

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

INTRODUKSJON TIL ANONYME OVERSPISERE

Hvor starter jeg?

Alt en nybegynner behøver å vite

Velkommen nybegynnere!

De korte utdragene fra Storboka, *Anonyme Alkoholikere, fjerde utgave*, er gjengitt med tillatelse fra Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS"). Tillatelse til å gjengi disse utdragene betyr ikke at AAWS har gjennomgått eller godkjent innholdet i denne publikasjonen, eller at AAWS nødvendigvis er enige i synspunktene som blir uttrykt her. AA er et program kun for alkoholavvenning—bruk av disse utdragene i forbindelse med programmer og aktiviteter som er modellert etter AA men som adresserer andre problemer, eller i en hvilken som helst annen ikke-AA kontekst, hentyder ikke til noe annet.

DE TOLV TRINNENE TIL ANONYME OVERSPISERE

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor mat – at vi ikke lenger kunne mestre våre liv.
2. Kom til å tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss vår tilregnelighet tilbake.
3. Bestemte oss for å overlate vår vilje og våre liv til Guds omsorg *slik vi oppfattet Ham*.
4. Foretok en inngående og fryktløs moralsk selvransakelse.
5. Innrømmet overfor Gud, for oss selv og et annet menneske den nøyaktige naturen av feilene våre.
6. Var helt ut rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeilene.
7. Ba Ham ydmykt om å fjerne våre mangler.
8. Laget en liste over alle personer vi hadde gjort vondt mot, og var villig til å gjøre det godt igjen overfor dem alle.
9. Vi gjorde det godt igjen direkte overfor disse menneskene der det var mulig, unntatt når å gjøre det ville skade dem eller andre.
10. Fortsatte å foreta selvransakelse og når vi feilet, innrømmet vi det omgående.
11. Søkte gjennom bønn og meditasjon å styrke vår bevisste kontakt med Gud *slik vi oppfattet Ham*. Ba bare om å få vite Hans vilje for oss og makten til å gjennomføre den.
12. Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som en følge av disse trinnene, forsøkte vi å bringe dette budskapet til tvangsoverspisere og å praktisere disse prinsippene i all vår gjerning.

Tillatelse til å bruke de tolv trinnene til Anonyme Alkoholikere for tilpasning gitt av AA World Services, Inc.

Kjære nybegynner,

Velkommen til Anonyme Overspisere. OA er et fellesskap av individer som, gjennom delte opplevelser, styrke og håp, er på bedring fra tvangsmessig spising og tvangsmessig oppførsel rundt mat ved bruk av de Tolv Trinnene.

Dersom du har prøvd å oppnå en sunn kroppsvekt ved bruk av mange ulike metoder, for bare å mislykkes igjen og igjen, eller om din manglende evne til å kontrollere spisingen din begynner å skremme deg, vurder i så fall å gå på et OA-møte. For å finne et møte, gå til oa.org og klikk på Finn et møte.

På OA-møter vil du finne andre som har de samme problemene og som deler følelsene dine. Det er en stor sjanse for at du vil finne mange av svarene du trenger. Anonyme Overspisere er et enkelt program som virker. Det er ingen kontingent eller avgifter. Vi forsørger oss selv gjennom våre egne bidrag. Det eneste kravet for medlemskap er et ønske om å slutte tvangsmessig spising.

Nå som du har funnet Anonyme Overspisere, vil du sikkert sørge for at programmet vårt er det rette for deg. Mange av oss synes det har vært hjelpsomt å svare på følgende spørsmål for å fastslå om vi har et problem med tvangsmessig spising.

1. Spiser jeg når jeg ikke er sulten, eller spiser ikke når kroppen min trenger næring?
2. Har jeg etegilder uten grunn, hvor jeg til tider spiser til jeg er overmett eller til og med føler meg dårlig?
3. Føler jeg skyld, skam eller flauhet ovenfor vekten min eller måten jeg spiser på?
4. Spiser jeg fornuftig foran andre og tar det igjen når jeg er alene?
5. Påvirker spisingen min helse eller måten jeg lever livet mitt på?
6. Når følelsene mine er intense—enten positive eller negative—strekker jeg meg etter mat?
7. Gjør spisingen min meg eller andre ulykkelige?
8. Har jeg noensinne brukt avførende midler, kastet opp, brukt vanddrivende midler, overdreven trening, slankepiller, injeksjoner eller andre medisinske intervensjoner (inkludert kirurgi) for å prøve å kontrollere vekta mi?
9. Faster eller kraftig begrenser jeg matinntaket for å kontrollere vekta mi?
10. Fantaserer jeg om hvor mye bedre livet mitt ville ha vært om jeg var en annen størrelse eller vekt?
11. Trenger jeg å tygge eller å ha noe i munnen hele tida: mat, tyggegummi, pastiller, drops eller drikke?
12. Har jeg noensinne spist mat som er brent, frossen eller dårlig; fra beholdere i matbutikken; eller ut fra søpla?
13. Finnes det spesielle typer mat jeg ikke klarer å slutte å spise etter den første biten?
14. Har jeg gått ned i vekt med en diett eller en "kontrollperiode" for så å bli etterfulgt av episoder av ukontrollert spising og/eller vektøkning?
15. Bruker jeg for mye tid på å tenke på mat, krangle med meg selv om jeg skal eller hva jeg skal spise, planlegge den neste slankekuren eller runde med trening, eller telle kalorier?

Har du svart "ja" på flere av disse spørsmålene? Dersom du har, så er det mulig at du har, eller er på vei til å ha et tvangsmessig problem med spising eller overspising.

Som en nybegynner til Anonyme Overspisere vil du antageligvis ha mange spørsmål om dette programmet. Hva gjør OA annerledes enn andre programmer? Hvordan kan OA hjelpe å komme deg over på bedringens vei fra tvangsmessig spising og vedlikeholde en sunn vekt når alt annet du har prøvd ikke har fungert? Kan OA hjelpe deg med å stoppe og fråtse eller unngå jojo-slanking? Hvordan kan du oppnå frihet fra besettelse av mat og tvangsmessig spising? Finnes det håp?

Du er ikke alene

Du er ikke lenger alene. Vi har også opplevd håpløshet når vi har prøvd å kontrollere problemene våre med mat eller spising. Vi har prøvd hver eneste slankekur og brukt mange metoder for å kontrollere størrelsen vår, uten suksess. Vi kunne ikke nyte livene våre på grunn av vår fiksering på mat, vekt og/eller størrelse. Vi kunne ikke slutte å spise for mye selv når vi virkelig ville det. Til tider nektet til og med noen av oss å spise fordi vi var redde for at vi ville gi etter til appetitten vår. Vi følte skam og ydmykelse for oppførselen vår rundt mat.

Vi er ikke som normale mennesker når det gjelder spising. Hva vi alle har til felles er at kroppene og hodene våre sender oss signaler om mat som virker å være annerledes enn de en normal spiser mottar. Mange av oss kan ikke slutte når vi først spiser, og selv om vi har klart å slutte fra tid til annen, så klarer vi ikke la være å begynne igjen. Noen av oss har gjentatte ganger forsøkt og feilet i å kontrollere andre tvangsmessige spisemønstre. Så syklusen fortsetter.

I Anonyme Overspisere lærer vi at vi har en sykdom, en usunn kroppslig og mental tilstand som kan dempes på daglig basis. OA tilbyr en løsning. Vi oppdager at vi ikke lenger vil gå tilbake til maten og spisevanene som skapte ustoppelig trang. Vi har sluppet fri fra vår mentale besettelse. Vi er i stand til å oppnå og vedlikeholde en sunn kroppsvekt. For oss er det intet mindre enn et mirakel. Vi har funnet en måte å avholde oss fra vår tvangsmessige oppførsel relatert til mat, slankekurer, vekt, trening og/eller kroppsbilde.

