

OA-Rundbrief

2026



*Mein Leben ist nicht meine
Angelegenheit.*



*Ich trete einfach jeden Morgen an
und melde mich zum Dienst*



Das deutschsprachige Ländertreffen 2026 in Berlin

Wo Mauern fallen und sich Herzen verbinden



14.05 - 17.05 2025

EV. Kirchengemeinde Epiphanien

Knobelsdorffstr. 74

14059 Berlin

Alle erforderlichen Informationen findet ihr (Flyer) unter:

<https://www.Versandinformation.de/Veranstaltungskalender/>



Kontakt:

Bei Fragen zu Veranstaltungsort und Ablauf

Andrea 0151/19421305

Martina 0176/63188476

Die obligatorische DDOA- und Vereinssitzung wird, laut Beschluss nicht mehr auf dem DLT am Donnerstag Vormittag stattfinden, sondern erfolgt via Zoom.

Das Ländertreffen startet um 16 Uhr mit dem Eröffnungsmeeting. (Einlass ab 13 Uhr)

Noch was vorab:

In diesem Jahr sind etliche Dienste (wieder/immer noch) vakant. Wir, die Dienste in OA machen, wissen: Dienst bringt Genesung. Nützlich zu sein und mit seinen Fähigkeiten der Gemeinschaft auf diese Weise etwas zurückgeben zu können, ist ungemein lehrreich und bereichernd.

Geht mal in euch und schaut, ob euch nicht der eine oder andere Dienst „einlädt“ ...

- Neu zu besetzende Dienste:
 1. Beauftragte/r für Internationales (BInt)
 2. 1. Sprecher/in des DDOA (DDOAS)
 3. 1. Sekretärin
 4. Beauftragte/r für Internationales (B Int)
 5. Beauftragte/r für Internet (B Net)
 6. Beauftragte/r für Literatur (B Lit)
 7. Beauftragte/r für Öffentlichkeitsarbeit (B Öff)
 8. Rundbrief erstellen

Die Dienstvoraussetzung findet ihr im Anhang.



Vorwort

Liebe OA's

der Rundbrief für das Jahr 2026 steht nun online. Neben Informationen zum diesjährigen DLT in Berlin findet ihr Beiträge und Lebensgeschichten aus der Gemeinschaft.

Für mich persönlich war es ein Jahr mit Herausforderungen und schönen Momenten. Der Prozess des Älterwerdens und die damit verbundenen Veränderungen fordern mich – gleichzeitig unterstützt mich das Arbeiten im 12-Schritte-Programm dabei, meine richtige Größe zu finden und Selbstfürsorge ernst zu nehmen.

Die Abstinenz und das Reifen im Programm holen mich auf den Boden meiner tatsächlichen Möglichkeiten zurück – Überheblichkeit verliert an Gewicht, und auch das unangemessene Kleinheitsgefühl tritt in den Hintergrund. Selbstfürsorge wird existenziell.

Im Anhang findet ihr die Tagesordnung zu den Arbeitsmeetings. Einige Dienste sind wieder frei und warten auf Neubesetzung. Vielleicht spricht den einen oder anderen etwas an – Dienst bringt Genesung.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich mitteilen, dass ich den Dienst am Rundbrief, den ich viele Jahre gestaltet habe, abgeben werde. Da kein Druckerzeugnis mehr erstellt wird und der Rundbrief nur noch einmal jährlich als Online-Ausgabe erscheint, ist dieser Dienst inzwischen deutlich leichter zu handhaben.

Sollte sich jedoch aktuell niemand finden, werde ich den Rundbrief selbstverständlich weiterführen, bis eine neue Besetzung möglich ist.

Eure Constanze

(By the way: Ich genere [nach wie vor] nicht und werde mich weiterhin des generischen Maskulinums bedienen.)



„Wir müssen alle Nahrungsmittel weglassen, die uns Probleme bereiten...“

Der Tagestext aus „Stimmen der Genesung“ (aus dem 12 & 12) hat mich auf die Idee gebracht, mal Revue passieren zu lassen, **wie** ich Gefährliches weggelassen habe im Lauf meiner Genesung.

Eigentlich ist es ja ganz simpel. Ich muss nur daran denken: „*Kein Essen schmeckt so gut, wie Abstinenz sich anfühlt*“ oder „*Ein Bissen ist zu wenig und 1000 ist nicht genug*“.

Ob ich daran denke, **nachdem** es passiert ist, oder rechtzeitig, wenn mich das Essen „ruft“ oder **automatisch** – das sagt etwas aus über meinen Stand der Genesung und meine Tageskondition.

Ein paar Impressionen:

Ich kämpfe verzweifelt mit der Gier, zähle mir alle Argumente auf, die fürs Nicht-Essen sprechen:

- a) Irgendwann lässt der Druck nach
- b) Irgendwann bricht der Damm und ich habe einen Ausrutscher oder Essanfall.

Ich kann nicht alles weglassen, was Probleme macht, weil **alles** zum Problem werden kann (auch Obst kann sich verzehnfachen).

„*Don't let me get me, I'm a hazard to myself*“ („*Lass mich nicht an mich ran, ich bin eine Gefahr für mich selbst*“) heißt eine Zeile aus einem Song. Ja!

Ich sitze mit geballten Fäusten auf einem Stuhl, habe mir einen Stein in den Mund gelegt – so gewaltig ist die Gier und so verzweifelt will ich ihr widerstehen (so wie Odysseus, der sich auf seinem Schiff fesseln lässt, weil er weiß, dass ihn sonst der Gesang der Sirenen ins Verderben lockt). Wie würdelos ist das denn? Aber es ist trotzdem besser als das Elend und der Selbsthass, der sonst folgen würde.

Ich lehne ein Suchtnahrungsmittelangebot ab („*nein, danke, bitte kein/e/n xxx*“) und falle beim Nachhausekommen über etwas anderes her (möglichst noch etwas, das ich gar nicht mag).

In einer Lifeline erzählte eine Frau, dass sie Suchtessen vor sich selbst „in Sicherheit bringt“, indem sie es in ein Geschirrtuch wickelt, mit einem Hammer zerhaut und dann entsorgt. Habe ich auch probiert in meiner Not, hat funktioniert – *Verrückte dürfen Verrücktes tun, um verrücktes Verhalten zu verhindern.*

Inzwischen haben sich manche Triggernahrungsmittel von selbst von mir verabschiedet – nach Jahren Kampf. Unfassbar, aber wahr: Ich mag sie einfach nicht mehr. Anfangs habe ich richtig darauf gewartet, dass die Gier-Abwehrstrategien-Maschine anspringt – aber es ist Frieden eingekehrt

Besonders froh bin ich, wenn ich auf eine liebevoll-souveräne Art etwas Geschenktes annehmen kann, ohne es essen oder zurückweisen zu müssen. Ich weiß, die Leute meinen es gut. Also habe ich das Recht, entsprechend zu verfahren – weiterschenken, Foodsharing (wenn möglich) o.ä. Ich würde ja auch einem Allergiker nicht übelnehmen, wenn er etwas nicht isst, was für ihn Gift ist.

Das beste Kriterium von allen: Warum sollte ich Gift essen?

Ich stelle auch zu meinem Erstaunen fest, dass manches wieder möglich wird, bei dem ich früher keine Chance hatte – z.B.



das gesündeste aller Frühstücksvarianten, das mich früher unvermeidlich ausgehebelt hat.

Und bei einer Süßigkeit habe ich festgestellt, dass die gelegentliche Gier sich aufgelöst hat, seit ich regelmäßig den gesunden (Nuss-)Anteil esse (eine Handvoll am Tag).

In letzter Zeit hatte ich öfters einen unüblichen Tagesablauf. Ich hatte mir mein Essen überlegt und mitgenommen. Nach Teil 1 der Mahlzeit hatte ich aber genug. Als ich abends nach Hause kam, habe ich Teil 2 weggelassen, weil ich meinem Magen einfach seinen Feierabend gönnte. Und das war kein magersüchtiger Impuls (kenne ich zur Genüge), sondern einfach Selbstfürsorge und das Vertrauen, dass es sich ausgleicht, wenn noch was gefehlt hat. Teil 2 habe ich dann am nächsten Tag gegessen zu einer passenden Gelegenheit

Ich habe keinen strikten Essplan. Für mich ist Abstinenz „schuldfreies Essen“. Das kann auch mal unscharf werden – dann ist es Zeit, genauer hinzusehen. Ich übe ja schon seit 40 Jahren – da habe ich Vergleichsmaterial und einen klareren Blick auf meine individuelle Störung und was bei mir funktioniert. Und ich kann mir im Zweifelsfall bei anderen OAs eine „zweite Meinung“ holen.

Ich weiß, dass meine Abstinenz davon abhängt, ob ich – immer nur für einen Tag – in der Genesung lebe. Es lebt sich gut so.



... in all unseren Angelegenheiten

Das Programm „in all unseren Angelegenheiten“ anzuwenden ist eine echte Hilfe im Leben. Das erfahre ich gerade wieder einmal eindrücklich.

Ich habe seit letztem Herbst Probleme mit der einen Schulter. Im Januar ließ ich mir Physiotherapie verschreiben, nachdem ich die Einschränkungen nicht von allein loswurde durch Übungen, Salben etc. Da wurde es aber erst richtig schlimm und zu dem Impingement (= schmerzhafte Einklemmung von Sehnen/Gewebe im Gelenk durch Platzmangel) kam noch eine knackige Entzündung.

Der 1. Schritt war schnell getan – das Problem feststellen und es nach bestem Wissen und mit fachlicher Hilfe angehen. Arzt, Fitnessstudio, Internet waren sich einig über die Vorgehensweise und die kam mir sehr entgegen: bewegen, aber schonend und gezielt. Nach drei Monaten Auf und Ab und immer mehr Verunsicherung (liegt es an mir, dass es nicht weggeht, habe ich zu viel oder zu wenig gemacht?) ging ich zum Facharzt. Der Befund: Schleimbeutelentzündung – und die geht nur durch konsequentes Ruhigstellen weg, also letztlich mit dem Gegenteil von dem, was bisher angeraten worden war. Ich war froh, dass ich nicht in Selbstbeschuldigung verfallen bin (irgendwie hätte ich das doch wissen müssen), was mir früher keine Ruhe gelassen hätte. Die Schuld bei jemand anderem zu suchen ist ohnehin nicht so mein Ding (z.B. dass der Arzt mich doch gleich zum Spezialisten hätte schicken müssen).

Es war so, als hätte ich beim Herausfinden meines Essproblems z.B. auf Zucker und Weißmehl gesetzt, obwohl das in Wirklichkeit nicht mein Suchtmuster ist. Da hilft der ganze gute Wille und das Bemühen um Abstinenz nichts, wenn ich



gar nicht das eigentliche Problem festgemacht habe. Es war gut, bei mehreren Stellen Rat zu suchen (dem 5. Schritt vergleichbar), um die richtige Vorgehensweise zu finden, und dann „alles Nötige zu tun“. Wir froh bin ich, dass selbst eine Anpassung meiner Ernährung auf entzündungshemmende Nahrungsmittel mir nicht schwer gefallen wäre (in aktiven Suchtzeiten hätte ich keine Chance gehabt, mich vernünftig zu verhalten).

