

# Vår invitasjon til deg

Vi i Anonyme Overspisere har gjort en oppdagelse. På vårt aller første møte, oppdaget vi at vi var i klørne på en farlig sykdom, og at viljestyrke, følelsmessig helse, og selvtillit, som noen av oss en gang hadde hatt, ikke var noe forsvar mot den.

Vi har kommet til at årsakene til sykdommen er uviktige. Det som fortjener oppmerksomheten til den fremdeles lidende tvangsoverspiser er dette: *Det finnes en bevist, anvendelig metode som vi kan stanse vår sykdom med.*

OAs tilfriskningsprogram er formet etter Anonyme Alkoholikeres. Vi bruker AAs tolv trinn og tolv tradisjoner, bytter bare ut ordene “alkohol” og “alkoholiker” med “mat” og “tvangsoverspiser”.

Som våre personlige historier bekrefter, tolvtrinnsprogrammet for tilfriskning virker like godt for tvangsoverspisere som det gjør det for alkoholikere.

Kan vi garantere *deg* at det virker? Svaret er enkelt. Hvis du vil ærlig se sannheten i øynene om deg selv og sykdommen; hvis du vil fortsette å komme tilbake til møter for å snakke og lytte til andre tilfriskende tvangsoverspisere; hvis du vil lese vår litteratur og den til Anonyme Alkoholikere med et åpent sinn; og, viktigst av alt, hvis du er villig til å stole på en makt større enn deg selv for å gi retning i livet ditt, og til å ta de tolv trinn etter din beste evne, tror vi du virkelig kan slutte deg til rekken av dem som tilfriskner.

For å råde bot på den følelsmessige, fysiske, og åndelige sykdommen tvangsoverspising har vi flere forslag, men husk på at grunnlaget til programmet er åndelig, som de tolv trinn viser.

Vi er ingen “diett og kalori” klubb. Vi gir ikke vår tilslutning til noen spesiell spiseplan. Når vi blir avholdne, vil opptattheten av mat avta og i mange tilfeller forlate oss helt. Vi finner da at, for å ta oss av vårt indre opprør, trenger vi ha en ny tenkemåte, av handling i livet fremfor reaksjon på det – i kjernen, en ny levemåte.

Fra dette gode utgangspunktet, begynner vi tolvtrinnsprogrammet for tilfriskning, beveger oss hinsides maten og den følelsmessige ødeleggelsen til en rikere opplevelse av livet. Som et resultat av å praktisere trinnene, blir symptomet på tvangsmessig overspising fjernet på en daglig basis, oppnådd gjennom prosessen av overgivelse til noe større enn oss selv; jo mer total vår overgivelse er, jo dypere realisert blir vår frihet fra matbesettelse. →

Her er trinnene slik de er tilpasset for 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 våre feils nøyaktige natur.
6. Var helt ut rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
7. Ba Ham ydmykt om å fjerne våre mangler.
8. Laget en liste over alle personer vi hadde gjort vondt mot, og ble 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 trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til tvangsoverspisere og å praktisere disse prinsippene i all vår gjerning.

“Men jeg er for svak. Jeg vil aldri klare det!” Ikke vær bekymret, vi har alle tenkt og sagt det samme. Den forbløffende hemmeligheten bak dette programmets suksess er nettopp det: svakhet. Det er svakhet, ikke styrke, som binder oss til hverandre og til en høyere makt og hvordan det nå enn kan ha seg gir oss evnen til å gjøre det vi ikke kan gjøre alene.

Hvis du bestemmer deg for at du er en av oss, ønsker vi deg velkommen med åpne armer. Vi vil akseptere deg uansett hva slags omstendigheter du er i. Du er ikke alene lenger. Velkommen til Anonyme Overspisere. Velkommen hjem!

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

---

Anonyme Overspisere Intergruppe Oslo  
c/o Retretten  
Grønlandsleiret 39 4. etg.  
0190 OSLO