

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

ANONYIMIT YLENSYÖJÄT

Mistä aloittaa?

Kaikki, mitä uuden jäsenen tulee tietää

Tervetuloa, uusi jäsen!

Lyhyet otteet *Suuresta Kirjasta, Anonyymit Alkoholistit, neljäs painos*, on painettu Anonyymien Alkoholistien (Alcoholics Anonymous World Services, Inc. eli "AAWS") luvalla. Lupa näiden lainausten painamiseen ei kuitenkaan tarkoita, että AAWS olisi tarkistanut tai hyväksynyt ne tässä julkaisussa, tai että AAWS olisi samaa mieltä tässä julkaisussa esitettyjen mielipiteiden kanssa. A.A. on vain toipuville alkoholisteille tarkoitettu ohjelma – lainausten käyttö muiden kuin alkoholismia käsittelevien ohjelmien ja aktiviteettien yhteydessä ei muuta tätä tosiseikkaa.

ANONYMIEN YLENSYÖJIEN 12 ASKELTA

1. Myönsimme olevamme voimattomia ruuan edessä – elämästämme oli tullut hallitsematonta.
2. Aloimme uskoa, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa tervejärkisyytemme.
3. Päätimme antaa tahtomme ja elämämmme Jumalan huomaan – sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen inventaarion itsestämme.
5. Myönsimme Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle henkilölle vääryksiemme tarkan luonteen.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteenheikkoutemme.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavaisuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä ja meissä heräsi halu hyvittää tekomme heille kaikille.
9. Hyvitimme tekomme välittömästi näille ihmisille, kun se vain oli mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme henkilökohtaisen inventaarion tekemistä, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman pakonomaisille ylensyöjille ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Anonyymit Alkoholistit, AA World Services, Inc. on myöntänyt luvan käyttää 12 askeleen mallia.

Hyvä uusi jäsen,

Tervetuloa Overeaters Anonymous- eli Anonyymit Ylensyöjät -yhteisöön. OA on yhteisö, jossa ihmiset toipuvat pakonomaisesta syömisestä ja pakonomaisesta ruokaan liittyvästä käytöksestä 12 askeleen ohjelman avulla jakamalla kokemuksensa, voimansa ja toivonsa.

Jos olet yrittänyt saavuttaa terveen painon monin eri keinoin ja epäonnistunut siinä toistuvasti, tai jos sinun on mahdotonta kontrolloida syömistäsi, harkitse osallistumista OA-ryhmätapaamiseen.

Ryhmien aikataulut löydät ositteesta oa.org kohdasta Ryhmät.

OA-ryhmissä tapaat muita samojen ongelmien ja tunteiden kanssa kamppailevia ihmisiä. On todennäköistä, että saat vastauksen moniin kysymyksiisi. Anonyymit Ylensyöjät on yksinkertainen ohjelma, joka toimii. Jäsenmaksuja tai muita kuluja ei ole. Katamme kulumme omista varoistamme ja saamillamme avustuksilla. Jäsenyyden ainoa ehto on halu lopettaa pakonomainen syöminen.

Nyt, kun olet löytänyt yhdistyksemme, voit varmistaa, onko ohjelmamme sinua varten. Vastaa seuraaviin kysymyksiin saadaksesi selville, onko sinulla pakonomaiseen syömiseen liittyvä ongelma.

1. Syönkö, kun en ole nälkäinen tai jätänkö syömättä, vaikka kehoni tarvitsisi ravintoa?
2. Saanko ahmimiskohtauksia ilman erityistä syytä tai syönkö itseni ähkyyyn niin, että voin pahoin?
3. Tunnenko syyllisyyttä, häpeää tai katumusta painoni tai syömistottumusteni vuoksi?
4. Syönkö kohtuudella muiden seurassa ja ahmin yksin ollessani?
5. Vaikuttaako painoni terveyteeni tai siihen, miten elän elämäni?
6. Turvaudunko syömiseen voimakkaiden tunnereaktioiden aikana, olivatpa ne positiivisia tai negatiivisia?
7. Tekeekö syömiseen liittyvä käytökseni minut tai muut onnettomaksi?
8. Olenko koskaan käyttänyt laksatiiveja, nesteenpoistolääkkeitä, laihdutuslääkkeitä tai muita lääketieteellisiä keinoja (mukaan lukien leikkaukset), oksentanut tai urheillut erityisen rankasti pyrkiäkseni kontrolloimaan painoani?
9. Paastoanko tai syönkö huomattavan vähän ruokaa kontrolloidakseni painoani?
10. Unelmoinko siitä, kuinka paljon parempaa elämäni olisi, jos olisin toisen kokoinen tai painoinen?
11. Onko minulla jatkuva tarve pureskella jotakin tai saada jotakin suuhuni, kuten purkkaa, pastilleja, karkkia tai juomia?
12. Olenko koskaan syönyt ruokaa, joka on palanut, jäässä tai pilaantunut? Olenko syönyt ruokaa suoraan astiasta ruokakaupassa? Olenko syönyt ruokaa roska-astiasta?
13. Ovatko jotkut ruuat sellaisia, etten voi lopettaa syömistä ensimmäisen suupalan jälkeen?
14. Olenko pudottanut painoani dieetillä ja sen jälkeen ahminut hallitsemattomasti ja/tai lihonut uudelleen?
15. Ajattelenko syömiseen liittyviä asioita liian paljon? Kiistelenkö itseni kanssa siitä, pitäisikö minun syödä ja mitä minun tulisi syödä? Suunnitteletko seuraavaa treeniä tai lasket kaloreita?

Vastasitko kyllä moniin näistä kysymyksistä? Silloin sinulla saattaa jo olla tai sinulle saattaa olla

kehittymässä pakonomaiseen syömiseen tai ylensyöntiin liittyvä ongelma.

Anonyymit Ylensyöjät -yhteisön (OA) uutena jäsenenä sinulla on varmasti monia kysymyksiä tästä toipumisohjelmasta. Mikä tekee OA:sta erilaisen muihin ohjelmiin verrattuna? Kuinka OA voi auttaa sinua toipumaan pakonomaisesta syömisestä ja auttaa säilyttämään terveen painon, kun kaikki muu mitä olet kokeillut, on epäonnistunut? Voiko OA auttaa sinua lopettamaan ahmimisen tai painon kanssa jojoilun? Kuinka voit vapautua pakkomiellestesi ruokaa kohtaan ja pakonomaisesta syömisestä? Onko vielä toivoa?

Et ole yksin

Et ole enää yksin. Myös me olemme kokeneet toivottomuutta, kun olemme yrittäneet kontrolloida ruuan aiheuttamia ongelmiamme ja syömistämme. Olemme kokeilleet jokaisen laihdutuskuurin ja useita eri menetelmiä kontrolloidaksemme painoamme, mutta emme ole onnistuneet siinä. Emme kyenneet nauttimaan elämästämme ruokaan ja painoon liittyvien pakkomielleiden vuoksi. Emme kyenneet lopettamaan ylensyömistä edes silloin, kun todella halusimme sitä. Toisinaan jotkut meistä eivät halunneet syödä lainkaan, koska pelkäsivät ruuanhimon vievän mukaan. Ruokaan liittyvä käytöksemme tuntui nöyryyttävältä ja häpesimme sitä.

Emme ole kuin muut ihmiset, kun on kyse syömisestä. Meitä kaikkia yhdistää se, että kehomme ja mieleemme lähettää meille signaaleja, jotka vaikuttavat olevan hyvin erilaisia kuin ne signaalit, joita tavalliset ruokailijat vastaanottavat. Monet meistä eivät voi lopettaa syömistä, kun olemme kerran aloittaneet. Jopa silloin, kun toisinaan pystymme lopettamaan syömistä, retkahdamme ennen pitkään uudelleen. Jotkut meistä ovat yrittäneet hallita erilaista pakonomaista syömiskäyttäytymistä kuitenkin vain epäonnistuaakseen siinä kerta toisensa jälkeen. Näin noidankehä pysyy yllä kaiken aikaa.

Anonyymit Ylensyöjät on opettanut meille, että meillä on sairaus; epäterveellinen kehon ja mielen tila, josta voi parantua. OA tarjoaa ratkaisun. Me emme halua palata enää totuttuihin ruokaan ja syömiseen liittyviin käytösmalleihin, jotka loivat hallitsemattomia mielitekoja. Vapaudumme pakkomielleistämme. Meidän on mahdollista ylläpitää terveellistä painoa. Meille se on todellinen ihme. Olemme löytäneet keinon vapautua ruokiin, laihdutuskuureihin, treenaamiseen ja/tai kehonkuvaan liittyvistä pakkomielleistämme.

Ymmärsimme, että emme voi parantua yksin, joten opimme jakamaan asioitamme muiden OA:n jäsenten kanssa. Sen sijaan, että olisimme hakeneet oloomme helpotusta ruuasta, menimme tapaamiseen, kirjoitimme tunteistamme, luimme OA:n julkaisemaa kirjallisuutta tai soitimme tukihenkilöllemme. Opettelimme uutta ja terveellistä toimintamallia ja aloimme tuntea olomme turvalliseksi. Tunsimme olomme kotoisaksi tapaamisissa, joissa saimme tukea OA:lta ja sen jäseniltä. Ymmärsimme, että voimme parantua noudattamalla OA:n 12 askelman ohjelmaa ja auttamalla muita saman ongelman kanssa kamppailevia.

Lupaamme, että jos käyt parhaan kykysi mukaan läpi nämä 12 askelta, osallistut ryhmätapaamisiin säännöllisesti ja käytät OA:n toipumisen työkaluja, elämäsi tulee muuttumaan. Tulet kokemaan sen, minkä me olemme jo todistaneet: pakonomaisesta syömisestä parantumisen ihmeen.