Klar ist es schade, dass ich drei Monate unwissentlich und unwillentlich meine eigene Genesung behindert habe. Aber das gehört zu den Dingen, die ich am besten hinnehme („ich habe die Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit aufgegeben“). Ich kann jetzt in die hoffentlich richtige Richtung weitergehen, das nicht Taugliche „ohne großes Bedauern“, wie es im Blauen Buch heißt, und ohne Groll abhaken.

Jetzt möchte ich meine Fußarbeit tun – und kann es nur im Vertrauen auf den Aktionsplan des Arztes tun (ruhigstellen, Schmerzmittel, kühlen, salben), immer nur für einen Tag. Wiedergutmachung an mir selbst ist es, wenn ich mit meinem neuen Wissensstand auf einen Kurs umschwenke, der mich zur Genesung bringen könnte (wie vorher ja auch, aber eben unter falschen Voraussetzungen). Dass ich in diesen Monaten auch mal demoralisiert war, entmutigt oder selbstmitleidig, nehme ich mir nicht übel. Ich würde es bei jedem anderen auch als nur natürlich ansehen („was würde ich einer Freundin in der gleichen Situation sagen?“). Es gibt ja keinen Zeitplan, auf den ich pochen kann, egal wie konsequent ich bin. Ein Riesenus ist, dass meine Lebensumstände jetzt zulassen, dass ich aufpasse (z.B. keine kleinen Kinder habe oder einen körperlich anstrengenden Beruf, wo ich durch Kranksein auf unbestimmte Dauer die Kollegen zusätzlich belaste) und dass ich durch die Fehlbehandlung keinen dauerhaften Schaden abbekommen habe (der Arm ist noch dran). Also: immer locker weiter – so locker wie möglich jedenfalls.

Und voller Dankbarkeit für ein Programm und Werkzeuge und Slogans, die in jeder Situation helfen, das Leben so zu leben, wie es ist

Martina, Echzell



Mein Weg mit OA – und wie ich die Gemeinschaft heute erlebe

Soweit ich zurückdenken kann, hatte ich mit Essen immer ein Thema. Seit Beginn meines Lebens war da ein existenzieller Mangel – die ersten Lebensmonate waren eine Gratwanderung zwischen Leben und Sterben. Später wurden Süßigkeiten (vorwiegend heimlich) zu meinen ständigen Begleitern. Das Verschlingen von Zuckerprodukten hatte etwas Beruhigendes und scheinbar Ausgleichendes – besonders in der Verweigerung von echten Lebensmitteln.

Da ich bis zur Pubertät untergewichtig war, fiel die Diskrepanz zwischen Essen und Naschen (im Wortsinne) nicht ins Gewicht. Niemand bemerkte diese Schiefelage. Das änderte sich schlagartig, als sich aus meinem kindlich-androgynen Körper langsam – aber unübersehbar – eine Frau zu entwickeln begann. Das war für mich kaum auszuhalten. Ich wollte diese Veränderung nicht. Ich wollte keine „exponierten“ Körperteile, sondern weiterhin der Strich in der Landschaft bleiben.

Mit der körperlichen Veränderung wurde ich auch für die Männerwelt sichtbar und interessant. Eine retraumatisierende Situation mit einem ehemaligen Klassenkameraden brachte mich völlig aus dem Gleichgewicht – und ich startete unmittelbar in ein grandioses Überessen. Innerhalb eines halben Jahres nahm ich 50 Kilo zu. Ich war unübersehbar (wenn ich irgendwo eintrat, war der Raum voll...) – und darüber zutiefst unglücklich. Gleichzeitig erreichte ich mit diesem Schutzpanzer (an meinem Peak 105 kg), dass mich kein Junge mehr ansah. Ich entsprach (glücklicherweise?!) nicht dem Schönheitsideal – und genau das war der Punkt: Ich wollte nicht gesehen werden.

Dann wuselte ich drei Jahrzehnte lang mit meiner Esssucht durch mein Leben, das ich verzweifelt zu meistern versuchte. Einige gute berufliche Chancen verbaselte ich, weil ich – traumatisiert und süchtig – immer wieder den Weg des geringsten Widerstands ging und mich Herausforderungen nicht stellen konnte oder wollte. Ich musste mich betäuben, wollte meine Gefühle nicht spüren (viel zu viel Schmerz), wollte der Realität entfliehen, die ich nicht aushielt.

1987 ließ ich mich auf Ehe und Mutterschaft ein. Aufgrund meiner Traumabiografie war ich nicht wirklich beziehungsfähig und lebte ein co-abhängiges Verhältnis zu meinen Eltern und meinem Ehemann. Die Ehe endete 1995 desaströs, und ich zog die Kinder alleine auf. Das Verhältnis zwischen mir und meinem ehemaligen Ehemann ist seitdem „interessant“ – wir können nicht miteinander verheiratet sein und auch nicht voneinander geschieden.

Nach einem weiteren Versuch, mit Diäten und besonders mit Fasten mein Gewicht und mein Essverhalten in den Griff zu bekommen – und erneut zu scheitern –, erreichte ich meinen Tiefpunkt. Im Herbst 2003 fand ich durch eine Freundin zu OA. Ich spürte sofort: „Ich kenne das zwar nicht, aber das ist genau das, was dir wirklich helfen kann.“ Alles andere war in Bezug auf Essen und Essverhalten in meinem Leben völlig erfolglos geblieben. So sehr ich es auch wollte – wenn es ums Essen ging, verabschiedeten sich die beiden wesentlichen Instanzen: Der Wille rutschte in den Keller, der Verstand blieb an der Garderobe hängen, und die Sucht fuhr mit mir Schlitten. Als ich dann noch feststellte, dass ich mit mehr Alkohol weniger essen musste, hatte ich mit der Verlagerung in den Alkohol auch noch eine zweite Sucht an der Backe.

Ich kann klar sagen: Seit diesem Zeitpunkt hat die Abwärtsspirale gestoppt. Ich hatte zwar einen langen Bremsweg, aber ich bin nun in der richtigen Richtung unterwegs. Seitdem geht es tatsächlich aufwärts – langsam, manchmal holprig, aber aufwärts. Mit allen Höhen und Tiefen (OA ist kein Ponyschlecken). Es ist der Weg ins Leben, ins Erwachsensein, in die Selbstfürsorge, in die Selbstverantwortung. Auch in den vielschichtigen Beziehungsmöglichkeiten zu meinen Mitmenschen habe ich gelernt, meine Grenzen zu setzen. „Nein“ ist manchmal ein vollständiger Satz. Gleichzeitig habe ich gelernt, die Grenzen anderer besser wahrzunehmen, zu respektieren und zu akzeptieren – und nicht einfach drüberzulatschen. Ich habe früher viel von anderen erwartet und insgeheim eingefordert – besonders, dass sie sich ändern sollten, damit es mir besser ginge. Ein Nein von einem anderen wollte ich so auch nicht haben, wenn ich etwas erwartete. Ein OA-Freund sagte mir einmal: *„Du kannst dir von anderen alles wünschen – und wenn du ein Ja bekommst, freue dich. Bekommst du ein Nein, ist das völlig in Ordnung.“* Das hat mir sehr geholfen.



Denn Wünschen belässt dem anderen die freie Wahl, er kann sich für ein Ja oder Nein aufrichtig entscheiden. Steht hinter meiner Bitte eine Forderung - ist es keine Bitte mehr - egal wie nett ich sie formuliere. Der andere ist im Zugzwang und nicht mehr frei. (Ich reagiere ja genauso ätischig auf Pseudoybitten, die ein Nein im Vorfeld bereits kategorisch ablehnen und ich mit „Liebensentzug“ oder Beleidigtsein „gestraft“ werde, wenn ich nicht den an mich gestellten Erwartungen entspreche...)

Durch diese persönlichen Entwicklungen hat sich auch mein Blick auf OA als Gemeinschaft verändert. Ich habe begonnen, mich nicht nur mit meinem eigenen Essverhalten auseinanderzusetzen, sondern auch mit den Wurzeln von OA – damit, woher wir kommen, wie sich die Gemeinschaft entwickelt hat und warum OA heute so ist, wie es ist. Diese historische Perspektive hat mir geholfen, meinen eigenen Platz in OA besser zu verstehen und auch die Spannungen wahrzunehmen, die sich im Laufe der Jahre ergeben haben.

Wenn ich auf die Entwicklung von Overeaters Anonymous zurückblicke, dann sehe ich darin eine Bewegung, die aus einer sehr klaren Ursprungsidee entstanden ist und sich im Laufe der Jahrzehnte immer weiter geöffnet hat. Mein eigenes Verständnis von OA ist stark geprägt von dieser ursprünglichen Ausrichtung: dem compulsive overeating, dem zwanghaften Überessen, dem Kontrollverlust, der Scham und dem verzweifelten Versuch, mit Essen etwas zu regulieren, das sich innerlich nicht regulieren ließ. Historisch betrachtet war genau das der Kern, aus dem OA hervorgegangen ist. Die frühen Jahre der Gemeinschaft waren geprägt von Menschen, die ein sehr ähnliches inneres Erleben teilten. Die Parallele zu AA war deutlich: so wie der Alkoholiker trinkt, isst der compulsive overeater. Diese Analogie war nicht nur ein Modell, sondern die Grundlage, auf der OA aufgebaut wurde.

Mit der Zeit hat sich OA jedoch verändert. Immer mehr Menschen kamen in die Gemeinschaft, deren Essverhalten nicht dem klassischen Muster des Überessens entsprach: Menschen mit Bulimie, mit Anorexie, mit restriktivem Essen, mit kompensatorischem Verhalten, mit Orthorexie. Viele von ihnen fanden in den 12 Schritten Halt, und es entsprach den Traditionen, niemanden auszuschließen. Der Weltdienst hat diese Entwicklung schließlich offiziell anerkannt und OA für alle Formen von Essstörungen geöffnet. Aus einer Gemeinschaft, die ursprünglich eine sehr spezifische Erfahrung teilte, wurde eine Fellowship, die ein breites Spektrum an Essstörungen umfasst.

Für mich persönlich ist diese Entwicklung ambivalent. Auf der einen Seite sehe ich die Offenheit, die vielen Menschen Zugang zu Genesung ermöglicht. Auf der anderen Seite spüre ich, dass der ursprüngliche Kern von OA – der Fokus auf compulsive overeating – dadurch an Kontur verloren hat. In manchen Meetings begegnen sich heute Menschen mit sehr unterschiedlichen Symptomen und inneren Dynamiken, und das kann zu einer gewissen Unschärfe führen. Ich empfinde diese Spannung nicht als Fehler, sondern als Realität einer weltweiten Gemeinschaft, die sich weiterentwickelt hat. Für meinen eigenen Weg bedeutet das, dass ich die Wurzeln und die ursprüngliche Ausrichtung wertschätze, während ich gleichzeitig anerkenne, dass OA heute breiter gefasst ist. Beides existiert nebeneinander: die Klarheit des Anfangs und die Vielfalt der Gegenwart.

