

Vor invitation til dig

Vi i OA har gjort en opdagelse. Allerede på det første møde, gik det op for os, at vi var i klørene på en farlig sygdom, og at den viljestyrke, følelsesmæssige stabilitet og selvtillid, som nogle af os engang havde haft, ikke var noget forsvar imod den.

Vi er nået til den erkendelse, at årsagerne til lidelsen er uvigtige. Det, der fortjener opmærksomheden hos tvangsoverspiseren, som stadig lider, er, at der beviseligt findes en effektiv metode, som kan hjælpe os til at standse lidelsen.

OAs helbredelsesprogram er udformet efter Anonyme Alkoholikers program. Vi bruger AAs Tolv Trin og Tolv Traditioner, idet vi alene bytter ordene "alkohol" og "alkoholiker" ud med "mad" og "tvangsoverspiser".

Som vore personlige beretninger bevidner, virker tolvtrinsprogrammet ligeså godt for overspisere, som det gør for alkoholikere.

Kan vi garantere dig denne rehabilitering? Svaret er enkelt; hvis du forholder dig ærligt til realiteterne om dig selv og din lidelse; hvis du bliver ved med at komme tilbage til møderne for at tale med og lytte til andre tvangsoverspisere i helbredelse; hvis du læser litteraturen – OAs og AAs – med et åbent sind; og vigtigst af alt, hvis du er villig til at stole på en magt større end dig selv for vejledning i dit liv, og du vil tage de Tolv Trin så godt, du formår, så tror vi virkelig, at du kan slutte dig til dem, der opnår helbredelse.

For at blive i stand til at håndtere de fysiske, følelsesmæssige og åndelige elementer ved tvangsoverspisning har vi forskellige forslag til dig. Men husk, at fundamentet for programmet er åndeligt, som også beskrevet i de Tolv Trin.

Vi er ikke en diæt- eller kalorierklub. Vi understøtter ikke en bestemt kostplan. Når først vi bliver afholdende, mindskes besættelsen omkring maden betydeligt og i mange tilfælde forlader den os helt. Vi opdager, at vi må lære at tænke anderledes – agere i livet frem for at reagere på det. Det handler om at tilegne os en helt ny livsform for at komme den indre uro til livs.

Fra dette udgangspunkt begynder vi tolvtrinsprogrammet til helbredelse – vi bevæger os ud over maden og det følelsesmæssige kaos, og ser i stedet helbredelsen som en komplet livsoplevelse. Ved at praktisere trinene og overgive os til en magt større end os selv, opnår vi på daglig ba

sis en frihed fra symptomerne på tvangsoverspisning.

Jo mere vi overgiver os, desto større frihed fra besættelsen opnår vi.