Vi innså at vi ikke kunne bli bedre på egen hånd, så vi lærte å dele med andre OA-medlemmer. I stedet for å ty til mat for å berolige nervene våre, gikk vi til et møte, skrev om følelsene våre, leste OA-litteratur, eller ringte sponsoren vår. Ettersom vi praktiserte disse nye og sunne vanene, begynte vi å føle oss trygge. Vi fant et hjem i Fellesskapet og støtten som OA tilbyr oss. Vi oppdaget at vi kan bli bedre ved å følge OAs Tolv Trinn og ved å strekke oss ut til andre med det samme problemet.

Vi lover at om du følger de Tolv Trinnene etter beste evne, jevnlig går på møter og bruker OAs verktøy, så vil livet ditt endre seg. Du vil oppleve hva vi har opplevd: mirakelet om frigjøring fra tvangsmessig spising.

Mange symptomer, én løsning

I Anonyme Overspisere finner du medlemmer som er:

- Ekstremt overvektig, til og med medlemmer som lider av sykkelig fedme
- Bare moderat overvektig
- Normal vektig
- Undervektig
- Fortsatt vedlikeholder periodisk kontroll over spisemønstre
- Fullstendig ute av stand til å kontrollere tvangsmessig spising

OA-medlemmer opplever mange ulike spisemønstre. Disse "symptomene" er like varierte som medlemskapet vårt. Blant dem er:

- Besettelse med kroppsvekt, størrelse og fasong
- Etegidler
- Småspising
- Fiksering på slankekurer
- Sulting
- Overdreven trening
- Kaste opp etter å ha spist
- Upassende og/eller overdreven bruk av vanndrivende og avførende midler
- Tygge og spytte ut mat
- Bruk av slankepiller, injeksjoner og andre medisinske intervensjoner, inkludert kirurgi, for å kontrollere vekt
- Ikke i stand til å stoppe og spise enkelte typer mat etter den første biten
- Fantasier om mat
- Sårbarhet til to gå-raskt-ned-i-vekt-kurer
- Tenker konstant på mat
- Bruker mat som belønning eller trøst.

Symptomene våre kan variere, men vi deler et felles bånd: Vi er maktesløse ovenfor mat og livene våre er ute av kontroll. Dette felles problemet har ført de i OA til å søke etter og finne en felles løsning i de Tolv Trinnene og de Tolv Tradisjonene til Anonyme Overspisere. Vi har oppdaget at, uavhengig av symptomene våre, lider vi alle av den samme sykdommen—en sykdom som kan stoppes ved å leve etter dette programmet én dag av gangen.

Avholdenhet — Vårt primære formål

I OA sier Erklæringen om Avholdenhet og Bedring at "Avholdenhet i Anonyme Overspisere er handlingen av å unngå tvangsmessig spising og tvangsmessig oppførsel rundt mat mens vi jobber mot eller vedlikeholder en sunn kroppsvekt. Spirituelt, emosjonelt og fysisk bedring er resultatet av å leve etter de Tolv Trinnene i programmet til Anonyme Overspisere." Mange av oss har funnet at vi ikke kan avholde oss fra tvangsmessig spising med mindre vi bruker noen eller alle av OAs ni bedringsverktøy for å hjelpe oss å praktisere de Tolv Trinnene og de Tolv Tradisjonene.

Bedringsverktøyene

Vi bruker Verktøy—en spiseplan, sponsorer, møter, telefon, skriving, litteratur, anonymitet, service og en handlingsplan—for å hjelpe oss å oppnå og vedlikeholde avholdenhet og å bli bedre fra sykdommen vår.

En spiseplan

En spiseplan hjelper oss å motstå tvangsmessig spising. Dette verktøyet hjelper oss å takle de fysiske aspektene av sykdommen vår og oppnå fysisk bedring.

Sponsorer

Vi spør en sponsor om å hjelpe oss gjennom programmet mot bedring på alle tre nivå: fysisk, emosjonelt og spirituelt. Finn en sponsor som har det du vil ha og spør den personen hvordan han eller hun oppnår det.

Møter

Møter gir oss en mulighet til å identifisere vårt felles problem, bekrefte vår felles løsning gjennom de Tolv Trinnene, og dele gavene vi mottar gjennom dette programmet. I tillegg til ansikt-til-ansikt-møter tilbyr OA også møter via telefon og internett.

Telefon

Mange medlemmer ringer, sender melding eller e-post til sponsoren deres eller andre OA-medlemmer daglig. Telefon eller elektronisk kontakt tilbyr også et umiddelbart utløp for de oppturene og nedturene som kan være vanskelige å takle.

Skriving

Å sette tanker og følelser ned på papir hjelper oss til å bedre forstå handlingene og reaksjonene våre på en måte som ofte ikke blir avslørt ved kun å tenke eller snakke om det.

Litteratur

Vi leser bøker som er godkjent av OA, brosjyrer og *Lifeline* magasiner. Daglig lesing av litteratur forsterker hvordan vi lever etter de Tolv Trinnene og de Tolv Tradisjonene.

Handlingsplan

En handlingsplan er prosessen hvor vi identifiserer og implementerer oppnåelige handlinger som er nødvendige for å støtte vår personlige avholdenhet. Akkurat som spiseplanen vår, kan den variere veldig blant medlemmer og må kanskje tilpasses for å bringe struktur, balanse og oppnåelighet inn i livene våre.

Anonymitet

Anonymitet garanterer at vi vil sette prinsipper foran personligheter, og forsikrer oss om at vi er de eneste som har retten til å gjøre medlemskapet vårt kjent innenfor vårt samfunn.

Anonymitet innenfor pressen, radio, filmer, tv og andre offentlige kommunikasjonsmedier betyr at vi aldri tillater at ansiktene eller etternavnene våre blir brukt når vi identifiserer oss som medlemmer av OA.

Innenfor fellesskapet betyr anonymiteten at det vi deler med et annet OA-medlem vil bli holdt i respekt og fortrolighet. Det vi hører på møter burde forbli der.

Service

Enhver form for service som hjelper oss å nå en annen som lider, øker kvaliteten av vår egen forbedring. Medlemmer kan gi service ved å komme til møter, rydde bort stoler, sette ut litteratur, og å prate med nybegynnere. Utover gruppenivået kan medlemmer være en representativ mellom grupper, komitémedlem, regionsrepresentativ eller konferansedelegat.

Som det står i OAs Ansvarserklæring: "Alltid å rekke ut OAs hånd og hjerte til alle som deler min lidelse; det er dette som er mitt ansvar."

Ytterligere informasjon: En spiseplan

De fleste av oss kom til Anonyme Overspisere og forventet å finne den perfekte slankekur og å gå ned i vekt. Hva vi fant var et Tolv Trinns-program som ga oss en grunnmur for å leve livet én dag av gangen. Men ingen slankekur! Vi fant betingelsesløs kjærlighet og støtte. Men ingen slankekur! Som nybegynnere til OA var vi forvirret. Hvor var slankekuren?

Et av de første Verktøyene til programmet vi brukte var å lage en spiseplan. Ingen spiseplan vil være en suksess uten flittig arbeid med Trinnene, men ved å bruke en spiseplan som et verktøy tillater det oss å håndtere mat på en rolig, rasjonell og balansert måte. Vi følger planen vår ett måltid av gangen, én dag av gangen. Dette er begynnelsen på å lære og spise ut fra våre fysiske behov heller enn vår emosjonelle trang.

