

Vi välkomnar dig

Vi i OA – Anonyma Överätare har gjort en upptäckt. På vårt allra första möte fick vi veta att vi var i klorna på en farlig sjukdom och att vare sig viljestyrka, känslomässigt välmående eller självförtroende, vilket en del av oss en gång haft, var något försvar mot denna sjukdom.

Vi har insett att orsakerna till sjukdomen inte spelar någon roll. Det som förtjänar uppmärksamhet av den tvångsmässiga överätare som fortfarande lider är detta: det finns en beprövad och fungerande metod med vilken sjukdomen kan hejdas.

OA:s program för tillfrisknande är utformat efter Anonyma Alkoholister. Vi använder AA:s tolv steg och tolv traditioner men ändrar orden ”alkohol” och ”alkoholist” till ”mat” och ”tvångsmässig överätare”.

Som de personliga berättelserna vittnar om fungerar tolvstegsprogrammet för tillfrisknande lika bra för tvångsmässiga överätare som för alkoholister.

Kan vi garantera dig detta tillfrisknande? Svaret är enkelt. Om du ärligt accepterar sanningen om dig själv och sjukdomen, om du fortsätter att komma tillbaka till möten för att tala och för att lyssna på andra tillfrisknande tvångsmässiga överätare, om du läser vår litteratur och Anonyma Alkoholisters litteratur med ett öppet sinne, och viktigast av allt, om du är villig att lita till en kraft starkare än du själv för att få vägledning i ditt liv och att ta de tolv stegen efter bästa förmåga, tror vi att du verkligen kan bli en av dem som tillfrisknar.

Vi erbjuder flera förslag på hur man kan avhjälpa den känslomässiga, fysiska och andliga sjukdomen, men ha i åtanke att programmets grund är andlig, vilket framgår av de tolv stegen.

Vi är inte en ”bantnings- och kaloriklubb”. Vi rekommenderar inte någon speciell ätplan. Vi lever abstinent genom att låta bli att äta mellan de planerade måltiderna och genom att undvika födoämnen som sätter igång vårt överätande. När vi blivit abstinenta avtar vår upptagenhet av mat och i många fall lämnar den oss helt och hållet. Då märker vi, att vi för att hantera vår inre förvirring och oro måste hitta ett nytt sätt att tänka och agera på i livet, istället för att reagera på det - kort sagt, ett nytt sätt att leva.

Från den utgångspunkten påbörjar vi tolvstegsprogrammet för tillfrisknande och går bortom maten och den känslomässiga förvirringen mot ett helare liv.

Som ett resultat av att tillämpa stegen, avlägsnas symtomet tvångsmässigt överätande från oss dag för dag, något som vi uppnår genom den process där vi

överlämnar oss till någonting större än oss själva. Ju mer fullständigt vi överlämnar oss, desto påtagligare blir vår frihet från besatthet av mat.

Här följer stegen anpassade för OA – Anonyma Överätare:

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför maten, att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Vi kom till tro på att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i Guds händer, *sådan vi uppfattade honom*.
4. Vi gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska våra fels sanna natur.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en lista över alla de personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde personligen dessa människor så långt det var oss möjligt utom då det skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte med vår personliga inventering och när vi hade fel erkände vi det genast.
11. Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, *sådan vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra fram detta budskap till andra tvångsmässiga överätare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

”Men jag är för svag. Jag kommer aldrig att klara det!” Oroa dig inte, vi har alla tänkt och sagt samma sak. Den förbluffande hemligheten bakom framgången med detta program är just detta: svaghet. Det är svaghet, inte styrka, som förbinder oss med varandra och med en Högre kraft och som på något sätt ger oss en förmåga att göra det vi inte kan göra själva.

Om du bestämmer dig för att du är en av oss, välkomnar vi dig med öppna armar. Oavsett vilka dina omständigheter är erbjuder vi dig gåvan att bli accepterad. Du är inte ensam längre. Välkommen till Anonyma Överätare. Välkommen hem!