Monenlaisia oireita, yksi ratkaisu

OA:sta löydät jäseniä, jotka ovat:

- Erittäin ylipainoisia, jopa hengenvaarallisen lihavia
- Vain hieman ylipainoisia
- Normaalipainoisia
- Alipainoisia
- Edelleen osin kykeneviä hallitsemaan syömiskäyttäytymistään
- Täysin kykenemättömiä hallitsemaan pakonomaista syömistään

OA:n jäsenillä on monenlaisia syömiseen liittyviä käytösmalleja. Nämä "oireet" ovat yhtä moninaisia kuin jäsenemme. Oireita voivat olla mm:

- Painoon, kokoon tai vartalon muotoon liittyvät pakkomielteet
- Ahmiminen
- Jatkuva purukumin, pastillien tai muun vastaavan pureskelu
- Niukka ruokavalio
- Itsensä näännyttäminen
- Liiallinen liikunta
- Oksentaminen syömisestä jälkeen
- Ulostuslääkkeiden tai nesteenoistolääkkeiden liiallinen tai epäsojiva käyttö
- Ruuan pureskelu ja sen sylkeminen pois nielemisen sijaan
- Laihdutuslääkkeiden tai -pistosten tai muiden lääketieteellisten menetelmien käyttö, (leikkaukset mukaan lukien) joiden tarkoituksena on painonhallinta
- Kykenemättömyys lopettaa tiettyjen ruokien syöminen ensimmäisen suupalan jälkeen
- Ruuasta unelmointi
- Heikkous pikadieetteihin
- Ruoka on jatkuvasti mielessä
- Ruuan käyttö palkintona tai lohdukkeena

Oireet vaihtelevat, mutta meitä yhdistää yksi asia: olemme voimattomia ruuan edessä ja se tekee elämästämme hallitsematonta. Tämä ongelma on saanut OA:n etsimään ja löytämään yhteisen ratkaisun: OA:n 12 askelta ja 12 perinnettä. Moninaisista oireistamme huolimatta me kaikki kärsimme samasta sairaudesta – sairaudesta, joka voidaan kukistaa elämällä ohjelman askelten mukaisesti päivä kerrallaan.

Pidättäytyminen — Pääasiallinen tarkoituksemme

Pidättäytymisen merkitys toipumisprosessissa: "Pidättäytymisellä tarkoitetaan OA:ssa pidättäytymistä pakonomaisesta syömisestä sekä pakonomaisesta käytöksestä suhteessa ruokaan, minkä tarkoituksena on saavuttaa tai ylläpitää normaali kehonpaino. Anonymien ylensyöjien 12 askeleen ohjelma johtaa henkiseen, psyykkiseen ja fyysiseen paranemiseen." Moni meistä on huomannut, ettemme voi pidättäytyä pakonomaisesta syömisestä, ellemmme käytä joitakin tai jopa kaikkia OA:n yhdeksästä toipumisen työkalusta, joiden avulla voimme edetä 12 askeleen ja 12 perinteen toipumisohjelmassa.

Toipumisen työkalut

Me käytämme työkaluja – ruokailun suunnittelu, tukihenkilöt, ryhmätapaamiset, puhelut, kirjoittaminen, anonymiteetti, toisten auttaminen ja toimintasuunnitelma - jotka auttavat meitä pidättäytymään ja parantumaan sairaudesta.

Ruokailun suunnittelu

Ruokailun suunnittelu auttaa meitä pidättäytymään pakonomaisesta syömisestä. Tämä työkalu auttaa meitä selviämään sairauden fyysisestä puolesta ja edistää fyysistä toipumista.

Tukihenkilöt

Tukihenkilö auttaa meitä toipumisprosessissa koko ohjelman ajan kaikilla kolmella tasolla: fyysisellä, psyykkisellä ja henkisellä tasolla. Pyydä tukihenkilöksi sellaista ihmistä, joka on jo saavuttanut sen mitä tavoittelet ja tietää kuinka päästä toivottuun päämäärään.

Ryhmätapaamiset

Ryhmätapaamiset antavat meille mahdollisuuden tunnistaa yhteinen ongelmamme, löytää ratkaisu tähän ongelmaan (12 askeleen ohjelma) sekä jakaa saavutuksiamme muiden kanssa. Ryhmätapaamisten lisäksi OA tarjoaa puhelin- ja verkkotapaamisia.

Puhelut

Monet jäsenemme soittavat, lähettävät viestejä tai sähköposteja muiden OA:n jäsenten kanssa päivittäin. Puhelut ja viestit tarjoavat välittömän kanavan, jossa purkaa vaikeita tunteita tai onnistumisen kokemuksia, joita tällä matkalla tulee vastaan.

Kirjoittaminen

Ajatusten ja tunteiden kirjoittaminen paperille auttaa meitä ymmärtämään toimintaamme ja reaktioitamme paremmin kuin vain niiden ajattelu tai niistä puhuminen.

Kirjallisuus

Luemme OA:n hyväksymiä kirjoja, esitteitä sekä Lifeline-lehteä. Päivittäinen lukeminen tukee 12 askeleen ja 12 perinteen toipumisprosessia.

Toimintasuunnitelma

Toimintasuunnitelma on prosessi, jossa tunnistetaan henkilökohtaisen pidättäytymisprosessin kannalta välttämättömät toimet ja se, kuinka ne toteutetaan. Aivan kuten ruokailun suunnittelu, myös toimintasuunnitelma voi olla eri ihmisillä hyvin erilainen. Suunnitelma täytyy laatia sellaiseksi, että se luo tasapainoa, järjestelmällisyyttä ja hallittavuutta elämäämme.

Anonymiteetti

Anonymiteetin ansiosta asetamme arvomme etusijalle, emme niinkään persoonallisuuksiamme. Vain jokaisella jäsenellä itsellään on oikeus päättää tekeekö jäsenyytensä tiedettäväksi muille. Anonymiteetin takia emme koskaan näytä kasvojamme tai kerro sukunimiämme lehdissä, radiossa, elokuvissa, televisiossa tai muissa medioissa silloin, kun ilmoitamme olevamme OA:n jäseniä.

Anonymiteetti tarkoittaa myös sitä, että kaikki muiden OA:n jäsenten kanssa jakamamme asiat ovat luottamuksellisia. Kaikki ryhmätapaamisissa keskusteltu on luottamuksellista, eikä siitä tule puhua ryhmän ulkopuolisille.

Toisten auttaminen

Kaikenlainen apu, joka auttaa toista toipumisprosessia läpikäyvää, auttaa myös meitä itseämme paranemaan. Jäsenet voivat auttaa saattamalla toisia tapaamisiin, järjestelemällä tuoleja, esittelemällä kirjallisuutta ja keskustelemalla uusien jäsenten kanssa. Ryhmätason lisäksi jäsen voi toimia ryhmienvälisenä edustajana, valiokunnan puheenjohtajana, alueellisena edustajana tai konferenssiedustajana.

Kuten OA:n vastuullisuussitoumuksessa todetaan: ”Ojennan aina käteni ja sydämeni kaikille niille, jotka jakavat pakkomielleeni; tästä olen vastuussa.”

Lisätietoa: Ruokailun suunnittelu

Suurin osa meistä uusista jäsenistä odotti saavansa ohjeet uuteen täydelliseen laihdutuskuuriin ja pudottavansa siten painoaan. Meitä olikin vastassa 12 askeleen ohjelma, jonka avulla luodaan perusta elämälle ja eletään päivä kerrallaan – mutta ei laihdutuskuuria! Vastassamme oli ehdotonta rakkautta ja tukea – mutta ei laihdutuskuuria! Uusina jäseninä olimme ymmällämme. Missä oli odottamamme laihdutuskuuri?

Terveellisen ravintosuunnitelman laatiminen on yksi ohjelman ensimmäisistä työkaluista. Minkäänlainen ravintosuunnitelma ei ole toimiva ilman 12 askelta, mutta ruokailun suunnittelu toipumisen työkaluna auttaa meitä käsittelemään ruokaan liittyviä asioita rauhallisesti, järkevästi ja tasapainoisesti. Noudatamme ravintosuunnitelmaamme ateria kerrallaan, päivä kerrallaan. Näin opimme syömään fyysisten tarpeidemme mukaisesti pikemminkin kuin psyykkiset tarpeemme täyttäen.

Uusien ruokailutottumusten määrittäminen on tärkeää

Emme ole samanlaisia kuin tavalliset ruokailijat. Nykyisissä ruokailutottumuksissamme on selvästi jotakin vikaa, muuten emme olisi hakeneet apua OA:lta. Tavalliset ruokailijat lopettavat syömisen, kun he tuntevat itsensä kylläisiksi. Me emme tee niin. Tavalliset ruokailijat eivät piilota ruokaa ja suunnittele, kuinka he syövät sen salaa silloin, kun kukaan ei ole katsomassa. Me teemme niin. Tavalliset ruokailijat eivät lohduta itseään ruualla ja tukahduta sen avulla epävarmuuttaan ja pelkojaan tai hae ruuasta helpotusta huoliin ja murheisiin. Me teemme niin. Tavalliset ruokailijat eivät tunne syyllisyyttä tai häpeää syömisistään. Me tunnemme.

OA:ssa saamme selville, että ongelmamme ei ole heikkous tai merkki tahdonvoiman puutteesta. Se on sairaus. Kun edessämme on ruokaa, joka houkuttelee meitä syömään, emme voi luottaa parhaaseen harkintakykyymme tai tahdonvoimaamme, joiden avulla tekisimme järkeviä päätöksiä. Olemme tehneet satoja lupauksia itsellemme ja läheisillemme, olemme kokeilleet jokaista laihdutuskuuria, terapiaa, hypnoosia ja laihdutuslääkkeitä, mutta emme ole kyenneet lopettamaan pakonomaista syömistä.

