

Redskapene for tilfriskning

Arbeidet med Anonyme Overspiseres tolvtrinnsprogram for tilfriskning fra tvangsmessig overspising, har vi funnet at det finnes endel redskaper vi kan hjelpe oss med. Vi bruker disse redskapene regelmessig — en spiseplan, fadderskap, møter, telefonen, skriving, litteratur, handlingsplan, anonymitet og tjeneste — for å hjelpe oss å oppnå og holde vedlike avholdenhet og tilfriskne fra sykdommen vår.

Uttalelsen om avholdenhet og tilfriskning i Anonyme Overspisere (OA) lyder: “Avholdenhet er handlingen å avholde seg fra tvangsmessig spising og tvangsmessig matatferd mens en arbeider mot eller holder ved like en sunn kroppsvekt”. Mange av oss har erfart at vi ikke kan avholde oss fra tvangsmessig spising med mindre vi bruker alle eller noen av OA’s ni redskaper for tilfriskning for å hjelpe oss å praktisere de tolv trinn og tolv tradisjoner.

En spiseplan

Selv om individuelle spiseplaner er like varierte som våre medlemmer er, vil de fleste OA-medlemmer være enige om at en eller annen plan — uansett hvor fleksibel eller strukturert — er nødvendig.

En spiseplan som redskap hjelper oss å avholde oss fra tvangsmessig spising, veileder oss når vi skal ta beslutninger knyttet til kostholdet og klargjør for oss hva, når, hvordan, hvor og hvorfor vi spiser.

Det stilles ingen spesielle krav til en spiseplan. OA verken støtter eller anbefaler noen bestemt spiseplan, og utelukker heller ikke personlig bruk av en. (Se brosjyrene *Dignity of Choice* og *A Plan of Eating* for mer informasjon.) For den som ønsker konkret veiledning om kosthold og ernæring, foreslår OA at en kvalifisert profesjonell innen helsevesenet, som en lege eller en ernæringsfysiolog, kontaktes. Hver av oss utvikler en personlig spiseplan basert på en ærlig vurdering av våre tidligere erfaringer. Mange av oss har funnet veiledning fra våre faddere uunnværlig for å utarbeide en spiseplan som gjenspeiler et ærlig ønske om å oppnå og holde vedlike avholdenhet.

Selv om individuelle spiseplaner er like varierte som våre medlemmer er, vil de fleste OA-medlemmene være enige om at en eller annen plan — uansett hvor fleksibel eller strukturert — er nødvendig.

Dette redskapet hjelper oss å håndtere de fysiske sidene av sykdommen vår, og hjelper oss å oppnå fysisk tilfriskning. Fra dette gode utgangspunktet, kan vi mer effektivt følge OA’s tolvtrinnsprogram for tilfriskning og bevege oss fra maten til et lykkeligere, sunnere og mer åndelig liv.

Fadderskap

Vi ber en fadder om å hjelpe oss med vårt tilfriskningsprogram på alle tre plan: fysisk, følelsesmessig og åndelig.

Faddere er OA-medlemmer som lever etter de tolv trinn og tolv tradisjoner etter beste evne. De er villige til å fortelle åpent om sin tilfriskning til andre medlemmer av fellesskapet, og har tatt en bestemmelse om å leve avholdende.

Vi ber en fadder om å hjelpe oss med vårt tilfriskningsprogram på alle tre plan: fysisk, følelsesmessig og åndelig. Ved å arbeide med andre OA-medlemmer og dele sin erfaring, styrke og håp med dem, fornyer og styrker fadderne kontinuerlig sin egen tilfriskning. Faddere deler programmet sitt så langt deres egen erfaring rekker.

Vårt program virker ved tiltrekning, finn en fadder som har det du selv ønsker, og spør hvordan han eller hun har kommet dit. Et medlem kan arbeide med mer enn en fadder og også skifte fadder etter behov. Mange av oss velger imidlertid å arbeide med bare én fadder. Å unngå å skifte fadder ofte vil uansett være til hjelp.

Møter

Selv om det finnes mange slags møter, er basisen alltid fellesskapet med andre tvangsoverspisere.

