

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018, Rev. 6/2019. The pamphlet has since been updated.

## ANONIMNI PREKOMERNI JEDCI SE PREDSTAVIJO

### Kako začeti?

*Vse, kar mora vedeti novinec\**

\* V slovenskem prevodu brošure uporabljamo slovnični moški spol kot nevtralni slovnični spol, ki se nanaša na ljudi obeh oz. vseh spolov.

Novinci, pozdravljeni!

Kratke odlomke iz knjige *Anonimni alkoholiki* (4. izdaja) navajamo z dovoljenjem organizacije Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). To dovoljenje sicer ne pomeni, da je AAWS pregledal ali odobril vsebino te knjižice ali da se zagotovo strinja s stališči, ki so zastopana v knjižici. AA je program okrevanja samo od alkoholizma. Mi sicer odlomke uporabljamo v povezavi s programi in dejavnostmi, ki se zgledujejo po AA, namenjeni pa so reševanju drugih težav. Vendar vseeno ne trdimo drugače.

### DVANAJST KORAKOV ANONIMNIH PREKOMERNIH JEDCEV\*\*

1. Priznali smo, da smo pred hrano nemočni in da je postalo naše življenje neobvladljivo.
2. Prišli smo do spoznanja, da nam lahko zdravje povrne Sila, večja od nas.
3. Odločili smo se, da svojo voljo in življenje predamo v oskrbo Bogu, *kakor ga razumemo*.
4. Opravili smo temeljito in neustrašno inventuro svojega moralnega stanja.
5. Natančno naravo svojih pomanjkljivosti smo priznali Bogu, sebi in še nekomu drugemu.
6. Bili smo popolnoma pripravljeni, da nam Bog, *kakor ga razumemo*, odvzame vse značajske pomanjkljivosti.
7. Ponižno smo ga prosili, naj odpravi naše pomanjkljivosti.
8. Naredili smo seznam ljudi, ki smo jih prizadeli, in postali smo pripravljeni, da storjeno škodo pri vseh njih popravimo.
9. Neposredno smo popravili škodo pri tistih, pri katerih je bilo to mogoče, razen če bi s tem prizadeli njih ali koga drugega.
10. Še naprej smo opravljali osebno inventuro in takoj priznali, kadar smo se motili.
11. Z molitvijo in meditacijo smo si prizadevali izboljšati zavestni stik z Bogom, *kakor ga razumemo*, pri čemer smo prosili le za spoznanje njegove volje glede nas in za moč, da bi to voljo uresničili.
12. Ko smo se po teh korakih duhovno prebudili, smo se trudili, da bi to sporočilo posredovali drugim kompulzivnim prekomernim jedcem in da bi v vsem delovali po teh načelih.

\*\* Dovoljenje za prilagoditev dvanajstih korakov Anonimnih alkoholikov je podelil AA World Services, Inc.

## **Dragi novinec,**

dobrodošel med Anonimnimi prekomernimi jedci (OA). OA smo skupnost posameznikov, ki si izmenjujemo izkušnje, moč in upanje, da bi tako okrevali od kompulzivnega prehranjevanja in kompulzivnih prehranskih vedenj. Pri tem se ravnamo po načelu dvanajstih korakov.

Če si preizkusil že številne metode, da bi pridobil zdravo telesno težo, a ti je vedno znova spodletelo, ali če te postaja strah tega, da ne moreš pridobiti nadzora nad svojim prehranjevanjem, premisli, ali bi ti morda koristilo obiskati kakšno srečanje OA. Poišči srečanje na [oa.org](http://oa.org) in klikni Find a meeting oziroma [oa-slovenija.com](http://oa-slovenija.com) pod zavihkom »Pridi na srečanje!«.

Na srečanjih OA boš spoznal druge ljudi s podobnimi težavami in občutki. Zelo verjetno boš našel številne odgovore, ki jih potrebuješ. OA je preprost program, ki deluje. Udeležba v programu je brezplačna. Vzdržujemo se z lastnimi prispevki. Edini pogoj za članstvo v skupnosti OA je želja, da bi prenehali jesti kompulzivno.

Naletel si torej na Anonimne prekomerne jedce. Verjetno se zdaj želiš prepričati, ali je naš program primeren zate. Mnogim izmed nas je koristilo, da smo odgovorili na naslednja vprašanja. Tako smo lažje ocenili, ali imamo težave s kompulzivnim prehranjevanjem.

1. Ali jem, tudi kadar nisem lačen, oziroma ne jem, tudi kadar moje telo potrebuje hrano?
2. Ali se začnem brez pravega razloga prenaledati, včasih do presitosti ali celo slabosti?
3. Ali imam glede svojega načina prehranjevanja ali telesne teže občutek krivde, me je sram ali imam slabo vest?
4. Ali v družbi jem preudarno, na samem pa »zamujeno« nadoknadim?
5. Ali moje prehranjevanje vpliva na moje zdravje ali način življenja?
6. Ali segam po hrani, kadar so moji občutki (pozitivni in tudi negativni) zelo intenzivni?
7. Ali moji načini prehranjevanja onesrečujejo mene ali druge?
8. Ali sem kdaj poskušal težo nadzorovati tako, da sem vzel odvajala, se prisilil k bruhanju, vzel diuretike, pretiraval s telesno vadbo, vzel shujševalne tablete ali imel kak medicinski poseg (vključno z operacijami)?
9. Ali poskušam težo nadzorovati tako, da se postim oziroma si močno omejujem količino zaužite hrane?
10. Ali sanjam, kako čudovito bi bilo moje življenje, če bi nosil manjšo/večjo konfekcijsko številko ali manj/več tehtal?
11. Ali moram ves čas kaj žvečiti ali imeti kaj v ustih – hrano, žvečilni gumi, bonbone, pijačo?

12. Ali sem kdaj jedel zažgano, zamrznjeno ali pokvarjeno hrano? Hrano iz samopostrežnih posod v trgovinah? Hrano iz smeti?
13. Ali obstaja kakšna jed, pri kateri se ne morem ustaviti, če naredim prvi grizljaj?
14. Ali se mi je kdaj zgodilo, da sem s kako dieto shujšal, a je temu sledilo nenadzorovano prehranjevanje in/ali ponovna pridobitev teže?
15. Ali porabim veliko preveč časa s tem, da mislim na hrano, načrtujem naslednjo dieto ali vadbo, štejem kalorije in se sam s sabo prepiram o tem, ali bom jedel oz. kdaj, kaj in koliko bom jedel?

Si na več vprašanj odgovoril z "da"? V tem primeru je mogoče, da imaš težave s kompulzivnim ali prekomernim prehranjevanjem oziroma da si na »dobri« poti do tega. Kot novinec v OA imaš verjetno veliko vprašanj o tem programu okrevanja. V čem se OA razlikuje od drugih programov? Kako ti lahko OA pomaga pri okrevanju od kompulzivnega prehranjevanja in ohranjanju zdrave telesne teže, ko ti je spodletelo vse drugo, kar si poskusili? Ali ti lahko OA pomaga, da ne boš več doživljal epizod prenažiranja ali z dietami hujšal in se vedno znova (še bolj) zredil? Kako se lahko osvobodiš obsedenosti s hrano in kompulzivnega prehranjevanja? Ali je kaj upanja?

## **Nisi sam**

Nisi več sam. Tudi mi smo doživljali tak brezup, ko smo poskušali nadzorovati svoje težave s hrano ali prehranjevanjem. Preizkusili smo številne diete in uporabili množico metod, da bi prevzeli nadzor nad svojo težo – a brez uspeha. Zaradi svoje obsedenosti s hrano, težo in/ali postavo nismo mogli uživati v življenju. Nismo mogli nehati preveč jesti, čeprav smo si tega zelo želeli. Občasno je kdo izmed nas celo začel hrano odklanjati, saj se je bal, da bi ga njegov tek premagal. Svojega vedenja v zvezi s hrano smo se sramovali, zaradi njega smo se počutili ponižane.

Kar zadeva prehranjevanje, mi nismo taki kot normalni ljudje. Vsem nam je skupno to, da nam telo in um v zvezi s hrano pošiljata signal, ki je, kot kaže, povsem drugačen kot pri normalnih jedcih. Mnogi izmed nas ne moremo nehati jesti, ko enkrat začnemo; in tudi če nam to kdaj pa kdaj uspe, se ne moremo zadržati, da ne bi spet začeli. Nekateri smo vedno znova poskušali prevzeti nadzor nad svojimi kompulzivnimi načini prehranjevanja in nam je to tudi vedno znova spodletelo. Začarani krog se tako nadaljuje.