Ravintosuunnitelman laatiminen

Syömisen suunnittelu on ensimmäinen askel kohti pakonomaisesta syömisestä vapautumista. Sen sijaan, että syömisemme olisi riippuvainen lupauksista tai tahdonvoimastamme avonaisen jääkapin edessä tai ravintolan pöydässä, me suunnittelemme järkevän ravintosuunnitelman etukäteen. Aluksi moni meistä käyttää suunnitelmaa, joka kertoo mitä, milloin missä ja kuinka paljon syödään. Tämä päiväohjelma

auttaa meitä erottamaan ruokailun tunteistamme ja helpottaa päätöksentekoa – enää meidän ei tarvitse tehdä syömiseen liittyviä päätöksiä monta kertaa päivässä. Kun käytämme ruuan miettimisen vähemmän aikaa, mieleemme vapautuu tahdonvoiman ja sairautemme jatkuvasta kamppailusta. Olemme huomanneet, että pysymme todennäköisimmin suunnitelmassamme, jos raportoimme sen sujumisesta päivittäin tukihenkilöllemme. Aivan kuten kaikessa muussakin tähän toipumisohjelmaan liittyvässä, myös ravintosuunnitelman kanssa edetään päivä kerrallaan. Meidän ei tule ajatella sen kestämistä lopun elämäämme.

Valintojen merkitys

Kun alamme laatia ravintosuunnitelmaa, meidän tulee tarkastella syömistottumuksiamme, jotta saamme selville mitkä ruuat ja/tai syömistavat todennäköisimmin luovat mielihaluja. Ruokailutottumuksista keskusteleminen tukihenkilön ja terveydenhuollon ammattilaisen kanssa antaa meille mahdollisuuden tarkastella tilannettamme objektiivisesti ja saada siihen ulkopuolista näkökantaa. Kun etsimme apua ravintosuunnitelman laatimiseen, suostumme siihen, että käyttäytymistämme tarkastellaan analyttisesti tavalla, johon emme yksin kykenisi. Olemme oppineet, ettei tukihenkilön tai terveydenhuollon ammattilaisen ehdotusta tule välittömästi hylätä vain siksi, että se saa olomme epämiellyttäväksi.

Uskomme, että pakonomaisesti syövän ihmisen keho ja mieli reagoivat ruokaan eri tavoin kuin normaalisti syövän ihmisen. Olemme todenneet parhaaksi listata kaikki ne ruuat, aineosat ja käyttäytymismallit, jotka aiheuttavat meille ongelmia. Meidän tulee olla rehellisiä, eikä meidän tule jatkaa näiden ruokien syömistä tai käyttäytymismallien toistamista vain, koska emme voi kuvitella elämää ilman niitä. Nämä ovat juuri niitä asioita, joiden tulisi löytyä listaltasi. 12 askeleen ohjelma vapauttaa sinut, ajan kanssa, himosta syödä näitä ruokia tai palata totuttuihin käytösmalleihin. Kun ajattelemme tätä prosessia positiivisena muutoksena ja jatkuvana henkisen hallinnan kehittymisenä, emmekä niinkään mistään luopumisena, alamme päästä kohti vapautta.

Alla on lueteltu ruokia ja käytösmalleja, joita OA:n jäsenet ovat maininneet heille hallitsematonta ruuanhimoa aiheuttavina.

Tietyistä ruuista pidättäytyminen – ahmimisruokamme ja ruokahimomme

Syömishimon laukaisevat ruuat tai ahmimisruuat ovat sellaisia ruokia, joita syömme suuria määriä tai muun ruuan sijaan, joita hamstraamme tai piilotamme muilta, joita syömme salaa. Ruokia, joita syömme, kun haluamme juhliä, olemme surullisia tai tylsistyneitä. Ruokia, joissa on paljon kaloreita, mutta vähän ravintoarvoa. Lisäksi tarkastelemme, onko näissä ruuissa jokin yhteinen aineosa, kuten rasva tai sokeri, jota saattaa esiintyä muissakin ruuissa, joita emme ole listanneet.

Erilaiset ruuat ja ruoka-aineet aiheuttavat ongelmia eri ihmisille. Jos jokin ruoka on aiheuttanut ahmimishimoa tai jos se sisältää aineosan, joka on aiheuttanut ahmimishimoa, emme sisällytä tällaista ruokaa ravintosuunnitelmaamme. Jos esimerkiksi pasta on ahmimista aiheuttava ruoka, myös muut valkoista jauhoa sisältävät ruuat (kuten leivät, muffinit, keksit) saattavat aiheuttaa ongelmia. Myös ylimääräiset annokset ruokaa saattavat aiheuttaa ruokahimoja, vaikka kyse ei olisikaan varsinaisesti ahmimishimoa aiheuttavasta ruoka-aineesta. Jos emme ole varmoja, aiheuttaako jokin ruoka ongelmia vai ei, se jätetään aluksi pois ravintosuunnitelmastamme. Myöhemmin pidättäytymisen kautta saamme selville, onko ruoka meille ongelmallinen.

Tässä joitakin esimerkkejä:

- Lohturuoka tai roskaruoka (kuten suklaa, tunnettujen ketjujen tarjoama roskaruoka, keksit, sipsit)
- Sokeria sisältävä ruoka (kuten jälkiruuat, makeutetut juomat ja murot, prosessoitu liha, kastikkeet ja lisukkeet)
- Rasvaa sisältävä ruoka (kuten voi, muut rasvaiset maitotuotteet, uppopaistetut ruuat ja välipalat, monet jälkiruuat)
- Vehnää tai nopeita hiilihydraatteja sisältävät ruuat (kuten leivokset, tietyt pastat ja leivät)
- Ruuat, joissa on sekä rasvaa että sokeria tai sokeria, valkoisia jauhoja ja rasvaa (kuten jäätelö, donitsit, kakut ja piiraat)
- Ruuat, joita syömme suuria määriä kerralla, vaikka ne eivät olisikaan ahmimishimoa herättäviä ruokia.

Kun tunnistamme ruuat ja ruoka-aineet, jotka aiheuttavat ahmimishimoja, voimme lopettaa niiden syömisen.

Ruokaan liittyvistä käytösmalleista pidättäytyminen

Monet OA:n jäsenet kertovat, että he voisivat ahmia mitä ruokaa tahansa, vaikkei se olisikaan erityisesti syömishimoa herättävä ruoka. Siksi meidän tulee tarkastella myös ruokaan liittyviä käytösmalleja, joita tavalliset ruokailijat pitävät epänormaaleina. Saatamme syödä koko ajan tai tiettyinä aikoina, vaikka meillä ei olisikaan nälkä. Meillä voi olla tapoja tai tekosyitä, jotka antavat meille luvan ahmia. Toisinaan tällainen käytös yhdistyy tiettyihin ruokiin, toisinaan ahmimme, vaikkemme edes pitäisi syömästäme ruuasta erityisesti. Tässä joitakin esimerkkejä:

- Syömme, kunnes olemme aivan ähkyssä
- Rajoitamme syömiämme kaloreita niin rajusti, että meitä heikottaa
- Meidän tulee syödä lautanen (tai jopa jonkun toisen lautanen!) tyhjäksi oli siinä mitä ruokaa hyvänsä
- Ahmaisemme ruokamme, olemme usein syöneet ennen muita
- Piilottelemme syömistäme, hamstraamme tai piilotamme ruokaamme, jotta voisimme syödä enemmän
- Etsimme aikakauslehdistä uusimpia laihdutusvinkkejä tai olemme aloittaneet epärealistisen laihdutuskuurin tai ruokavalion
- Syömme, koska ruoka on ilmaista tai koska joku on kokannut varta vasten meille
- Syömme, kun haluamme juhlia tai haemme ruuasta helpotusta stressiin tai onnettomaan oloon
- Meidän tulee jatkuvasti pureskella jotain
- Syömme tiettyihin aikoihin tai tietyissä tilanteissa, myös silloin, kun syömiselle ei oikeasti olisi fyysistä tarvetta
- Yritämme korvata syömiämme ruokia aloittamalla rankan laihdutuskuurin, käyttämällä ulostuslääkkeitä, oksentamalla tai urheilemalla rajusti
- Syömme ruokaa suoraan pakkauksesta tai syömme seisoen
- Syömme, kun ajamme autoa, katsomme televisiota tai kun luemme
- Vääristynyt ajattelumalli, joka uskottelee meille, että aina vain useammat ruuat aiheuttavat meille ongelmia, mikä saattaa johtaa vakavaan alisyömiseen.

Kun tunnistamme itsellemme ongelmia aiheuttavat käytösmallit, voimme lopettaa ne.

Suunnitelman laatiminen

Käytännössä kaikki OA:n jäsenten ravintosuunnitelmat sisältävät pidättäytymisen tietyistä ruuista tai ruoka-aineista ja/tai tietyistä ruokaan liittyvistä käytösmalleista. Osa jäsenistämme kokee, että jo näistä ruuista ja käytösmalleista pidättäytyminen riittää. Toiset jäsenemme taas kokevat tarvitsevansa vielä konkreettisemmän suunnitelman ruokailuun.

Jäsenet, jotka tarvitsevat konkreettisemmän suunnitelman määrittelevät tarkalleen mitä ja kuinka paljon, mihin aikaan päivästä, millaisilla ruokailuväleillä ja millaisessa ympäristössä he syövät. Tällöin ruoka voidaan myös punnita tai mitata, voidaan laskea kaloreita tai voimme raportoida päivämme syömiset jollekin läheiselle päivittäin.