OA hat mich gelehrt, mich selbst ernst zu nehmen, ohne mich zu verurteilen. Es hat mir Wege gezeigt, die ich alleine nie gefunden hätte – Wege zurück zu mir selbst, zu meiner Geschichte, meinen Mustern, meinen Grenzen und Möglichkeiten. Auch wenn sich OA im Laufe der Zeit verändert hat, bleibt für mich der Kern derselbe: ein Ort, an dem Menschen einander zuhören, sich ehrlich zeigen und gemeinsam wachsen. Ich nehme diese Entwicklung wahr, mit all ihren Chancen und ihrem Konfliktpotenzial, und suche meinen Platz darin. Was für mich zählt, ist die innere Bewegung: dass ich heute bewusster lebe, klarer fühle und verantwortlicher handle als früher. Dafür bin ich OA zutiefst dankbar.

Constanze



Von der Oxford-Gruppe zu AA und OA

1908 Frank **Buchman** gründet die *Oxford-Gruppe*. Sie versteht sich als Bewegung der „**moralischen Aufrüstung**“ – ein spirituelles Gegengewicht zu gesellschaftlichem Verfall und dem aufkommenden **atheistischen Kommunismus**. Vier Kernprinzipien:

► absolute Ehrlichkeit, Reinheit, Selbstlosigkeit, Liebe.

1930–1934 Die Oxford-Gruppe gewinnt in den USA an Bedeutung. Bill W. kommt über Ebby Thacher mit ihr in Kontakt und erlebt 1934 ein spirituelles Erwachen. Er erkennt jedoch, dass Alkoholismus mehr ist als ein moralisches Problem.

1935 Bill W. trifft Dr. Bob in Akron. Gemeinsam gründen sie die **Anonymen Alkoholiker (AA)** – inspiriert von der Oxford-Gruppe, aber bewusst **undogmatisch, politisch neutral und anonym**.

1939 Das *Big Book* erscheint. Die **Zwölf Schritte** werden formuliert und AA wird international.

1951–1957 Weitere 12-Schritte-Gemeinschaften entstehen: 1951 **AI-Anon**, 1953 **NA**, 1957 **GA**.

1960 Overeaters Anonymous (OA) wird von Rozanne S. in Los Angeles gegründet. Ursprünglicher Fokus: **compulsive overeating** – zwanghaftes Überessen, Kontrollverlust, Essen als Betäubung. Klare Parallele zu AA: Alkoholiker trinken zwanghaft → compulsive overeaters essen zwanghaft.

1970er–1980er Menschen mit Bulimie, Anorexie, Orthorexie und Mischformen kommen zu OA. Erste Spannungen entstehen: Inklusion ja – aber der ursprüngliche Fokus verwässert.

1980er–1990er Der OA-Weltdienst öffnet OA offiziell für **alle Formen von Essstörungen**. OA wird zur breiten Essstörungs-Fellowship.

2020er–2026 OA definiert sich als Gemeinschaft für alle Menschen mit Problemen rund um Essen und Essverhalten – unabhängig vom Muster. Die Ambivalenz bleibt: Mehr Menschen finden Zugang zu Genesung, gleichzeitig geht der ursprüngliche Kern von Rozannes Vision teilweise verloren.



Berichte aus der Öffentlichkeitsarbeit von OA 2025

IG - Norden

OA-Tage in Schwerin vom 17. bis 19. 10. 2025 im Awosano Haus

Schon die Zeit der Vorbereitung war aufregend. Besonders gut half uns der liebevolle, rücksichtsvolle Umgang miteinander.

Als erstes musste ein Haus gefunden werden, die Konditionen dort verhandelt und ein Vertrag abgeschlossen werden. Und, natürlich, der Antrag für unser Wochenende beim DDOA eingereicht werden. Wir haben die Arbeiten untereinander aufgeteilt, und sind sehr gut damit vorangekommen.

Die Meetingzeiten festlegen, Themen für die Meetings aufstellen, gemeinsam nach Texten gucken – das waren Arbeiten, die uns leicht von der Hand gingen.

Aufregend war es dann auch, nach einem Nachmittag der gefüllt war mit Auspacken, Räume einrichten, Material auspacken und so weiter, das erste Meeting zu leiten. Unser Hauptthema für dies Wochenende waren die Gefühle: *das Wahrnehmen von und der Umgang mit Wut / Groll, Angst, Freude, Trauer....*

Für mich gab es Stunden intensiven Austausches, anregende Gespräche, wertvolle Anregungen, und Zeiten der Ruhe und Besinnung.

Und so habe ich mich rundherum wohl gefühlt an diesem Wochenende. Und freue mich auf unser nächstes Wochenende *"OA im Norden"*, wieder im Awosano in Schwerin vom 16. bis 18. Oktober 2026

Danke an alle die mitmachen, danke an meine Spirituelle Quelle, danke OA!
Gute24! *Helga*



Das Schweriner Schloss



Adipositas-Kongress in Stuttgart vom 08. bis 10. Oktober 2025

Hier mein Erfahrungsbericht vom Adipositas -Kongress, der im Oktober 25 in Stuttgart sich zusammen gefunden hatte: Mit einigen weiteren OA-Freundinnen/-Freunden hatte ich im Oktober 25 die Gelegenheit, den Infostand von OA beim oben genannten Kongress für Adipositas (offizielle Bezeichnung „gemeinsamen Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) und der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen (DGESS)“, zu betreuen.

Ich war am Donnerstag mit einer Meetings-Freundin zusammen da.

Im Vorfeld hatte ich mir viele Sorgen gemacht. Bin ich genesen genug? Sitzen meine Haare richtig, wie früh muss ich losfahren, damit ich nicht zu spät komme? Es hat alles, bzw. sehr vieles geklappt.

Der Tisch war am Tag vorher von zwei anderen schon aufgebaut worden. Der beleuchtete Rollup war sein Geld wert. Er ist ein angenehmer Blickfang, evtl. würde ich ihn beim nächsten Mal etwas erhöht stellen, sodass die Schrift vollständig zu sehen ist. Der Blumenstrauß war eine gute Idee. Er strahlte Freundlichkeit aus und hat uns Komplimente eingebracht und war somit ein Gesprächseinstieg. Die Idee mit der Tischdecke war sehr gut. Die Tische selber waren nämlich nur funktional.

Niemand hat sich als Betroffene geoutet. Alle haben Infomaterial für Ihre Klienten mitgenommen nicht für sich selbst. Niemand wollte seine Adresse dalassen, alle waren mit dem Hinweis auf die Homepage zufrieden und haben sich einzelne Flyer mitgenommen.

Die Bücher haben wir am Donnerstag nicht gebraucht.

Wir konnten - meinem Gefühl nach - an diesem Tag insgesamt 40 Flyer an Interessierte verteilen. Ich denke, das Ganze hat sich gelohnt. Mir hat es zwischendurch richtig Spaß gemacht, weil ich gerne „Leute gucke“ und mit der Zeit gemerkt habe, dass ich Kontakt herstellen kann zu denen, die erst nur vorsichtig schauen. Nach meiner laienhaften Schätzung haben am Donnerstag ca. 300 Menschen an dem Kongress teilgenommen.

Vielen Dank an das Komitee für ÖA, dass ihr uns koordiniert habt. Ohne diese Unterstützung hätte ich es mir nicht vorstellen können, bei der Standbetreuung vor Ort mitzumachen, doch so fühlte ich mich gut vorbereitet und traute mir den Dienst zu, was ich als sehr positiv erlebt habe.

Siegrid aus T.



Bericht von Beate, die ebenfalls beim Kongress für Adipositas in Stuttgart im Oktober 25 als Standbetreuerin dabei war: Ich habe unseren OA-Infostand am Freitag zusammen mit einer weiteren OA-Freundin betreut und es hat richtig viel Spaß gemacht.

Bei der Veranstaltung gab es eine Art Hauptausstellung, die für die Ärzte und teilnehmenden Berufsgruppen gedacht war. An den Ständen wurden Produkte und Methoden beworben, mit denen man Adipositas begegnen oder behandeln sollte. Es war allerdings auch möglich, dass wir durch diese Ausstellung gegangen sind und uns einiges angeschaut haben. Ich bin dort mit einer Frau am Stand der Deutschen Gesellschaft für Süßstoffe ins Gespräch gekommen und hatte einen wirklich sehr guten Austausch, bei dem ich auch auf Overeaters Anonymous hingewiesen habe. Die Frau am Stand war selbst therapeutisch tätig und war sehr interessiert.

Der OA Tisch war in einem Seitengang neben dem Vortragssaal. Gut war, dass hier das Mittags Buffet aufgebaut wurde und die Teilnehmenden alle früher oder später hier vorbei kamen.

Es gab auch Interesse an unserem Material und OA. Allerdings haben viele gesagt, dass sie überhaupt nichts von OA wissen und bisher nichts von unserer Arbeit oder der Gruppe gehört haben.

Ärzte haben sich nicht so viele interessiert, dafür mehr Therapeuten, die auch Informationen mitgenommen haben.

Der Abbau des Standes ging richtig gut und wir konnten auch das Banner gut abbauen und verpacken. Es war sehr gut, die beleuchtete Säule von OA dabei zu haben. Das ist ein Blickfang und sieht sehr einladend aus.

Und ich fand es auch gut, dass wir aus persönlicher Erfahrung über OA berichten konnten und uns dabei ergänzt haben. Mein Fazit ist, dass wir viel mehr Öffentlichkeitsarbeit betreiben müssten. Nicht unbedingt bei Veranstaltungen, bei denen wir für den Stand bezahlen müssen, sondern auch bei Selbsthilfetagen oder Gesundheitsmessen. OA ist echt noch immer sehr wenig bekannt in Deutschland.

Was auch sehr positiv aufgenommen wurde, ist, dass es so viele Meetings über Zoom oder Telefon gibt. Gerade von Menschen mit Adipositas, die unter Umständen gar nicht aus dem Haus kommen, ist das sehr wichtig. So viel von meinen Eindrücken.

Es wäre schön, wenn auch andere OA-Freunde bzw. OA-Freundinnen sich „anstecken“ ließen, um bei der Öffentlichkeitsarbeit aktiv zu werden. Eine Erfahrung, die uns alle bereichern kann!

Beate aus L.



IG - Berlin

DGPPN Messe vom 26.11.-29.11.2025 im City Cube in Berlin

DGPPN Messe (d. h. Messe der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde) vom 26.11.-29.11.2025 im City Cube in Berlin

Das Motto war: *Der Mensch im Mittelpunkt*

Zum dritten Mal sind wir, Overeaters Anonymous, mit einem Informationsstand vertreten. Die Veranstaltung ging von Mittwoch bis Samstagmittag, eine recht lange Zeit.

Der Infostand wurde jeweils von zwei OA- Freunden betreut, ein Team am Vormittag und die zweite Schicht begann um 13,30 Uhr. Diesmal waren auch zwei neue Freunde dabei, die sehr positiv über die Messe berichten und auch im nächsten Jahr wieder „an Bord“ sein wollen. Wir haben noch weitere Ideen – auch mal an einer Informationsveranstaltung der Ärzte und Psychologen unsere Selbsthilfe vorzustellen. Kurz und prägnant und mit unserem Flyer. Wer mehr über uns erfahren will, muss uns am Stand besuchen.