V OA smo se naučili, da smo bolni: to je bolezen telesa in uma, ki jo je mogoče lajšati sproti, iz dneva v dan. OA ponuja rešitev. Vidimo, da se ne želimo več vrniti k prejšnji hrani in načinom prehranjevanja, ki so v nas vzbujali nenadzorovano hlepenje. Rešeni smo svoje miselne obsedenosti. Uspelo nam je pridobiti zdravo telesno težo in jo tudi ohranjati.

Menimo, da je to pravi čudež. Dognali smo, kako se lahko vzdržimo kompulzivnih vedenj v zvezi s hrano, dietami, težo, telesno vadbo in/ali telesno samopodobo.

Spoznali smo, da ne moremo okrevati sami, zato smo se naučili o svojih težavah govoriti z drugimi člani OA. Namesto da bi si poskušali živce pomiriti s hrano, smo šli na srečanje, pisali o svojih občutkih, prebrali kakšno besedilo OA ali poklicali mentorja. In ko smo tako vadili ta nova, zdrava vedenja, smo se začeli počutiti varne. V skupnosti in ob podpori, ki nam jo nudi OA, smo našli dom. Odkrili smo, da lahko okrevamo, če se ravnamo po dvanajstih korakih OA in če pomagamo drugim ljudem s podobnimi težavami. Če boste po najboljših močeh uresničevali dvanajst korakov, redno obiskovali srečanja in uporabljali orodja OA, se vam bo življenje spremenilo – to vam obljubljam. Doživeli boste, kar doživljamo mi: čudež okrevanja od kompulzivnega prehranjevanja.

## **Veliko simptomov, ena rešitev**

V OA boš našel člane, ki:

- so močno pretežki ali celo patološko debeli,
- so zmerno pretežki,
- so povprečno težki,
- so prelahki,
- občasno še vedno poskušajo nadzorovati svoj način prehranjevanja,
- so povsem nezmožni nadzorovati svoje kompulzivno prehranjevanje.

Člani OA doživljajo veliko različnih vzorcev prehranskih vedenj. »Simptomi« so raznovrstni, kot so raznovrstni člani. Med njimi so:

- obsedenost s težo in postavo,
- epizode prenažiranja,
- nenehno prehranjevanje po malem (»grizljanje«),
- pretirano ukvarjanje z omejevalnimi dietami,
- namerno stradanje,
- pretirana telesna vadba,
- hoteno izzvanje bruhanja po jedi,
- neustrezna in/ali pretirana uporaba diuretikov in odvajal,
- izpljuvanje že prežvečene hrane,
- uporaba shujševalnih tablet ali injekcij in drugih medicinskih posegov (tudi operacij), da bi pridobili nadzor nad težo,
- nezmožnost, da bi kako hrano nehali jesti, ko smo že naredili grižljaj,
- sanjarjenje o hrani,
- dovzetnost za diete, ki obljublajo hitro izgubo teže,
- nenehno ukvarjanje s hrano,
- uporaba hrane kot nagrade ali tolažbe.

Naši simptomi se lahko razlikujejo med seboj, povezuje pa nas nekaj skupnega: da smo pred hrano nemočni in da je naše življenje neobvladljivo. Zaradi te skupne težave so člani OA iskali in našli skupno rešitev: dvanajst korakov in dvanajst izročil OA. Spoznali smo, da ne glede na naše simptome trpimo za isto boleznijo – boleznijo, ki jo je mogoče zaustaviti tako, da uresničujemo ta program, in to vsak dan posebej.

## **Naš glavni namen: abstinenca**

OA sprejema naslednji opredelitvi:

- Abstinenca: vzdržnost od kompulzivnega prehranjevanja in kompulzivnih prehranskih vedenj ob hkratnem prizadevanju za ohranjanje zdrave telesne teže.
- Okrevanje: odstranitev potrebe, da bi se kompulzivno prehranjevali. Duhovno, čustveno in telesno okrevanje dosežemo tako, da v vsakdanjem življenju izvajamo in uresničujemo dvanajstkoračni program OA.

Mnogi izmed nas smo spoznali, da se ne moremo vzdržati kompulzivnega prehranjevanja, če ne uporabljamo vseh ali nekaterih izmed devetih orodij okrevanja, ki nam pomagajo uresničevati dvanajst korakov in dvanajst izročil.

## **Orodja okrevanja**

Za pomoč pri doseganju in ohranjanju abstinence ter okrevanju od naše bolezni uporabljamo naslednja orodja: prehranski načrt, mentorstvo, srečanja, telefoniranje, pisanje, branje, akcijski načrt, anonimnost in služenje.

### **Prehranski načrt**

Prehranski načrt nam pomaga, da se vzdržimo kompulzivnega prehranjevanja. To orodje nam pomaga pri obvladovanju fizične plati naše bolezni in pri doseganju fizičnega okrevanja.

### **Mentorstvo**

Mentor nam bo pomagal pri našem programu okrevanja na vseh treh ravneh: telesni, čustveni in duhovni. Izberi si mentorja, ki ima tisto, kar želiš imeti tudi sam, in ga povprašaj, kako je on to dosegel.

### **Srečanja**

Na srečanjih dobimo priložnost, da prepoznamo našo skupno težavo, utrdimo našo skupno rešitev – program dvanajstih korakov – in z drugimi delimo darove, ki smo jih prejeli v programu. OA poleg srečanj v živo omogoča tudi telefonska in spletna srečanja.

## **Telefoniranje**

Veliko članov vsak dan pokliče svojega mentorja in druge člane OA oz. jim pošlje SMS sporočilo ali e-poštno sporočilo. Telefonski ali elektronski stik nam omogoča hiter »ventil« za vse tiste težko obvladljive vzpone in padce, s katerimi se lahko srečamo.

## **Pisanje**

Če svoje misli in občutke prelijemo na papir, nam lahko to pomaga bolje razumeti lastna dejanja in odzive še drugače, tako, kot nam le razmišljanje in pogovor tega pogosto ne omogočata.

## **Branje**

Beremo knjige in brošure, ki jih je odobril OA, ter revijo *Lifeline*. Vsakodnevno branje te literature še dodatno utrjuje naš način življenja v skladu z dvanajstimi koraki in dvanajstimi izročili.

## **Akcijski načrt**

Akcijski načrt je proces prepoznavanja in izvajanja dosegljivih ukrepov, ki so potrebni, da lahko ohranjamo vsak svojo abstinenco. Prav tako kot prehranski načrt se lahko tudi akcijski načrt od člana do člana močno razlikuje in ga je treba prilagajati, da bi nam v življenje prinesel strukturo, ravnovesje in obvladljivost.

## **Anonimnost**

Anonimnost zagotavlja, da dajemo načelom prednost pred osebnostmi in da ima samo vsak zase pravico, da svoje članstvo v OA razkrije zunaj OA. Anonimnost na ravni tiska, radia, filma, televizije in drugih javnih medijev pomeni, da nikoli ne dovolimo, da bi se uporabili naši obrazi in priimki, kadar se predstavljamo kot člani OA.

Anonimnost znotraj skupnosti OA pomeni, da drugi člani OA vse, kar jim zaupamo, sprejmejo spoštljivo in ohranijo zaupno. Kar slišimo na srečanjih, naj tam tudi ostane.

## **Služenje**

Vse oblike služenja, s katerimi navezujemo stike z drugimi, ki še vedno trpijo, prispevajo h kakovosti našega lastnega okrevanja. Člani lahko služijo tako, da prihajajo na srečanja, poskrbijo za stole in literaturo ter se pogovarjajo z novinci. Na višjih ravneh lahko član služi kot predstavnik medskupine, predsednik odbora, regijski predstavnik ali delegat na konferenci.

Zaveza OA o odgovornosti se glasi: »Vedno ponudim roko in srce OA vsem, ki imajo enako kompulzijo kot jaz; za to sem odgovoren.«

## **Podrobnejše informacije: prehranski načrt**

Večina izmed nas se je OA pridružila v upanju, da bo našla popolno dieto in shujšala. Našli pa smo dvanajstkoračni program, ki je temelj za življenje po načelu »vsak dan posebej«. A nobene diete! Našli smo brezpogojno ljubezen in podporo. A nobene diete! Kot novinci v OA smo bili zmedeni. Kje pa je dieta? Eno prvih orodij programa OA je oblikovanje zdravega prehranskega načrta. Res je sicer, da nikakršen prehranski načrt ne more biti uspešen brez marljivega izvajanja dvanajstih korakov. Je pa prehranski načrt orodje, ki nam omogoča, da se s težavami v zvezi s hrano spoprijemamo umirjeno, razumno in uravnoteženo. Načrtu sledimo tako, da se ukvarjamo z vsakim obrokom posebej, vsak dan posebej. Tako se začnemo učiti, kako jesti skladno s telesnimi potrebami, namesto da se ravnamo po čustvenem hlepenju.

