

Voor meer info over Anonieme Overeters wie we zijn, hoe we werken, wanneer en waar onze vergaderingen plaatsvinden, bezoek onze website: www.anoniemeovereters.be www.oa.org of email ons uw vragen naar info@anoniemeovereters.be

courier

Waarom een patiënt doorverwijzen naar OA?

Inhoud

Waarom een patiënt doorverwijzen naar OA?

Ik steun OA volledig.

OA is een krachtige aanvulling van de professionele dienstverlening.

Brochures voor professionele hulpverleners.

'Hearing is Believing'-CD

Woord Vooraf van het boek "12 Stappen en 12 Tradities van OA"

Anonieme Overeters, aanvulling bij en ondersteuning van de professionele hulpverlening.

De voorbije 2 decennia was ik als medisch directeur bevoorrecht te werken met mensen die lijden aan eetstoornissen: dwangmatig overeten, boulimie, binge eten en bepaalde vormen van anorexie. Er wordt mij dikwijls gevraagd of het aansluiten bij OA en het "aan de Stappen werken" dezelfde heilzame belofte inhoudt voor iemand die aan een eetstoornis lijdt als voor mensen die, zoals bij de Anonieme Alcoholisten, lijden aan andere vormen van verslaving. Mijn consequente antwoord is nog altijd een welluidend "Ja". De meeste "smaken" van eetstoornissen hebben allen een gevoel van machteloosheid gemeenschappelijk dat centraal staat bij alle verslavingen. Een les van onze alcoholistische lotgenoten in AA stelt dat het niet gaat over hoe dikwijls of hoe veel iemand drinkt, maar wat er met hen gebeurt wanneer ze beginnen te drinken. Voor een eetverslaafde is het niet hoe dikwijls of hoe veel hij of zij eet dat van belang is, of hoeveel ondergewicht of overgewicht die persoon

zou hebben, maar wel hoe onbestuurbaar het leven geworden is door een verslavende relatie met voedsel. Eén van de meest wijdverbreide misvattingen over OA is dat het doel van herstel het veranderen van iemands figuur is, en aldus veronderstellen dat gewicht het enige symptoom is van een eetverslaving. Uiteraard, vele leden ervaren een aanzienlijke verandering van gewicht als gevolg van het beëindigen van hun verslavende relatie met voedsel. Maar niet alle dwangmatige overeters hebben overgewicht, en vele mensen die overgeven of laxatieven nemen na het bingen of die afwisselen tussen streng diëten en overeten, lijden niet aan het symptoom van zwaarlijvigheid. Volgens mijn ervaring is de slechtste manier om een eetstoornis te definiëren de diagnose te baseren op iemands gewicht. Als we daaraan de neiging toevoegen van vele mensen om herstel enkel te meten in termen van gewichtsverandering in plaats van een verbeterde levenskwaliteit als gevolg van het werken

aan een herstelprogramma, dan begin je het verschil te begrijpen tussen een dieetclub en een manier van leven die dikwijls omschreven wordt als herstel.



Als professional werkzaam in het domein van eetstoornissen vind ik dat OA meer biedt dan een steungroep voor mensen die er beter willen uitzien. Het biedt de kans voor leden om grootse veranderingen in hun leven te realiseren die niet mogelijk zouden zijn met enkel de traditionele behandelingsmethode. Wat OA onderscheidt van gelijk welke dieet- of vermageringsclub is verankerd in de Twaalf Stappen. Hierin zijn de basiselementen, nodig voor herstel van verslaving, inherent aanwezig. OA, net als zijn broer AA, wil de 3

SAMEN STERK



hoekstenen van een verslaving herstellen – de lichamelijke, emotionele en spirituele schade als gevolg van een verslavingsziekte. Anonieme Overeters biedt de mogelijkheid aan mensen van alle maten en gewichten om samen te komen rond hun gemeenschappelijke zoektocht naar een uitweg uit de eetverslaving. Ik heb ontdekt dat onze patiënten laten deelnemen aan OA vergaderingen en hen aanmoedigen om verder te doen met de vergaderingen

wanneer ze naar huis gaan, het verschil maakt tussen hen helpen een kortstondige verlossing van hun ziekte te vinden of een lange termijn oplossing. Vele professionelen en behandelingsprogramma's leveren goed werk. Ze bieden mensen de mogelijkheid terug op plooi te komen om hun reis naar herstel te beginnen. Maar, net zoals de professionelen die gewerkt hebben met alcoholisten en verslaafden, weten diegenen onder ons

die bekend zijn met eetstoornissen, dat OA en de Twaalf Stappen iets bieden dat geen enkele professional of behandelingsprogramma kan bieden – herstel op lange termijn van “een schijnbare hopeloze toestand van lichaam en geest”. (Alcoholics Anonymous, 4th ed., p.xiii)