Det er viktig å definere en ny måte å spise på

Vi er ikke som normale spisere. Det er klart at det er noe galt med vår nåværende spisemønstre, ellers ville vi ikke ha kommet til OA. Normale spisere stopper å spise når de er mette. Det gjør ikke vi. Normale spisere skjuler ikke mat og planlegger hvordan de skal komme til den i hemmelighet når ingen andre er der. Det gjør vi. Normale spisere bruker ikke mat som trøst for usikkerhet og frykt, eller som en midlertidig flukt fra bekymringer og problemer. Det gjør vi. Normale spisere kjenner ikke skyldfølelse og skam over spisingen deres. Det gjør vi.

I OA oppdager vi at problemet vårt ikke er svakhet eller manglende viljestyrke. Vi har en sykdom. Når mat er foran oss eller roper på oss, kan vi ikke stole på våre beste intensjoner eller viljestyrke til å hjelpe oss med å ta gode spiseavgjørelser. Vi har avgitt hundrevis av forsetter til oss selv og til andre, prøvd hver eneste slankekur, prøvd terapi, hypnose, injeksjoner og piller, likevel har vi ikke kunnet slutte med tvangsmessig spising.

Utvikle en spiseplan

Å bruke en spiseplan er begynnelsen på frihet fra tvangsmessig spising. I stedet for å være avhengig av forsetter og viljestyrke for å hjelpe med å ta matavgjørelser foran kjøleskapet eller i restauranten, utvikler vi en fornuftig spiseplan på forhånd. Til å begynne med vil mange av oss

bruke en daglig spiseplan som inkluderer hva, når, hvor og hvor mye. Denne daglige planen hjelper med å separere spisingen vår fra følelsene våre og fritar oss fra de avgjørelsene vi tidligere måtte ta i løpet av dagen. Å redusere tiden vi tenker på mat renser hodene våre for den pågående konflikten mellom intensjoner og sykdommen. Vi ser også at det er større sjanse for å holde oss til planen dersom vi daglig bekrefter den med en sponsor. Som i resten av programmet gjør vi dette én dag av gangen. Vi behøver ikke å tenke på å gjøre dette for alltid.

Verdigheten av valg

For å utvikle en spiseplan går vi gjennom spisemønstrene våre for å lære hvilken mat og/eller spiseoppførsel som skaper trang. Ved å snakke med en sponsor om spisehistorikken vår får vi objektivitet og innblikk. Når vi søker hjelp for å utvikle en spiseplan, viser vi villighet til å vurdere oppførselen vår på en måte vi ikke kunne være i stand til å gjøre på egen hånd. Vi har lært at et forslag fra en sponsor eller helsepersonell ikke automatisk burde bli avvist bare fordi det gjør oss ukomfortable.

Vi tror at kroppen og hodet til en tvangsmessig spiser reagerer annerledes enn kroppen og hodet til en normal spiser. Vi synes at det er best å liste opp og fjerne all mat, ingredienser og oppførsel som skaper problemer for oss. Vi oppfordrer deg til å være ærlig og ikke fortsette å spise visse typer mat eller fortsette med en bestemt type oppførsel kun fordi du ikke kan forestille deg å leve foruten. Dette kan være nettopp de tingene som burde være på lista di. De Tolv Trinnene vil, med tid, hjelpe deg med å fjerne trangen til å spise den maten eller å gå tilbake til den spiseoppførselen. Når vi tenker på denne prosessen, ikke som en berøvelse, men som noe positivt og en pågående spirituell disiplin, begynner vi å finne frihet.

Nedenfor er eksempler på mat og spiseoppførsel som noen OA-medlemmer har identifisert som en utløser til ustoppelig trang.

Velge spesifikk mat å holde seg unna—vår “trigger”- eller “etegilde”-mat

“Trigger”- eller “etegilde”-mat er mat som vi spiser i store mengder eller som ekskluderer annen mat; mat vi horder eller gjemmer fra andre; mat vi spiser i hemmelighet; mat vi tyr til for å feire, sørge, eller fordi vi kjeder oss; eller mat som har mange kalorier og liten ernæring. I tillegg ser vi om det er noen felles ingredienser i disse matvarene—som sukker eller fett—som kan finnes i annen mat vi ikke har listet opp.

Enhver av oss kan ha problemer med ulike typer mat eller ingredienser. Dersom en mat har vært del av et etegilde i fortiden, eller det inneholder ingredienser som har vært med i et etegilde, fjerner vi det fra planen vår. For eksempel, dersom pasta er en trigger, så kan annen mat lagd med mel (brød, muffins, kjeks) forårsake problemer. Ekstra porsjoner av mat som ikke er en trigger kan føre til trang. Dersom vi er usikre på hvorvidt en mattype forårsaker problemer for oss, utelater vi det i første omgang. Senere, med avholdenhet, vil det korrekte svaret bli klart.

Her er noen eksempler:

- trøstemat eller junkfood (som sjokolade, visse merker av fastfood, cookies, potetgull)
- mat som inneholder sukker (som desserter, drikker og frokostblanding med søtstoffer, mange typer behandlet kjøtt, mye tilbehør)
- mat som inneholder fett (som smør eller andre meieri- og ikke-meieriprodukter, frityrstekt mat og snacks, mange desserter)
- mat som inneholder hvete eller mel eller raffinerte karbohydrater generelt (slik som bakevarer, visse typer pasta og brød)
- mat som inneholder en blanding av sukker og fett, eller sukker, mel og fett (som iskrem, smultringer, kaker og paier)
- mat vi spiser i store mengder selv om de ikke er en trigger.

Når vi har identifisert maten og ingrediensene som skaper trang i oss, slutter vi å spise dem.

Velge spiseoppførsel å holde seg vekk fra

Mange i OA sier at de kunne overspise hva som helst, selv om det ikke skaper trang; så vi ser også på spisemønstre som normale spisere ville finne abnormale—hvorvidt vi spiser hele tiden, eller spiser på visse tidspunkt selv om vi ikke er sultne, eller har spesielle vaner eller unnskyldninger som gir oss tillatelse til å overspise. Selv om denne oppførselen av og til er linket til visse typer mat, har vi også iblant denne typen oppførsel med mat vi ikke liker særskilt godt. Her er noen eksempler:

- spise når vi er fullstendig mette
- begrense kaloriinntak helt til vi er svake
- måtte spise opp alt på tallerken vår (eller til og med noen annens tallerken!)
- sluke maten vår, ofte bli ferdig før noen andre
- skjule spisingen vår, eller å horde eller gjemme mat slik at vi kan spise større mengder
- lete i blader etter den siste slankekur, eller følge urealistiske slankekurer eller regimenter
- spise fordi det er gratis eller fordi noen lagde det spesielt til oss
- spise for å feire eller fordi det er en trøst når vi er stresset eller ulykkelige
- måtte holde munnen vår opptatt ved å tygge
- spise på spesifikke tider eller i spesifikke situasjoner, enten vi trenger det eller ikke
- kvitte oss med overflødig mat med streng slanking, avføringsmidler, oppkast eller ekstra trening
- spise ut av beholdere eller når vi står oppreist
- spise når vi kjører, ser på TV eller leser
- forvrengt tenkning som fører oss til å tro at mer og mer mat vil føre til problemer for oss—dette kan føre til farlig underspising.

Når vi identifiserer oppførselen som gjelder for oss, så stopper vi den.

Lage en plan

Så godt som alle spiseplanene blant OA-medlemmer involverer å holde seg unna spesifikk mat eller ingredienser og/eller spesifikk spiseoppførsel. Noen i OA finner at kun å utelukke disse er tilstrekkelig for en spiseplan. Andre i OA har derimot oppdaget at de trenger mer struktur.