Møter er samlinger av to eller flere tvangsoverspisere som kommer sammen for å dele sine personlige erfaringer og styrken og håpet OA har gitt dem. Selv om det finnes mange slags møter, er basisen alltid fellesskapet med andre tvangsoverspisere. Møtene gir oss anledning til å kunne gjenkjenne vårt felles problem, bekrefte vår felles løsning gjennom de tolv trinn og å dele med hverandre det vi oppnår gjennom dette programmet. I tillegg til møter ansikt til ansikt, tilbyr OA telefonmøter og nettmøter som er nyttige for å bryte den dødelige isolasjonen forårsaket av avstand, sykdom eller fysiske hemninger.

Telefonen

Disse redskapene hjelper oss å lære å ta kontakt, be om hjelp og tilby hjelp til andre.

Kontakt medlem til medlem hjelper oss å snakke sammen to og to og dermed unngå den isolasjonen som er så vanlig blant oss. Mange medlemmer ringer, sender tekstmelding eller e-post daglig til fadderne sine og til andre

OA-medlemmer. Som en del av overgivelsesprosessen, hjelper disse redskapene oss å lære å ta kontakt, be om hjelp og tilby hjelp til andre. Telefonen eller elektronisk kontakt gir oss også muligheten til umiddelbare utløp for de toppene og bunnene vi opplever som vanskelige å takle. Medlemmene bør respektere anonymiteten når de legger igjen beskjed på telefonsvarer eller noen form for elektronisk melding.

Skriving

Når vi setter våre bekymringer ned på papiret, blir det lettere å se situasjonen klarere, og vi vil kanskje bedre kunne se hvilken handling som er nødvendig.

I tillegg til å skrive ned vår selvransakelse og listen over de menneskene vi har gjort vondt mot, har de fleste av oss funnet at skriving har vært et uunnværlig redskap i arbeidet med trinnene. Det å sette våre tanker og følelser ned på papiret eller beskrive en plagsom episode, hjelper oss å forstå våre handlinger og reaksjoner på en bedre måte. Ofte vil vi ikke kunne se det så klart ved bare å tenke på eller snakke om tingene. Tidligere reagerte vi på livet med tvangsmessig overspising. Når vi setter våre bekymringer ned på papiret, blir det lettere å se situasjonen klarere, og vi vil kanskje bedre kunne se hvilken handling som er nødvendig.

Litteratur

Mange OA-medlemmer finner at når vi leser daglig, vil litteraturen ytterligere styrke vår forståelse av hvordan vi kan leve etter de tolv trinn og tolv tradisjoner.

Vi leser OA-godkjente bøker som for eksempel *Overeaters Anonymous, Second Edition*, *OA's tolv trinn og tolv tradisjoner*, *Voices of Recovery*, *For i dag* og *Anonyme Alkoholikere* (Storboka). Vi studerer og leser også OA-godkjente brosjyrer og *Lifeline*, vårt blad om tilfriskning. Mange OA-medlemmer finner at når vi leser daglig, vil litteraturen ytterligere styrke vår forståelse av hvordan vi kan leve etter de tolv trinn og tolv tradisjoner. All litteraturen vår gir oss innsikt i problemet vårt med tvangsmessig spising, styrke til å ta oss av det, og et reelt håp om at det finnes en løsning for oss.

Handlingsplan

En handlingsplan kan, ved siden av å arbeide med trinnene på en daglig basis, inkludere bruk av den de øvrige OA-redskapene for å bringe struktur og balanse inn i livene våre og gjøre dem håndterlige.

En handlingsplan er prosessen å identifisere og gjennomføre oppnåelige handlinger, både daglig og på lang sikt, som er nødvendige for å støtte vår individuelle avholdenhet og følelsesmessige, åndelige og fysiske tilfriskning. Selv om planen er vår, tilpasset til vår egen tilfriskningsprosess, har de fleste av oss erfart at det er viktig å arbeide med en fadder, et annet OA-medlem og/eller en egnet profesjonell for å hjelpe oss å utarbeide den. Det kan være betydelige variasjoner i dette redskapet, på samme måte som spiseplanene våre, blant medlemmer og det kan være nødvendig å justere den ettersom vi beveger oss fremover i tilfriskningen vår.

