

So finden Sie OA

Lokale Angebote und Termine finden Sie auf der OA-Website unter www.overeatersanonymous.de.
Oder Sie können diese bei unserem Kontakttelefon unter der Nummer +49 (0)176 34 40 55 55 erfragen.

Deutschsprachige OA
(Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e. V.)
Heckenrosenweg 33-35
D-47804 Krefeld
OA-Kontakttelefon +49 (0) 176 - 34 40 55 55
www.overeatersanonymous.de

Aus dem Englischen übersetzter Nachdruck von
„When Should I Refer Someone to Overeaters Anonymous“,
WSO reference #770 Copyright © 2019

Overeaters Anonymous®, Inc., World Service Office
6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA
Postanschrift: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA
www.overeatersanonymous.org

Mit freundlicher Genehmigung von Overeaters Anonymous®Inc.
Alle Rechte vorbehalten.
Kein Teil dieser Publikation darf in irgendeiner
Form ohne vorherige schriftliche Genehmigung von
Overeaters Anonymous, Inc., reproduziert werden.

Copyright © 2020 der deutschen Übersetzung

„Wann sollte ich jemandem Overeaters Anonymous empfehlen?“

Bestell-Nr. 213

Die Zwölf Schritte von Overeaters Anonymous

Schritt 1

Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Schritt 2

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer ist als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Schritt 3

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.

Schritt 4

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur von uns selbst.

Schritt 5

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.

Schritt 6

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Schritt 7

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Schritt 8

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei all diesen Menschen wiedergutzumachen.

Schritt 9

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Schritt 10

Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Schritt 11

Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden, zu vertiefen. Wir beteten nur darum, dass wir Seinen Willen für uns erkennen, und um die Kraft, ihn auszuführen.

Schritt 12

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere zwanghafte Esser weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

OVEREATERS ANONYMOUS STELLT SICH VOR

**WANN SOLLTE
ICH JEMANDEM
OVEREATERS
ANONYMOUS
EMPFEHLEN?**

***Für Personen
in helfenden
Berufen***

WANN SOLLTE ICH JEMANDEM OVEREATERS ANONYMOUS EMPFEHLEN?

**Triff es auf einen Ihrer Ratsuchenden zu,
dass sie :**

- entgegen ärztlichem Rat zur Gewichtskontrolle immer wieder zwanghaft isst,
- sich außerstande sieht, Essanfälle, selbst herbeigeführtes Erbrechen oder ständiges Diäthalten zu unterlassen,
- immer wieder die Erfahrung von Frustration und Scheitern macht, trotz aller Bemühungen und Entschlossenheit,
- sich ständig um Körpergewicht und Figur sorgt, um Essensthemen kreist oder diesbezügliche Verhaltensweisen zeigt, die gesundheitliche Probleme verursachen?

Overeaters Anonymous kann helfen.

Aus Sicht von Overeaters Anonymous könnten diese Frauen und Männer an einer zwanghaften Essstörung leiden. Wie Alkoholiker und Drogenabhängige zeigen sie Symptome, die wir bei OA als eine körperliche, emotionale und spirituelle Erkrankung betrachten. Unserer Erfahrung nach kann zwanghaftes Essverhalten nicht geheilt, aber gestoppt werden. OA ist als weltweit tätige Gemeinschaft offen für alle, die den Wunsch haben, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. Unter zwanghaftem Essen verstehen wir Verhaltensweisen – einzeln oder in Kombination – wie zwanghaftes Überessen, zwanghaftes Diäthalten, Essanfälle und herbeigeführtes Erbrechen.

Der OA-Ansatz kann bei Personen, die bereits in ärztlicher Behandlung sind, laufende Behandlungsprogramme unterstützen, soll diese jedoch nicht ersetzen.

WAS IST OA?

Overeaters Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen, die dasselbe Problem haben: zwanghaftes Essverhalten. Wir kommen zusammen, um unsere Erfahrungen auszutauschen, uns gegenseitig mit Kraft und Zuversicht zu unterstützen und dadurch uns selbst und anderen zwanghaften Essgestörten bei der Lösung dieses Problems zu helfen. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. Es fallen keine Gebühren oder Beiträge an. Wir erhalten uns durch eigene freiwillige Spenden. Unser Hauptzweck ist, vom zwanghaften Essen abstinenter zu sein, und zwar immer nur für einen Tag. Um dies zu erreichen, pflegen wir regelmäßigen Kontakt zu anderen OA-Mitgliedern, besuchen OA-Treffen und arbeiten mit dem Zwölf-Schritte-Programm von Overeaters Anonymous, das wir von den Anonymen Alkoholikern übernommen haben.

WIE GELINGT ES UNSEREN MITGLIEDERN, EIN GESUNDES GEWICHT ZU ERREICHEN UND ZU HALTEN?

Das Programm von Overeaters Anonymous ist nach den Zwölf Schritten der Anonymen Alkoholiker gestaltet. Durch das Befolgen unseres Genesungsprogramms haben bereits viele Menschen ein gesundes Körpergewicht erreicht und können es halten. Overeaters Anonymous ist kein Diätclub. Wir wissen, dass es nur durch ein Programm emotionaler und spiritueller Heilung möglich ist, einen neuen Lebensstil ohne zwanghaftes Kreisen ums Essen zu entwickeln. Zum ersten Mal in unserem Leben machen wir Fortschritte in Richtung eines gesunden Körpergewichts.