## **Opredeliti moramo nov način prehranjevanja**

Mi nismo taki kot normalni jedci. Očitno je z našimi vzorci prehranjevanja nekaj narobe, sicer ne bi prišli v OA. Normalni jedci nehajo jesti, ko so siti. Mi pa ne. Normalni jedci ne skrivajo hrane in ne kujejo načrtov, kako bodo skrivaj prišli do nje, ko ne bo nikogar zraven. Mi pa počnemo prav to. Normalni jedci se s hrano ne tolažijo, s hrano si ne pomirjajo negotovosti in strahov, hrana jim ni kratkotrajno zatočišče pred skrbmi in težavami. Mi pa to počnemo. Normalni jedci se glede svojega prehranjevanja ne počutijo krivih in jih ni sram. Mi se počutimo krive in nas je sram.

V OA odkrijemo, da naša težava ni slabištvo ali pomanjkanje volje, ampak smo bolni. Kadar imamo pred seboj hrano ali kadar nas hrana »kliče«, ne moremo zaupati niti svojim najboljšim namenom niti moči svoje volje, da nas bodo usmerjali k dobrim prehranskim odločitvam. Že sto- in stokrat smo zagotovili sebi in drugim, da ne bomo več jedli kompulzivno, preizkusili smo vse obstoječe diete, hipnozo, injekcije in tablete – vse zaman.

## **Oblikovanje prehranskega načrta**

Uporaba prehranskega načrta je začetek svobode od kompulzivnega prehranjevanja. Namesto da bi se zanašali na sklepe in moč volje, da nam bodo pripomogli do dobrih odločitev, ko bomo stali pred hladilnikom ali sedeli v restavraciji, raje vnaprej oblikujemo smiseln prehranski načrt. V začetku mnogi uporabljamo vsakodneven prehranski načrt, ki vključuje kaj, kdaj, kje in koliko. Namen tega vsakodnevnega načrta je, da bi prehranjevanje

ločili od čustev in da bi bile v načrtu zajete odločitve, ki smo jih morali prej sprejemati sproti, ves dan. Če skrajšamo čas za razmišljanje o hrani, se glava zbistri, saj je razbremenjena nenehnega navzkrižja med našo samovoljo in boleznijo. Ugotavljamo tudi, da se bomo načrta bolj verjetno držali, če ga vsak dan predložimo mentorju. Kot velja za preostali del programa, tudi to počnemo le vsak dan posebej. Ni nam treba razmišljati, kako bomo morali to početi do konca življenja.

## **Dostojanstvo izbire**

Če želimo oblikovati prehranski načrt, premislimo o svojih vzorcih prehranjevanja in poskusimo dognati, katera živila in/ali načini prehranjevanja nam povzročajo hlepenje. Objektivnejši bomo in bolje bomo razumeli, če se o zgodovini svojega prehranjevanja pogovorimo z mentorjem in zdravstvenim delavcem ali prehranskim svetovalcem. Ko prosimo za pomoč pri oblikovanju prehranskega načrta, se urimo v pripravljenosti, da o svojem vedenju preišljujemo tako, kot sami ne bi mogli. Spoznali smo, da predloga mentorja ali zdravstvenega delavca/prehranskega svetovalca ne smemo samodejno zavrniti le zato, ker nam je ob tem predlogu nelagodno.

Prepričani smo, da se telo in um kompulzivnega jedca na hrano odzivata drugače kot telo in um normalnega jedca. Menimo, da je najbolje narediti seznam vseh živil, sestavin in vedenj, ki nam povzročajo težave, nato pa jih odstraniti s svojega jedilnika oz. iz nabora vedenj. Pozivamo te, da si iskren in ne ješ še naprej nekaterih živil oz. ne vztrajaš še naprej pri nekaterih vedenjih le zato, ker si ne moreš predstavljati življenja brez njih. Morda je prav to tisto, kar bi moralo biti na tvojem seznamu. Če boš izvajal dvanajst korakov, boš sčasoma rešen želje, da bi jedel tista živila ali se vrnil k tistim načinom prehranjevanja. Ko v tem procesu ne vidimo več prikrajšanosti, ampak ga imamo za nekaj pozitivnega, za stalno duhovno disciplino, se za nas začne osvobajanje.

Sledijo primeri živil in načinov prehranjevanja, glede katerih so nekateri člani OA ugotovili, da jim vzbujajo nenadzorovano hlepenje.

## **Prepoznavanje živil, ki se jih moramo vzdržati – »sprožilna živila« (živila, ki nam sprožijo epizode prenažiranja)**

Sprožilna živila so živila, ki jih jemo v velikih količinah ali namesto drugih živil; kopičimo ali skrivamo pred drugimi; jemo na skrivaj; jemo, kadar praznujemo, smo žalostni ali se dolgočasimo; ali živila, ki imajo veliko kalorij in nizko hranilno vrednost. Poleg tega preverimo, ali imajo ta živila kakšne skupne sestavine – npr. sladkor ali maščobo – ki jih morda vsebujejo tudi druga živila, ki jih nismo naštetli. Mogoče je, da ima vsak izmed nas težave z drugimi živili ali sestavinami. Če nam je kako živilo že kdaj sprožilo epizodo



prenažiranja ali če vsebuje sestavine, ki so nam sprožile epizodo prenažiranja, ga odstranimo iz prehranskega načrta. Če so npr. naše sprožilno živilo testenine, nam lahko težave povzročajo tudi druga živila, pripravljena iz moke (kruh, sladki in slani pekovski izdelki, piškoti, krekerji). Hlepenje nam prav tako lahko vzbudi dodatna porcija (»repete«) živila, ki sicer za nas ni sprožilec. Če nismo prepričani, ali nam kako živilo povzroča težave ali ne, ga zaenkrat črtajmo. Pozneje, ko bomo abstिनirali, se nam bo to razjasnilo.

Primeri:

- »tolažilna« živila ali nezdrava hrana (ang. *junk food*; npr. čokolada, hitra hrana, slaščice, čips);
- živila, ki vsebujejo sladkor (npr. sladice, sladkane pijače, pripravljene žitni izdelki za zajtrk, mnogi mesni izdelki, mnoge začimbne omake);
- živila, ki vsebujejo maščobe (npr. maslo in drugi zelo mastni mlečni ali nemlečni izdelki, v olju ocvrta živila in prigrizki, številne sladice);
- živila, ki vsebujejo pšenico ali moko ali prečiščene ogljikove hidrate na splošno (npr. pecivo, mnoge testenine in kruh);
- živila, ki vsebujejo sladkor in hkrati maščobo; ali sladkor, moko in hkrati maščobo (npr. sladoled, krofi, torte in pite);
- živila, ki jih jemo v velikih količinah, tudi če sicer za nas niso sprožilci.

Ko prepoznamo, katera živila in sestavine živil nam povzročajo hlepenje, jih prenehamo jesti.

## **Izbira načinov prehranjevanja, ki se jih moramo vzdržati**

Mnogi člani OA pravijo, da bi se lahko prenajedli česarkoli, tudi živil, ki niso značilni sprožilci epizod prenažiranja. Prav tako pozorni bodimo tudi na vzorce prehranjevanja, ki bi se normalnim jedcem zdeli nenormalni: če npr. jemo nenehno ali jemo ob določenem času, tudi kadar nismo lačni, ali če imamo posebne navade ali izgovore, s katerimi utemeljujemo svoje prenajedanje. Čeprav so ta vedenja pogosto vezana na določena živila, jih včasih zaznamo tudi v zvezi z živil, ki jih niti nimamo posebno radi.

Primeri:

- jemo, dokler nas v želodcu ne tišči;
- omejujemo si kalorije, dokler nismo oslabei;
- pojedli moramo do konca vse, kar imamo na krožniku (ali celo kar ima na krožniku kdo drug!);
- hrano goltamo, pogosto pojémo pred drugimi;
- skrivamo svoje prehranjevanje ali kopičimo ali skrivamo hrano, da bi lahko tako pojedli več;

- v revijah brskamo za najnovejšimi shujševalnimi dietami ali si zastavljamo nestvarne diete ali prehranske režime;
- jemo, ker je brezplačno ali ker je kdo to jed pripravil posebej za nas;
- jemo, da bi praznovali ali ker nam je ta jed v tolažbo, kadar smo v stresu ali nesrečni;
- nenehno moramo imeti nekaj v ustih in žvečiti;
- jemo ob določenih urah ali v določenih situacijah, naj je to potrebno ali ne;
- posledice presežne zaužite hrane poskušamo odpraviti s strogimi dietami, odvajali, bruhanjem ali pretirano telesno vadbo;
- jemo iz posod ali stojé;
- jemo med vožnjo, gledanjem televizije, branjem;
- zmotno smo glede čedalje več živil prepričani, da nam povzročajo težave, kar lahko privede do nevarnega nezadostnega prehranjevanja.

