

# Har du problemer med mad?

- Så er OA måske noget for dig!

## OAs formål

OA, anonyme overspisere, er et fællesskab af mennesker, som, ved at dele erfaring, styrke og håb, er under helbredelse fra tvangsmæssig overspisning.

Enhver, som har et ønske om at holde op med at spise tvangsmæssigt, er velkommen. Der betales intet gebyr eller medlemskontingent.

Vi er selvforsynende gennem egne, frivillige bidrag, idet vi hverken anmoder om eller accepterer bidrag udefra.

OA er ikke tilknyttet nogen offentlig eller privat organisation, politisk parti, ideologi eller religiøs overbevisning.

Vi tager ikke stilling i uvedkommende sager.

Vort primære formål er at afholde os fra at spise tvangsmæssigt og at bringe budskabet om helbredelse gennem OA's Tolv Trin videre til dem, som stadig lider.



© NSB Denmark

## Anonyme overspisere i Danmark

[www.oa-dk.org](http://www.oa-dk.org) - [info@oa-dk.org](mailto:info@oa-dk.org) - service tlf. 70201252

[www.oa-dk.org](http://www.oa-dk.org) - [info@oa-dk.org](mailto:info@oa-dk.org) - service tlf. 70201252

# Er du tvangs-overspiser?

# Vi kommer til OA

Velkommen til OA, anonyme overspisere.

Denne række af spørgsmål kan hjælpe dig til at afgøre om du er tvangsoverspiser:

1. Spiser du, når du ikke er sulten?
2. Fortsætter du med at spise uden nogen synlig grund?
3. Har du skyldfølelse og dårlig samvittighed efter overspisning?
4. Tænker du, og bruger du, for meget tid på mad?
5. Ser du med forventning og glæde frem til, at du kan spise alene?
6. Planlægger du disse ædeflip i forvejen?
7. Spiser du fornuftigt i selskab med andre og skejer ud, når du er alene?
8. Er din livsstil afhængig af, hvor meget du vejer?
9. Har du været på slankekur i en uge eller længere og alligevel ikke nået dit mål i vægt?
10. Føler du dig krænket, når andre fortæller dig, at du bør vise lidt viljestyrke for at holde op med at overspise?
11. Selv om det modsatte er bevist, bliver du så ved med at tro på, at du kan slanke dig ved egen hjælp?
12. Har du trang til at spise på visse tidspunkter udenfor måltiderne?
13. Spiser du for at flygte fra bekymringer og besvær?
14. Har du nogensinde været i behandling for fedme eller anden sygdom, der har med spisning at gøre?
15. Har du gjort dig selv eller andre kede at det, ved at spise på den måde du gør?

Har du svaret ja på mere end tre af spørgsmålene? Så er der stor mulighed for, at du er på vej til eller allerede har et problem med tvangs-overspisning. Vi har fundet ud af, at vejen til at standse denne progressive sygdom er at leve efter tolv-trins programmet fra anonyme overspisere.

## Er OA for dig?

Kun du kan besvare det spørgsmål. Ingen andre kan træffe denne afgørelse for dig. Vi som er i OA nu, har fundet en måde at leve på, som gør os i stand til at leve uden behovet for at tvangsspise. Vi tror på at tvangsoverspisning er en progressiv sygdom, der ligesom alkoholisme og andre sygdomme, kan standses.

Husk på at det ikke er en skam at indrømme, at du har et problem. Det vigtigste er at gøre noget ved det.

- Vi kommer til OA for at lære en ny måde at leve på gennem OAs program, som består af 12 trin, 12 traditioner, begreber, sindsrøbønnen, slogans, OA litteratur, OA møder, telefonen og personlige kontakter. Vi bestræber os på at leve programmet én dag ad gangen. Vi kommer ikke for nogen anden persons skyld vi kommer for at hjælpe os selv og dele vor erfaring, styrke og håb med andre.
- Vi er kun eksperter på vores egen historie, hvordan vi prøver på at leve programmet. Hvordan programmet virker for os, og hvad OA har gjort for os. Ingen taler for OA som helhed.
- Vi respekterer anonymiteten. Der stilles ingen spørgsmål. Vi stræber efter en atmosfære af kærlighed og accept. Vi tager os ikke af hvem du er og hvad du har gjort. Du ER velkommen.
- Vi dømmes ikke, vi kritiserer ikke, vi diskuterer ikke. Vi giver ikke rådgivning vedrørende personlige eller familiemæssige spørgsmål.
- OA er ikke et forum for evindeligt svælgen i vor elendighed, men en måde at lære at frigøre os fra den på. Vor sindsro er bl.a. baseret på evnen til at leve med uløste problemer
- Vi diskuterer ALDRIG religion, nationale eller internationale spørgsmål, trosretninger eller politiske systemer. OA har ingen mening om udenforstående spørgsmål.
- OA er et åndeligt program ikke et religiøst program.
- Trinene foreslår at tro på en magt større end os selv. Gud, som vi hver især opfatter ham. Dette kan være menneskelig kærlighed, det godes kraft, gruppen, naturen, universet, gud i traditionel forstand eller en hvilken som helst ting et medlem vælger som hans eller hendes højere magt.
- Vi anvender programmet. Vi diskuterer det ikke. Vi har fundet det nyttigt ikke at sætte etikette på nogen grad af sygdom.
- Vi har muligvis forskellige symptomer, men den underliggende sygdom er den samme. Vi opdager, at vi ikke er forskellige, hvad angår vor sygdom og vanskeligheder.
- Enhver person har ret til sine egne meninger og ret til (inden for OA's fastlagte rammer) at give udtryk for dem på møderne. Vi er alle lige. Ingen er vigtigere end nogen anden.
- Noget af det smukkeste ved programmet er, at vi til møderne kan sige hvad som helst og vide, at det bliver der. Alt, hvad vi hører på møderne, på telefonen og fra andre medlemmer er fortroligt og må ikke videregives til nogen. Det være sig andre OA-medlemmer, partnere, familie, slægtninge eller venner.