Rehellisyys on kaiken edellytys – meidän täytyy varmistaa, ettemme huijaa itseämme. Tämä on ohjelman kannalta äärimmäisen tärkeää ja vakava asia. Meidän tulee jättää pois ne ruuat ja käytösmallit, jotka laukaisevat pakonomaisen syömisen, vaikka se tarkoittaisikin, että luovumme sellaisista käytösmalleista, jotka muodostavat tärkeän osan elämäämme. Useimmat meistä kokevat, etteivät he voi laatia ravintosuunnitelmaansa yksin: me tarvitsemme tukihenkilön, terveydenhuollon ammattilaisten ja Korkeamman Voiman apua. Me tarvitsemme heidän ohjeitaan ja tukeaan laatimisen lisäksi myös silloin, kun on aika noudattaa ohjelmaa. Koska sairautemme on hyvin viekas, sitoudumme ravinto-ohjelman noudattamiseen ja teemme siihen muutoksia vasta silloin, kun olemme keskustelleet asiasta toisten kanssa.

Ruuan määrä

Useimmille meistä on vaikeaa tunnistaa kuinka paljon ruokaa tulisi syödä, joten käytämme objektiivisia keinoja määrittellä, milloin olemme syöneet tarpeeksi. Toiset meistä syövät vain lautasellisen, eivät santsaa ruokaa, jättävät osan annoksestaan syömättä tai lopettavat syömisen, kun tuntevat itsensä kylläisiksi. Toiset kokevat, että on tärkeää mitata ja punnita ruoka.

Mittaaminen ja punnitseminen kotona toisinaan tai joka aterialla voi auttaa meitä arvioimaan rehellisesti tarpeemme ja edistyksemme. Jos oikean annoskoon määrittely tuntuu vaikealta, voimme toisinaan mitata ja punnita ruokaa jonkin aikaa ja tehdä niin erityisesti silloin, kun olemme tehneet muutoksia ravintosuunnitelmaamme. Näin varmistumme, että syömme ruokaa sopivia määriä. Osa meistä haluaa punnita ja mitata ruuan, jotta meidän ei tarvitse päivittäin kamppailla vaikeiden päätösten kanssa pohtiessamme, kuinka paljon ruokaa meidän tulisi syödä. OA ei ota kantaa siihen tulisiko sinun punnita ja mitata ruokasi vai ei. Sinun on hyödyllisempää keskustella näistä asioista tukihenkilösi ja lääketieteen ammattilaisten kanssa.

Huomioitavaa

OA ja sen toiminta ei ole laihdutuskuuri, emmekä me suosittele mitään tiettyä ruokavaliota. Me kuitenkin uskomme, että syömiseen liittyvistä pakkomielleistä irrottautuminen on parantumisen ydin, ja ruokavaliosuunnitelma, joka auttaa meitä saavuttamaan terveen painon, on elintärkeä osa toipumistamme.

OA ei ota kantaa ravitsemukseen. Sinä ja terveysalan ammattilainen yhdessä päätätte sopivatko nämä tai jotkin muut neuvot juuri sinun kehosi tarvitseman ruokavalion perustaksi. Suosittelemme, että kaikki OA:n jäsenet, joilla on jokin diagnosoitu sairaus (mukaan luettuna bulimia, anoreksia, diabetes, sydänsairaudet, korkea verenpaine, hypoglykemia jne.) neuvottelevat aina ensin terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen minkään uuden ruokavalion noudattamista tai ruokailutottumusten

muuttamista.

Seuraavat esimerkit ovat otteita eräiden OA:n jäsenten ruokavaliosuunnitelmista. Ne saattavat sopia sinulle sellaisenaan tai niistä saattaa olla apua, kun luot omaa ravintosuunnitelmaasi. Suosittelemme, että keskustelet tukihenkilösi ja terveydenhuollon ammattilaisen kanssa siitä, kuinka näitä esimerkkejä voidaan soveltaa sinun henkilökohtaisiin tarpeisiisi. Jos sinulla on esimerkiksi joitakin ruokarajoitteita (mm. kasvisruokavalio, laktoosi-intoleranssi, hiilihydraattiherkkyys), saatat tarvita apua ruokavalion valinnassa ja soveltamisessa. Jos sinun täytyy lisäksi muokata ruokavaliosuunnitelmaasi aikataulujesi tai sairauksiesi vuoksi, voit jakaa annoksia pienemmiksi ja syödä näin useammin vuorokauden aikana.

Jotkut ravintosuunnitelmat määrittelevät jokaiselle ruualle annoskoon. Katso kohta ”Mikä on annoskoko” **sivulta XX**, josta näet vaihtoehdot ja annoskoot. Koska OA on maailmanlaajuinen järjestö, voit ilman muuta sisällyttää ravintosuunnitelmaasi paikallisia ruokia, joita ei ole tässä kohdassa mainittu. Riippuen pituudestasi, painostasi sekä aktiivisuustasostasi tarvitset lisäksi 8-12 kuppia (1,9-2,8 litraa) nestettä vuorokaudessa.

Ruokavaliosuunnitelmia

3-0-1 SUUNNITELMA

- Kolme maltillisen kokoista, ravitsevaa ruoka-annosta päivässä. Aterioiden välissä ei nautita mitään. Ruokavaliossa edetään päivä kerrallaan.
- Älä syö niitä ruokia tai ruoka-aineita, joiden tiedät aiheuttavan ahmimista tai ruuanhimoa.
- Lopeta ne käytösmallit, joiden tiedät aiheuttavan ahmimista tai ruuanhimoa.

PERUSOHJE 1

- **Aamiainen**
 - 2 oz proteiinia
 - 2 annosta viljaa/tärkkelystä
 - 1 annos hedelmää
 - 2 kuppia maitoa tai maidon korviketta
- **Lounas**
 - 4 oz proteiinia
 - 2 annosta viljaa/tärkkelystä
 - 1 annos hedelmää
 - 2 annosta kasviksia
 - 2 annosta rasvaa (yhteensä 10–12 grammaa)
- **Päivällinen**
 - 4 oz proteiinia
 - 2 annosta viljaa/tärkkelystä
 - 1 annos hedelmää
 - 3 annosta kasviksia
 - 2 annosta rasvaa (yhteensä 10–12 grammaa)

PERUSOHJE 2

- **Aamiainen**

2 oz proteiinia
1 annos viljaa/tärkkelystä
1 annos hedelmää
1 kuppi maitoa tai maidon korviketta

- **Lounas**

3 oz proteiinia
1 annos viljaa/tärkkelystä
1 annos hedelmää
3 annosta kasviksia
2 annosta rasvaa (yhteensä 10–12 grammaa)

- **Päivällinen**

3 oz proteiinia
1 annos viljaa/tärkkelystä
1 annos hedelmää
3 annosta kasviksia
2 annosta rasvaa (yhteensä 10–12 grammaa)

- **Iltapala**

1 annos viljaa/tärkkelystä
1 annos hedelmää
1 kuppi maitoa tai maidon korviketta

KORKEAHILIIHYDRAATTINEN OHJE

- **Aamiainen**

2 annosta viljaa/tärkkelystä
1 annos hedelmää
1 kuppi maitoa tai maidon korviketta

- **Lounas**

2 oz proteiinia
2 annosta viljaa/tärkkelystä
1 annos hedelmää
3 annosta kasviksia
2 annosta rasvaa (yhteensä 10–12 grammaa)

- **Päivällinen**

2 oz proteiinia
2 annosta viljaa/tärkkelystä
1 annos hedelmää
3 annosta kasviksia
2 annosta rasvaa (yhteensä 10–12 grammaa)

- **Iltapala**

2 annosta viljaa/tärkkelystä
1 annos hedelmää
1 kuppi maitoa tai maidon korviketta

ERITTÄIN MATALAHILIIHYDRAATTINEN OHJE

- **Aamiainen**

4 oz proteiinia
1 annos hedelmää

- **Lounas**
4 oz proteiinia
1 kuppi kypsennettyjä vihanneksia
2 kuppia raakoja vihanneksia
- **Päivällinen**
4 oz proteiinia
1 kuppi kypsennettyjä vihanneksia
2 kuppia raakoja vihanneksia
- 3 annosta rasvaa (14–16 grammaa) päivän mittaan

Ennen kuin valitset mitään näistä ruokavalio-ohjeista, keskustele tukihenkilösi ja terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Mikä on annoskoko?

Alla esitetyt annoskoot ovat yleisohjeita.

Mittayksiköt:

Tilavuuden ja painon mittayksiköt vaihtelevat, ne riippuvat mitatusta ruuasta ja toisinaan muunnokset metriseen muotoon ovat epätarkkoja. Yleensä:

1 ruokalusikallinen = 3 teelusikallista = 15 ml.

1 kuppi = 16 ruokalusikallista = 240 ml.

1 oz = 28,35 grammaa

Proteiini: Proteiineihin kuuluvat kaikki lihat, kalat ja siipikarja. Yksi kananmuna, 2 oz raejuustoa tai Ricotta-juustoa, ¼ kuppia tai 2 oz kypsennettyjä papuja, 1 oz tavallista tofua tai 2 oz pehmeää tofua, 1 teelusikallisessa maapähkinävoita lasketaan olevan 1 oz proteiinia. 1 oz pähkinöitä (maapähkinä, pistaasipähkinä, soijapähkinä, manteli) lasketaan olevan 2 oz proteiinia.

Viljat/tärkkelykset: Yksi annos on 1 oz muroja/hiutaleita tilavuusmitasta riippumatta (kypsennettävät hiutaleet punnitaan ennen kypsennämistä); yksi pala leipää, ½ kuppi kypsää pastaa, perunaa, riisiä, maissia, herneitä, kurpitsaa ja muita tärkkelyspitoisia vihanneksia. Painon mukaan mitattuna yksi annos on 4 oz kypsennettyjä perunoita, bataattia ja jamssia; yksi annos muita tärkkelyksiä (riisi, herneet, maissi, ohra, hirssi jne.) painaa 3 oz kypsennettynä.

Hedelmät: Yksi annos hedelmää tarkoittaa maltillisen kokoista palaa hedelmästä, 6 oz (tai kuppi) pilkottua tuoretta hedelmää, ½ kuppi omaan mehuunsa säilöttyä säilykehedelmää, ¾ kuppia tai 6 oz pakastettua, makeuttamatonta hedelmää (sulattamisen jälkeen).