De av oss som trenger mer struktur finner ut nøyaktig hva og hvor mye vi kan spise, og hvilke tidspunkt, intervaller mellom måltider, og miljøet vi spiser i. Vi kan også veie eller måle maten vår, telle kalorier, eller forplikte maten vår til en annen person hver dag.

Ærlighet er viktig—vi må forsikre oss om at vi ikke lurer oss selv. Dette er seriøst. Vi må utelukke maten og spiseoppførselen som trigger tvangsspisingen vår, selv om det betyr å kvitte oss med spisemønstre som ser ut til å forme viktige deler av livene våre. De fleste av oss oppdager at vi ikke kan definere og velge spiseplanen vår alene; vi trenger å be om hjelp fra sponsorer, helsepersonell, eller vår Høyere Makt. Vi trenger også deres veiledning og støtte for å følge planen vår. Fordi sykdommen vår er så utspekulert, forplikter vi oss til en spiseplan og endrer den kun etter å ha konsultert med andre.

Håndtere kvantitet

De fleste av oss synes det er vanskelig å gjenkjenne hvor mye mat vi skal spise, så vi bruker noen objektive metoder for å fortelle oss når vi har fått nok. Noen av oss spiser bare det som er på tallerkenen, forsyner oss ikke to ganger, lar noe ligge igjen på tallerkenen, eller slutter når vi føler oss mette. Andre synes det er viktig å veie og måle maten sin.

Veiing og måling hjemme, enten av og til eller alltid, kan hjelpe oss med å objektivt vurdere våre behov og framgang. Dersom vi synes det er vanskelig å fastslå passende porsjonsstørrelser, så kan vi velge å veie og måle i en periode, eller når vi endrer spiseplanen vår, bare for å forsikre oss om at vi spiser den riktige mengden. Noen av oss velger å veie og måle for å frigjøre oss fra å måtte slite med daglige avgjørelser om hvor mye mat vi skal spise. OA tar ingen stilling til veiing og måling; vi synes det er mer hjelpsomt å diskutere dette individuelt med sponsoren vår eller helsepersonell.

Vennligst merk

OA er ikke en slankeklubb, og vi anbefaler ikke en bestemt spiseplan. Derimot tror vi vi som et Fellesskap at frihet fra fiksering og tvangsmessig spising ligger til grunn for vår bedring, og en spiseplan som hjelper oss å oppnå en sunn kroppsvekt er en essensiell del av vår forbedring.

OA tar ingen stilling til ernæring. Det er mellom deg og helsepersonell å avgjøre hvorvidt disse eller andre spiseplaner gir deg den ernæringen kroppen din trenger. Vi oppfordrer OA-medlemmer med diagnostiserte medisinske problemer (inkludert bulimi, anoreksi, diabetes, hjertesykdom, høyt blodtrykk, hypoglykemi osv.) å oppsøke og følge rådet til helsepersonell før de velger en spiseplan.

Det følgende er eksempler på hva enkelte OA-medlemmer har valgt som sin spiseplan. Dette kan hjelpe deg slik det er skrevet, eller være en veiledning for å utvikle din egen spiseplan. Vi anbefaler at du snakker med sponsoren din og helsepersonell om hvordan du kan skreddersy

disse planene til dine egne personlige behov. For eksempel, om du har spesielle behov (vegetarianer, laktoseintolerant, sensitiv mot karbohydrater osv.), kan du trenge hjelp til å velge og implementere en plan. I tillegg kan det hende at du trenger å modifisere planen din ut fra tidsskjemaet ditt eller en helsetilstand, du kan dele opp porsjonene dine i flere enn det foreslåtte antall måltider.

Noen planer lister antall porsjoner av hver mattype; se "Hva er en porsjon" delen på **side XX** for valg og porsjonsstørrelser. Fordi OA er et globalt Felleskap, kan det hende at mat som finnes lokalt i ditt område ikke er inkludert i denne delen, selv om det selvsagt kan være med i din plan. I tillegg, basert på høyde, vekt og aktivitetsnivå, kan det hende at du trenger 8-12 kopper med væske i løpet av dagen.

Spiseplan

3-0-1 PLAN

- Tre moderate, ernæringsrike måltider hver dag, uten noe mellom måltidene, én dag av gangen.
- Ikke spis maten og ingrediensene du gjenkjenner som skaper trang i deg.
- Slutt med spiseoppførselen du gjenkjenner som skaper trang i deg.

GRUNNLEGGENDE PLAN #1

- **Frokost**
 - 2 unser protein
 - 2 porsjoner stivelse/korn
 - 1 porsjon frukt
 - 2 kopp melk eller melkeerstatning
- **Lunsj**
 - 4 unser protein
 - 2 porsjoner stivelse/korn
 - 1 porsjon frukt
 - 2 porsjoner grønnsaker
 - 2 porsjoner fett (10-12 gram fett totalt)
- **Middag**
 - 4 unser protein
 - 2 porsjoner stivelse/korn
 - 1 porsjon frukt
 - 3 porsjoner grønnsaker
 - 2 porsjoner fett (10-12 gram fett totalt)

GRUNNLEGGENDE PLAN #2

- **Frokost**
 - 2 unser protein
 - 1 porsjon stivelse/korn

- 1 porsjon frukt
- 1 kopp melk eller melkeerstatning
- **Lunsj**
 - 3 unser protein
 - 1 porsjon stivelse/korn
 - 1 porsjon frukt
 - 3 porsjoner grønnsaker
 - 2 porsjoner fett (10-12 gram fett totalt)
- **Middag**
 - 3 unser protein
 - 1 porsjon stivelse/korn
 - 1 porsjon frukt
 - 3 porsjoner grønnsaker
 - 2 porsjoner fett (10-12 gram fett totalt)
- **Kveldsmat**
 - 1 porsjon stivelse/korn
 - 1 porsjon frukt
 - 1 kopp melk eller melkeerstatning

HØY-KARBOHYDRATPLAN

- **Frokost**
 - 2 porsjoner stivelse/korn
 - 1 porsjon frukt
 - 1 kopp melk eller melkeerstatning
- **Lunsj**
 - 2 unser protein
 - 2 porsjoner stivelse/korn
 - 1 porsjon frukt
 - 3 porsjoner grønnsaker
 - 2 porsjoner fett (10-12 gram fett totalt)
- **Middag**
 - 2 unser protein
 - 2 porsjoner stivelse/korn
 - 1 porsjon frukt
 - 3 porsjoner grønnsaker
 - 2 porsjoner fett (10-12 gram totalt)
- **Kveldsmat**
 - 2 porsjoner stivelse/korn
 - 1 porsjon frukt
 - 1 kopp melk eller melkeerstatning

VELDIG LAV KARBOHYDRATPLAN

- **Frokost**

- 4 unser protein
 - 1 porsjon frukt
 - **Lunsj**
 - 4 unser protein
 - 1 kopp tilberedte grønnsaker
 - 2 kopper rå grønnsaker
 - **Middag**
 - 4 unser protein
 - 1 kopp tilberedte grønnsaker
 - 2 kopper rå grønnsaker
- 3 porsjoner fett (14-16 gram) i løpet av dagen

Før du velger noen av disse planene, ber vi deg om å rådføre deg med sponsoren din og helsepersonell.

Hva er en porsjon?

Porsjonene foreslått nedenfor er en generell retningslinje.

Måleenhet: Forholdet mellom mål i volum og mål i vekt varierer, avhengig av mattype, og konvertering mellom måleenheter kan noen ganger være upresist. Generelt sett:

1 spiseskje = 3 teskjeer = 15 ml.

1 cup = 16 spiseskjeer = 240 ml.