Das Interesse an der Selbsthilfe war diesmal sehr groß und viele Besucher haben uns das auch bestätigt. Das zeigt uns, dass ein Wandel stattgefunden hat. Jetzt bekommt die Selbsthilfe mehr Achtung und Beachtung.

Ich sagte immer, „*Sie sind am Tag für die Klienten da und wir überwiegend am Abend*“..

Auch der Tipp vom Komitee für Öffentlichkeitsarbeit war sehr gut, dass wir uns einige Exemplare der OA-Meetingskontaktlisten kopieren und am Stand bereithalten sollten. So haben wir sämtliche OA-Gruppen von der Webseite ausgedruckt und den Besuchern gezeigt, weil sie aus ganz Deutschland kamen.

Manche staunten, dass in ihrer Stadt ein oder zwei OA-Gruppen schon ansässig waren. Ein Vater wollte unbedingt für seinen Sohn eine Selbsthilfe Gruppe suchen in Neuss, auch hier konnten wir behilflich sein und Gruppen benennen.

Es waren noch zwei weitere A- Gruppen vertreten. Leider lagen unsere Infostände nicht beieinander; das wäre der Wunsch für 2026, alle A-Gruppen zusammen zu lassen, natürlich jede Sucht für sich.

Die Frage kam von vielen Therapeuten, ob wir uns auch um die Jugendlichen kümmern. Da ist noch viel Arbeit auch die Jugend unter 18 Jahren zu bedienen. Wir haben gesagt, erst ab 18 Jahren kann jeder eine Esssuchtgruppe von OA besuchen.

Das war und ist heute noch ein großes Thema, weil viele Jugendliche schon in dieser Zeit Schwierigkeiten mit ihrem Körper haben. Hier wurde auf das Buch mit den Körperwahrnehmungsstörungen verwiesen und auch die tolle Internetseite von OA.

In diesem Jahr möchten wir die Zwölf Schritte (als Banner) mitnehmen und vorstellen. Das ist ein Anziehungspunkt, da bleiben die Besucher stehen und lesen ein bisschen und wir können dann die Fragen beantworten.

Die Netzwerker wurden ans Dienstbüro verwiesen, es gibt neue Suchmaschinen, die schnell je nach Bedarf eine Selbsthilfegruppe mit der entsprechenden Sucht per App sucht und anzeigt.



Fazit: Ein Erfolg für die Bekanntmachung von OA und Informationen auszutauschen.

Fachleute und Selbsthilfe können wunderbar zusammen kooperieren.

Zusammen sind wir stark!

Andrea und das Team aus Berlin



Komitee für Öffentlichkeitsarbeit in OA

Jahresrückblick auf das Jahr 2025

Im Jahr 2025 hat sich das Komitee für Öffentlichkeitsarbeit in OA weiterhin regelmäßig meist 1 x pro Monat per Zoom-Schaltung getroffen.

Wichtige Themen und Ereignisse waren folgende:

- ◆ unser Komitee hatte zu Jahresbeginn acht Mitglieder, zwei davon bilden eine eigene Gruppe „digitales Öffentlichkeitskomitee“
- ◆ workshop-Entwurf für Öffentlichkeitsarbeit durch Jasna und Christiane
- ◆ Kliniken für Essstörungen in möglichst vielen Bundesländern anschreiben und Info-Material zusenden – wir haben entsprechende Listen erstellt und einen Entwurf für das Anschreiben an unser Büro gesendet, von dort erfolgt mit offiziellem Briefkopf usw. das Anschreiben an die Kliniken
- ◆ Planung und Mithilfe bei der Organisation von Kongressen; folgendes Kongresse haben stattgefunden, auf denen jeweils ein Team vor Ort einen Info-Stand für OA betreut und Flyer ausgelegt und Kontakte geknüpft hat: ---- Im Oktober in Stuttgart (Deutsche Gesellschaft für Essstörungen), im November in Berlin (Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde). Des weiteren ein Kongress in Krefeld, der ebenfalls von 2 OA-Freundinnen mit Infostand begleitet wurde.
- ◆ Anpassung des neu bearbeiteten „Handbuches für die Öffentlichkeitsarbeit“ aus USA für den deutschsprachigen Sprachraum, dafür hatte sich ein Unterkomitee von 3 Personen gebildet, die sich eigenständig trafen um die Text-Anpassungen zu besprechen und die teilweise ungewohnten Begrifflichkeiten zu klären.
- ◆ Vorbereitung und Begleitung der Planungen zum DLT in Kirrlach im Mai 25, insbesondere Leitung und Gestaltung des Meetings für die Öffentlichkeitsarbeit dort vor Ort.
- ◆ Im Mai dann in Kirrlach beim DLT Gestaltung und Durchführung des entsprechenden Meetings in Zusammenarbeit mit den Freunden vor Ort
- ◆ Einrichtung des WhatsApp-Kanals für OA
- ◆ Übernahme der BÖff-Email-Adresse durch Jana, sie übernahm diesen Dienst für 1 Jahr und hat es sich zur Aufgabe gemacht, alle eingehenden Infos und Anfragen inhaltlich zu klären und den passenden Anlaufstellen zuzuleiten; im Juli hat sich dann Marlies (ÖA aus IG-Mitte bereit erklärt, diesen Dienst ebenfalls für ein Jahr weiterzuführen.
- ◆ Planung von Newsletter zum ersten Internationalen Tag der Selbsthilfe am 16. Sept. 25
- ◆ Planung und Info zu „OA-Tagen im Norden“, das im Herbst stattfinden wird
- ◆ neue Interessentinnen an unserem Komitee aus der IG Mitte: das regionale Komitee dort möchte aktiver bei unserem Komitee mitarbeiten – herzlich willkommen!
- ◆ Klärung, ob Meetings vor Ort sich mit der OA-Seite auf Instagram und Facebook verlinken können – Jasna vom digitalen Komitee klärt darüber auf, dass dies leider nicht möglich ist, die Seiten auf diesen sozialen Medien von OA sind so gestaltet, dass die Menschen, die sich informieren, auf die Website und möglichst in die Meetings geleitet werden sollten . . .
- ◆ ebenso Klärung der Frage, ob OA-Gruppen auch bei Podcasts mitmachen könnten . . . – die Auskunft war, dass dies oft nicht sinnvoll erscheint, da sich hinter Podcasts oft finanzielle Interessen verstecken, dies widerspricht unseren Traditionen
- ◆ VHS (Volkshochschulen) als eine neue mögliche Plattform für Öffentlichkeitsarbeit für OA?? – Bisher hat ein Meeting diese Möglichkeit erprobt und gute Erfahrungen gemacht, evtl. interessant, diese Möglichkeit weiter „auszubauen“ . . .



Ihr seht, unsere Themen im Rahmen der Öffentlichkeit sind breit gefächert und vielfältig. Danke an alle, die mitgemacht und uns unterstützt haben! Falls Ihr Hilfe braucht oder Fragen habt zu den Möglichkeiten für Öffentlichkeit vor Ort in Eurem Meeting sprecht uns an oder schreibt an die E-Mail-Adresse boeff@overeatersanonymous.de .--- die Mail wird dann automatisch an unser Komitee weitergeleitet.

geschrieben am 12.3.26 von *Inge*



Lebensgeschichten

Nici, emotionale Nichtesserin, Ess-Brech-süchtig, Alkoholikerin, coabhängig, erwachsenes Kind.

Ich war 23 Jahre in einem erbarmungslosen Kreislauf gefangen:

Hungern, Diät, Abnehmen, Zunehmen, Essanfälle, zwanghafter Sport und bis zu 40 mal täglich Erbrechen, um Essen zu kompensieren.

Später kamen Alkohol und Drogen dazu, auch Arbeit und Aktivität bis zum Umfallen, die emotionale Abhängigkeit von anderen Menschen – alles, um nicht mit mir, meinen Gefühlen und dem Essen allein zu sein.

Ich habe viel versucht, um aus diesem Teufelskreis auszusteigen. Unzählige Therapien in Kliniken und ambulant – nichts half langfristig.

Ich hielt mich weiter ständig in Aktivität und Leistung, glaubte nicht mehr an Heilung und richtete mich in meinem selbst gebauten Gefängnis irgendwie ein.

Mein Gefühl, Essen nicht wert zu sein war zu stark, die Angst vor dem Zunehmen zu groß. Alkohol und Drogen konsumierte ich, um mich trotz meines andauernden körperlichen Mangelzustandes und der fehlenden Verbindung zu mir selbst irgendwie spüren zu können.

Beruflich und privat ging ich immer wieder weit über meine Grenzen, denn ich konnte mich und meinen Körper nicht spüren. Ich war rastlos, unzufrieden und depressiv.

Ich wollte mir selbst und anderen beweisen, was alles in mir steckt, um Anerkennung zu bekommen, obwohl mein Körper nach Rücksicht und Mitgefühl schrie.

Ich stürzte mich in co-abhängige Partnerschaften in der Hoffnung auf Halt und Bestätigung und versuchte ständig es allen recht zu machen, weil ich keine Sicherheit in mir selbst und meinem Körper spüren konnte.

Vor 3,5 Jahren stieß ich übers Internet, Bücher und diverse Podcast auf das Konzept des intuitiven Essens und der sogenannten *All-In-Recovery*.

Ein Konzept bei dem man sämtliche Einschränkungen bezüglich des Essens ablegt, sich alles zu jeder Zeit erlaubt, regelmäßig isst, jegliche Form von Einsparen und Körperkontrolle loslässt und der Körper über dem Weg einer Phase des heilenden Hungers wieder in ein gesundes Mass findet.

Nahezu gleichzeitig fand ich auch zur Gemeinschaft der OA. Beides zusammen brachte mich an einen Wendepunkt.

Ich begann OA Meetings zu besuchen und mir zeitgleich sämtliches Wissen über intuitives Essen, All-In-Recovery und Extremhunger anzueigenen.

Die festen Esspläne, das Messen und Wiegen in OA, der Verzicht auf Zucker und Weißmehl funktionierten für mich alle nicht, wohl aber die Kraft der Gemeinschaft und der zurück erlangte Glaube an Genesung.

Ich blieb in der Gemeinschaft, definierte jedoch meine eigene Form der Abstinenz: Nicht mehr zu erbrechen und keine Form von Einschränkung, Diät oder zwanghafter Kompensation – also kein Energiedefizit mehr zuzulassen. Egal wie es mir geht und egal was passiert.

Ich gab meinem Körper alles was er so dringend verlangte. Ich erlaubte mir bewusst eine lange Phase des Heißhungers auf große Mengen von allem ohne zu kompensieren. Stillte meinen Hunger zu jeder Zeit ohne das zu hinterfragen, um meinem Körper die nötige Sicherheit zurück zu geben, die er in Jahrzehnten von Verboten verloren hatte.