Ko prepoznamo vedenja, ki veljajo za nas, z njimi prenehamo.

## **Oblikovanje načrta**

Praktično vsi prehranski načrti, ki jih je najti med člani OA, vključujejo vzdržnost od nekaterih živil ali sestavin živil in/ali nekaterih načinov prehranjevanja. Nekateri člani OA ugotavljajo, da jim zadošča prehranski načrt, po katerem so ta živila izločena. Drugi pa so ugotovili, da potrebujejo več strukture. Tisti, ki potrebujemo več strukture, natančno določimo, kaj, koliko, ob katerih urah, v kolikšnih časovnih razmikih in kje smemo jesti. Mogoče si hrano tudi tehtamo ali merimo, štejemo kalorije ali svoj jedilnik vsak dan pošljemo v vednost še komu. Bistvo je v iskrenosti: nikakor ne smemo sami sebe zavajati in slepiti. To je resna zadeva. Izločiti moramo živila in načine prehranjevanja, ki nam sprožijo kompulzivno prehranjevanje, pa čeprav to mogoče pomeni, da opustimo vzorce prehranjevanja, ki so bili doslej pomemben del našega življenja. Večina izmed nas ne more sama izbrati živil in pripraviti prehranskega načrta zase; potrebujemo pomoč mentorjev, zdravstvenih delavcev/prehranskih svetovalcev in svoje Višje sile. Potrebujemo tudi njihovo vodstvo in podporo, da se lahko načrta držimo. Naša bolezen je premetena, zato se zavežemo, da se bomo držali prehranskega načrta, in spremenimo ga lahko samo po posvetu z drugimi.

## **Določanje količin**

Za večino izmed nas velja, da sami stežka ugotovimo, koliko naj bi pojedli. Zato si pomagamo z nekaterimi objektivnimi merili, ki nam povedo, kdaj je dovolj. Nekateri med nami pojemo za en krožnik; si ne vzamemo »repetek«; pustimo malo na krožniku; ali se ustavimo, ko smo siti. Drugim je pomembno, da hrano tehtajo in merijo.

Občasno ali redno tehtanje in merjenje doma nam pomagata, da iskreno ocenimo svoje potrebe in napredek. Če se nam zdi težko določiti primerne velikosti porcij, lahko nekaj časa tehtamo in merimo; podobno velja, kadar želimo prehranski načrt spremeniti. Tako se bomo prepričali, da jemo primerne količine. Nekateri med nami hrano tehtajo in merijo zato, da se jim ni treba vsak dan znova, pri vsakem obroku naprezati s presojanjem, koliko naj pojedjo. OA ne zavzema stališča do tehtanja in merjenja; zdi se nam koristneje, če se vsak član o tem individualno dogovarja s svojim mentorjem ali zdravstvenim delavcem/prehranskim svetovalcem.

## Opomba

OA ni dietni klub in nobenega prehranskega načrta posebej ne priporoča. Smo pa kot skupnost prepričani, da je bistvo našega okrevanja svoboda od obsedenosti in kompulzije v odnosu do hrane. Zato je prehranski načrt, ki nam pripomore do zdrave telesne teže, bistven del našega okrevanja.

OA ne izraža stališč do prehranjevanja. Odločitev o tem, kateri prehranski načrt bo tvojemu telesu zagotovil potrebna hranila, je prepuščena tebi in tvojemu zdravstvenemu delavcu/prehranskemu svetovalcu. Člane OA, ki imajo diagnosticirane zdravstvene težave (vključno z bulimijo, anoreksijo, sladkorno boleznijo, boleznimi srca, visokim krvnim tlakom, hipoglikemijo itd.) pozivamo, naj se posvetujejo z zdravstvenim delavcem/prehranskim svetovalcem in njegova mnenja upoštevajo, preden sprejmejo katerikoli prehranski načrt. V nadaljevanju boste našli primere prehranskih načrtov, ki jih uporabljajo nekateri člani OA. Lahko so vam v pomoč taki, kot so, ali kot usmeritev za oblikovanje lastnega načrta. Predlagamo, da se z mentorjem in zdravstvenim delavcem/prehranskim svetovalcem pogovoriš o tem, kako te načrte prirediti za svoje osebne potrebe. Če moraš npr. upoštevati posebne prehranske zahteve (zaradi vegetarijanstva, preobčutljivosti na laktozo ali ogljikove hidrate itd.), boš pri oblikovanju in izvajanju načrta verjetno potreboval pomoč. Če moraš načrt prilagoditi svojemu urniku ali zdravstvenemu stanju, lahko poleg tega posamezno porcijo razdeliš na večje število obrokov, kot je predvideno v načrtu.

V nekaterih načrtih je določeno število porcij vsakega živila; glede izbire in velikosti porcij glej poglavje »Kaj je porcija?«. OA je svetovna skupnost, zato lahko v svoj načrt seveda vključiš lokalna živil, tudi če jih spodnji načrti ne zajemajo. Odvisno od tvoje višine, teže in ravni aktivnosti boš poleg tega verjetno potreboval 2–3 litre tekočine na dan.

## Prehranski načrti

### NAČRT 3-0-1

- 3 zmerni, hranljivi obroki na dan, 0 vmesnih prigrizkov, po 1 dan naenkrat.
- Ne jej živil in sestavin živil, glede katerih si ugotovil, da ti povzročajo hlepenje.
- Prenehaj z načini prehranjevanja, glede katerih si ugotovil, da ti povzročajo hlepenje.

### OSNOVNI NAČRT ŠT. 1

- **Zajtrk**
  - 60 g beljakovin
  - 2 porciji ogljikovih hidratov
  - 1 porcija sadja
  - 480 ml mleka ali mleku podobnega napitka
- **Kosilo**
  - 120 g beljakovin
  - 2 porciji ogljikovih hidratov
  - 1 porcija sadja
  - 2 porciji zelenjave
  - 2 porciji maščobe (skupno 10–12 g)
- **Večerja**
  - 120 g beljakovin
  - 2 porciji ogljikovih hidratov
  - 1 porcija sadja
  - 3 porcije zelenjave
  - 2 porciji maščobe (skupno 10–12 g)

### OSNOVNI NAČRT ŠT. 2

- **Zajtrk**
  - 60 g beljakovin
  - 1 porcija ogljikovih hidratov
  - 1 porcija sadja
  - 240 ml mleka ali mleku podobnega napitka
- **Kosilo**
  - 90 g beljakovin
  - 1 porcija ogljikovih hidratov

- 1 porcija sadja
- 3 porcije zelenjave
- 2 porciji maščobe (skupno 10–12 g)
- **Večerja**
- 90 g beljakovin
- 1 porcija ogljikovih hidratov
- 1 porcija sadja
- 3 porcije zelenjave
- 2 porciji maščobe (skupno 10–12 g)
- **Obrok pred spanjem**
- 1 porcija ogljikovih hidratov
- 1 porcija sadja
- 240 ml mleka ali mleku podobnega napitka

## **NAČRT Z VISOKO VSEBNOSTJO OGLJIKOVIH HIDRATOV**

- **Zajtrk**
- 2 porciji ogljikovih hidratov
- 1 porcija sadja
- 240 ml mleka ali mleku podobnega napitka
- **Kosilo**
- 60 g beljakovin
- 2 porciji ogljikovih hidratov
- 1 porcija sadja
- 3 porcije zelenjave
- 2 porciji maščobe (skupno 10–12 g)
- **Večerja**
- 60 g beljakovin
- 2 porciji ogljikovih hidratov
- 1 porcija sadja
- 3 porcije zelenjave
- 2 porciji maščobe (skupno 10–12 g)
- **Obrok pred spanjem**
- 2 porciji ogljikovih hidratov
- 1 porcija sadja
- 240 ml mleka ali mleku podobnega napitka

## NAČRT Z ZELO NIZKO VSEBNOSTJO OGLJIKOVIH HIDRATOV

- **Zajtrk**
    - 120 g beljakovin
    - 1 porcija sadja
  - **Kosilo**
    - 120 g beljakovin
    - 240 ml kuhane zelenjave
    - 480 ml surove zelenjave
  - **Večerja**
    - 120 g beljakovin
    - 240 ml kuhane zelenjave
    - 480 ml surove zelenjave
- 3 porcije (14–16 g) maščobe v teku dneva

***Preden izbereš katerega izmed teh načrtov, se posvetuj z mentorjem ali zdravstvenim delavcem/prehranskim svetovalcem.***

### Kaj je porcija?

Velikosti porcij, ki jih predlagamo v nadaljevanju, se ravnajo po splošnih smernicah.