Vihannekset: Koskee vain vihanneksia, joissa on matala tärkkelyspitoisuus. Tärkkelyspitoiset vihannekset (maissi, herneet, kurpitsa) lasketaan kuten kohdassa viljat/tärkkelykset on esitetty. 1 kuppi (4 oz punnittuna) raakoja vihanneksia tai ½ kuppia (3 oz punnittuna) kypsennettyjä vihanneksia lasketaan yhdeksi annokseksi vihanneksia.

Maito/Maidon korvike: Kuppi (8 oz) vähärasvaista, makeuttamatonta maitoa, soijamaitoa tai jugurttia lasketaan yhdeksi annokseksi.

Rasvat: Koska saatavilla on paljon vähärasvaisia ja rasvattomia tuotteita, olemme päättäneet määrittää suositellun rasvan määrän grammoina. Yleensä 1 teelusikallinen öljyä tai voita sisältää 5 grammaa rasvaa. 1 oz avokadoa, viisi oliivia, 2 ruokalusikallista ranskankermaa, 1 teelusikallinen tuorejuustoa sisältävät 5–7 grammaa rasvaa.

Huomioitavaa, kun luet tuotetietoja: Luemme tuotteen tuoteselosteen tarkasti ja kysymme tarvittaessa lisätietoja varmistaaksemme, ettei tuote sisällä ruoka-aineita, jotka on jätetty pois ravintosuunnitelmastamme. Eräät ruoka-aineet, kuten sokeri, on vaikeampi jättää pois ruokavaliosta, sillä sokerille on olemassa monia eri nimiä (esim. sakkaroosi, dekstroosi, fruktoosi, glukoosi jne.) ja sitä löytyy lukemattomista ruuista. Osa meistä jättää pois kaikki ne valmisteet, jotka sisältävät ruokavaliomme sopimatonta ruoka-ainetta, osa jättää pois ne valmisteet, joissa sopimaton ruoka-aine on neljän pääraaka-aineen joukossa.

Ravinto-ohjelman rakenne ja suvaitsevaisuus

Voimattomuuden todellinen hyväksyntä tarkoittaa sitä, että kirjaamme ne ruuat, joiden edessä olemme voimattomia. Nämä ruuat vaihtelevat eri ihmisillä. Meidän tulee olla täydellisen rehellisiä itsellemme, tukihenkilöllemme ja terveydenhuollon ammattilaisille näistä ruuista, ruoka-aineista ja ruokaan liittyvistä käyttäytymismalleista, jotka aiheuttavat ruuanhimoa, pakonomaista syömistä ja muita ongelmia.

Usein ajatus siitä, että jokin ruoka on kiellettyä aina tästä eteenpäin, tuntuu pelottavalta ja mahdottomalta. Usko, että oikeanlaisella tuella ja tämän 12 askelman ohjelman avulla sinun on mahdollista saavuttaa sellaisiakin asioita, jotka aiemmin tuntuivat täysin mahdottomilta. Olemme todistaneet 12 askelman ohjelman noudattamista seuraavaa ihmettä: saamme tervejärkisyytemme takaisin. Me emme enää halua niitä ruokia tai käytösmalleja elämäämme.

Toiset meistä tarvitsevat tarkemmin määritellyn ohjelman kuin toiset. Toisten tulee välttää ruokia, joita toiset voivat syödä vapaasti. Me kaikki olemme erilaisia. Kun löydämme ohjelman, joka on meille toimiva, olemme usein niin iloisia, että haluamme jakaa sen muiden kanssa. On eri asia iloita oman ohjelman toimivuudesta, kuin yrittää tuputtaa sitä muille. Me hyväksymme myös muiden jäsenten näkökulmat ja erilaiset tarpeet ja noudatamme aina omaa ravinto-ohjelmaamme. World Service Business Conference Policy 2000a (muutettu 2005) mukaan: “Ketään OA:n jäsentä ei saa estää osallistumasta ryhmätapaamisiin, jakamasta kokemuksiaan, johtamista ja/tai toimimista puhemiehenä OA:n tapaamisissa hänen valitsemansa ravintosuunnitelman perusteella. Ryhmissä, joissa jaetaan tietoa ravintosuunnitelmista, tulee noudattaa OA:n toimintamalleja koskien ulkopuolista kirjallisuutta, sekä tekijänoikeuslakeja.”

Yhteenveto

Pidättäytyminen on mielentila, jota kuvaa vapaus pakkomielteestämme ruokaan. Ruokailun suunnittelu – henkilökohtainen ravintosuunnitelmamme ravitsevista ruuista ja sopivista annosko'oista – on toipumisen työkalu, joka auttaa meitä aloittamaan toipumisprosessin ja paranemaan pakonomaisesta syömisestä. Tämä esite kannustaa kunnioittamaan henkilökohtaisia tarpeita ja eroja, jokaisen tulee määrittellä itselleen sopiva ja ravitsemuksellisesti oikeanlainen ruokavaliio. Muista, että Anonyymien Ylensyöjien 12 askeleen ohjelma, ei ruokavaliiosuunnitelma itsessään, on avain pitkäaikaiseen paranemiseen pakonomaisesta syömisestä.

Usein kysytyt kysymykset ja vastaukset niihin

Mitä on pakonomainen syöminen?

“Pakkotila” tarkoittaa vastustamatonta halua tehdä jokin usein järjenvastainen teko. Sanalla vastustamaton tarkoitetaan, että emme kykene vastustamaan mielihaluamme, riippumatta siitä kuinka monia lupauksia olemme antaneet itsellemme tai muille. Meidän tapauksessamme pakkotila tarkoittaa sitä, ettemme kykene kontrolloimaan syömiskäyttäytymistämme.

Me OA:ssa uskomme, että pakonomainen ylensyönti on sairaus, joka koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja henkisistä puolista. Sairaus vaurioittaa ja hajottaa jonkin kehomme osan. Meidän tapauksessamme on kyse siitä monimutkaisesta järjestelmästä, joka säätelee ruokaan liittyvää käytöstä. Se kehon mekanismi, joka saa tavallisen ruokailijan työntämään edessään olevan lautasen pois, tai muutoin säätelemään syömiskäyttäytymistään, ei meillä toimi kuten pitäisi.

Eräiden henkilöiden kohdalla sairaus käyttäytyy hyvin samalla lailla kuin alkoholismi tai huumeriippuvuus. Meidän tapauksessamme vain tietyt ruuat, tai ylensyönti itsessään, stimuloi järjenvastaista himoa ruokaan. OA:n määritelmä pakonomaisesta syömisestä kattaa kaikki epäterveet syömiseen liittyvät käytösmallit. Kyse ei ole vain siitä kuinka paljon syömme tai kuinka paljon painamme, vaan myös siitä millä tavoin yritämme kontrolloida syömistämme. Osa meistä piilottaa ruokansa ja syö salaa. Osa meistä ahmii ja käyttää sen jälkeen ulostuslääkettä tai oksentaa, toisten käytös taas vaihtelee ahmimisen ja itsensä näännyttämisen välillä. Kaikilla pakonomaisilla syöjillä on yksi yhdistävä tekijä: Riippumatta siitä kuinka paljon kamppailemme ylensyönnin kanssa, näännytämme itsemme, ahmimme tai oksennamme, meitä ajaa voima, jota emme kykene ymmärtämään; suhteemme ruokaan on järjenvastainen ja itsetuhoinen. Kun pakonomainen syöminen sairautena on saanut yllötteen, ihmisen tahdonvoima ei kykene pysäyttämään sitä. Omalla valinnallamme ei ole enää minkäänlaista voimaa ruuan mahdin edessä.

Me OA:ssa olemme saaneet vahvistuksen sille, että tätä sairautta voidaan hallita – joskaan siitä ei voi koskaan kokonaan parantua – mikäli henkilö on halukas noudattamaan ohjelmaa, joka on todistettu toimivaksi jo lukemattomia kertoja. Se, toimiiko OA:n ohjelma sinun kohdallasi vai ei, riippuu sinun vilpittömästä halustasi lopettaa pakonomainen syöminen ja halustasi tehdä töitä sen eteen ohjelman ehdottamilla tavoilla. OA:n toipumisohjelma on yksi näistä työvaiheista.

Mistä tiedän kärsinkö pakonomaisesta syömiskäytöksestä?

Vain sinä itse voit määritellä sen.

Moni meistä on kuullut perheeltään, ystäviltaan tai jopa lääkäreiltään, että tarvitsemme vain hieman itsekuria ja tahdonvoimaa, jotta voimme alkaa syödä normaalisti ja pudottaa painoa. Uskoimme tämän ja turhaudimme lukuisia kertoja, kun kokeilimme uusia laihdutuskuureja ja pudotimme painoamme, lihoaksemme vain myöhemmin uudelleen. Haimme viimein apua OA:lta, koska koimme, että syömistottumuksemme olivat lyöneet meidät maahan ja me olimme valmiita koittamaan mitä tahansa vapautuaksemme tästä itsetuhoisesta käyttäytymisestä.

OA:lta ovat hakeneet apua myös he, joilla on vain vähän painoa pudotettavanaan, jopa he, jotka ovat normaalipainoisia tai joiden syömistottumukset ovat muuttuneet pakonomaisiksi vasta viime vuosien aikana. Olemme tutkineet pakonomaista syömistä ja todenneet sen olevan etenevä sairaus.

OA:ssa pakonomaisia ylensyöjiä kuvaillaan ihmisiksi, joiden ruokailutottumukset ovat aiheuttaneet heidän elämässään enenevässä määrin jatkuvia ongelmia. Vain kyseinen henkilö itse voi sanoa onko ruuasta tullut hallitsematon ongelma.