Ich hielt die Veränderungen meines Körpers aus, ohne wieder in die Restriktion zu gehen. Irgendwann pendelten sich Esszeiten und mein Gewicht tatsächlich von allein ein.

Ich fasste auch den Mut mich mit anderen im Programm die ähnlich arbeiteten zu verbinden, las das blaue Buch und fand gute Freundinnen.

Es war schwer für mich meinen Weg des intuitiven Essens und des Extremhungers zu gehen und gleichzeitig in den OA Meetings immer wieder von Abnehmen, Essenplänen, Zucker- und Weißmehlverzicht zu hören.

Aber ich profitierte von dem Gedanken an eine höhere Macht und der Möglichkeit jederzeit jemanden erreichen und reden zu dürfen.

Ich lernte viel über Gott, das Leben und meine Verhaltensmuster.

Meine Erfahrung ist, dass ich all meine Probleme, Erfahrungen und Muster nur mit viel Zeit und Mühe aufarbeiten und auflösen kann.

Jedoch muss dafür heute nicht mehr mein Essverhalten und meinen Körper benutzen.

Ich habe gelernt, mein Essverhalten von meinen Gefühlen und meinen Problemen abzukoppeln.

Ich habe verstanden, dass ich meine Geschichte nicht ändern kann, auch nicht wie ich mich selbst sehe, meinen Körper empfinde oder mich fühle.

Was ich aber wohl ändern kann ist die Verantwortung dafür zu übernehmen, all diese Gedanken nicht mehr mein Handeln und mein Essen bestimmen zu lassen.

Die Meetings und die Verbindung in den A Gruppen helfen mir dabei mich täglich daran zu erinnern wo ich her komme und dafür zu sorgen, dort nicht mehr zu landen.

Auch bei der Bewältigung von schweren Stunden. Das A Programm heilt meine Seele.

Aber nur das Essen ohne jegliche Restriktion heilt mich auf körperlicher Ebene.

Ich denke heute manchmal daran dass ich lieber meinen alten Körper zurück will, aber ich bin gut darin geworden diese Gedanken zu ignorieren

Ab und zu schießen alte Essensregeln in meinen Kopf, aber diese Gedanken haben keine Macht mehr über mich.

Ich folge immer meinem Hunger. IMMER. Keine festen Zeiten, keine Regeln nach Art, Menge und Zusammensetzung der Mahlzeit. Das fühlt ich unglaublich befreiend an. Punkt. Kein aber!

Essen ist ein Mittel zum Leben geworden, eine Ergänzung zum Leben - nicht mehr dessen Mittelpunkt.

Ich traue nicht immer meiner Wahrnehmung meines Körpers, weil ich weiß, dass mein Kopf nicht immer nett zu mir ist. Aber egal wie ich mein Körper empfinde, es beeinflusst nicht mehr wie ich esse und auch nicht meine Ruhephasen oder ob ich unter Leute gehe

Ich schätze meine mentale Gesundheit und schütze sie mit allen Mitteln. Das fühlt sich für mich wie Frieden an.

Dieser Frieden in mir und die Menschen, die mich dorthin begleiten

– das ist Gott für mich.

Nici



Ich esssüchtig? – Das kann nicht sein!

Ich entdeckte die Esssucht sehr früh – als Kind mit 7 Jahren. Damals wusste ich noch nicht, dass ich das Essen verwendete, um meine Gefühle nicht zu spüren.

Es war nicht schön wegen meines Gewichts gehänselt zu werden: Andere Kinder nannten mich "Tonne" und lachten über mich.. Meine Mutter meinte dann tröstend, dass ich da "rauswachsen" würde.

Und ja – als ich älter wurde und sportlich sehr aktiv war, "sah" man mir die Esssucht nicht mehr an. Doch sie war da. Essen war mein bester Freund, immer da: Tröster, Beruhiger und Dämpfer für die Sorgen des alltäglichen Lebens.

Als der Stress während des Studiums mehr wurde, verwendete ich Zucker als Aufputzmittel, um trotz großer Müdigkeit und Erschöpfung den Stoff für Prüfungen lernen zu können.

Ich versuchte seit dem 14. Lebensjahr viele verschiedene Diäten; meinen Körper anzunehmen wie er war, konnte ich nicht. "Wenn ich doch nur"... aussehen würde wie die Models in den Zeitschriften, dann wäre mein Leben schön, dann würde alles an seinen Platz fallen in meinem Leben, so dachte ich.

Das ständige Denken an Essen half mir nicht nur der Realität zu entfliehen, die hohe Kalorienaufnahme schuf auch einen dicken Schutzmantel gegen körperlicher Nähe mit Männern. Was ich selber nicht sagen konnte, drückte mein Körper aus: "Nein!" und "Komm mir nicht zu nah!"

Während meiner 20er kam ich in Kontakt mit OA-Literatur, doch mit einem "Nein, ich esssüchtig? Das kann nicht sein!" fegte ich meine Befürchtung, dass etwas an meinen Umgang mit Essen nicht stimmen könnte, weg.

Es dauerte noch weitere zehn Jahre, bis ich mir meine Machtlosigkeit gegenüber dem Essen eingestehen konnte. In dieser Zeit besuchte ich verschiedene andere 12 Schritte Gruppen und lernte ehrlicher mit mir selbst zu sein.

Auch hörte ich andere immer wieder ihre Esssucht erwähnen und die viele Scham in mir diesbezüglich wurde weniger. Schließlich konnte ich mir selber gegenüber zugeben, dass es so nicht weitergehen konnte.

Die Tür von OA stand offen und ich war endlich bereit, Hilfe anzunehmen: eine Programmfreundin nahm mich zu meinem ersten OA-Meeting mit, ich besorgte mir OA- Literatur und saugte alles im Meeting Gesagte auf wie ein Schwamm.

Die liebevolle Art und das Angenommensein durch die Leute im Meeting berührten mein Herz. Sie sprachen davon, dass Esssucht eine Krankheit sei und dass es eine Lösung geben würde. Und was für mich sehr wichtig war: dass ich nicht schuld daran sei.

Langsam begann ich mich der Idee zu öffnen, dass es eine Macht größer als meine eigene, beschränkte, menschliche Kraft geben könnte. Und dass diese mir mit der Esssucht helfen könne. Denn eines war mir klar: Nichts, was ich jemals versucht hatte, zeigte eine langfristige Wirkung bezüglich meines Essens.

Ich lernte auf eine liebende höhere Macht zu vertrauen und dass ich mir selber aussuchen konnte, wie dies aussehen solle. Wenn ich in die Natur hinaus gehe, dann kann ich sie wirken sehen: daran wie wundervoll ein Baum und auch ein kleines Blatt gemacht ist, an der Schönheit eines Sonnenaufganges oder lustigem Vogelgezwitscher. Heute nenne ich diese höhere Macht "Unendliche Liebe".

Ich versuchte die Vorschläge in der OA-Literatur umzusetzen, Meditation und Gebet in mein Leben zu integrieren, mit OA FreundInnen in Kontakt zu bleiben und ich ging weiterhin regelmäßig in Meetings. Nach und nach geschah dann das Wunder, dass ich bestimmte Lebensmittel weglassen konnte, die mich dazu brachten, mich zu überessen, zuletzt auch

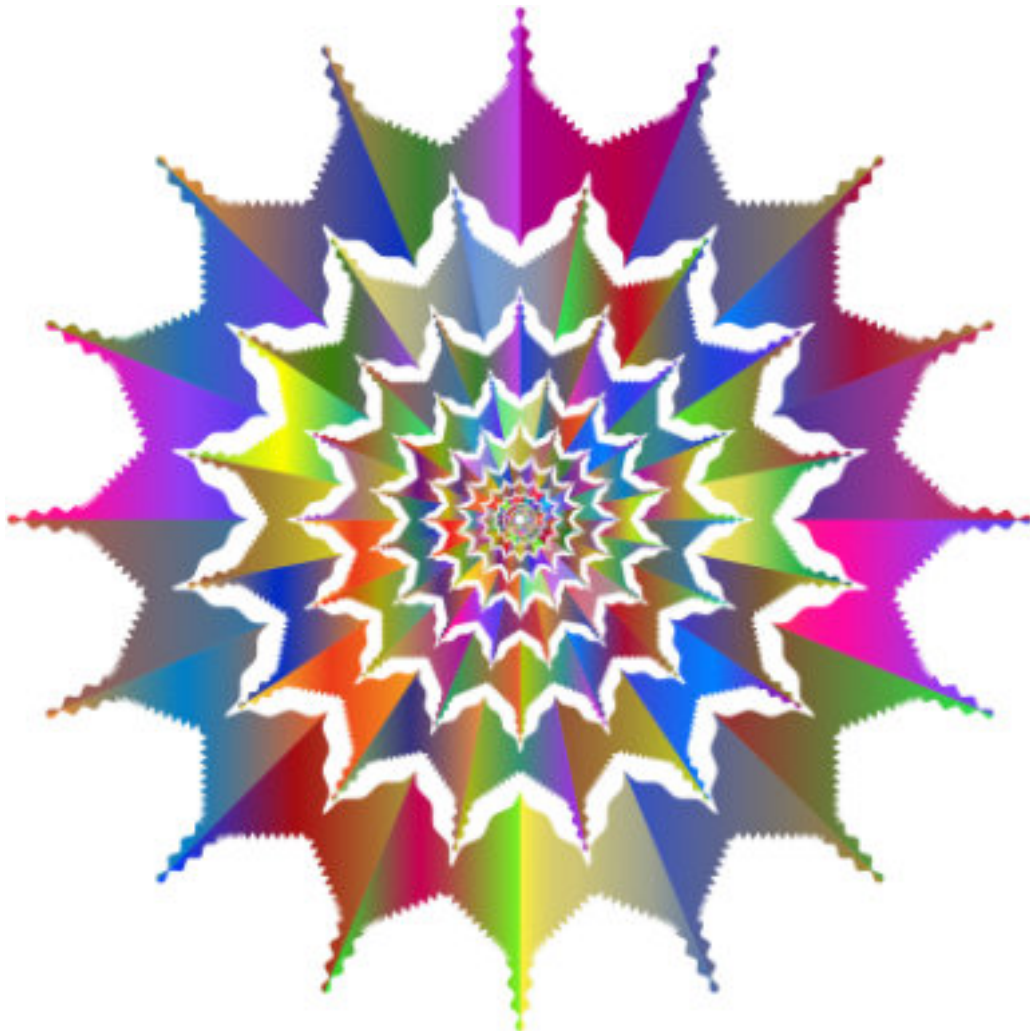


Zucker. Das tat auch meiner physischen Gesundheit sehr gut. Heute fühle ich mich wohl in meinem Körper und bin dankbar dafür, dass mir der Zwang bestimmte Substanzen essen zu müssen, genommen wurde.

Ich in ausgeglichener und ich trete den Herausforderungen des Lebens mehr und mehr mit einer gewissen Gelassenheit entgegen. Denn ich weiß die "Unendliche Liebe" führt mich und wacht über mich und gibt mir die Kraft, selbst mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

Und ich lerne meine Gefühle zu spüren, für mich einzustehen und "Nein" zu sagen, was für mich ebenso ein Wunder ist. Das Leben ist viel bunter geworden für mich durch das Wirken der "Unendlichen Liebe" und die Gemeinschaft von OA, die mir den Weg in ein neues Leben gezeigt hat.