**Mere:** razmerje med prostorninskimi in utežnimi merami je spremenljivo in odvisno od živila.

Na splošno velja:

1 jedilna žlica = 3 čajne žličke = 15 ml

1 skodelica = 16 jedilnih žlic = 240 ml

1 unča = 28,35 gramov

**Beljakovine:** porcija beljakovin vključuje vse vrste mesa in ribe. Kot 30 g beljakovin šteje eno jajce; 60 g skute ali rikote; 60 ml ali 60 g kuhanega fižola; 30 g navadnega tofuja oz. 60 g mehkega/svilenega tofuja; ali 1 jedilna žlica arašidovega masla. Kot 60 g beljakovin šteje 30 g oreškov (arašidov, mandljev, pistacij in drugih oreškov).

**Ogljikovi hidrati:** kot porcija velja 30 g žitaric ne glede na prostornino (stehtaj pred kuhanjem); rezina kruha; 120 ml kuhanih testenin, krompirja, koruze, graha, buče in drugih vrst ogljikovohidratne zelenjave. Glede na težo kot ena porcija velja 120 g kuhanega krompirja ali sladkega krompirja. Pri drugih ogljikovohidratnih živilih (riž, grah, koruza, ječmen, proso itd.) kot ena porcija velja 90 g kuhanega živila.

**Sadje:** porcija sadja pomeni en srednje velik sadež, 180 g (oz. 240 ml) narezanega svežega sadja, 120 ml konzerviranega sadja v lastnem soku ali 180 ml oz. 180 g zamrznjenega (in odtaljenega) nesladkanega sadja.

**Zelenjava:** kot zelenjava običajno šteje le zelenjava z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov; zelenjava z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov (koruza, grah, buča) navadno velja za ogljikovohidratno živilo. Kot zelenjavna porcija šteje 240 ml (120 g) surove zelenjave ali 120 ml (90 g) kuhane zelenjave.

**Mleko/mleku podobni napitki:** porcija je 240 ml (240 g) nesladkanega mleka z nizko vsebnostjo maščob, sojinega napitka ali jogurta.

**Maščobe:** na voljo je veliko proizvodov z nizko ali zmanjšano vsebnostjo maščob, zato navajamo količino maščob v gramih. Čajna žlička masla običajno vsebuje 5 g maščobe. 30 g avokada, 5 oliv, 2 jedilni žlici kisle smetane ali 1 jedilna žlica smetanovega sira vsebuje 5–7 g maščobe.

**Opomba glede branja nalepk:** pozorno beri nalepke ali povprašaj po sestavinah in se tako prepričaj, da živilo ne vsebuje sestavin s tvojega seznama izločenih živil. Nekateri sestavine, npr. sladkor, je težje odstraniti. Sladkor ima namreč veliko različnih imen (saharoza, dekstroza, fruktoza, glukoza itd.) in ga najdemo v številnih živilih. Nekateri med nami izločimo vsa živila, ki vsebujejo za nas sprožilne sestavine, drugi pa izločijo le živila, pri katerih so sprožilci navedeni med prvimi štirimi sestavinami.

## Struktura in strpnost

Resnično priznanje nemoči pomeni, da se odpovemo živilom, nad katerimi nimamo moči. To so lahko za vsakogar izmed nas druga živila. Biti moramo popolnoma iskreni sami do sebe, do mentorjev in do zdravstvenih delavcev/prehranskih svetovalcev glede tega, katera živila, sestavine in načini prehranjevanja nam sprožajo hlepenje, kompulzivno prehranjevanje ali druge težave.

Če pomislimo, da nekaterih živil ne bomo jedli nikoli več, se nam zdi to grozno in nemogoče. Vendar ti zagotavljamo, da lahko ob ustrezni podpori in v programu okrevanja po dvanajstih korakih dosežeš, kar si prej imel za povsem nemogoče. Spoznali smo, da se, ko abstimiramo in napredujemo po dvanajstih korakih, zgodi čudež: povrneta se nam zdravje in prisebnost. Tistih živil ali vedenj nočemo več v svojem življenju.

Nekateri med nami potrebujemo bolj strukturiran prehranski načrt kot drugi. Nekateri se moramo izogibati živilom, ki jih drugi smejo jesti. Vsak je drugačen. Ko naletimo na prehranski načrt, ki se za nas obnese, smo tako srečni, da bi ga radi predstavili še drugim. Predstaviti pa ne pomeni isto kot vsiljevati. Sprejemamo stališča in potrebe drugih, pri čemer se držimo lastnega prehranskega načrta; ta je naša obveznost in prioriteta. Člen 2000a (spremenjen 2005) priročnika Svetovne služiteljske konference OA se glasi: »Nobenemu članu OA se ne sme preprečiti, da bi obiskal srečanje OA, tam spregovoril o sebi, srečanje vodil in/ali tam služil kot govornik le na podlagi njegove izbire prehranskega načrta. Skupine,

ki priporočajo konkretne prehranske načrte, morajo upoštevati pravila OA o zunanji literaturi in tudi zakon o avtorskih pravicah.«

## **Sklep**

Abstinenca je predvsem stanje uma, ki ga zaznamuje svoboda od obsedenosti s hrano. Prehranski načrt, naš individualni vodnik po hranljivih živilih v ustreznih obrokih, je orodje, ki nam pomaga, da začnemo proces okrevanja od kompulzivnega prehranjevanja. V tej brošuri spodbujamo spoštovanje individualnih potreb in razlik, saj je vsakemu posamezniku omogočeno, da se odloči, kaj je zanj prav in s prehranskega vidika zdravo. Vedi, da ključ do dolgoročnega okrevanja od kompulzivnega prehranjevanja ni ta ali oni prehranski načrt, ampak dvanajstkoračni program OA.

## **Pogosta vprašanja in odgovori nanje**

### **Kaj je kompulzivno prehranjevanje?**

Kompulzijo razumemo kot neustavljivo željo, da bi naredili kaj, kar pogosto velja za nerazumno. »Neustavljivo« pomeni, da se temu dejanju ne moremo upreti, naj smo sebi ali drugim še tako obljubljali, da tega ne bomo počeli. V našem primeru je kompulzija v tem, da ne moremo nadzorovati svojih načinov prehranjevanja.

V OA verjamemo, da je kompulzivno prehranjevanje bolezen, ki ima telesne, čustvene in duhovne sestavine. Zaradi bolezni nekateri vidiki pri človeku delujejo nepravilno. V našem primeru je to kompleksni sistem, ki uravnava prehransko vedenje. Telesni mehanizmi, ki pri normalnih jedcih skrbijo za to, da človek odrine krožnik s hrano ali kako drugače nadzoruje svoja prehranska vedenja, pri nas ne delujejo pravilno.

Pri nekaterih je bolezen podobna zasvojenosti z alkoholom ali drogami, le da je v našem primeru kako živilo ali prenažanje samo tisto, kar sproži nenasitno hlepenje. OA kompulzivno prehranjevanje opredeljuje tako, da pojem zajema vse vidike nezdravih načinov prehranjevanja. Ne gre le za to, koliko jemo ali koliko tehtamo, ampak tudi za to, kako poskušamo svoje prehranjevanje nadzorovati. Nekateri med nami skrivamo hrano in jemo na skrivaj. Nekateri se skrajno prenažamo in nato posledice prenažanja poskušamo odpravljati z nezdravimi ukrepi (bruhanje, jemanje odvajal itd.), drugi nihamo med prenažanjem in namernim stradanjem. Vsi kompulzivni jedci imamo nekaj skupnega: ne glede na to, ali trpimo zaradi prenažanja, namernega nezadostnega prehranjevanja, nenadzorovanih epizod prenažiranja, uporabe nezdravih ukrepov proti prenažanju (bruhanja, jemanja odvajal itd.) ali namernega stradanja, nas sile, ki jih ne razumemo, ženejo



v nerazumen, samouničevalen odnos do hrane. Ko se človeka loti bolezen kompulzivnega prenajedanja, je ne more ustaviti z močjo svoje volje. Kar zadeva hrano, je izgubil moč izbire. Toda v OA smo ugotovili, da je bolezen mogoče zaustaviti – ne sicer dokončno pozdraviti – če je človek voljan slediti programu, ki se je izkazal uspešnega za neštete člane. Ali bo program pri posamezniku deloval, je odvisno od njegove iskrene želje, da bi prenehal s kompulzivnim vedenjem v zvezi s hrano, in pripravljenosti, da bo ukrepal, kot predlaga program. Proces okrevanja v programu OA je proces ukrepanja.

## **Kako naj vem, ali sem kompulzivni prekomerni jedec?**

To lahko presodiš le ti sam.

