at gøre noget ved i morgen; at de måske er en bid fra at spise sindssygt, mens du kun er lidt eller meget overvægtig?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde fortalt alle, der ville lytte, hvor fantastisk du er, hvor talentfuld, hvor intelligent, hvor magtfuld - mens du hele tiden vidste, at de aldrig ville tro på det, fordi du ikke selv troede på det?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde tabt dig og så indset, at du var tynd og ulykkelig i stedet for fed og ulykkelig?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du nogensinde båret en maske eller hundredvis af masker, fordi du var sikker på, at hvis du fortalte, hvem du virkelig var, ville ingen nogensinde elske eller acceptere dig?

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Vi tager imod dig i OA.

Kan vi tilbyde dig et hjem? Anonyme Overspisere giver alle en gave i form af accept.

Uanset hvem du er, hvor du kommer fra, og hvor du er på vej hen, er du velkommen her!

Uanset hvad du har gjort eller ikke gjort, hvad du har følt eller ikke følt, hvor du har sovet eller med hvem, hvem du har elsket eller hadet - så kan du være sikker på vores accept.

Vi accepterer dig, som du er, ikke som du ville være, hvis du kunne smelte dig selv og forme dig selv og skabe dig selv til det, som andre mennesker synes, du skal være. Kun du kan vælge, hvad du vil være. Men vi vil hjælpe dig med at arbejde hen imod de mål, du vælger, og når du har succes, vil vi fejre det med dig; når du mister grebet, vil vi fortælle dig, at vi ikke er fiaskoer, bare fordi vi nogle gange fejler, og vi vil holde vores arme ud med kærlighed og stå ved din side, når du trækker dig selv op igen og fortsætter på den vej, du ønsker at gå! Du behøver aldrig at græde alene igen, medmindre du vælger at gøre det.

Nogle gange er vi ikke alt det, vi burde være, og nogle gange er vi der ikke til at give dig alt det, du har brug for fra os. Accepter også vores fejl. Elsk os tilbage og hjælp os, når vi nogle gange fejler. Det er det, vi er i OA - ikke perfekte, men vi prøver. Lad os stå sammen i vores bestræbelser og i forvisningen om, at vi har et hjem, hvis vi ønsker det.

Velkommen til OA; velkommen hjem!

De tolv traditioner i Anonyme Overspisere (OA)

1. Vores fælles velfærd bør komme i første række; personlige forbedringer afhænger af sammenholdet i OA.
2. For vores gruppeformål er der kun én ultimativ autoritet - en kærlig Gud, som han kan udtrykke sig i vores gruppesamvittighed. Vores ledere er kun betroede tjenere; de bestemmer ikke.
3. Det eneste krav til medlemskab er et ønske om at stoppe tvangsspisning.
4. Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i spørgsmål, der påvirker andre grupper eller OA som helhed.
5. Hver gruppe har kun ét hovedformål - at bringe sit budskab til den tvangsoverspiser, der stadig lider.
6. En OA-gruppe bør aldrig støtte, finansiere eller udlåne OA-navnet til noget relateret tilbud eller eksternt foretagende. Dette er for at undgå, at spørgsmål om penge, ejendom og prestige distraherer os fra vores hovedformål.
7. Hver OA-gruppe bør være fuldt selvbærende og afvise bidrag udefra.
8. Overeaters Anonymous bør altid forblive ikke-professionelt, men vores servicecentre kan ansætte specialiserede medarbejdere.
9. OA som sådan bør aldrig organiseres; men vi kan oprette serviceorganer eller komitéer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. Overeaters Anonymous har ingen mening om udenforstående forhold; derfor bør OA's navn aldrig nævnes i en offentlig diskussion.
11. Vores offentlige politik er baseret på tiltrækning snarere end propaganda; vi skal altid opretholde personlig anonymitet over for presse, radio, film, tv og andre massemedier.
12. Anonymitet er det åndelige fundament for alle vores traditioner og minder os altid om at sætte principper før personer.

Tilladelse til at bruge Anonyme Alkoholikers Tolv Traditioner til tilpasning er givet af AA World Services, Inc.

Sådan finder du OA Besøg OA's hjemmeside på www.oa.org, eller kontakt World Service Office på 1-505-891-2664. Mange telefonbøger indeholder også lokale kontorer for Overeaters Anonymous.

Overeaters Anonymous® World Service Office 6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM
87144-6424 USA

Adresse: PO Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA Tel: 1-505-891-2664 - Fax: 1-505-891-4320 info@oa.org - www.oa.org OA Board-Approved.

Alle rettigheder forbeholdes. Oversat og genoptrykt fra Where Do I Start? ©2018 (#705)
Med tilladelse fra OVEREATERS ANONYMOUS, INC. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen
del af denne publikation må gengives i nogen form uden forudgående skriftlig tilladelse fra
OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

De korte uddrag fra The Big Book, Alcoholics Anonymous, Fourth Edition, er gengivet med
tilladelse fra Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS"). Tilladelsen til at
gengive disse uddrag betyder ikke, at AAWS har gennemgået eller godkendt indholdet af
denne publikation, eller at AAWS nødvendigvis er enig i de synspunkter, der udtrykkes
heri. AA er kun et program for alkoholgenopretning - brug af disse uddrag i forbindelse
med programmer og aktiviteter, der er inspireret af AA, men som omhandler andre emner,
eller i enhver anden sammenhæng, der ikke er AA, betyder ikke noget andet.