1 ounce = 28.35 gram

Protein: Proteinporsjoner inkluderer alle typer kjøtt, fjærkre og fisk. Ett egg, 56 gram cottage cheese eller ricotta, 60 gram kokte bønner, 28 gram vanlig tofu eller 56 gram myk tofu, 1 spiseskje peanøttsmør teller som 28 gram protein. 28 gram nøtter (peanøtter, pistasjnøtter, soyanøtter eller mandler) teller som 56 gram protein.

Stivelse/korn: En porsjon er 28 gram frokostblanding uansett volum (varm grøt skal veies før tilberedning); en brødskive; 120 gram kokt pasta, poteter, ris, mais, butternutgresskar og andre grønnsaker med mye stivelse. Ved måling av vekt er en porsjon 112 gram kokte poteter, søtpoteter og jams; en porsjon av de andre stivelsene (ris, erter, bygg, hirse osv.) veier 85 gram tilberedt.

Frukt: En porsjon frukt betyr en moderat stor frukt, 170 gram fersk oppkuttet frukt, 120 ml hermetisk frukt i sin egen saft, eller 170 gram frossen, usøtet frukt (etter tining).

Grønnsaker: Bare grønnsaker med lite stivelse blir vanligvis brukt som en porsjon med grønnsaker; grønnsaker med mye stivelse (mais, erter, butternutgresskar) blir vanligvis regnet som stivelse/korn. 113 gram rå grønnsaker eller 85 gram tilberedte grønnsaker telles som en porsjon.

Melk/melkeerstatning: 250 ml skummetmelk uten søtstoff, soyamelk eller yoghurt teller som en porsjon.

Fett: Fordi det er så mange matvarer med lavt fett eller redusert fett tilgjengelig, har vi valgt å spesifisere foreslått antall gram. Vanligvis inneholder en teskje olje eller smør 5 gram fett. 28 gram avocado, 5 oliven, 2 spiseskjeer rømme, 1 spiseskje kremost er 5-7 gram fett.

Viktig når du leser etiketter: Vi leser nøye etiketter og spør om ingrediensene for å sørge for at maten på eksklusjonslisten vår ikke er i det vi spiser. Noen ingredienser som sukker er vanskeligere å fjerne, fordi det er så mange ulike navn for sukker (f.eks. sukrose, dekstrose, fruktose, glukose osv.), og det finnes i så mange matvarer. Noen av oss eliminerer alt som inneholder triggerer for oss, mens andre eliminerer bare de matvarene hvor triggeren er listet blant de fire første ingrediensene.

Struktur og toleranse

Ekte erkjennelse av maktesløshet innebærer å skrive ned maten vi er maktesløs ovenfor. Den maten kan være annerledes for hver enkelt av oss. Vi må være fullstendig ærlig med oss selv, sponsorene og helsepersonellet vårt om hvilken mat, ingredienser og spiseoppførsel som skaper trang, tvangsmessig spising og andre problemer.

Ofte kan tanken på å aldri igjen spise visse typer mat virke skremmende og umulig. Du kan være trygg på at med tilstrekkelig støtte og med bedringsprogrammet til de Tolv Trinnene kan du gjøre de tingene som pleide å virke helt umulige. Vi har lært at så lenge vi jobber med de Tolv Trinnene og avholdenhet, så vil et mirakel oppstå; fornuften vår kommer tilbake. Vi vil ikke lenger ha den maten eller oppførselen i livene våre.

Noen av oss krever en mer strukturert plan enn andre. Noen av oss må unngå mat som andre kan spise fritt. Vi er alle forskjellige. Når vi finner en plan som fungerer for oss, er vi ofte så glad at vi ønsker å dele det med andre. Det er en forskjell på å dele planen vår og å tvinge den over på andre. Vi aksepterer synspunktene og behovene til andre, mens vi alltid bevarer vår egen spiseplan som vårt fokus og prioritet. World Service Business Conference Policy 2000a (tilpasset 2005) sier at "Ingen OA-medlemmer skal bli hindret fra å delta, dele, lede og/eller tale på et OA-møte på grunn av valg av spiseplan. Grupper som deler informasjon om spiseplan må følge OAs policy utenfor OA litteraturen i tillegg til opphavsrettigheter."

Konklusjon

Avholdenhet er en mental tilstand karakterisert av frihet fra vår fiksering på mat. En spiseplan—vår individuelle guide til ernæringsrik mat i passende porsjoner—er et Verktøy som hjelper oss til å starte på bedringens vei fra tvangsmessig spising. Denne brosjyren oppmuntrer respekt for individuelle behov og forskjeller ved å tillate oss å finne ut hva som er rett og ernæringsmessig riktig for oss, og bare oss. Husk at det er programmet til Anonyme Overspisere med de Tolv Trinnene, og ikke én bestemt spiseplan som er nøkkelen til bedring fra tvangsmessig spising.

Ofte spurte spørsmål—og svar

Hva er tvangsmessig spising?

“Trang” blir definert som en uimotståelig lyst til å begå en ofte irrasjonell handling. Ordet "uimotståelig" betyr at vi er ute av stand til å motstå lysten, uansett hvor mange løfter vi har gitt til oss selv eller andre. I vårt tilfelle gjelder det trangen til ikke å kunne kontrollere spisevanene våre.

I OA tror vi at tvangsmessig spising er en sykdom med fysiske, emosjonelle og spirituelle komponenter. En sykdom får et aspekt av kroppen til å ikke fungere riktig. I vårt tilfelle er det det komplekse systemet som kontrollerer spiseoppførsel. Kroppsmekanismene som tillater normale spisere til å dytte tallerkenen til side, eller kontrollerer på annet vis deres oppførsel rundt mat, fungerer ikke riktig for oss.

For noen fungerer sykdommen i likhet med avhengighet av alkohol eller narkotika; men for oss er det enkelte typer mat eller overspising i seg selv som stimulerer en ustoppelig trang til mer. OAs definisjon av tvangsmessig spising dekker alle nyanser av usunn spiseoppførsel. Det er ikke bare hvor mye vi spiser eller hva vi veier, men de måtene vi prøver å kontrollere maten vår på. Noen av oss gjemmer maten vår og spiser i hemmelighet. Noen har etegilder og kvitter seg med maten etterpå, mens andre veksler mellom å overspise og sulte. Alle tvangsmessige spisere har én ting til felles: uansett om vi sliter med overspising, underspising, etegilder, kvitte oss med maten, eller sultning, så blir vi drevet av krefter vi ikke forstår som gjør at vi håndterer mat på irrasjonelle og selvdestruktive måter. Når tvangsmessig spising har tatt tak kan ikke viljestyrken til et individ stoppe den. Styrken til å foreta matvalg er borte.

Vi i OA har oppdaget at denne sykdommen kan bremses—selv om den aldri kan bli kurert fullstendig—dersom en person er villig til å følge programmet som har vært en suksess for talløse andre som oss. Hvorvidt OA vil virke for spesifikke individer avhenger av hans eller hennes oppriktige ønske om å slutte med tvangsmessig matoppførsel og villighet til å begå de handlingene som blir foreslått i programmet. OAs bedringsprosess krever handling.

Hvordan kan jeg vite om jeg er en tvangsmessig overspiser?

Bare du kan avgjøre det.

Mange av oss har blitt fortalt av familie, venner og til og med leger at alt vi trenger er litt selvkontroll og viljestyrke for å gå ned i vekt og spise normalt. Ved å tro på dette har vi gått gjennom frustrerende perioder med slanking og vektnedgang, bare for å legge på oss all vekta igjen og enda mer. Vi tydde omsider til OA fordi vi følte at kampen med spisevanene våre var tapt, og vi var klare for å prøve hva som helst for å fri oss fra de selvdestruktive spisevanene våre.