Marty Lerner, Ph.D., algemeen en medisch directeur van een kliniek voor eetstoornissen

VERGADERINGEN

Antwerpen

Brugge

Hasselt

Leuven

Sint-Niklaas

Ik steun OA volledig



Ik ben een huisdokter met een praktijk in Calgary, Canada. Zoals elkeen die in de gezondheidszorg werkt, heb ik een groot aantal te zware en zelfs zwaarlijvige patiënten. De meesten weten dat ze gewicht moeten verliezen en een gezond gewicht moeten behouden. Eigenlijk zijn ze experts op het gebied van gewichtsverlies en voeding. Ze zijn

niet te zwaar omdat ze niet weten wat te doen met voedsel. Ze hebben overgewicht omdat ze zich niet langer dan een beperkte tijd kunnen houden aan een gezond voedselplan. Deze patiënten vechten met een geheime en machtige schaamte. Ze snappen niet waarom kennis niet genoeg is om het overtollige gewicht te bestrijden. De meeste van hen hebben elk commercieel dieetplan uitprobeernd en hebben alle dieetboeken gelezen – met beperkt succes, gevolgd door herval. Deze patiënten realiseren zich niet dat hun gevecht met eten

maar het topje van een ijsberg is. Hun problemen zijn vaak niet alleen fysiek maar ook emotioneel en spiritueel. Ik heb geleerd dat als ze herstel vinden op een emotioneel en spiritueel niveau ze het waarschijnlijk ook op fysiek vlak vinden. Een krachtige hulpbron die hen kan helpen die link te leggen is Overeaters Anonymous (OA). OA is een Twaalfstappengroep die dwangmatig eten bekijkt als een verslavend proces en die zijn leer ontleent aan het Twaalfstappenprogramma van Alcoholics Anonymous. OA richt zich op de vraag waarom

“Horen is Geloven: OA leden Spreken” – CD

“Hearing Is Believing: OA Members Speak”, een CD van 20 minuten waarin verschillende OA leden vertellen over hun inspirerende reis van wanhoop naar herstel en sereniteit. Voor het beluisteren van een fragment, ga naar: http://www.oa.org/professionals_media.html

Brochures voor professionele hulpverleners

De 'World Service Office' (WSO) van Anonieme Overeters geeft brochures uit bestemd voor professionelen uit de gezondheidszorg.

Introducing OA to Health-Care Professionals - Legt uit hoe OA de professionele zorgverlening aanvult. Bevat ook een vragenlijst voor klanten en patiënten in verband met hun eetgedrag.

OA Is geen Dieetclub —Omschrijft wat OA precies is en wat het niet is en legt uit waarom de OA-aanpak werkt.

Treatment and Beyond

Legt het OA-herstelprogramma uit en vergemakkelijkt de overgang van opname naar een OA-vergadering.

OA Vijftien Vragen

Helpt uw klant te beslissen of hij/zij een dwangmatig overeter is.

OA is een krachtige aanvulling van de professionele dienstverlening

Als gediplomeerd diëtist begrijp ik dat mijn cliënten – blijvend – gewicht willen verliezen. Ondanks al mijn voedingsadvies, blijven sommigen cliënten worstelen met voedsel, eten, gewicht en lichaamsvorm. Ik werk samen met de dokters en de psychotherapeuten van mijn cliënten, maar dat is vaak niet genoeg. Op een goeie dag vertelde een cliënt me over de hulp en steun die hij/zij gevonden had in Overeaters Anonymous. Ik kwam te weten dat OA een Gemeenschap is van mannen en vrouwen in alle stadia van herstel van voedsel- en eetproblemen. De leden delen hun ervaring, kracht en hoop met elkaar. Vanaf toen is OA een krachtig hulpmiddel voor mijn praktijk en cliënten geworden. OA biedt vier essentiële hulpmiddelen. Het eerste is sponsorschap. Een sponsor is iemand die bereid is om dagelijks met mijn cliënt te spreken en hem of haar te helpen de dag rond eten te plannen. Een sponsor helpt mijn cliënt mijn aanbevelingen en die van de dokter te volgen. Ik kan niet elke dag met elke cliënt spreken, maar een sponsor kan dat wel en kan ook de cliënt begeleiden in het bereiken van doelstellingen binnen de structuur die ik samen met mijn cliënt heb opgesteld. Het tweede hulpmiddel zijn vergaderingen. Tijdens OA-vergaderingen komen mensen samen die bereid zijn de hulpmiddelen, tips en technieken te delen die hen helpen hun problemen met voedsel op te lossen. De vergaderingen verschaffen mijn cliënten een overvloed aan praktische informatie over hoe om te gaan met dagdagelijkse problemen rond voedsel en eten. Het derde hulpmiddel is steun. Iemand in OA is bereid om met elk van mijn cliënten, dag en nacht te spreken om steun te bieden bij het bereiken van doelen rond voedsel. De kameraadschap en verbondenheid van dit programma zijn van onschatbare waarde. Het vierde hulpmiddel is een krachtig, spiritueel programma. Tegen de tijd dat mensen naar een diëtist komen met eetproblemen, gaat het over meer dan enkel slechte voedselkeuzes. OA biedt een krachtig spiritueel programma dat mijn cliënten helpt te groeien naar een oplossing voor andere levensproblemen die ofwel geleid hebben tot of het resultaat zijn van hun eetproblemen. Geleidelijk ben ik meer te weten gekomen over Overeaters Anonymous en ben ik hun werk gaan respecteren. OA is een krachtige aanvulling van mijn professionele dienstverlening en heeft mij geholpen om mijn cliënten meer efficiënte hulp te bieden dan ik ooit had kunnen denken.