En nykommers handlingsplan kan for eksempel fokusere på planlegging, innkjøp og tilberedelse av mat. Noen medlemmer kan trenge et regelmessig treningsopplegg for å forbedre styrke og helse, mens andre kan trenge å sette grenser for treningen for å oppnå mer balanse. Noen av oss kan trenge en handlingsplan som inkluderer tid til meditasjon og avkobling eller gir strategier for å balansere arbeid, personlig kontakt med familie og venner, og programmet vårt. Andre kan trenge hjelp til å organisere hjemmene sine, håndtere økonomien sin og ta tak i medisinske, tannrelaterte eller psykiske problemer.

En handlingsplan kan, ved siden av å arbeide med trinnene på en daglig basis, inkludere bruk av den de øvrige OA-redskapene for å bringe struktur og balanse inn i livene våre og gjøre dem håndterlige. Ettersom vi bruker dette redskapet, finner vi at vi utvikler en følelse av sinnsro og fortsetter å vokse følelsesmessig og åndelig samtidig som vi gjør målbare fremskritt én dag om gangen.

Anonymitet

Den beskyttelsen som ligger i anonymiteten, sikrer hver av oss ytringsfrihet og beskytter oss mot sladder.

Anonymiteten, referert til i tradisjonene elleve og tolv, er et redskap som garanterer at vi vil sette prinsippet foran personligheten. Den beskyttelsen som ligger i anonymiteten, sikrer hver av oss ytringsfrihet og beskytter oss mot sladder. Anonymiteten forsikrer oss at bare vi, som individuelle OA-medlemmer, har rett til å gjøre vårt medlemskap kjent utenfor fellesskapet. Anonymitet i forhold til presse, radio, filmer, fjernsyn og andre massemedia, betyr at vi aldri tillater våre ansikter eller etternavn å bli brukt når vi

identifiserer oss selv som OA-medlemmer. Dette beskytter både oss selv og fellesskapet.

Innen fellesskapet betyr anonymiteten at hva vi enn deler med et annet OA-medlem, vil det bli tatt imot med respekt og i fortrolighet. Det vi hører på møtene bør bli værende der. Vi forstår imidlertid at vi ikke må tillate anonymiteten å begrense vår effektivitet innenfor fellesskapet. Det er ikke brudd på anonymiteten å bruke våre fulle navn innenfor gruppen eller OA's serviceorganer. Det er dessuten ikke et brudd på anonymiteten å gi tilgang til tolvtrinnshjelp for gruppemedlemmer i vanskeligheter, forutsatt at vi er forsiktede og avholder oss fra å diskutere personlig informasjon.

En annen side ved anonymiteten er at vi alle er jevnbyrdige i fellesskapet, enten vi er nykommere eller erfarne veteraner. Vår status utenfra gjør ingen forskjell i OA, vi har ingen stjerner eller VIP-er. Vi kommer bare sammen som tvangsoverspisere.

Tjeneste

Hvilken som helst tjeneste — uansett hvor liten — som er til hjelp for en som lider, øker kvaliteten på vår egen tilfriskning.

Å bringe budskapet videre til tvangsoverspiseren som fremdeles lider, er det grunnleggende formålet for vårt fellesskap. Det er derfor den aller viktigste form for tjeneste. Hvilken som helst tjeneste — uansett hvor liten — som er til hjelp for en som lider, øker kvaliteten på vår egen tilfriskning. Medlemmer som er nye i OA kan gjøre tjeneste ved å komme på møter, sette frem stoler, legge ut litteratur, snakke med nykommere og gjøre det som er nødvendig å gjøre for gruppa. Medlemmer som oppfyller kravet til avholdenhet, kan gjøre tjeneste utover gruppenivået i virke som intergrupprepresentant, komitéleder, regionrepresentant eller delegat til World Service Business Conference. Det er mange måter å gi tilbake det vi så generøst er blitt gitt. Vi oppmuntres til å gjøre det vi kan når vi kan. "Et liv med sunn og lykkelig nytte" er det vi loves som resultatet av å arbeide med de tolv trinn. Tjeneste hjelper oss å få innfridd dette løftet.

Som OA's løfte om ansvar sier: "Alltid å rekke ut OA's hånd og hjerte til alle som lider av tvangsmessig spising, for dette er jeg ansvarlig."

Anonyme Overspisere Intergruppe Oslo
c/o Retretten
Kristian Augusts gate 10
0164 Oslo