

VERKTYGEN FÖR TILLFRISKNANDE

Som hjälper oss att leva och arbeta i de tolv stegen

Genom att arbeta i OA - Anonyma Överätare (Overeaters Anonymous) tolvstegsprogram för tillfrisknande från tvångsmässigt överätande har vi funnit ett antal verktyg som finns till hands för att hjälpa oss. Vi använder dessa verktyg – ätplan, sponsorskap, möten, telefon, att skriva, litteratur, handlingsplan, anonymitet och service - regelbundet, som en hjälp att uppnå och upprätthålla abstinens.

I Anonyma Överätare lyder programförklaringen om abstinens och tillfrisknande: ”Abstinens är handlingen att avstå från tvångsmässigt ätande och tvångsmässiga ätbeteenden, medan man arbetar mot eller upprätthåller en hälsosam kroppsvikt. Resultatet av att leva i Anonyma Överätare tolvstegsprogram är andligt, känslomässigt och fysiskt tillfrisknande.” Många av oss har upptäckt att vi inte kan avstå från tvångsmässigt ätande om vi inte använder några eller alla av OA:s nio verktyg för tillfrisknande, för att hjälpa oss tillämpa de tolv stegen och de tolv traditionerna.

Ätplan

Som verktyg hjälper en ätplan oss att avstå från att äta tvångsmässigt, vägleder oss i de beslut vi fattar om vår mathållning och definierar vad, när, hur, var och varför vi äter.

En ätplan behöver inte uppfylla några speciella krav, OA varken förespråkar eller rekommenderar någon speciell ätplan, men utesluter inte heller att man använder en sådan. (Se pamfletterna *Frihet att välja / Dignity of Choice* och *En ätplan / A Plan of Eating* för mer information.) När det gäller specifik vägledning som rör diet- och näringsfrågor föreslår OA att man rådfrågar en behörig yrkesutbildad person, exempelvis en läkare eller en dietist. Var och en av oss utarbetar en individuell ätplan som grundar sig på en ärlig bedömning av vår egen tidigare erfarenhet. Många av oss upplever att det är viktigt att ta emot vägledning från vår sponsor för att kunna utarbeta en ätplan som speglar en ärlig önskan att uppnå och upprätthålla abstinens.

Trots att det finns lika många slags ätplaner som det finns medlemmar är de flesta av oss överens om att någon slags plan är nödvändig – oavsett hur flexibel eller hur strukturerad den är.

Detta verktyg hjälper oss att hantera de fysiska sidorna av vår sjukdom och att uppnå fysiskt tillfrisknande. Från denna utgångspunkt kan vi på ett mer effektivt sätt följa OA:s tolvstegsprogram för tillfrisknande och gå bortom maten mot ett lyckligare, mer hälsosamt och andligt liv.

Sponsorskap

Sponsorer är OA-medlemmar som lever i de tolv stegen och de tolv traditionerna efter bästa förmåga. De är villiga att dela med sig av sitt tillfrisknande med andra medlemmar i gemenskapen och prioriterar sin abstinens.

Vi ber en sponsor hjälpa oss igenom vårt program för tillfrisknande på alla tre nivåer: fysisk, känslomässig och andlig. Genom att arbeta med andra medlemmar i OA och genom att dela sin erfarenhet, styrka och hopp, förnyar och bekräftar sponsorer oavbrutet sitt eget tillfrisknande. Sponsorer delar med sig av sitt program, upp till sin egen erfarenhetsnivå.

Vårt program bygger på dragningskraft. Leta efter en sponsor som har det du vill ha och fråga den personen hur hon eller han gör för att uppnå det. En medlem kan arbeta med mer än en sponsor och kan även byta sponsor. Men många av oss väljer att arbeta med enbart en sponsor. I båda fallen är det bra att undvika att byta sponsor ofta.

Möten

Möten är sammankomster där två eller flera tvångsmässiga överätare samlas för att dela med sig av sina personliga erfarenheter och av den styrka och det hopp som OA har gett dem. Det finns många typer av möten, men gemenskap med andra tvångsmässiga överätare är grunden för dem alla. Möten ger oss en möjlighet att identifiera våra gemensamma problem, att bekräfta vår gemensamma lösning genom de tolv stegen och att dela de gåvor vi får genom detta program. Förutom vanliga möten, erbjuder OA telefonmöten och möten via nätet, vilka är till stor hjälp när man bryter upp från den dödliga isolering som orsakas av geografiskt avstånd, sjukdomar eller fysiska utmaningar.

Telefon

En kontakt mellan två medlemmar hjälper oss att prata på tu man hand och att undvika den isolering som är så vanlig bland oss. Många medlemmar ringer, skriver sms eller e-post till sin sponsor och till andra OA-medlemmar dagligen. Som en del av vår överlämnandeprocess, hjälper dessa verktyg oss att lära oss nå ut, att be om hjälp och att erbjuda hjälp till andra. Telefon-, SMS- eller e-postkontakt fungerar också som en omedelbar ventil för de svårhanterliga toppar och dalar vi kan uppleva. Medlemmar bör respektera anonymiteten när någon typ av röst- eller elektroniskt meddelande lämnas.

Att skriva

De flesta av oss har upptäckt att skrivandet har varit ett oumbärligt verktyg, inte bara när det gäller vår inventering och vår lista över personer som vi har skadat, utan också när det gäller att arbeta i stegen. Att sätta våra tankar och känslor på pränt, eller att beskriva en händelse som bekymrar oss, hjälper oss att bättre förstå vårt agerande och våra reaktioner på ett sätt som sällan uppenbaras för oss genom att bara tänka på dem eller prata om dem. Förr var vår vanligaste reaktion på livet att äta tvångsmässigt. När vi skriver ner våra svårigheter blir det lättare att se situationen tydligare och det leder kanske till att vi bättre kan urskilja någon lämplig åtgärd.