Dank unserer langen Erfahrung mit zwanghaftem Essverhalten und der Genesung davon können wir anderen Menschen mit gleicher Symptomatik Verständnis und Unterstützung sowie allgemeine Richtlinien beim Erstellen eines persönlichen Essplans anbieten. OA beansprucht für sich keinerlei Expertenwissen in Ernährungslehre. Wir empfehlen Mitgliedern dringend, für die Ausarbeitung und die Überprüfung eines Essplans professionellen Rat bei Ärzten, Ärztinnen und ausgebildeten Ernährungsberatern einzuholen.

Vielleicht kennen Sie Personen, die zwar ihr Körpergewicht in einem gesunden Bereich halten, aber immer noch Probleme mit Überessen, herbeigeführtem Erbrechen, ständigem Essen oder Naschen, Bulimie, Magersucht oder anderen Formen zwanghaften Essverhaltens haben. Overeaters Anonymous bietet auch diesen Menschen Hoffnung und Genesung an.

IST OA EINE RELIGIÖSE ORGANISATION?

Overeaters Anonymous hat keine Nähe zu religiösen Vereinigungen und keine religiöse Ausrichtung und setzt auch keine solche voraus. Overeaters Anonymous ist ein spirituelles Programm, kein religiöses. Das Zwölf-Schritt-Programm der Genesung betrachten wir als „spirituell“, weil es dabei um einen inneren Wandel geht. Welcher Glaubensrichtung die Mitglieder angehören oder ob überhaupt einer, ist für uns nicht relevant. Unter den OA-Mitgliedern finden sich Angehörige vieler verschiedener Religionen ebenso wie Atheisten und Agnostikerinnen. Alle sind willkommen. Viele von uns stellen fest, dass sie aufgrund eines emotionalen oder spirituellen Hungers zwanghaft essen.

WARUM IST OA „ANONYM“?

Anonymität ermöglicht es OA, sich mehr durch Prinzipien als durch Personen zu steuern. Position und Status haben innerhalb von OA keine Relevanz. Wir alle sind Menschen mit zwanghaften Verhaltensweisen, wenn es ums Essen geht. Unsere Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk, Film, Fernsehen und anderen öffentlichen und sozialen Kommunikationsmedien stellt sicher, dass hinsichtlich der Mitgliedschaft bei OA die Privatsphäre gewahrt bleibt.

Anonymität gewährleistet auch, dass sich jedes Mitglied frei und sicher fühlen kann, um für sich Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein in Bezug auf die eigenen Handlungen und Entscheidungen zu entwickeln.

Die nachfolgenden Fragen können Menschen, die unter zwanghaftem Essen und zwanghaften Verhaltensweisen rund ums Essen leiden, bei der Einschätzung helfen, ob sie zwanghafte Esserinnen und Esser sind. Viele unserer Mitglieder haben festgestellt, dass sie mehrere dieser Fragen mit Ja beantworten. Wenn Sie sich um eine Person sorgen, kann die Beantwortung dieser Fragen bei der Entscheidung hilfreich sein, ob ein Verweis an Overeaters Anonymous angebracht ist.

Fünfzehn Fragen

1. Esse ich, ohne hungrig zu sein, oder esse ich nicht, obwohl mein Körper Nahrung bräuchte?
2. Esse ich anfallartig, ohne ersichtlichen Grund, manchmal so lange, bis ich mich übergeladene fühle oder mir sogar übel wird?
3. Habe ich in Bezug auf mein Gewicht oder mein Essverhalten Schuld- oder Schamgefühle?
4. Esse ich vor anderen maßvoll und hole Essen nach, sobald ich allein bin?
5. Schadet mein Essverhalten meiner Gesundheit, oder beeinträchtigt es meinen Lebenswandel?
6. Greife ich automatisch zu Lebensmitteln, wenn ich intensive Gefühle habe – egal ob positive oder negative?
7. Macht mein Essverhalten mich selbst oder andere unglücklich?
8. Habe ich in dem Bemühen, mein Gewicht zu kontrollieren, je Abführmittel, Diuretika, Diätpillen oder -spritzen benutzt oder mich anderer medizinischer Maßnahmen (einschließlich kosmetischer Chirurgie) bedient, mich absichtlich erbrochen oder exzessiv Sport getrieben?
9. Faste ich oder kontrolliere rigoros meine Kalorienzufuhr, um nicht zuzunehmen?
10. Male ich mir aus, wie schön mein Leben wäre, wenn ich nur eine andere Figur oder ein anderes Körpergewicht hätte?
11. Muss ich ständig etwas kauen oder im Mund haben: Essen, Kaugummi, Lutschpastillen, Süßigkeiten oder Getränke?
12. Habe ich je Lebensmittel gegessen, die verbrannt, gefroren, verdorben waren, im Supermarkt aus der Verpackung oder Lebensmittel aus Mülleimern gegessen?
13. Kann ich bei bestimmten Nahrungsmitteln nicht mehr aufhören zu essen, wenn ich einen Bissen davon genommen habe?
14. Habe ich durch eine Diät oder eine Phase „kontrollierten Essens“ abgenommen und im Anschluss daran mit Anfällen unkontrollierten Essens und/oder Gewichtszunahme reagiert?
15. Verbringe ich zu viel Zeit damit, mir Gedanken übers Essen zu machen, innerlich abzuwägen, was oder ob ich essen soll, meine nächste Diät oder ein Sportprogramm zum Abnehmen zu planen oder Kalorien zu zählen?