Veronika



Mein Erster Schritt

Ich bin Kaja, esssüchtig, hallo!

Im Juni 1999 kam ich nach etlichen Zu-, Ab- und Wiedezunahmen, unzählbaren Diäten und mit totaler Hoffnungslosigkeit zu OA. Schon im ersten Meeting fühlte ich mich ganz zu Hause. Gut, die Höhere Macht war nicht so ganz mein Fall, aber die Menschen strahlten Hoffnung und Zuversicht aus.

Ich blieb. Ich las die Schritte, besorgte mir Literatur und fing an in den Schritten zu arbeiten.

Den Ersten Schritt hatte ich doch getan, indem ich zu OA kam. Alles im Ersten Schritt traf auf mich zu. Der Zweite Schritt: OK, ich muss halt eine Macht finden, die größer ist als ich selbst. Schon verstanden. Auch dieser Schritt schien mir leicht getan. Ab zum Dritten Schritt: Gott finden und meine Sorgen abgeben.

Zu diesem Zeitpunkt – ca. August 1999 - wurde ich abstinent. Ich nahm 18 kg in cirka zwei Monaten ab.

In dieser Zeit las ich in einem englischsprachigen Lifeline-Heft von einer Frau, die ihr Traumgewicht erreicht hatte und alles wieder zunahm, weil sie den Dritten Schritt nicht gemacht hatte. Erst viele Jahre später gelang es ihr wieder abzunehmen und ihr Gewicht zu halten. Ich bekam es mit der Angst zu tun. – Und richtig, auch ich wurde rückfällig und nahm alles wieder zu. Ich schob alles auf meine fehlende Höhere Macht und begann hart an mir zu arbeiten. Ich ging zum Sport, sorgte für mich und besuchte Sonntags die Kirche. Ich las in meiner Freizeit in der Bibel und studierte sogar ein Arbeitsbuch zum Thema Gott. Alle drei Ebenen der Genesung hatte ich in Angriff genommen.

Doch Ende 1999 brach alles über mir zusammen. Ich konnte nicht abstinent sein, wozu also noch der Sport? Meine Familiensituation war zu der Zeit sehr stressig. Mein Mann arbeitete hart und ich ging nebenbei zur Schule. So blieb Haushalt und die zwei Kinder (12,5 und 1,5 Jahre) an mir hängen. Keine Möglichkeit mir meinen Raum, den ich so nötig brauchte, einzufordern. Das Arbeitsbuch wurde mir ebenfalls zu viel, da mir der Absolutismus in diesem eher Angst machte und alte Blockaden kamen. Ich brach alle Wege Richtung Gott ab.

Ich bekam schlimmere Essanfälle, in denen ich bewusst gegen Abstinenz trotzte.

In einem Meeting machte ich meinem Unmut und meiner Hoffnungslosigkeit Luft. Und das war der Schlüssel. Mir wurde schlagartig klar, dass ich den Ersten Schritt noch nicht gemacht hatte. Ich war immer noch der Meinung, dass nur mein Wille nicht stark genug war. Nachdem ich ordentlich Dampf abgelassen hatte – in aller Ehrlichkeit – machte ich zwei Tage später (Mitte Januar 2000) meinen Ersten Schritt.

Nach einem ganz massiven Essanfall gab ich endlich zu, dass ich dem Essen gegenüber machtlos bin.

Mein Fazit:

Immer einen Schritt nach dem anderen und jeden zu seiner Zeit. Geduld ist nicht gerade meine Stärke und ich bin es gewohnt mir Dinge nicht zu erarbeiten. Ich muss mich wohl in Geduld üben und die Dinge auf mich zukommen lassen. Ich kann etwas dafür tun, aber den Zeitpunkt, an dem ich etwas erreiche, kann ich nicht bestimmen. Er wird mich erreichen!

Gute 24 Stunden.

Kaja, Hamburg, 02 / 00



Weltdienstkonferenz 1991, Rede von Rozanne

Unsere Einheit ist unsere verborgene Kraft

Man hat mich gebeten, aus meiner Sicht als Gründerin von Overeaters Anonymous einen Ausblick auf den weiteren Weg unserer Gemeinschaft zu geben.

Um jedoch zu wissen, wohin unser Weg uns führen wird, müssen wir zunächst betrachten, woher wir kommen, was alles geschehen ist und wie wir heute dastehen.

Die Idee zu Overeaters Anonymous entstand Ende 1958, als mein Mann Marvin und ich einen seiner Freunde zu einem Meeting von Gamblers Anonymous begleiteten. Während ich dort saß, dachte ich: Warum sollte es für zwanghafte Esser wie mich nicht ebenfalls eine solche Gemeinschaft geben – ähnlich wie Gamblers Anonymous oder die Anonymen Alkoholiker?

Ein Jahr später suchte ich Jim Willis, den Gründer von Gamblers Anonymous, auf, um ihn um Rat und Hilfe für meine Idee zu bitten. Zuvor jedoch war mir klar geworden, dass die geplante Organisation einen treffenden und wirkungsvollen Namen brauchte – einen Namen, der ihre Funktion und ihr Ziel klar zum Ausdruck brachte.

Eines Abends Ende 1959 saßen Marvin und ich zusammen und suchten nach dem richtigen Namen. „Eine Möglichkeit wäre ‚Die Anonymen Fetten‘“, sagte ich zu ihm. „Aber wir wollen ja nicht fett bleiben, deshalb passt das nicht wirklich. ‚Gruppe zum sanften Gewichtsverlust‘ klingt auch nicht richtig – was ist denn mit jemandem, der bereits sein Normalgewicht erreicht hat und zu uns kommt? 1959 gab es noch keine kommerziellen Abnehmgruppen.“

„Was haben wir denn alle gemeinsam?“, fragte ich mich. „Wir essen zu viel. Wir essen auf eine Art und Weise, die nichts mit normalem Hunger zu tun hat. Wir sind zwanghafte Überesser. Lass uns die Organisation ‚Overeaters Anonymous‘ – Zwanghafte Überesser Anonym – nennen.“

„Das klingt gut“, meinte Marvin. „Der Name benennt euer spezifisches Verhalten und legt zugleich den Grundstein für euren Zweck und euer Ziel.“

Ich war begeistert. „Dann ist es entschieden. Overeaters Anonymous ist eine Gemeinschaft für zwanghafte Überesser.“ So war unser Name gefunden und unser Hauptzweck festgelegt.

Einige Tage später traf ich meine Nachbarin Jo S., als sie mit ihren Kindern spazieren ging. Sie war eine junge Frau und wog damals sicherlich über 100 Kilo. Ich war selbst noch dick, und genau diese Gemeinsamkeit schuf sofort eine Verbindung zwischen uns.

In allen Zwölf-Schritte-Gruppen ist die Identifikation der Klebstoff, der uns zusammenhält. Wäre Jo eine schlanke oder gar magere junge Frau gewesen, hätte ich mich nie an sie gewandt. Und hätte ich es nicht getan – wo wäre ich heute? Und wo wärt ihr alle?

Im Jahr 1959 hatte noch niemand den Begriff „Ess-Brech-Sucht“ gehört. Wir kannten Abführmittelmissbrauch und Menschen, die sich mit Essen vollstopften und anschließend hungerten. Der Oberbegriff „Essstörungen“ sollte erst zwanzig Jahre später geprägt werden. Magersucht war der breiten Öffentlichkeit völlig unbekannt.

Unser Hauptaugenmerk lag daher auf den übergewichtigen zwanghaften Überessern – zu denen auch ich gehörte. OA wurde gegründet, um genau diesen Menschen zu helfen. Unsere Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen beziehen sich ausschließlich auf diese Form der Essstörung und auf kein anderes süchtiges oder zwanghaftes Verhalten.



Lasst uns nicht in die Falle tappen zu glauben, wir könnten alle Krankheiten dieser Welt heilen – oder auch nur alle Essstörungen. Wir sind nicht die Anonymen Magersüchtigen. Wir sind nicht die Anonymen Essgestörten. Dennoch hören wir in OA-Meetings immer wieder den Satz: „Ich heiße soundso und habe eine Essstörung.“ Welche Essstörung genau? Wir sollten uns hier präziser ausdrücken. Es gibt verschiedene Essstörungen, und nicht alle schließen zwanghaftes Überessen ein.

Viele Mitglieder sagen: „Unter der Oberfläche haben wir doch alle dieselben Gefühle und Emotionen.“ Das stimmt natürlich. Auch ich habe das gespürt, als ich das erste Mal bei Gamblers Anonymous war. Vor allem aber sind wir alle Mitglieder der menschlichen Familie.

Dennoch kann Overeaters Anonymous nicht alles für alle Menschen sein. Unsere erste Pflicht als Gemeinschaft ist es, unser eigenes Überleben zu sichern. Wir dürfen keine Ablenkungen und Abschweifungen in unseren Gruppen oder in OA als Ganzem zulassen, wenn wir stabil und kraftvoll bleiben wollen.

Abstinenz – die Freiheit vom zwanghaften Überessen – ist das Ziel eines jeden OA-Mitglieds, gleich ob jung oder alt, Mann oder Frau. Genesung entsteht durch das Lernen und Praktizieren der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen. Wir müssen unsere Mitgliedschaft auf zwanghafte Überesser beschränken und unsere Gruppen dazu anhalten, ihren Hauptzweck zu erfüllen: „die Botschaft der Genesung durch die Zwölf Schritte an die zwanghaften Überesser weiterzugeben, die noch leiden.“*

Wenn wir das nicht tun, begeben wir uns in große Gefahr, Overeaters Anonymous zu schwächen – oder am Ende sogar ganz zu verlieren.

Sagt oder denkt nicht, dass uns das nicht passieren könnte. 1840 hatte die Washingtonian Society noch 100.000 Alkoholiker als Mitglieder. Die Gemeinschaft ließ sich in die Temperenzlerbewegung, die Abschaffung der Sklaverei und die allgemeine Politik hineinziehen – und vier Jahre später gab es sie nicht mehr. Ich frage mich, was aus diesen 100.000 Alkoholikern geworden ist.

Ein noch näherliegendes Beispiel ist die Oxford-Gruppe, der Vorläufer der Anonymen Alkoholiker. Sie war einst sehr populär. Wo ist sie heute? Trotz aller guten Ziele und Absichten – sie existiert nicht mehr.

Die Vergangenheit muss unser Lehrer für die Gegenwart und unser Bewahrer für die Zukunft sein. Wir sollten aus den Fehlern der Washingtonian Society ebenso lernen wie aus den Erfolgen der Anonymen Alkoholiker. Der phänomenale Erfolg von AA beruht darauf, dass sie ihrem Hauptzweck treu geblieben sind und ihr Programm niemals verwässert haben.