Litteratur

Vi läser OA-godkända böcker, som *Anonyma Överätare, andra upplagan / Overeaters Anonymous, Second Edition*, *OA – Anonyma Överätarens tolv steg och tolv traditioner / The Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous*, *För idag / For Today* och *Anonyma Alkoholister* (Stora boken). Vi studerar och läser också OA-godkända pamfletter och *Lifeline*, vår tidning om tillfrisknande. Många OA-medlemmar har upptäckt att när de läser litteraturen dagligen, stärks förståelsen ytterligare för hur man lever i de tolv stegen och de tolv traditionerna. All vår litteratur ger inblick i vårt problem med tvångsmässigt ätande, styrka att ta itu med det och ett verkligt hopp om att det finns en lösning för oss.

Handlingsplan

En handlingsplan är en metod med vilken man, både dagligen och på längre sikt, identifierar och genomför möjliga handlingar som är nödvändiga för att stödja vår personliga abstinens och vårt känslomässiga, andliga och fysiska tillfrisknande. Även om planen är vår egen, utformad så att den passar vår personliga tillfrisknandeprocess, upplever de flesta av oss att det är viktigt att arbeta fram den tillsammans med en sponsor, OA-vän och/eller en lämplig professionellt utbildad person. Liksom vår ätplan, kan detta verktyg skilja mycket mellan olika medlemmar och kan behöva justeras allteftersom vi gör framsteg i vårt tillfrisknande.

Till exempel kan en nykomlings handlingsplan inrikta sig på att planera, inhandla och laga mat. En del medlemmar kan behöva regelbunden motion för att förbättra sin styrka och sin hälsa, medan andra kan behöva sätta gränser för sitt motionerande för att nå bättre balans. Några av oss kan behöva en handlingsplan som ger tid för meditation och avslappning eller som innehåller strategier för att finna balans i arbetet, i umgänget med familj och vänner och med vårt program. Andra kan behöva hjälp att skapa ordning i sina hem, ta hand om sin ekonomi, sin medicinska situation, sin tandhälsa eller sin mentala hälsa.

Tillsammans med det dagliga arbetet i stegen, kan det i en handlingsplan även ingå andra OA-verktyg för att ge struktur, balans och ett hanterbart liv. När vi använder detta verktyg, märker vi att det växer fram en känsla av frid och att vi fortsätter mogna känslomässigt och andligt medan vi gör tydliga framsteg, en dag i taget.

Anonymitet

Anonymitet, som tradition elva och tolv talar om, är ett verktyg som garanterar att vi kommer att sätta princip före person. Det skydd som anonymiteten utgör ger var och en av oss frihet att uttrycka sig och skyddar oss från skvaller. Anonymiteten försäkrar oss om att endast vi, som enskilda OA-medlemmar, har rätt att göra vårt medlemskap i OA känt för vår omgivning. Anonymitet i förhållande till press, radio, film, TV och annan offentlig media för kommunikation, innebär att vi aldrig tillåter att våra ansikten visas eller att våra efternamn avslöjas när vi har presenterat oss som OA-medlemmar. Detta skyddar både individen och gemenskapen.

Inom gemenskapen innebär anonymiteten att vad vi än berättar för en annan OA-medlem, kommer vi att bemötas med respekt och förtroende. Det vi hör på möten bör stanna där. Däremot inser vi att vi inte får låta anonymiteten begränsa genomslagskraften inom gemenskapen. Det är inte ett brott mot anonymiteten att använda våra fullständiga namn inom vår grupp eller inom något av OA:s serviceorgan. Det är inte heller ett brott mot anonymiteten att värva tolvstegshjälp för en gruppmedlem som har problem, förutsatt att vi avstår från att diskutera specifik personlig information.

En annan aspekt av anonymiteten är att vi alla är jämlikar i gemenskapen, oavsett om vi är nykomlingar eller har varit med länge. Den ställning vi har utanför gemenskapen har heller ingen betydelse i OA – det finns inga stjärnor eller VIP-medlemmar. Vi träffas helt enkelt som tvångsmässiga överätare.

Service

Det grundläggande syftet med vår gemenskap är att föra budskapet vidare till den tvångsmässiga överätare som fortfarande lider. Detta är därför den mest grundläggande form av service. All service - oavsett hur liten - som bidrar till att nå någon som lider, bidrar till att höja kvaliteten på vårt eget tillfrisknande. Medlemmar som är nya i OA kan göra service genom att komma till möten, ställa fram stolar, lägga fram litteratur, prata med nykomlingar eller göra det som behöver göras för gruppen. Medlemmar som uppfyller den abstinens som krävs, kan göra service utanför gruppnivå, till exempel sådan service som intergruppsrepresentant, ordförande i en kommitté, regionrepresentant eller konferensdelegat. Det finns många sätt att ge tillbaka det som vi själva så generöst har fått. Vi uppmuntras att göra det vi kan, när vi kan. ”Ett liv där vi klokt och lyckligt kan vara till nytta” är vad vi är lovade som resultat av att arbeta i de tolv stegen. Service bidrar till att uppfylla det löftet.

Som OA:s ansvarslofte lyder: ”Att alltid räcka ut OA:s hand och hjärta till alla som delar min tvångsmässighet; för detta är jag ansvarig.”