Andre med lite vekt å gå ned, til og med de som er normalvektige eller som kun har noen få år med tvangsmessig spising bak dem, har også tydd til OA. Vi har oppdaget nok om tvangsmessig spising til å gjenkjenne at dette er en progressiv sykdom.

I OA blir tvangsmessige overspisere beskrevet som mennesker med spisevaner som har forårsaket voksende og kontinuerlige problemer i livene deres. Bare folk som er involvert kan si hvorvidt mat har blitt et uhåndterlig problem eller ikke.

Jeg har feilet med hver eneste slankekur. Hvordan kan OA hjelpe med å unngå disse "glippene"?

Ingen feiler i OA. Så lenge en person er villig til å jobbe med OA-programmet, er bedring mulig.

"Glipper" inn i tvangsmessig overspising behøver ikke å skje i OA, men noen av oss opplever dem. Selv om glipper kan være korte, kan de også føre til etegilder og vektøkning. Når vi opplever en glipp blir medlemmer oppmuntret til å oppsøke all den hjelpen som er tilgjengelig for dem gjennom OA.

Vi som har vært gjennom disse periodene kan ofte gjenkjenne en glipp til spesifikke årsaker. Vi kan ha glemt at vi var tvangsmessige overspisere og har blitt overmodige. Eller vi kan ha latt oss bli for opptatt med jobb eller sosiale anliggender til å huske hvor viktig det er å holde oss unna tvangsmessig overspising. Eller vi kan ha latt oss selv bli lei, og latt vårt mental og emosjonell forsvar slippe unna. Uansett årsak, så ble løsningen funnet gjennom å jobbe gjennom de Tolv Trinnene i bedringsprogrammet til Anonyme Overspisere.

Kan OA hjelpe meg hvis jeg har bulimi eller anoreksi?

Ja. Alle som sliter med tvangsmessig matopptak er hjertelig velkommen til fellesskapet. Anonyme Overspisere støtter hverandres forsøk på bedring og aksepterer alle medlemmer som ønsker å slutte med tvangsmessig spising. Når individer spør om medisinske saker, anbefaler alltid OA at de søker profesjonell hjelp.

Kan ikke en tvangsmessig overspiser bare bruke viljestyrke til å slutte med tvangsmessig spising?

Før vi tydde til OA hadde mange av oss prøvd alt vi kunne for å kontrollere matinntaket vårt og å endre spisevanene våre. Vanligvis hadde vi prøvd mange ulike metoder: drastiske slankekurer, appetittdeppe piller, vandrivende midler og injeksjoner av en eller annen type. I andre tilfeller har vi også prøvd slanke-"gimmicker": kun spise ved måltider, halvere porsjoner, aldri spise dessert, spise alt annet enn søtsaker, aldri spise i hemmelighet, bare skeie ut i helgene, droppe frokost, aldri spise stående... lista kunne fortsette i det uendelige.

Så klart, hver gang vi prøvde noe nytt, sverget vi høytidelig at vi "skal holde oss til slankekuren denne gangen og ikke jukse igjen". Når vi ikke kunne holde disse løftene, følte vi den uunngåelige skammen og skyldfølelsen. Gjennom slike opplevelser måtte mange av oss endelig innrømme at vi manglet viljestyrken til å endre spisevanene våre.

Da vi kom inn i OA, innrømte vi at vi var maktesløse ovenfor mat. Dersom viljestyrken vår ikke virket, betydde det at vi trengte en makt større enn oss selv for å hjelpe oss på bedringens vei.

Hva menes med en "makt større enn oss selv"?

Før vi kom til OA hadde de fleste av oss allerede innsett at vi ikke kunne kontrollere spisingen vår. Mat hadde blitt en makt større enn oss selv. Et eller annet sted, i progresjonen til maten vår, hadde det begynt å ta over livene våre. Oppsummert så hadde vi blitt slaver av begjæret vårt.

Erfaringer med OA har lært oss at for å oppnå avholdenhet fra tvangsmessig spising og vedlikeholde bedring, må vi akseptere og lene oss på en annen makt som vi anerkjenner er større enn oss selv. Noen av oss ser på gruppen vår eller OA som en makt større enn oss. Noen av oss adopterer konseptet av Gud, slik som vi individuelt forstår og tolker Gud. Det er det samme hvordan vi velger å tolke en makt større enn oss selv. Det er ingen riktige eller feil svar. Det som er viktig for en bedring fra tvangsmessig spising er at vi definerer og utvikler et forhold med denne makten. OA-programmets fokus og mening er å hjelpe oss med å gjøre dette.

Er OA et religiøst samfunn?

Nei. OA er ikke et religiøst samfunn siden det ikke krever en bestemt religiøs tro for å bli medlem. Det er mange medlemmer av OA som følger ulike religiøse tradisjoner, i tillegg til ateister og agnostikere.

Bedringsprogrammet til OA er basert på aksept av visse spirituelle verdier. Vi står fritt til å tolke disse verdiene slik vi synes er best, eller å ikke tenke på dem i det hele tatt hvis vi vil. Da vi først kom til OA, hadde mange av oss klare reservasjoner om å akseptere ethvert konsept av en makt større enn oss selv. Erfaringer i OA har vist oss at de som har et åpent sinn angående dette og fortsetter å komme til OA-møter, vil se at det ikke er for vanskelig å finne en personlig løsning til denne veldig personlige saken.

Kan jeg slutte med tvangsmessig spising på egen hånd kun ved å lese gjennom OA-litteratur?

OA-programmet virker best for individer som gjenkjenner og aksepterer det som et program som involverer andre mennesker.

Å delta på OA-møter og være med andre som lider på en lignende måte gir oss håp og bevissthet. Fordi vi verken blir dømt eller latterliggjort, kan vi dele tidligere erfaringer, pågående problemer og fremtidige håp med de som forstår og støtter oss. Når vi jobber med andre tvangsmessige overspisere, føler vi oss ikke lenger ensomme og misforståtte. I stedet føler vi oss omsider nyttige og aksepterte.

OA-medlemmer som ikke kan gå på møter ansikt til ansikt på grunn av deres bosituasjon eller helseproblemer, kan delta på møte via internett eller telefon. Vi finner også at lesing av OA-litteratur og kommunisering med andre medlemmer kan hjelpe oss med å slutte med tvangsmessig spising.

Hva er kravene til OA-medlemskap?

OAs Tredje Tradisjon sier "Det eneste kravet for medlemskap er et ønske om å slutte og spise tvangsmessig." Det blir ikke bedt om eller krevd noe annet av noen. Aksept og utøvelse av OAs bedringsprogram ligger utelukkende hos individet.

Hvor mye koster et medlemskap i OA?

Det er ingen økonomiske forpliktelser på noen måte i forbindelse med OA-medlemskap. Vårt bedringsprogram er tilgjengelig til alle som vil slutte med tvangsmessig spising, uavhengig av økonomisk situasjon.

Hvordan støtter OA seg selv?

OA er fullstendig selvstendig drevet gjennom medlemskapsbidrag og salg av litteratur. Ingen donasjoner fra utsiden blir akseptert. De fleste lokale grupper har "innsamling" på møter for å dekke kostnader til husleie, litteratur og møtekostnader, og for å støtte OA totalt. Møter beholder nok penger til å dekke deres egne kostnader og sender overskuddet til deres intergruppe eller servicekomiteer, deres regionale kontor og World Service Office. Finansieringen av alle OA avdelinger avhenger av disse regelmessige bidragene fra møter.

Hvem driver OA?

OA er virkelig uvanlig i det henseendet at det ikke har en sentral ledelse og har minimalt med formell organisering. OA har ingen offiserer eller ledere som har makt eller autoritet over Fellesskapet eller individuelle medlemmer.