Genau wie AA will auch OA nicht alles ausschließen – aber die Erfahrung hat uns gelehrt, dass wir nicht alles einschließen können. Menschen, die keine zwanghaften Überesser sind, erhalten bei uns langfristig nicht die Hilfe und Unterstützung, die sie wirklich brauchen. Es gibt andere Zwölf-Schritte-Gruppen, die ihren Bedürfnissen besser entsprechen.

Hier auf dieser Konferenz sind über dreihundert engagierte und hart arbeitende OA-Mitglieder versammelt. Wenn wir unseren Zehnjahresplan diskutieren und darüber sprechen, welche Rolle OA im 21. Jahrhundert spielen soll, bitte ich euch inständig: Lasst eure persönlichen Lieblingsprojekte und individuellen Tagesordnungen für diese Zeit beiseite.

Genauere Esspläne sind für die einen wunderbar, für die anderen eine Qual. Die Art und Weise, wie jemand die Schritte arbeitet, ein Meeting leitet oder sich in der Gemeinschaft einbringt, kann sehr unterschiedlich sein.

Wenn wir bei jeder Konferenz die Geschäftsordnung grundlegend ändern oder „verbessern“ wollen, ist das eine enorme Verschwendung von Zeit, Energie und Geld – Ressourcen, die wir sinnvoller einsetzen könnten. Warum



versuchen wir nicht wenigstens einmal, die bestehende Geschäftsordnung einfach so zu lassen und stattdessen konstruktiv an einer stärkeren und effektiveren Gemeinschaft zu arbeiten?

Das Eine, was uns alle hier verbindet, ist die Erkenntnis: Unser gemeinsames Wohlergehen muss an erster Stelle stehen. Denn eure persönliche Genesung – und auch meine – hängt von der Einigkeit in OA ab.

Dr. Bob sagte in seinen letzten Worten zu Bill Wilson: „Denk daran, Bill – halt es einfach. Vermurkse es nicht.“ Wenn ihr in den nächsten Tagen diskutiert, argumentiert und abstimmt, dann behaltet diese Worte bitte in euren Herzen. Kompliziert diese Gemeinschaft nicht und verwässert sie nicht.

Arbeitet zusammen, legt eure Differenzen bei und legt den Schwerpunkt auf das, was euch eint. Vor allem aber denkt daran: Unser Heil liegt in der Einigkeit. Ohne sie wird jeder von uns wieder alleine sein. Mit Einigkeit können wir Liebe und Toleranz untereinander leben. Und mit der Führung unserer Höheren Macht können wir das erlangen, wonach sich die Menschen seit Jahrhunderten sehnen: Hoffnung, Genesung vom zwanghaften Überessen und dem inneren Aufruhr – und als Kostbarstes von allem: Seelenfrieden.

Rozanne

**Anmerkung der Redaktion:*

Die Worte von Rozanne stammen aus einer Zeit, in der das Verständnis von Essstörungen noch ganz am Anfang stand. Viele Begriffe, die uns heute selbstverständlich erscheinen, existierten damals schlicht nicht. Ihre Perspektive spiegelt die Realität der 1950er und 1960er Jahre wider – und die Bedürfnisse der Menschen, die OA in dieser frühen Phase trugen.

Seitdem hat sich OA weiterentwickelt. Das Wissen über Essstörungen ist gewachsen, und viele Mitglieder bringen heute unterschiedliche Formen von zwanghaftem Essverhalten mit. Diese Entwicklung steht nicht im Widerspruch zu Rozannes Haltung, sondern zeigt, wie eine Gemeinschaft mit der gelebten Erfahrung ihrer Mitglieder wächst. Auch auf Ebene des Weltdienstes (WSO) wird diese Entwicklung wahrgenommen und in Entscheidungen berücksichtigt, die die heutige Vielfalt der Gemeinschaft widerspiegeln.

Heute versteht OA alle Krankheitsbilder, die mit zwanghaftem Essverhalten einhergehen – ob Adipositas, Anorexie, Bulimie oder Orthorexie – als Teil des Leidenswegs, für den OA Unterstützung anbietet. Die Grundprinzipien bleiben dieselben: Genesung durch die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen, getragen von Ehrlichkeit, Demut und gegenseitiger Unterstützung.

So ehren wir Rozannes Klarheit und zugleich die natürliche Weiterentwicklung unserer Gemeinschaft.



12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur von uns selbst.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden bereit, ihn bei all diesen Menschen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
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.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere zwanghafte Überesser weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.



12 Traditionen

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die persönliche Genesung beruht auf der Einigkeit in OA.
2. Für Ziel und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität - einen liebenden Gott, wie Er sich in unserem Gruppengewissen ausdrücken kann. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft in OA ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder OA im Ganzen betreffen.
5. Hauptziel und -zweck jeder Gruppe ist, die OA-Botschaft zu den zwanghaften Überessern zu bringen, die noch leiden.
6. Eine OA-Gruppe sollte niemals irgendeine außenstehende Einrichtung oder ein Unternehmen unterstützen, finanzieren oder ihnen den Namen OA zur Verfügung stellen, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem Hauptziel und -zweck ablenken.
7. Jede OA-Gruppe sollte sich vollständig selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.
8. Die Tätigkeit in Overeaters Anonymous sollte immer ehrenamtlich bleiben; jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. OA als solches sollte niemals organisiert werden; jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und -komitees bilden, die denjenigen unmittelbar verantwortlich sind, denen sie dienen.
10. OA hat keine Meinung zu Fragen außerhalb der Gemeinschaft; deshalb sollte der Name OA niemals in öffentliche Auseinandersetzungen hineingezogen werden.
11. Unsere Öffentlichkeitsarbeit beruht eher auf Anziehung als auf Werbung; wir sollten stets unsere persönliche Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk, Film, Fernsehen und anderen öffentlichen Kommunikationsmedien aufrechterhalten.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller dieser Traditionen. Sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.



Für die Mitgliedschaft fallen keine Gebühren an. Wir erhalten uns selbst durch eigene, freiwillige Beiträge. Um von außen kommende Spenden bitten wir nicht und nehmen sie auch nicht an.

Wir freuen uns von Herzen über jede einzelne Spende – ganz gleich in welcher Höhe.

Ein Punkt ist uns jedoch wichtig zu bedenken:

jeder Spendeneingang verursacht Gebühren, besonders bei der Abwicklung über das Bankinstitut. Diese Kosten fallen pro Buchung in gleicher Höhe an – unabhängig vom Betrag. Das bedeutet: Sehr kleine Spendenbeträge werden durch die Gebühren fast vollständig aufgezehrt und erreichen uns kaum noch.

Das ist schade, denn wir wissen jede Gabe von euch zu schätzen. Damit Spenden wirklich im Sinne von OA genutzt werden können, ist ein Betrag ab etwa 10 Euro sinnvoll, damit nicht ein Großteil bei Banken oder in der Verwaltung verloren geht.

Eine Einzelbuchung verursacht etwa 1 € an Bank- und Verwaltungskosten.

Bei PayPal fallen pro Vorgang rund 1,50 € Gebühren an.

Bei einem Dauerauftrag hingegen entstehen keine Gebühren.

OA-Spendenkonto:

Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e.V.

Volksbank Krefeld

IBAN: **DE59 3206 0362 4041 2370 02**

BIC: **GENODED1HTK**

Oder paypal: paypal@overeatersanonymous.de

für diesen Vorgang **manuell in paypal.com einloggen und einen Transfer zur Adresse**

► paypal@overeatersanonymous.de veranlassen.

Als Buchungstext gebt bitte an: „Spende von Gruppe“ oder „Privat“ an.

Auf Wunsch erhaltet ihr eine Spendenquittung.

Spenden (ab 50 € im Jahr) von Einzelpersonen können steuerlich geltend gemacht werden – einfach eine Bescheinigung beim Büro anfordern.

Auch Daueraufträge sind möglich.

OA-Kontakttelefon: 0176 34 40 55 55

Gerne rufen wir auf Wunsch zurück.

Impressum/Bildnachweis

Deckblatt: „ornament“ - kostenfreie Lizenz von freepik

Seite 6: „Blumen“ - kostenfreie Lizenz von freepik

Seite 4 : „pathway“ von MabelAmber auf pixabay

Seite 7 Bildnachweis OIP-1676272213.jpg, <https://external-content.duckduckgo.com>

Seite 9: „happy people“ - kostenfreie Lizenz von freepik

Seite 11: „Menschen im Austausch“ öffentlich zugängliches Foto vom DGPPN November 2025

Seite 16 : „public relations“ von geralt auf pixabay

Seite 20 : „mandala“ von Gordon Johnson auf pixabay

Layout:



Dienstbeschreibungen für DDOA-Dienste

Allgemeine Voraussetzungen für DDOA-Dienste*

- Zugehörigkeit zu OA von mindestens 2 Jahren
- Einjähriger Dienst auf Gruppenebene
- Vertraut sein mit der OA-Literatur
- Regelmäßige Teilnahme an Meetings (innerhalb der letzten 2 Jahre)
- Bereitschaft, an den DDOA-Sitzungen (auch in Telefon- oder Emailform) teilzunehmen (Absprache mit Stellvertreter/in bei Verhinderung)
- Teilnahme am Arbeitstreffen der Deutschsprachigen OA
- Word und E-Mail-Kenntnisse sowie die Möglichkeit der Nutzung eines PCs
- ½ Jahr durchgängige Abstinenz:
- Abstinenz: Abstinenz ist das bewusste Unterlassen von zwanghaftem Essen und zwanghaften Essgewohnheiten, während man auf ein gesundes Körpergewicht hinarbeitet oder es aufrechterhält.
- Genesung: Befreiung von dem Bedürfnis, zwanghaftem Essverhalten nachzugeben. Spirituelle, emotionale und körperliche Genesung wird erreicht, indem man im Zwölf-Schritte-Programm von Overeaters Anonymous arbeitet und lebt.
(Definition laut Business Conference Policy Manual, 1988b [geändert 2019])
- Sich den 12 Schritten und 12 Traditionen für Dienst und Leben verpflichtet fühlen
- Emotionales und spirituelles Wachstum
- Bereitschaft, zusätzlich zu den o.g. Teilnahme an Telefonkonferenzen und dem DDOA Arbeitsmeeting beim DLT auch an dem jährlichen, persönlichen Arbeitstreffen – face to face Meeting – (Veranstaltungsort meist Bad Wimpfen) teilzunehmen.
- Der Beauftragte für internationale Angelegenheiten sollte zusätzlich die Mindestanforderungen für Delegierte für die WSBC und die Region 9 ebenfalls erfüllen, damit er/sie auch an den WSBC und die Vollversammlung der Region 9 delegiert werden kann. Mindestvoraussetzungen Region 9: Ein Jahr Dienst über Gruppenebene + mindestens sechs aufeinanderfolgende Monate aktuelle Abstinenz, Mindestvoraussetzungen WSBC: zwei Jahre Dienst über Gruppenebene + mindestens ein Jahr ununterbrochene Abstinenz vor Konferenzbeginn.
(OA, Inc. Satzung, Unterabschnitt B, Artikel X, Abschnitt 3c)
- Als Ergänzung zu den Voraussetzungen wird eine Sponsorschaft empfohlen.