Mnogim izmed nas so družina, prijatelji in celo zdravniki govorili, da moramo samo zbrati nekaj volje in pridobiti nekaj samonadzora, pa bomo shujšali in normalno jedli. In v tem prepričanju smo doživljali obdobja velikega nezadovoljstva, saj smo izvajali diete in hujšali, nato pa smo se le zredili nazaj (ali še bolj). Nazadnje smo se zatekli v OA, saj smo spoznali, da so nas naše prehranjevalne navade premagale. Pripravljeni smo bili poskusiti karkoli, da bi le bili rešeni svojih samouničevalnih načinov prehranjevanja.

Tudi ljudje, ki so imeli samo nekaj kilogramov preveč, in celo ljudje z normalno težo in le nekajletno izkušnjo kompulzivnega prehranjevanja so se obrnili na OA. O kompulzivnem prehranjevanju smo izvedeli dovolj, da smo ga prepoznali kot napredujočo bolezen.

V OA kompulzivne jedce opisujemo kot ljudi, ki imajo zaradi svojih prehranjevalnih navad v življenju nenehne, čedalje hujše težave. Samo vsak posameznik lahko zase pove, ali je hrana zanj postala neobvladljiva težava.

## **Pri vseh dietah mi je spodletelo. Kako lahko OA prepreči te »zdrse«?**

V OA nikomur ne spodleti. Če je človek pripravljen izvajati program OA, je okrevanje mogoče. »Zdrsi« v kompulzivno prenajedanje v OA niso neizogibni, nekaterim od nas pa se to zgodi. Zdrsi so lahko kratkotrajni, lahko pa tudi vodijo v epizode nenadzorovanega prenažiranja in pridobitev teže. Člane spodbujamo, da ob zdrsu posežejo po vseh orodjih pomoči, ki so v OA na voljo. Mi, ki smo taka obdobja doživeli, pogosto lahko za nazaj razberemo, kaj so bili konkretni razlogi za zdrs. Mogoče smo pozabili, da smo kompulzivni prekomerni jedci, in smo postali preveč prepričani vase. Ali pa smo si dovolili, da smo postali prezaposleni s službo ali družbo in ob tem pozabili, kako pomembna je abstinenca od kompulzivnega prehranjevanja. Mogoče pa smo si dopustili, da smo se preveč utrudili ter ob tem iz rok izpustili svojo umsko in čustveno obrambo. Naj bo vzrok to ali ono, rešitev smo našli v izvajanju dvanajstkoračnega programa okrevanja Anonimnih prekomernih jedcev.

## **Ali mi OA lahko pomaga, če sem bulimik ali anorektik?**

Da. Vsi, ki se spoprijemajo s kompulzivnimi vedenji v zvezi s hrano, so ljubeče in tovariško dobrodošli. Anonimni prekomerni jedci podprejo vsakogar, ki se trudi okrevati, in sprejmejo vsakogar, ki želi prenehati s kompulzivnim prehranjevanjem. Kadar posamezniki sprašujejo o zdravstvenih zadevah, OA vedno priporoči, naj se obrnejo na strokovnjake.

## **Zakaj kompulzivni jedec ne bi preprosto zbral volje, da neha prekomerno jesti?**

Pred prihodom v OA smo mnogi z vso močjo poskušali pridobiti nadzor nad svojim prehranjevanjem in spremeniti prehranjevalne navade. Običajno smo preizkusili najrazličnejše metode: najstrožje diete, tablete za zmanjšanje teka, diuretike in take ali drugačne injekcije. Ali pa smo poskusili z dietnimi »triki«: da ješ samo v času obrokov; da poješ samo pol porcije; da ne poješ poobedka; da ješ vse razen sladice; da nikoli ne ješ na skrivaj; da si privoščiš samo ob koncih tedna; da preskočiš zajtrk; da nikoli ne ješ stojé ... Seznam bi se lahko nadaljeval v nedogled.

Seveda smo se vsakič, ko smo preizkusili kaj novega, svečano zaobljubili, da bomo »tokrat pa res vztrajali«. Zaobljub pa se nikoli nismo mogli držati, in neizogibno sta sledila občutek krivde in kesanje. Ob takih izkušnjah smo nazadnje mnogi priznali, da nimamo dovolj močne volje, da bi spremenili svoje prehranjevalne navade.

Ko smo prišli v OA, smo priznali, da smo pred hrano nemočni. Če moč naše volje ni delovala, je to pomenilo, da za okrevanje potrebujemo silo, večjo od nas.

## **Kaj je mišljeno s »silo, večjo od nas«?**

Še preden smo prišli v OA, je večina izmed nas že vedela, da ne moremo nadzorovati svojega prehranjevanja. Hrana je postala sila, močnejša od nas. Naša težava s hrano se je stopnjevala, hrana je sčasoma prevzela nadzor nad našim življenjem. Pravzaprav smo postali sužnji svoje kompulzije. Izkušnja v OA nas je naučila, da moramo za abstiniranje od kompulzivnega prehranjevanja in za ohranjanje okrevanja sprejeti silo, ki jo imamo za večjo od sebe, in se nanjo zanesti. Nekateri med nami imamo za tisto silo, večjo od nas samih, kar svojo skupino OA. Drugi sprejememo pojem Boga, kot ga razume in si ga razlaga vsak sam pri sebi. Zadošča kakršnokoli pojmovanje sile, večje od nas. Tu ni pravih ali napačnih predstav o tej sili. Za naše okrevanje od kompulzivnega prehranjevanja je pomembno to, da sami pri sebi to silo opredelimo in z njo vzpostavimo odnos. Bistvo in glavni namen programa OA je, da članom pri tem pomaga.

## **Ali je OA verska organizacija?**

Ne. OA ni verska organizacija, saj ne zahteva nobenega določenega verskega prepričanja, ki bi bilo pogoj za članstvo. Med člani OA so ljudje z najrazličnejšimi verskimi prepričanji kot tudi ateisti in agnostiki.

Program okrevanja v OA temelji na sprejemanju nekaterih duhovnih vrednot. Te vrednote si smemo razlagati, kakor se nam zdi najbolje, ali pa nam o njih niti ni treba razmišljati, če ne želimo. Mnogi smo imeli kot novinci v OA velike zadržke glede tega, ali bi sploh sprejeli pojem sile, večje od nas. Izkušnje v OA pa so pokazale, da ljudje, ki ostajajo odprti za to temo in še naprej prihajajo na srečanja OA, nimajo večjih težav pri iskanju osebnega odgovora v tej zelo osebni zadevi.

## **Ali lahko neham kompulzivno jesti iz lastnih moči, le z branjem literature OA?**

Program OA se najbolje obnese za posameznika, ki ga sprejme in prepozna kot program, v katerega so vključeni tudi drugi.

Obiskovanje srečanj OA in druženje z drugimi, ki podobno trpijo, nam vliva upanje in pripomore k ozaveščenosti. Na srečanjih nas nihče ne presoja niti ne zasmehuje, zato o preteklih doživljajih, sedanjih težavah in prihodnjih upih pripovedujemo ljudem, ki nas razumejo in podpirajo. Ko sodelujemo z drugimi kompulzivnimi prekomernimi jedci, se ne počutimo več osamljenih in nerazumljenih. Pač pa se končno počutimo sprejete in končno občutimo, da nas drugi potrebujejo.

Člani OA, ki zaradi svojih življenjskih razmer ali zdravstvenih težav ne morejo obiskovati srečanj v živo, lahko obiskujejo spletna ali telefonska srečanja. Ugotavljamo, da nam branje literature OA in komunikacija z drugimi člani OA pomaga, da nehamo kompulzivno jesti.

## **Kaj so pogoji za članstvo v OA?**

Tretje izročilo OA se glasi: »Edini pogoj za članstvo v skupnosti OA je želja, da bi prenehali jesti kompulzivno.« OA od nikogar ne zahteva nič drugega. Sprejemanje in izvajanje programa okrevanja v OA je povsem prepuščeno vsakemu posamezniku.

## **Koliko stane članstvo v OA?**

Članstvo v OA ne vključuje nobenih finančnih obveznosti. Naš program okrevanja je na voljo vsem, ki želijo prenehati s kompulzivnim prehranjevanjem, ne glede na njihovo finančno situacijo.

## **Kako se OA vzdržuje?**

OA se finančno vzdržuje sam, s prispevki članov in prodajo literature. Ne sprejemamo prispevkov od zunaj. V večini lokalnih skupin člani na srečanjih v »hranilnik« prispevajo denar za najem prostora, literaturo in druge stroške srečanj ter za podporo OA kot celote. Člani na srečanjih zberejo dovolj denarja, da se vzdržujejo, o finančnem stanju skupine pa poročajo svoji medskupini ali služiteljskemu odboru, svojemu regionalnemu uradu in Svetovnemu služiteljskemu uradu (*World Service Office, WSO*). Vsi služiteljski organi OA so glede financiranja odvisni od teh rednih prispevkov na srečanjih.