Jokainen kokeilemani laihdutuskuuri on epäonnistunut. Kuinka OA:ssa voidaan estää nämä “retkahdukset”?

Kukaan ei epäonnistu OA:ssa. Niin kauan, kun henkilö on halukas työskentelemään ohjelman parissa, toipuminen on mahdollista.

“Retkahduksia” ylensyöntiin ei tarvitse tapahtua OA:ssa, mutta osa meistä kuitenkin kokee niitä. Retkahdukset voivat olla pieniä, mutta ne voivat johtaa myös ahmimiseen ja painon nousuun. Aina kun retkahduksia tapahtuu, jäseniä kehoitetaan käyttämään kaikkia mahdollisia OA:n kautta saatavia tukikeinoja.

Me, jotka olemme kokeneet näitä retkahduksia, pystymme usein löytämään niihin johtaneet syyt. Me saatoimme unohtaa, että olemme pakonomaisia ahmijoita ja saatoimme tulla liian itsevarmoiksi. Saatoimme myös olla niin kiireisiä töiden ja sosiaalisten suhteiden kanssa, että unohdimme ahmimisesta ja siihen johtavasta käytöksestä pidättäytymisen tärkeyden. Olemme myös saattaneet antaa itsemme väsyä, jolloin psyykkinen ja emotionaalinen vastustuskykymme on laskenut. Oli syy mikä hyvänsä, ratkaisu löytyi OA:n 12 askeleen ohjelman noudattamisesta.

Voiko OA auttaa, jos minulla on bulimia tai anoreksia?

Kyllä. Kaikki, jotka kamppailevat pakonomaisen syömiseen liittyvän käytöksen kanssa toivotetaan lämpimästi tervetulleiksi osaksi yhteisöä. OA tukee jokaisen henkilökohtaista toipumiskamppailua ja hyväksyy jäseneksi jokaisen, joka haluaa lopettaa pakonomaisen syömisen. Kun on kyse terveyteen liittyvistä kysymyksistä tai diagnosoidusta sairaudesta, OA suosittelee aina kysymään alan asiantuntijan mielipidettä.

Eikö pakonomaisesta ylensyönnistä kärsivä voi vain käyttää tahdonvoimaansa ja lopettaa ylensyömistä?

Ennen OA:n puoleen kääntymistä moni meistä käytti kaiken mahdollisen tahdonvoimansa hallitukseen syömistään ja muuttaakseen ruokailutottumuksiaan. Olemme usein kokeilleet monia eri keinoja: rankkoja laihdutuskuureja, ruokahalua hillitseviä lääkkeitä, nesteenpoistolääkkeitä ja jopa erilaisia pistettäviä lääkkeitä. Toiset ovat kokeilleet myös erilaisia painonhallintakikkoja: syömme vain ruoka-aikaan, syömme puolet pienempiä annoksia, emme syö jälkiruokaa, syömme muutoin normaalisti, mutta emme syö makeisia, emme koskaan syö salaa, herkuttelemme vain viikonloppuisin, jätämme aamiaisen väliin, emme koskaan syö seisoen... lista on loputon.

Joka kerta kun kokeilimme jotain uutta, teimme myös lupauksen: tällä kertaa noudatamme tätä dieettiä, emmekä lipsu siitä enää ikinä. Kun emme pystyneetkään täyttämään näitä lupauksia, tunsimme syyllisyyttä ja katumusta. Näiden kokemusten myötä moni meistä on lopulta myöntänyt, ettei tahdonvoimamme riitä ruokailutottumustemme muuttamiseen.

Kun liityimme OA:n jäseniksi, me myönsimme, että olimme voimattomia ruuan edessä. Koska tahdonvoimamme ei riittänyt, tarvittiin itseämme suurempi voima, joka auttaisi meitä toipumaan.

Mitä tarkoitetaan “itseämme suuremmalla voimalla”?

Ennen kuin liityimme OA:n jäseniksi moni meistä oli jo ymmärtänyt, ettemme kyenneet hallitsemaan syömistämme. Ruuasta oli tullut meitä itseämme suurempi voima. Jossain vaiheessa prosessia ruoka oli ottanut vallan elämästämme. Meistä oli tullut pakkomielteemme orjia.

OA opettaa meille, että pidättäytyäksemme pakonomaisesta syömisestä ja toipuaksemme, meidän tulee hyväksyä ja luottaa toiseen, meitä itseämme korkeampaan voimaan. Osa meistä kokee, että tukiryhmämme tai OA itsessään on meitä korkeampi voima. Osa meistä kokee Jumalan korkeampana voimana, siten kuin kukin meistä itse Jumalan käsittää. Mikä tahansa asia, jonka valitsemme henkilökohtaisesti korkeammaksi voimaksemme, on sopiva. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä valintoja. Pakonomaisesta syömisestä toipumisen kannalta on tärkeää, että me määrittelemme ja kehitämme henkilökohtaisen suhteen tämän voiman kanssa. OA:n ohjelman tarkoitus on auttaa sinua tässä prosessissa.

Onko OA uskonnollinen yhteisö?

Ei. OA ei ole uskonnollinen yhteisö, sillä se ei aseta mitään tiettyä uskonnollista vakaumusta ehdoksi jäsenyydelle. OA:n jäsenissä on moniin eri uskontokuntiin kuuluvia ihmisiä sekä mihinkään uskontokuntaan kuulumattomia ateisteja ja agnostikkoja.

Toipumisohjelma perustuu tiettyjen henkisten arvojen omaksumiseen. Jokainen voi tulkita näitä arvoja kuten parhaaksi katsoo, ja voimme myös olla ajattelematta niitä lainkaan, jos niin haluamme. Moni meistä suhtautui aluksi varautuneesti itseämme korkeamman voiman konseptiin. Kokemus OA:ssa on kuitenkin osoittanut, että tähän teemaan kannattaa suhtautua avoimin mielin ja jatkaa ryhmätapaamisiin osallistumista, jolloin oman ratkaisun löytyminen tähän hyvin henkilökohtaiseen asiaan helpottuu.

Voinko lopettaa pakonomaisen syömisensä vain lukemalla itsekseen OA:n kirjallisuutta?

OA:n ohjelma toimii parhaiten niille, jotka hyväksyvät toipumisohjelman prosessina, johon kuuluu muitakin ihmisiä.

OA:n ryhmätapaamisiin osallistuminen ja muiden saman ongelman kanssa kamppailevien kanssa toimiminen luo toivoa ja tietoisuutta. Koska meitä ei tuomita tai saateta naurunalaisiksi, voimme jakaa menneisyyden kokemuksiamme, puhua nykyisistä ongelmistamme ja tulevaisuuden toiveistamme niille, jotka ymmärtävät ja tukevat meitä. Kun työskentelemme muiden pakonomaisesti syövien kanssa, me emme enää tunne itseämme yksinäisiksi tai väärinymmärretyiksi. Sen sijaan me tunnemme itsemme vihdoinkin tarpeellisiksi ja hyväksytyiksi.

Ne jäsenet, jotka eivät asumisjärjestelyjen tai terveysongelmien vuoksi voi osallistua ryhmätapaamisiin, voivat osallistua verkko- tai puhelintapaamisiin. Myös OA:n suosittelman kirjallisuuden lukeminen ja muiden jäsenten kanssa kommunikointi auttaa meitä lopettamaan pakonomaisen syömisensä.

Millaiset ovat jäsenvaatimukset?

OA:n kolmas perinne määrittelee: "Ainoa OA:n jäsenille asetettu pääsyvaatimus on halu lopettaa pakonomainen syöminen." Mitään muuta ei kysytä tai vaadita keneltäkään. OA:n toipumisohjelmaan hyväksyntä ja sen noudattaminen perustuvat siis täysin jokaisen omaan haluun.

Kuinka paljon OA:n jäsenyys maksaa?

OA:n jäsenyyteen ei liity minkäänlaisia taloudellisia velvoitteita. Kaikkien, jotka haluavat lopettaa pakonomaisen syömisen, on mahdollista osallistua toipumishjelmamme riippumatta siitä, mikä heidän taloudellinen tilanteensa on.

Millä tavoin OA:n toiminta rahoittaa itse itsensä?

OA on täysin omavarainen ja saa varansa kirjallisuuden myyntituloista sekä jäsenten lahjoituksista. Ulkopuolisia lahjoituksia ei hyväksytä. Suurin osa ryhmistä kerää tapaamisissaan ”kolehdin”, joista saaduilla tuloilla katetaan vuokratulot, kirjallisuuteen liittyvät kulut sekä muut ryhmätapaamisista koituvat kulut, sekä tuetaan OA:n järjestötoimintaa. Ryhmätapaamisissa kerätään sen verran rahaa, että sillä katetaan oman ryhmän toiminnasta aiheutuvat kulut. Kaikkien OA:n toimintayksiköiden toiminnan rahoitus perustuu ainoastaan näihin säännöllisiin ryhmätapaamisissa kerättyihin lahjoituksiin.

Kuka johtaa OA-yhdistystä?

OA on omanlaisensa ja muista eroava yhdistys, koska sillä ei ole virallista hallitusta ja muutoinkin yhdistyksellä on hyvin vähän virallisia organisaatioihin liittyviä järjestäytymistapoja. Yhdistyksellä ei ole johtajaa tai virkailijoita, jotka ohjailisivat paikallisten ryhmien tai yksittäisten jäsenten toimintaa.

Kaikkein epävirallisimmissakin yhdistyksissä tietyt työt tulee kuitenkin saada tehtyä. Esimerkiksi paikallisryhmissä jonkun täytyy järjestää tapaamiselle paikka, hoitaa ryhmän pankkitiliä, varmistaa, että tapaamisissa on saatavalla OA:n kirjallisuutta sekä hoitaa yhteydenpito paikallisten, kansallisten ja kansainvälisten OA:n keskusten kanssa. Kansainvälisellä tasolla World Service Office -keskustoimiston sujuvasta toiminnasta täytyy myös pitää huolta.