Men selv i de mest uformelle organisasjoner er det visse jobber som selvsagt må gjøres. For eksempel, i lokale grupper er det noen som må arrangere møtestedet, gjøre regnskap for gruppefinanser, sørge for at det er tilstrekkelig med OA-litteratur tilgjengelig, og holde kontakten med lokale, regionale og internasjonale servicesentre. På det internasjonale nivået må folk være ansvarlige for vedlikehold og for at World Service Office fungerer som det skal.

Alt dette betyr at OA på lokalt, regionalt og internasjonalt nivå trenger ansvarlige mennesker til å utføre visse plikter. Det er viktig å forstå at disse medlemmene kun utfører visse servicer. De tar ingen individuelle avgjørelser og ingen individuell dømming påvirker andre grupper eller OA som helhet. Personer som aksepterer dette ansvaret svarer direkte til dem de tjener, og servicejobber roterer periodisk mellom medlemmer.

Hva er Tolv Trinn bedringsprogrammet?

De Tolv Trinnene er hjertet til bedringsprogrammet til OA. De tilbyr en ny måte å leve på som gjør at den tvangsmessige overspiseren kan leve uten behov for overflødig mat. Trinnene er kun et forslag, basert på opplevelsene til OA-medlemmer på bedringens vei. Medlemmer som gjør en ærlig innsats for å følge disse Trinnene og bruker dem i dagliglivet, får mye mer ut av OA enn de medlemmene som kun kommer til møter og ikke gjør det alvorlige emosjonelle og spirituelle arbeidet som er involvert i Trinnene.

Ideene som er uttrykt i de Tolv Trinnene, som oppstod i Anonyme Alkoholikere, reflekterer praktisk erfaring og utøvelse av fysiske, emosjonelle og spirituelle innblikk som har blitt nedskrevet av tenkere over mange år. Deres største styrke ligger i at de fungerer! De hjelper tvangsmessige spisere til å ha lykkelige, produktive liv. De representerer grunnlaget som OA er bygd på.

Hva menes med "fornuft" som brukt i de Tolv Trinnene?

Ordet fornuft stammer fra det latinske ordet "sanus," som betyr "stødig, sunn." Ordet fornuft som brukt i OA betyr "stødig eller rasjonell tenking og handling."

De fleste av oss innrømmer irrasjonell oppførsel, inkludert våre forsøk på å kontrollere mat og andre områder av livene våre. En rasjonell person ville ikke gjentatte ganger utføre selvdestruktiv oppførsel. En rasjonell person ville ikke gjentatte ganger begå handlinger som ikke tidligere hadde fungert og forvente at resultatene skulle bli annerledes. Ordet fornuft i Trinn To betyr ikke at tvangsmessige spisere er mentalt ustødige, men at når det gjelder handlingene og følelsene våre angående mat og andre deler av livene våre, så kan vi ikke sies å ha fornuft. Ved å bruke OA og uttrykke et ønske om å komme tilbake til rasjonell oppførsel, tar vi et steg mot fornuft.

Hva er de Tolv Tradisjonene?

De Tolv Tradisjonene er til gruppen hva de Tolv Trinnene er til individet. De Tolv Tradisjonene er et middel OA bruker for å samles på felles grunnlag. De er foreslåtte prinsipper for å sørge for at de mange gruppene som utgjør OA er velfungerende og overlever og vokser.

Som de Tolv Trinnene har de Tolv Tradisjonene deres opprinnelse i Anonyme Alkoholikere. Disse Tradisjonene beskriver holdninger som de tidlige medlemmene mente var viktige for at gruppen skulle overleve.

OA-medlemmer sørger for gruppenhet. Dette er essensielt for individuell bedring ved å utøve holdningene foreslått i de Tolv Tradisjonene.

Hvorfor legger OA så mye vekt på "anonymitet"?

Det mest grunnleggende nivået av anonymitet sier at vi ikke skal avsløre identiteten til individuelle medlemmer; deres personlige situasjon; eller hva de deler i konfidensialitet på møter, på internett eller på telefonen med oss. Dette gjør OA til et trygt sted hvor vi kan være ærlige med oss selv og andre. Det tillater oss å uttrykke oss fritt på møter og i samtaler og gjør at vi er trygge for sladder. Selvsagt har vi som individer rett til å gjøre medlemskapet vårt kje og dette er egentlig noe vi må gjøre om vi skal meddele budskapet til andre tvangsmessige overspisere (del av Trinn Tolv). Vi bruker ikke anonymitet til å begrense vår nytte innenfor Fellesskapet. For eksempel er det greit å bruke fullt navn innenfor gruppen vår eller til OAs servicekontor. Konseptet om anonymitet hjelper oss å fokusere på prinsipper snarere enn personligheter.

Anonymitet er også vitalt på offentlig nivå til press, radio, film, TV og andre offentlige kommunikasjonsmidler. Ved å holde medlemmene våre anonyme på medienivået, hjelper vi å forsikre oss om at egoisme og selvforskjønnelse ikke vil negativt påvirke OA-fellesskapet.

Ydmykhet er fundamentalt for anonymitet. Ved å praktisere disse to prinsippene, ved å gi opp personlig distinksjon for det felles gode, forsikrer OA-medlemmer seg om at enheten til

Anonyme Overspisere vil fortsette. I følge den Første Tradisjonen, “personlig forbedring er avhengig av OAs enhet,” og anonymitet er essensielt for bevaring av den enheten.

Til den tvangsmessige spiserens familie

Involvering av familien er et individuelt valg... Støtte av familien kan hjelpe en tvangsmessig spiser som har tatt valget om å slutte med tvangsmessig spising.

Åpnings- og avslutningsbønner og lesinger

De fleste OA-møtene begynner og avslutter med en av de følgende:

Sinnsrobønnen

Gud, gi meg sinnsro til å akseptere de tingene jeg ikke kan forandre,
mot til å forandre de tingene jeg kan,
og forstand til å se forskjellen.

Tredje Trinnsbønn

Gud- Jeg overgir meg til Deg - at Du må forme meg og bruke etter Din vilje.
Fri meg fra selvets lenker, så jeg er bedre egnet til å tjene Din vilje.
Fri meg fra mine vanskeligheter, så seieren over dem vil bære vitne til dem jeg vil hjelpe
om Din makt, Din kjærlighet, Din vei gjennom livet.
Må jeg alltid gjøre Din vilje!¹

Syvende Trinnsbønn

Min Skaper, jeg er nå helt villig til å overgi meg helt til Deg, på godt og vondt.
Jeg ber om at Du fjerner hver enkelt av mine karakterbrister som forhindrer min nytte for
Deg og for mine medmennesker. Gi meg styrke når jeg går ut på Ditt bud.
Amen²

OA-løftet

Jeg legger min hånd i din og sammen kan vi gjøre det vi aldri kunne få til alene.
Ikke lenger er det en følelse av håpløshet,
Ikke lenger må vi hver enkelt avhenge av vår egen ustøe viljestyrke.
Vi er alle sammen nå, og strekker ut hendene våre for kraft og styrke sterkere enn vår egen.

Og når vi holder hender, finner vi kjærlighet og forståelse–
Utover våre villeste drømmer!

En endelig velkomst

¹ *Alcoholics Anonymous*, 4th ed. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 63.

² *Alcoholics Anonymous*, 4th ed. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 76.

VELKOMMEN HJEM!