H. Theresa Wright, MS, RD, LDN

Vervolg van Ik steun OA volledig

iemand dwangmatig eet en biedt een herstelprogramma aan dat niet alleen leidt naar fysiek herstel maar ook naar spiritueel en emotioneel herstel. OA is zelfbedruipend door bijdragen van de leden en bestaat in de meeste steden en in vele landelijke gemeenten; iedereen is welkom.

Ik ben heel blij met wat OA doet voor mijn patiënten. Ik sta volledig achter OA en beveel het aan mijn patiënten met overgewicht aan, aan patiënten die worstelen met vreetbuien en patiënten met een vertekend lichaamsbeeld.

Monica-Skukwa, MD



12 stappen

Naar bevrijding van het yo-yo dieet
Naar begrip van de andere leden
Naar hernieuwde zelfwaardering
Naar bevrijding van dwangmatigheid
Naar een gezond lichaam
Naar een nieuwe houding tegenover het leven

Anonieme Overeters, aanvulling bij en ondersteuning van de professionele hulpverlening

Heel wat professionele organisaties en instituten werken met OA-leden om andere professionele hulpverleners en het publiek te informeren over dwangmatig eten en de hulpmiddelen die beschikbaar zijn om dit probleem aan te pakken.

OA is niet in competitie met de professionele gemeenschap. Integendeel, veel leden beschouwen OA als een aanvulling bij de professionele hulp die ze krijgen.

Het succes van OA is deels te wijten aan de continue ondersteuning die het biedt aan de leden; OA moedigt hen aan elkaar te helpen, hierdoor wordt het isolement tegen gegaan en verminderen gevoelens van eenzaamheid. OA leden steunen elkaar door hun ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen.

OA beweert niet dat het een expertise zou hebben op het gebied van voeding of betreffende medische en psychologische problematieken. OA raadt geïnteresseerde leden aan contact op te nemen met erkende professionele hulpverleners.

Woord Vooraf van het boek "12 Stappen en 12 Tradities van OA"

Anonieme overeters is een gemeenschap van individuen die door gedeelde ervaring, kracht en hoop aan het herstellen zijn van dwangmatig eten. We verwelkomen iedereen die wil stoppen met dwangmatig eten. Er zijn geen geldelijke verplichtingen voor de leden. Wij voorzien in onze behoefte door eigen vrijwillige bijdrage.

OA is niet verwant aan enige openbare of prive organisatie, politieke beweging, ideologie of religieuze leer : we nemen geen standpunt in over onderwerpen buiten OA.

Ons hoofddoel is ons te onthouden van dwangmatig overeten en deze boodschap van herstel door te geven aan allen die nog lijden.

We horen graag van u!

Laat ons weten hoe we u beter kunnen informeren over het 12-stappen programma van OA.
Email volgende info naar ons adres: info@anoniemeovereters.be

- Stuur mij het infopakket voor professionele hulpverleners met meer gedetailleerde informatie over uw programma
- Stuur mij 2 gratis exemplaren van het tijdschrift "*Lifeline*", ons herstel magazine.
- Laat me weten of er OA leden zijn in mijn streek die willen spreken tot groepen professionelen.

Naam:

Bedrijf/Organisatie:

Adres:

Postcode/gemeente:

Telefoon/email:

Heeft u ooit een patiënt doorverwezen naar OA? Ja/nee

Ik had graag artikels over volgende onderwerpen zien verschijnen in een volgende editie van de *Courier*.