Kaikki tämä tarkoittaa, että OA tarvitsee paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla ihmisiä, jotka ottavat vastuun näistä tehtävistä. On tärkeää huomioida, että nämä jäsenet hoitavat vain käytännön asioita. He eivät tee päätöksiä tai käytä henkilökohtaista päätäntävaltaa, jolla olisi minkäänlaista vaikutusta muihin OA:n paikallisryhmiin tai OA-järjestöön. Ne henkilöt, jotka ottavat nämä vastuutehtävät hoitaakseen, ovat vastuussa suoraan niille, joita tehtävien asianmukainen hoito koskee. Vastuutehtäviä hoitavat jäsenet vuorotellen.

Mikä on 12 askeleen toipumishjelma?

12 askelta ovat OA:n toipumishjelman sydän. Ne tarjoavat uuden tavan elää, jolloin pakonomaisesti ylensyövä on mahdollista elää ilman tarvetta syödä liikaa. Askeleet ovat ehdotuksia, jotka perustuvat toipuvien OA:n jäsenten kokemuksiin. Ne jäsenet, jotka tekevät syvällisesti töitä noudattaakseen näitä askeleita jokapäiväisessä elämässään pääsevät tavoitteessaan paljon pidemmälle kuin ne, jotka vain saapuvat tapaamisiin eivätkä tee sitä vakavaa henkistä ja emotionaalista tutkimusmatkaa, joka kuuluu 12 askeleen malliin.

12 askeleen mallissa käytetty ajatus pohjautuu alun perin Anonyymien Alkoholistien malliin. Se kuvastaa käytännön kokemusta fyysisestä, emotionalisesta ja henkisestä näkemyksestä, siten kuin se on monen vuoden ajalta eri ajattelijoiden toimesta kirjattu. Askelten tärkeys näkyy siinä, että 12 askeleen malli toimii. Sen ansioista pakonomaisesti syövä kykenee elämään onnellista ja antoisaa elämää. 12 askelta ovat perusta, jonka päälle koko OA:n toiminta on rakennettu.

Mitä tarkoitetaan ”tervejärkisyydellä” johon viitataan 12 askeleen mallissa?

Englannin kielen sana ”sanity”, tervejärkisyys, tulee latinan kielen sanasta sanus, joka tarkoittaa hyvinvoivaa, tervettä. Tervejärkisyydellä tarkoitetaan OA:ssa tervettä ja järkeenkäypää ajattelua ja toimintaa.

Suurin osa meistä myöntää käytöksensä, ja yrityksensä kontrolloida ruokaan liittyviä asioita, olevan järjenvastaisia. Henkilö, joka ajattelisi tervejärkisesti, ei jatkuvasti toistaisi itselleen haitallisia käyttäytymismalleja. Henkilö, joka ajattelisi tervejärkisesti, ei kokeilisi samoja keinoja aina vain uudelleen ja odottaisi erilaista lopputulosta. Askeleessa kaksi käytetty sana tervejärkisyys ei tarkoita sitä, että pakonomaisesti syövät olisivat mieleltään järkkyneitä. Sillä tarkoitetaan, ettei tervejärkisyys kohdallamme päde ruokaan tai muuhun syömiseen liittyvissä teoissa ja tunteissa. Kun käännyimme OA:n puoleen ja ilmaisemme halumme palauttaa toimintamme järkevaksi, otamme askeleen kohti tervejärkisyyden saavuttamista.

Mitä ovat 12 perinnettä?

12 perinnettä ovat ryhmälle sitä, mitä 12 askelta ovat yksilölle. 12 perinnettä ovat tapoja ja arvoja, joihin pohjautuen OA on yhtenäinen järjestö, jolla on yksi yhteinen päämäärä. Ne ovat ehdotettuja periaatteita, joiden tarkoitus on varmistaa monien OA-ryhmien onnistunut toiminta, ylläpitää niitä ja auttaa niitä kasvamaan.

Aivan kuten 12 askelta, myös 12 perinnettä perustuvat alun perin Anonyymien Alkoholistien malliin. Nämä perinteet kuvaavat niitä asenteita, joita nuo perustajajäsenet aikanaan kokivat tärkeiksi ryhmien onnistuneen toiminnan kannalta.

OA:n jäsenet kokevat ryhmien yhtenäisyyden erittäin tärkeäksi yksilön toipumisprosessin kannalta, ja 12 perinteen harjoittaminen tukee tätä yhteisöllisyyttä.

Miksi OA korostaa niin paljon anonymiteettiä?

Anonymiteetti tarkoittaa yksinkertaisimmillaan sitä, että emme paljasta yksittäisten jäseniemme henkilöllisyyttä, heidän henkilökohtaista elämäntilannettaan tai sitä millaisia asioita he kertovat itsestään luottamuksellisesti ryhmätapaamisissa tai verkko- ja puhelintapaamisissa. Tämän ansioista OA on turvallinen paikka, jossa voimme olla rehellisiä itsellemme ja muille. Se antaa meille mahdollisuuden ilmaista itseämme vapaasti ryhmätapaamisissa ja keskusteluissa muiden jäsenten kanssa ja samalla suojaa meitä juoruilulta. Meillä itsellämme on toki oikeus tehdä jäsenyytemme tietäväksi ja niin onkin toimittava, kun haluamme viedä OA:n viestiä eteenpäin muille pakonomaisen syömisessä kanssa kamppaileville (osa 12. askelta). Emme käytä anonymiteettiä rajoittaaksemme tehokasta toimintaamme järjestön sisällä. Voimme esimerkiksi käyttää koko nimeämme ryhmätapaamisissamme ja OA:n muissa yhteyksissä. Anonymiteetin suojin voimme ennemminkin keskittyä periaatteisiimme persoonallisuuksien sijaan.

Anonymiteetti on erittäin tärkeää julkisella tasolla, kuten lehdistössä, radiossa, televisiossa ja muissa julkisissa medioissa. Kun jäsenemme pysyvät anonyymeinä mediassa, varmistamme, ettei egoismi tai omien saavutusten ihannoiti pääse haitallisesti vaikuttamaan OA-yhteisöön.

Nöyryys on elintärkeä osa anonymiteettiä. Arvojemme mukaisesti hylkäämme henkilökohtaisesti saavutetun kunnian yhteisen hyvän edessä, jolloin OA:n jäsenet varmistavat, että yhteisön toiminta voi

jatkaa myös tulevaisuudessa. Ensimmäisen perinteen mukaan ”henkilökohtainen toipuminen riippuu OA-yhteisöstä”, ja anonymiteetti on tärkeään yhteisön säilymisen kannalta.

Pakonomaiseen syömisen kanssa kamppailevien perheille

Perheen ottaminen mukaan prosessiin on jokaisen oma henkilökohtainen päätös. Perheen tuki voi olla tärkeää, kun pakonomaisen syömisen kanssa kamppaileva henkilö on sitoutunut lopettamaan nämä haitalliset käytösmallit.

Alku- ja loppurukoukset ja kirjallisuus

Useimmissa OA:n ryhmätapaamisissa luetaan aluksi ja lopuksi jokin seuraavista:

Tyyneysrukous

Jumala anna minulle voimia muuttaa se, minkä voin,
anna rohkeutta hyväksyä se, mitä en voi muuttaa –
ja anna viisautta erottaa nämä toisistaan.

Kolmannen askeleen rukous

Jumala, minä annan itseni Sinulle - jotta Sinä tekisit minulle ja minulla niin kuin tahdot. Päästä minut itseni kahleista, että voin toteuttaa paremmin Sinun tahtosi. Ota pois minun vaikeuteni, että niiden voittaminen todistaisi niille, joita tahdon auttaa, Sinun voimastasi, Sinun rakkaudestasi, Sinun viitoittamastasi elämäntiestä. Anna, että teen aina tahtosi mukaan.¹

Seitsemännen askeleen rukous

Luojani, tahdon luovuttaa sinulle itseni kokonaan, hyvän ja pahan.
Rukoilen, että otat minusta nyt pois joka ainoan luonteenheikkouden,
joka estää minua olemasta hyödyksi sinulle ja kanssaihmisille.
Anna minulle voimaa, kun lähden tekemään sen mitä pyydät.
Aamen²

OA:n lupaus

Liitän käteni sinun käteesi ja yhdessä me voimme tehdä sen, mihin emme milloinkaan yksin pystyisi.
Enää emme tunne toivottomuutta,
Enää emme ole riippuvaisia omasta epävakaasta tahdonvoimastamme.
Olemme kaikki yhdessä nyt, kurotamme kätemme kohti meitä itseämme Suurempaa Voimaa.

Kun liitämme kätemme yhteen, saamme rakkautta ja ymmärrystä -
Sellaista, josta emme koskaan edes uskaltaneet unelmoida!

Tervetuloa!

TERVETULOA KOTIIN!