## **Kdo vodi OA?**

OA je zelo poseben v tem, da nima osrednje uprave in da je le okvirno formalno organiziran. V OA ni uradnikov ali direktorjev, ki bi imeli moč ali oblast nad skupnostjo ali posameznimi člani.

Toda v še tako neformalnih organizacijah je nekatere stvari treba opraviti. V lokalnih skupinah mora npr. nekdo poskrbeti za prostor srečanj, urejati finance skupine, paziti, da je na voljo ustrezna literatura OA, ter ohranjati stike z lokalnimi, regionalnimi in mednarodnimi služiteljskimi centri. Na mednarodni ravni morajo biti ljudje odgovorni za ohranjanje in nemoteno delovanje Svetovnega služiteljskega urada.

Vse to pomeni, da mora imeti OA na lokalni, regionalni in mednarodni ravni odgovorne ljudi, ki izvajajo nekatere funkcije. Razumeti moramo, da ti člani samo služijo. Nikakor pa na individualni ravni ne odločajo in presojujejo o ničemer, kar bi vplivalo na druge skupine ali na OA kot celoto. Tisti, ki sprejmejo te odgovornosti, so neposredno odgovorni ljudem, ki jim služijo. Člani se v služiteljskih vlogah redno krožno izmenjavajo.

## **Kaj je dvanajstkoračni program okrevanja?**

Dvanajst korakov je bistvo programa okrevanja v OA. Koraki nudijo nov način življenja, ki kompulzivnemu prekomernemu jedcu omogoča, da živi brez potrebe po preveč hrane. Koraki so le predlogi, ki temeljijo na izkušnjah okrevanih članov OA. Člani, ki si resno prizadevajo, da bi upoštevali te korake in jih vsakodnevno izvajali, imajo od OA veliko večjo korist kot člani, ki le prihajajo na srečanja ter ne opravljajo resnega čustvenega in duhovnega dela, ki ga vključujejo koraki.

Ideje dvanajstih korakov (ki so jih prvotno zasnovali Anonimni alkoholiki) povzemajo praktične izkušnje ter uporabo telesnih, čustvenih in duhovnih spoznanj, kakor so jih navajali misleci skozi stoletja. Najpomembnejše pri dvanajstih korakih je to, da delujejo!

Kompulzivnim jedcem omogočajo srečno in produktivno življenje. Dvanajst korakov je temelj, na katerem je bil zasnovan OA.

## **Kako je mišljena beseda »zdravje«, kakor je omenjena v dvanajstih korakih?**

Beseda »zdravje«, kakor jo uporablja OA, pomeni 'zdravo, razumno mišljenje in delovanje'. Večina izmed nas priznava, da se vede nerazumno, vključno z našim prizadevanjem, da bi pridobili nadzor nad hrano in drugimi področji življenja. Človek, ki razmišlja razumno, se ne bi vedno znova vedel samouničevalno. Človek, ki razmišlja razumno, ne bi vedno znova ukrepal enako kot že prejšnjič, ko tak ukrep ni deloval, pri tem pa pričakoval drugačnih rezultatov. Beseda »zdravje« v drugem koraku ne namiguje, da bi bili kompulzivni jedci duševno moteni, ampak da naša dejanja in občutki v zvezi s hrano niso razumni – kar pa vpliva tudi na druga področja našega življenja. Ko se po pomoč obrnemo k OA in izrazimo željo, da bi se spet začeli vesti razumno, naredimo korak v smeri zdravja.

## **Kaj je dvanajst izročil?**

Dvanajst izročil je za skupine to, kar je za posameznika dvanajst korakov. Dvanajst izročil je sredstvo, ki članom OA pomaga, da ostanejo združeni v prizadevanju za skupen cilj. To so predlagana načela za zagotavljanje nemotenega delovanja, preživetja in rasti številnih skupin OA.

Kakor dvanajst korakov so tudi dvanajst izročil zasnovali Anonimni alkoholiki. Izročila zajemajo stališča, ki so se prvim članom zdela pomembna za preživetje skupine. Člani OA enotnost, ki je tako pomembna za okrevanje posameznika, zagotavljajo z upoštevanjem stališč dvanajstih izročil.

## **Zakaj OA tako poudarja anonimnost?**

Anonimnost na najosnovnejši ravni pomeni, da ne razkrivamo identitete posameznih članov; njihovih osebnih situacij; tistega, kar nam zaupajo na srečanjih, po spletu ali telefonu. Zato je OA varen prostor, kjer smo lahko iskreni sami do sebe in do drugih. Zato se lahko na srečanjih in v pogovorih svobodno izrazimo in smo varni pred obrekovanjem. Seveda imamo kot posamezniki pravico, da svoje članstvo v OA razkrijemo ljudem zunaj OA – in to pravzaprav moramo početi, če želimo sporočilo posredovati drugim kompulzivnim jedcem (del dvanajstega koraka). Pri anonimnosti ne vztrajamo, kadar bi bili zaradi nje manj učinkoviti v skupnosti. Tako je npr. sprejemljivo, da znotraj svoje skupine ali služiteljskega organa uporabljamo svoje ime in priimek. Pojem anonimnosti nam je v pomoč, da se osredotočamo bolj na načela in manj na osebnosti.

Anonimnost je pomembna tudi v javnosti: v tisku, na radiu in televiziji ter v drugih javnih sredstvih obveščanja. Če naši člani na ravni medijev ohranjajo anonimnost, tako

zagotavljamo, da na skupnost OA ne moreta negativno vplivati samoljubje in samopovelečevanje.

Ponižnost je za anonimnost ključnega pomena. Člani OA za skupno dobro upoštevajo ta načela in se osebno ne izpostavljajo. Tako omogočajo nadaljnji obstoj OA. V prvem izročilu je med drugim rečeno, da mora biti naš skupni blagor na prvem mestu – anonimnost pa je ključnega pomena za ohranjanje te enotnosti.

## **Sporočilo za družino kompulzivnega jedca**

Odločitev, ali bo vključena družina, je stvar posameznika. Podpora družine je lahko v pomoč kompulzivnemu jedcu, ki sklene, da bo nehal jesti kompulzivno.

## **Uvodne in sklepne molitve in berila**

Večina srečanj OA se začne in konča z eno izmed naslednjih molitev:

### **Molitev spokojnosti**

Bog, nakloni mi  
spokojnost, da sprejemem,  
česar ne morem spremeniti;  
pogum, da spremenim,  
kar zmorem spremeniti;  
in modrost, da prepoznam razliko.

### **Molitev tretjega koraka**

Bog, ponujam ti sebe: uporabljam me in z mano ravnaj po svoji volji. Osvobodi me suženjstva mojega jaza, da bom lahko bolje izpolnjeval/-a tvojo voljo. Odvzemi mi tegobe, da bo zmaga nad njimi pričala o tvoji moči, tvoji ljubezni in tvojem načinu življenja tistim, ki jim želim pomagati. Naj vselej izpolnjujem tvojo voljo!<sup>1</sup>

### **Molitev sedmega koraka**

Moj Stvarnik, zdaj sem se ti pripravljen/-a predati v celoti – s svojimi dobrimi in slabimi platmi. Molim, da bi mi zdaj odvzel prav vse značajske hibe, ki preprečujejo, da bi bil/-a koristen/koristna tebi in svojim tovarišem. Nakloni mi moč, da ti bom odslej poslušen/poslušna. Amen.<sup>2</sup>

## **Obljuba OA**

Podajam ti roko... in skupaj lahko doseževa, česar nikakor ne bi mogla doseči vsak zase! Ni več občutka brezupa, nikomur se ni treba več zanašati le na lastno nestanovitno moč volje. Zdaj vsi skupaj iztegujemo roke k sili in moči, večji od nas; z roko v roki namreč najdemo ljubezen in razumevanje, kakršnih si prej nismo mogli predstavljati niti v sanjah.

<sup>1</sup>*Alcoholics Anonymous*, 4. izd. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001), str. 63.

<sup>2</sup>*Alcoholics Anonymous*, 4. izd. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001), str. 76.

## **Za konec: dobrodošlica**

### **DOBRODOŠEL DOMA!**

Si si kdaj zaželel, da bi lahko izgubil pet kilogramov? Deset? Dvajset? Štirideset ali več? Si si že kdaj zaželel, da bi lahko novo težo tudi ohranil? Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si že kdaj imel občutek, kot da ne bi bil pravi za ta svet, kot da bi bil sirota, ki ne spada nikamor? Dobrodošel v OA – dobrodošli doma!