Har du noensinne ønsket at du kunne gå ned 5 kilo? Ti kilo? Tyve kilo? Femti kilo eller mer? Har du noensinne ønsket at når du gikk ned i vekt så klarte du å holde kiloene unna? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne følt deg utenfor i verden, som en foreldreløs hjemløs uten et sted hvor du virkelig hører hjemme? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne ønsket at familien din ville dra på jobb eller på skolen slik at du kan begynne å spise? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne våknet om morgenen og følt deg lykkelig fordi du husket av favorittmaten din ventet på deg i kjøleskapet eller i skapet? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne sett opp på stjernene og tenkt på hva en ubetydelig person som deg gjør her i verden? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne lagd mat, handlet eller bakt for familien din og så spist alt sammen selv så du slapp å dele? Vi kjenner deg fordi i OA er vi deg. Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne hatt lyst til å gjemme deg hjemme, uten å gå på jobb, uten å stille deg eller i det hele tatt kle på deg, uten å se noen eller la noen se deg? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne gjemt mat under senga, under puta, i skuffen, på badet, i søppelkurven, i skittentøyskurven, i skapet eller i bilen slik at du kan spise uten at noen ser deg? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne vært sint, bitter, trassig—mot Gud, partneren din, legen din, moren din, faren din, barna dine, butikkansatte som stirret på deg mens du prøvde klær—fordi de var slanke, fordi de ville at du skulle være slank, og fordi du ble tvunget til å slanke deg for å gjøre dem fornøyde eller å få dem til å være stille eller for å få dem til å ta tilbake det de hadde sagt? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne grått i mørket om kvelden fordi ingen elsket deg eller forstod deg? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne følt at Gud (om Gud eksisterer i det hele tatt) gjorde en kjempetabbe ved å skape deg? Kan du se at dette er hvor slike følelser blir snudd opp ned? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne ønsket å hoppe på en buss og bare fortsette, uten noensinne å se deg tilbake? Eller har du gjort det? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne tenkt at verden står på hodet, og at om de bare tenkte og oppførte seg som deg, så ville hele verden være et bedre sted? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne tenkt at OA-folk må være litt sprø? At de kanskje er tvangsmessige overspisere, mens du har bare et vektproblem du kan begynne å ta deg av i morgen; de er kanskje én bit unna sinnsyk spising, mens du er bare litt, eller veldig, overvektig? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne fortalt alle som vil høre hvor fantastisk du er, hvor talentfull, hvor intelligent, hvor mektig—mens du hele tiden visste at de aldri ville tro på det, fordi du ikke trodde på det? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne gått ned i vekt og så oppdaget at du var tynn og ulykkelig i stedet for feit og ulykkelig? Velkommen til OA; velkommen hjem!

Har du noensinne hatt på deg en maske eller hundrevis av masker fordi du var sikker på at om du delte hvem du egentlig var så ville ingen noensinne elske eller akseptere deg? Vi aksepterer deg i OA. Kan vi tilby deg et hjem?

Anonyme Overspisere gir dere alle gaven av aksept. Uansett hvem du er, hvor du kommer fra, og hvor du er på vei, så er du velkommen her! Uansett hva du har gjort eller feilet i å gjøre, hva du har følt eller ikke har følt, hvor du har ligget eller med hvem, hvem du har elsket eller hatet—du kan være sikker på vår aksept. Vi aksepterer deg sånn som du er, ikke slik du ville være om du kunne smelte deg selv og forme deg og skape deg til hva andre mennesker mener du burde være. Bare du kan velge hva du ønsker å være.

Men vi vil hjelpe deg med å jobbe mot de målene du velger, og når du er suksessfull vil vi feire med deg; når du mister taket vil vi fortelle deg at vi ikke er mislykket bare fordi vi av og til feiler, og vi vil holde ut armene våre, med kjærlighet, og stå ved siden av deg mens du drar deg selv opp igjen og fortsetter på den veien du vil gå! Du behøver aldri å gråte alene igjen, med mindre du velger det selv.

Noen ganger klarer vi ikke å være alt det vi burde være, og noen ganger er vi ikke der til å gi deg alt det du trenger fra oss. Aksepter våre feil også. Elsk oss tilbake og hjelp oss når vi av og til feiler. Det er hva vi er i OA—ikke perfekte, men vi prøver. La oss samles i vår innsats og i forsikringen om at vi har et hjem, om vi ønsker det.

Velkommen til OA; velkommen hjem!

Ytterligere litteraturressurser

*Denne pamfletten var utviklet fra utdrag av den følgende OA-litteraturen:
A Plan of Eating (#145)*

Many Symptoms, One Solution (#106)
Questions and Answers (#170)
Taste of Lifeline (#970)
The Tools of Recovery (#160)
To the Family of the Compulsive Eater (#240)
To the Newcomer (#270)

Ytterligere litteratur er tilgjengelig for nedlastning og/eller kjøp på aa.org og bookstore.aa.org.

Forbehold

Retningslinjene og planene i denne publiseringen er kun ment for bruk av voksne. Du burde konsultere helsepersonell før du deltar i diettendringer. Informasjonen i disse planene er ment som en guide for ansvarlig spising, men er ikke en erstatning for en medisinsk utskrevet diett. De ansvarlige spiseplanene i denne publikasjonen har blitt gjennomgått og godkjent av en ernæringsspesialist med lisens i USA. OA støtter eller sponser ikke noen spesifikk spiseplan. Vennligst bruk ditt skjønn til matallergier og intoleranser. Dersom du har noen tvil overhodet med hensyn til disse planene, burde du ta kontakt med helsepersonell.

DE TOLV TRADISJONENE TIL ANONYME OVERSPISERE

1. Vår felles velferd bør komme først; personlig forbedring er avhengig av OAs enhet.
2. For vårt gruppeformål finnes bare en endelig autoritet – en kjærlig Gud slik Han måtte uttrykke seg i vår gruppesamvittighet. Våre ledere er bare betrodde tjenere; de regjerer ikke.
3. Den eneste kravet for medlemskap er et ønske om å slutte med tvangsmessig spising.
4. Hver gruppe bør være selvstyrt unntatt i saker som berører andre grupper eller OA som helhet.
5. Hver gruppe har bare ett hovedformål – å bringe sitt budskap til tvangsoverspiseren som fremdeles lider.
6. En OA gruppe bør aldri gi sin tilslutning til, finansiere eller låne OAs navn til noe beslektede tilbud eller utenforstående foretagende. Dette er for at ikke problemer med penger, eiendom, og prestisje skal avlede oss fra vårt hovedformål.
7. Hver OA gruppe bør være fullt ut selvforsørgende og avslå bidrag utenfra.
8. Anonyme Overspisere bør alltid forbli ikke-profesjonelle, men våre servicesentre kan ansette spesialarbeidere.
9. OA, som sådan, bør aldri bli organisert; men vi kan opprette serviceorgan eller komiteer som er direkte ansvarlig overfor dem de tjener.
10. Anonyme Overspisere har ingen mening om utenforstående saker; derfor OAs navn aldri bør bli dratt inn i offentlig diskusjon.
11. Vår politikk overfor offentligheten er basert på tiltrekning snarere enn propaganda; vi må alltid opprettholde personlig anonymitet overfor presse, radio, film, fjernsyn og andre massemedia.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlaget for alle disse tradisjonene, som alltid minner oss på å plassere prinsipper foran personligheter.

Tillatelse til å bruke Anonyme Alkoholikeres tolv tradisjoner for tilpasning gitt av AA World Services, Inc.

Hvordan finne OA

Besøk nettsiden til OA på www.oa.org,

eller kontakt World Service Office på 1-505-891-2664.

Mange telefonkataloger inkluderer også lokale kontorer til Anonyme Overspisere.

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 • Faks: 1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

OA Board-Approved.

Alle rettigheter reservert.

Translated and reprinted from *Where Do I Start?* ©2018 (#705),

Copyright ©2019 of the Norwegian version.

With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