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

Oletko koskaan toivonut, että voisit pudottaa 5 kiloa? 10 kiloa? 20 Kiloa? 45 kiloa ja enemmän? Oletko milloinkaan toivonut, että laihduttuasi kykenisit myös pitämään ylimääräiset kilot poissa? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko joskus tuntenut itsesi täysin ulkopuoliseksi tässä maailmassa, kuin koditon orpo, jolla ei ollut paikkaa, jota todella kutsua kodiksi? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan toivonut, että perheesi lähtisi töihin tai kouluun, jotta sinä pääsisit syömään? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan herännyt aikaisin aamulla iloisena, vain koska tiedät suosikkiherkkusi odottavan sinua keittiössä? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan katsonut tähtitaivasta ja miettinyt mitä kaltaisesi tavallinen ihminen ylipäättään tekee tässä maailmassa? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan tehnyt tai ostanut ruokaa tai leiponut perheellesi, mutta sitten syönyt kaiken yksin, jottei sinun täydy jakaa ruokaasi? Me OA:ssa tunnemme sinut, sille me olemme sinä. Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan halunnut vain jäädä kotiin, olla menemättä töihin, olla siistiytymättä tai pukeutumatta, olla näkemättä ketään ja antamatta kenenkään nähdä sinua? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan piilottanut ruokaa sängyn alle, tyynyn alle, laatikkoon, kylpyhuoneeseen, roska-astiaan, astiakaappiin, pyykkikoriin, vaatekaappiin tai autoon, jotta voisit syödä kenenkään näkemättä? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan ollut vihainen, ärtynyt, uhmakas – Jumalaa, puolisoasi, lääkäriäsi, äitiäsi, isääsi, ystävääsi, lapsiasi tai sitä vaatekaupan myyjää kohtaan, jonka katse kertoo enemmän kuin tuhat sanaa? Koska he olivat hoikkia, koska he halusivat sinun olevan hoikka ja koska sinut pakotettiin laihdutuskuurille miellyttääksesi heitä? Halusit tukkia heidän suunsa ja saada heidät syömään sanansa ja typerät alentavat katseensa? Me toivotamme sinut tervetulleeksi OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan itkenyt kurjaa oloasi yön pimeinä tunteina, koska kukaan ei rakasta eikä ymmärrä sinua? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan tuntenut, että Jumala (jos Jumalaa nyt ylipäättään oli olemassa) on tehnyt suurimman virheen luodessaan sinut? Näetkö, että tämä on paikka, jossa tällaiset tunteet käännetään päälaelleen? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan halunnut nousta bussiin ja jatkaa matkaasi, etkä milloinkaan palata takaisin? Tai oletko jo tehnyt niin? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan ajatellut, että maailma on yksi sekasotku, ja jos muut vain ajattelisivat ja käyttäytyisivät kuten sinä, maailmalla olisi paljon paremmat oltavat? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan ajatellut, että OA:n jäsenten täytyy olla hieman päästään vinksallaan? Että he kamppailevat pakonomaisen ylensyönnin kanssa, mutta sinulla vain on hieman ongelmia painon kanssa

ja voit kyllä muuttaa tilanteen heti huomisesta alkaen? Että he ovat yhden suupalan päässä järjenvastaisesta syömisestä, mutta sinä olet vain hieman, tai paljon, ylipainoinen? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan kertonut jollekulle kuinka mahtava, lahjakas, älykäs ja voimakas olet – tietäen kuitenkin koko ajan, ettei hän uskoisi sanaakaan, koska sinä et uskonut sanaakaan? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan pudottanut kaiken ylipainosi vain todetaksesi, että olet hoikka ja onneton, sen sijaan, että olisit lihava ja onneton? Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Oletko koskaan piiloutunut naamioiden tai satojen naamioiden taakse, koska olet varma, ettei kukaan rakastaisi tai hyväksyisi sinua, jos paljastaisit todellisen luontosi? Me OA:ssa hyväksymme sinut. Saammeko tarjota sinulle kodin?

OA tarjoaa kaikille teille hyväksynnän lahjan. Riippumatta siitä kuka olet, mistä tulet, minne olet menossa, olet tervetullut tänne! Riippumatta siitä, mitä olet tehnyt tai missä olet epäonnistunut, mitä olet tuntenut tai mitä et ole tuntenut, missä olet nukkunut ja kenen kanssa, ketä olet rakastanut ja ketä vihannut – voit olla varma siitä, että me hyväksymme sinut. Me hyväksymme sinut sellaisena kuin olet, emme sellaisena kuin olisit, jos vain voisit muokata itseäsi muiden ihmisten oletusten mukaisesti. Vain sinä itse voit päättää millaiseksi haluat tulla.

Me autamme sinua saavuttamaan ne päämäärät, jotka olet itse itsellesi asettanut. Ja kun onnistut, me iloitamme kanssasi. Kun retkahdat, me kerromme sinulle, että emme ole epäonnistujia vain, koska joskus epäonnistumme. Me kannatteleamme sinua käsivarsillamme, ympäröimme sinut rakkaudella ja seisomme vierelläsi, kun kiskot itsesi uudelleen ylös ja kuljet taas sitä päämäärää kohti, jonka olet tavoitteeksesi asettanut! Sinun ei enää milloinkaan täydy itkeä yksin, ellet nimenomaan omasta halustasi tahdo tehdä niin.

Toisinaan epäonnistumme olemaan kaikkea sitä, mitä meidän pitäisi sinulle olla ja toisinaan emme ole juuri tarjoamassa kaikkea sitä, mitä sinä tarvitsisit. Hyväksy myös meidän vajavaisuutemme. Rakasta myös meitä ja auta meitä, kun toisinaan epäonnistumme. Juuri tätä me OA:ssa olemme – epätäydellisiä, mutta yritämme. Iloitkaamme ponnisteluistamme, ja siitä, että voimme vihdoin olla kotona, jos niin haluamme – yhdessä.

Tervetuloa OA:han, tervetuloa kotiin!

Kirjallisuudesta

Tämä esite on koottu seuraavien OA:n julkaisujen pohjalta:

Ruokailun suunnittelu (#145)

Monta oiretta, yksi ratkaisu (#106)

Kysymyksiä ja vastauksia (#170)

Taste of Lifeline Lifeline-esittely (#970)

Toipumisen työkalut (#160)

Pakonomaisen syömisessä kanssa kamppailevan perheelle (#240)

Uudelle jäsenelle (#270)

Lisäkirjallisuutta voi ladata ja/tai ostaa ositteesta oa.org ja bookstore.oa.org.

Vastuuvapauslauseke

Tässä julkaisussa annetut ohjeet ja suunnitelmat on tarkoitettu vain aikuisille jäsenille. Sinun tulee keskustella lääketieteen ammattilaisen kanssa aina ennen kuin muutat ruokavaliotasi. Tässä julkaisussa esitettyjen suunnitelmien tarkoitus on antaa ohjeita, joiden avulla päästä kohti vastuullisia ruokailutottumuksia, mutta niiden ei ole tarkoitus korvata lääkärin antamia ohjeita. USA:ssa lisensoitu ravitsemusalan ammattilainen on tarkistanut ja hyväksynyt tässä julkaisussa esitetyt ravintosuunnitelmat. OA ei tarjoa tai tue mitään tiettyä ravintosuunnitelmaa. Huomioi omat ruoka-aineallergias ja yliherkkyytesi ruokavaliotasi suunnitellessasi. Jos sinulla on kysyttävää ruokavaliosta, käänny aina terveystieteen ammattilaisen puoleen.

ANONYMIEN YLENSYÖJIEN 12 PERINNETTÄ

1. Yhteisen hyvinvointimme tulisi olla etusijalla; henkilökohtainen toipuminen riippuu OA:n yhtenäisyydestä.
2. Ryhmämme tarkoitusta varten on olemassa vain yksi lopullinen auktoriteetti – rakastava Jumala sellaisena kuin Hän ilmaisee itsensä ryhmäomassatunnossamme. Johtajamme ovat vain uskottuja palvelijoita; he eivät hallitse.
3. Ainoa vaatimus OA-jäsenyydelle on halu lopettaa pakonomainen syöminen.
4. Kunkin ryhmän tulisi olla itsehallinnollinen, paitsi niissä asioissa, jotka vaikuttavat toisiin ryhmiin tai koko OA:han.
5. Jokaisella ryhmällä on vain yksi ensisijainen tarkoitus – viedä sanomaansa vielä kärsiville pakonomaisille ylensyöjille.
6. OA-ryhmän ei tulisi milloinkaan ryhtyä tukemaan, rahoittamaan eikä lainaamaan OA:n nimeä mihinkään muuhun asiaan liittyvään toimintaan tai ulkopuoliseen hankkeeseen, etteivät rahaa, omaisuutta ja arvovaltaa koskevat ongelmat ohjaisi meitä pois ensisijaisesta tarkoituksestamme.
7. Jokaisen OA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja kieltäytyä ulkopuolisista avustuksista.
8. Anonymien Ylensyöjien tulisi aina säilyä ei-ammattillisena yhteisönä, mutta palvelukeskuksemme voivat palkata erityistyöntekijöitä.
9. OA:ta sinänsä ei tulisi koskaan organisoida, mutta voimme muodostaa palveluneuvostoja tai toimikuntia, jotka ovat suoraan vastuussa niille, joita palvelevat.
10. Anonyymeillä Ylensyöjillä ei ole mielipidettä ulkopuolisista asioista; näin ollen OA:n nimeä ei pitäisi koskaan vetää mukaan julkisiin kiistoihin.
11. Suhdetoimintamme perustuu pikemminkin vetovoimaan kuin julkisuuden tavoitteluun; meidän on aina pysyttävä henkilökohtaisesti anonyymeinä lehdistä, radiossa, elokuvissa, televisiossa ja muissa julkisissa tiedotusvälineissä.
12. Anonymiteetti on kaikkien näiden perinteiden hengellinen perusta, joka aina muistuttaa meitä asettamaan periaatteet henkilöiden edelle.

Anonyymit Alkoholistit, AA World Services, Inc. on myöntänyt luvan käyttää 12 perinteen mallia.

Mistä löydän OA:n?

Tutustu OA:n toimintaan verkkosivuillamme www.oa.org,

Tai ota yhteyttä kansainväliseen toimistoon puh. 1-505-891-2664.

Myös monet hakemistot sisältävät tietoa paikallisten OA-ryhmien toiminnasta.

Overeaters Anonymous® World Service Office
6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Postiosoite: PO Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA
Puh: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320
info@oa.org • www.oa.org

OA Board-Approved.

Kaikki oikeudet pidätetään.

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

Copyright ©2019 of the Finnish 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.