Si si kdaj želeli, da bi se družinski člani čim prej odpravili zdoma, da bi se ti lahko spravil nad hrano? Dobrodošel v OA – dobrodošli doma!

Si se zjutraj kdaj prebudil in se najprej razveselil ob misli, da te v hladilniku ali v omarici čaka najljubša dobrota? Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si se kdaj zazrl v zvezde in se vprašal, kako to, da je tako nepomemben človek, kakršen si ti, sploh na svetu? Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si kdaj kaj skuhal, kupil ali spekel za svojo družino, nato pa vse pojedel sam, da ti ne bi bilo treba te hrane deliti njimi? Mi v OA te poznamo, kajti mi smo ti. Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si kdaj hotel ostati zaprt v hišo, da ti ne bi bilo treba iti v službo, da se ti ne bi bilo treba urediti ali celo niti obleči, da ti ne bi bilo treba nikogar srečati? Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si kdaj skril hrano pod posteljo, pod blazino, v predal, v kopalnico, v koš za odpadke, v omarico, v košaro za perilo, v garderobno omaro ali v avto, da bi lahko to pozneje neopaženo pojedel? Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si bili kdaj jezen, poln zamere in kljubovanja do Boga, partnerja, zdravnika, mame, očeta, prijateljev, otrok, prodajalke v trgovini, kjer si pomerjal oblačilo? Že njihov pogled je povedal vse: bili so vitki, želeli so, da bi bil tudi ti vitek, ti pa ste moral biti na dieti, da bi jim ustregel ali jih utišal ali jim dokazal, da se motijo. Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si kdaj v temni noči prelival solze, češ da te nihče ne mara, nihče ne razume?  
Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si kdaj imel občutek, da je Bog (če sploh obstaja) naredil veliko napako, ko te je ustvaril?  
Ali že spoznaš, da je OA kraj, kjer se lahko take predstave in predsodki spremenijo?  
Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si si kdaj zaželel, da bi vstopil v avtobus in se kar vozil naprej, ne da bi se še kdaj ozrl?  
Ali pa si kdaj to tudi res naredil? Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si kdaj pomislil, kako kaotičen je svet in koliko bolje bi bilo, če bi vsi razmišljali in ravnali kot ti? Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si kdaj pomislil, da so ljudje iz OA malo zmešani? Da je sicer povsem mogoče, da so oni res kompulzivni prekomerni jedci, a da imaš ti samo težave s težo (ki jih lahko rešiš že jutri); da so sicer oni s svojim prehranjevanjem na pragu norosti, ti pa si le malce (ali kar precej) predebel? Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si že kdaj komu, ki te je bil pripravljen poslušati, zatrjeval, kako nadarjen, inteligenten, vsemogočen si – ter pri tem ves čas vedel, da vam sogovornik ne bo verjel, saj ti tega ne verjameš niti sam sebi? Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si kdaj pošteno shujšal, nato pa spoznal, da si zdaj vitek in nesrečen namesto debel in nesrečen kot prej? Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!

Si kdaj nosil masko ali množico mask, ker si bil prepričan, da te ne bo nihče več imel rad, če boš pokazal svoj pravi jaz? Mi v OA te sprejemamo. Ti smemo ponuditi dom?

Anonimni prekomerni jedci vsem ponujamo dar sprejetosti. Ne glede na to, kdo si, od kod prihajaš ali kam si namenjen – tu si dobrodošel! Ne glede na to, kaj si storil in česa nisi, kaj si čutili in česa nisi, kje si spal ali s kom, koga si ljubil in koga sovražil – pri nas boš zagotovo deležen sprejetosti. Sprejemamo te takega, kakršen si – ne takega, kakršen bi bil, če bi se lahko stalil in se pretopil v tisto, kar želijo drugi, da naj bi bil. Samo ti lahko odločaš, kdo želiš biti.

Mi pa ti bomo pomagali doseči cilje, ki si jih boš zastavil. In ko ti bo uspelo, se bomo veselili s tabo; ko ti bo spodletelo, ti bomo povedali, da človek ni zguba le zato, ker mu kdaj spodleti; in ljubeče bomo širili roke in ti stali ob strani, ko se boš znova pobral in zakorakal naprej proti cilju! Nikoli več ti ne bo treba jokati v samoti, razen če boš to želel.

Včasih tudi nam ne bo uspelo biti vse tisto, kar bi morali biti, in včasih ti ne bomo mogli dati vsega, kar bi od nas potreboval. Pričakuj, da smo nepopolni tudi mi. Ljubi tudi ti nas in nam pomagaj v naši občasni neuspešnosti. Taki smo v OA: nismo popolni, se pa trudimo. Skupaj se veselimo svojega prizadevanja in zagotovila, da lahko imamo dom, če si ga želimo.

Dobrodošel v OA – dobrodošel doma!



## **Dodatna literatura**

Ta brošura je nastala na podlagi odlomkov iz naslednjih besedil OA:

*A Plan of Eating* (#145)

*Many Symptoms, One Solution* (#106)

*Questions and Answers* (#170)

*Taste of Lifeline* (#970)

*The Tools of Recovery* (#160)

*To the Family of the Compulsive Eater* (#240) *To the Newcomer* (#270)

Več literature za prenos in/ali nakup je na voljo na: <https://oa.org> in <https://bookstore.oa.org>.

## **Izjava o omejitvi odgovornosti**

Smernice in načrti v tej brošuri so namenjeni odraslim članom. Preden spremeniš svoj jedilnik, se posvetuj z zdravstvenim delavcem/prehranskim svetovalcem. Informacije v teh načrtih je treba razumeti kot smernice za odgovorno prehranjevanje, ne morejo pa nadomestiti niti strokovnega svetovanja niti diete, ki jo predpiše zdravnik. Tu predstavljene načrte za odgovorno prehranjevanje je pregledal in odobril nutricionist z licenco v ZDA. OA ne odobrava ali podpira nobenega določenega prehranskega načrta. Glede prehranskih alergij in intoleranc ravnaj po lastni presoji. Če imaš kakršnekoli pomisleke glede teh načrtov, se posvetuj z zdravstvenim delavcem/prehranskim svetovalcem.

## **DVANAJST IZROČIL OA**

1. Naš skupni blagor mora biti na prvem mestu; osebno okrevanje je odvisno od enotnosti OA.
2. Pri naših skupnih ciljih je samo ena končna avtoriteta – ljubeči Bog, kakor se lahko izraža v naši skupinski zavesti. Naši vodje so le zaupanja vredni poverjeniki; oni ne vladajo.
3. Edini pogoj za članstvo v skupnosti OA je želja, da bi prenehali jesti kompulzivno.
4. Vsaka skupina je samostojna, razen v zadevah, ki so skupne vsem skupinam ali OA kot celoti.
5. Poglavitni namen vsake skupine je le, da širi svoje sporočilo med kompulzivne prekomerne jedce, ki še vedno trpijo.
6. Skupina OA nikoli ne podpira ali financira drugih sorodnih ali zunanjih ustanov in dejavnosti oz. z njimi povezuje svojega imena, da nas težave v zvezi z denarjem, lastnino ali ugledom ne bi odvrčale od našega osnovnega namena.
7. Vsaka skupina OA se v celoti vzdržuje sama in odklanja zunanje prispevke.
8. OA mora vedno ostati neprofesionalna organizacija; vendar naši služiteljski centri lahko zaposlijo strokovne delavce.

9. OA kot taka ne sme postati organizacija s trdno strukturo, lahko pa ustanovljamo služiteljske odbore, neposredno odgovorne tistim, ki jim služijo.
10. OA se ne opredeljuje do zadev zunaj skupnosti, torej se nikoli ne sme vpletati v sporna javna vprašanja.
11. Naši stiki z javnostjo slonijo bolj na privlačnosti kot na reklami. Vedno ohranimo osebno anonimnost v tisku, na radiu, filmu, televiziji in v drugih medijih.
12. Anonimnost je duhovni temelj vseh teh izročil in nas vedno opominja na to, naj načelom dajemo prednost pred osebnostmi.

Dovoljenje za prilagoditev dvanajstih izročil Anonimnih alkoholikov je podelil AA World Services, Inc.

## **Kje najdeš OA**

Obišči spletno stran OA Slovenija na

[oa-slovenija.com](http://oa-slovenija.com),

kjer najdeš tudi e-naslov in telefonsko številko, ali spletno stran svetovne organizacije OA na [oa.org](http://oa.org).

## **Overeaters Anonymous®**

World Service Office

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320 [info@oa.org](mailto:info@oa.org) • [www.oa.org](http://www.oa.org)

OA Board-Approved

© 2018 Overeaters Anonymous, Inc.

All rights reserved

Rev. 6/2019 #705