* *Delegierte der Intergruppen sind ausgenommen, sie unterliegen den Dienstvoraussetzungen der jeweiligen Intergruppen (IG)*

Dienstzeit

Die regelmäßige Dienstzeit für die Mitglieder des DDOA und ihre Stellvertreter beträgt 2 Jahre, es sei denn, die Intergruppen treffen für ihre Sprecher bzw. Delegierte eigene Regelungen.

Die Höchstdauer für eine ununterbrochene DDOA-Mitgliedschaft beträgt 6 Jahre.

Nach 1 Jahr Pause ist eine erneute Wiederwahl möglich.

Kommissarische Dienstzeiten werden auf die Dienstzeit nicht angerechnet.

Verhalten während der Dienstzeit

Der Umgang der Dienste untereinander sollte sich am Geist der Zwölf Traditionen und Zwölf Konzepte orientieren.

Leitung der Deutschsprachigen Arbeitstreffen

Alle DDOA-Mitglieder und Vereinsvorstände – sofern sie OA-Mitglieder sind – sind eingeladen, die Leitung von deutschsprachigen Arbeitstreffen zu übernehmen.

Üblicherweise leitet diese ansonsten der/die 2.Sprecher/in (2.DDOAS).

Stellvertretung im Dienst

Alle Dienstinhaber sollen sich einen Stellvertreter innerhalb des DDOA wählen und diesen in Bezug auf den eigenen Dienst auf dem Laufenden halten. In regelmäßigem Kontakt sollen alle Dienstangelegenheiten besprochen werden, damit im Notfall (z.B. wenn die Person überraschend ausscheidet oder krank wird), der Stellvertreter den zu vertretenden Dienst (auch anstehende Entscheidungen) solange wie nötig, längstens bis zur nächsten Wahl, mit übernehmen kann.

Umgang mit Geld

Der Umgang mit Geld sollte umsichtig sein und sich am Gesichtspunkt von weiterhin ausreichenden Betriebsmitteln für OA als Ganzes orientieren.

Reisekostenerstattung

Ein aktuelles ausführliches Informationsblatt zur Erstattung von Reisekosten ist auf MyDrive unter „Dienstschriften“ zu finden.

Ausscheiden aus dem Dienst

Die Dienstunterlagen sind dem Nachfolger innerhalb von 4 Wochen zu übergeben.

Der bisherige Dienstinhaber soll seinem Nachfolger 6 Monate in Form einer Dienstspenschaft zur Seite stehen.

Weiter soll dieses Informationsblatt bei Dienstübergabe dem neuen Dienstinhaber weitergegeben werden.

Absetzung

Falls ein DDOA-Mitglied die in der entsprechenden Dienstbeschreibung vorgesehenen Aufgaben nicht oder nur in ungenügender Weise wahrnimmt oder mehrmals bei DDOA-Treffen fehlt, kann das AT mit $\frac{2}{3}$ -Mehrheit das DDOA-Mitglied vorzeitig des Dienstes entheben.

Um Schäden von OA abzuwenden, kann in dringenden Fällen auch der DDOA ein DDOA-Mitglied mit $\frac{2}{3}$ -Mehrheit des Dienstes entheben. Ein solcher Beschluss bedarf der Bestätigung des nächsten AT, ebenfalls mit $\frac{2}{3}$ -Mehrheit.

(Der vorstehende Text wurde der Geschäftsordnung für das deutschsprachige Arbeitstreffen (AT) der OA entnommen.)

DIENST: Sprecher/in (DDOAS)

| | Tätigkeit | Zeitaspekt | Kontaktperson/en |
|----|---|--|---|
| 1 | Hüter/in der 12 Traditionen | Immer | DDOA, OA-Gruppen und OA-Mitglieder |
| 2 | Teilnahme an DDOA-Sitzungen und dem Arbeitstreffen | Bei Bedarf | DDOA-Mitglieder |
| 3 | Teilnahme an der jährlichen Vereinssitzung | 1 x jährlich | Vereinsmitglieder, GF, Vereinsvorsitzende |
| 4 | Kontovollmacht für Notfälle | Laufend | GF, Vereinsvorsitzende |
| 5 | Leiten der DDOA-Sitzungen | Bei Bedarf | Alle DDOAs |
| 6 | Mit-Ansprechpartner/in fürs Büro | Bei Bedarf | Büro, alle DDOAs, GF |
| 7 | Kontakt halten zum/r 2.DDOAs, zu den DDOA-Mitgliedern, Kontakt untereinander verbessern | Laufend | Alle DDOAs |
| 8 | Alle Gruppen per Meetingsrundmail u. Newsletter anschreiben, dass sie Anträge für das große Arbeitstreffen beim DLT bis 8 Wochen vor dem DLT-Termin stellen können. | 4 Monate vor dem DLT-Termin | OA-Gruppen 2. DDOAS |
| 9 | Bearbeiten und Sammeln der Anträge für das jährliche DLT-AT und weitergeben an 2. DDOAs (falls Dienst besetzt) | 1x jährlich | 2. DDOAS |
| 10 | Ansonsten Veröffentlichung der Einladung zum Arbeitstreffen mit Versendung aller Unterlagen für das DLT-Arbeitstreffen als Meetingsrundmail. | Spätestens 6 Wochen vor dem DLT-Termin | OA-Gruppen |
| 11 | Ansprechpartner/in für dienstbezogene Komitees | Bei Bedarf | Komiteemitglieder |
| 12 | Informationen vom DDOA, Einladungen, Workshops als Newsletter weitergeben | Laufend | |
| 13 | Webseite www.mydrive.ch aktualisieren | Laufend | |
| 14 | Falls der Dienst Blnt nicht besetzt ist, ist DDOAS Ansprechpartner/in für Region 9 und WSO | Bei Bedarf | Region 9, WSO |
| 15 | Durchsprechen der DDOA-Protokolle und der Aktionsliste mit DDOASek/DDOASek2 | Nach jeder Sitzung | DDOASek, DDOASek2 |
| 16 | WSBC- und R9-Assembly-Termine per Newsletter bekannt geben und in den Veranstaltungskalender setzen lassen | Je 1 x jährlich | BNet, alle OAs |
| 17 | Leiten einzelner Meetings der deutschsprachigen Arbeitstreffen (AT) im Wechsel | 1 x jährlich | DDOA |
| 18 | <p>Das Dokument „Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet“ muss von DDOAS/2.DDOAS jedem OA-Mitglied, das einen Dienst antritt, in einem Komitee arbeitet oder einen „kleinen Dienst“ ausübt, zum Lesen und zur Unterschrift vorgelegt werden. Das OA-Mitglied erhält eine Kopie des Dokuments für die eigenen Unterlagen.</p> <p>Die Unterschrift muss erfolgen, sonst ist der DDOAS/2.DDOAS verpflichtet, dem dienstantretenden OA-Mitglied mitzuteilen, dass der Dienst ohne diese Unterschrift nicht angetreten werden kann. Das unterschriebene Dokument muss dann per Post an die OA-Geschäftsstelle geschickt werden, um dort archiviert zu werden.</p> <p>Das Büro darf die aktualisierte Diensteliste erst veröffentlichen, wenn alle Datenschutzerklärungen vorliegen.</p> | Laufend | Neue DDOAs, Büro |
| 19 | Bereitschaft, zusätzlich zu den o.g. Teilnahme an Onlinekonferenzen und dem DDOA Arbeitsmeeting beim DLT auch an dem jährlichen, persönlichen Arbeitstreffen – face to face Meeting – (Veranstaltungsort meist Bad Wimpfen) teilzunehmen. | 1 x jährlich | |

DIENST: 2. Sprecher/in (2. DDOAS)

| Tätigkeit | | Zeitaspekt | Kontaktperson/en |
|-----------|--|---|---|
| 1 | Hüter/in der 12 Traditionen | Immer | DDOA, OA-Gruppen und OA-Mitglieder |
| 2 | Teilnahme an DDOA-ATs und dem Arbeitstreffen | Bei Bedarf | DDOA-Mitglieder |
| 3 | Teilnahme an der jährlichen Vereinssitzung | 1 x jährlich | Vereinsmitglieder, GF, Vereinsvorsitzende |
| 4 | Alle Gruppen per Meetingsrundmail u. Newsletter anschreiben, dass sie Anträge für das große Arbeitstreffen beim DLT bis 8 Wochen vor dem DLT-Termin stellen können. | 4 Monate vor dem DLT-Termin | OA-Gruppen DDOAS |
| 5 | Sammeln der Anträge für das Deutschsprachige Arbeitstreffen und weitergeben an DDOAS | Laufend | Büro, OA-Gruppen, DDOA-Mitglieder, DDOAS |
| 6 | Bearbeiten der Anträge und Veröffentlichung der Anträge im DDOA-Rundbrief | Redaktionschluss des Rundbriefs vor dem AT | DDOAS |
| 7 | Veröffentlichung der Einladung mit Versendung aller Unterlagen für das DLT-AT als Meetingsrundmail | Spätestens 6 Wochen vor dem DLT-Termin | OA-Gruppen |
| 8 | Zusammenstellen der Tagesordnung und Veröffentlichen im DDOA-Rundbrief und www.mydrive.ch mit organisatorischen Hinweisen und Geschäftsordnung des ATs | Redaktionschluss des Rundbriefs vor dem AT | DDOAS, GF |
| 9 | Einbringen der Termine der ATs in den Gesamtablauf des DLTs, Organisation des ATs vor Ort, Einführung in den Ablauf der Arbeitstreffen für Teilnehmer an den ATs | 1 x jährlich | Mitglieder des DDOA, OA-Mitglieder der das Treffen ausrichtenden Gruppe |
| 10 | Unterstützung der DDOAS beim Rundbrief | Laufend | DDOAS, alle OAs, Layouter |
| 11 | Leiten der DDOA-Sitzungen im Vertretungsfall oder Wechsel nach Absprache | Bei Bedarf | DDOAS |
| 12 | Ansprechpartner/in für dienstbezogene Komitees im Vertretungsfall | Bei Bedarf | Komiteemitglieder |
| 13 | Durcharbeiten des nicht genehmigten Protokolls der ATs und als Anlage in Einladung zum nächsten deutschsprachigen AT hinzufügen | 1 x jährlich | DDOAS, DDOASek |
| 14 | Sämtliche Dienste der DDOAS im Vertretungsfall | Bei Bedarf | |
| 15 | Leiten einzelner Meetings der deutschsprachigen Arbeitstreffen (AT) im Wechsel | 1 x jährlich | DDOA |
| 16 | Das Dokument „Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet“ muss bei Dienstantritt vom Dienstantretenden unterschrieben werden. Das Dokument wird in der OA Geschäftsstelle archiviert und bei Dienstende vernichtet. | Bei Dienstbeginn | DDOAS, Büro |
| 17 | Bereitschaft, zusätzlich zu den o.g. Teilnahme an Telefonkonferenzen und dem DDOA Arbeitsmeeting beim DLT auch an dem jährlichen, persönlichen Arbeitstreffen – face to face Meeting – (Veranstaltungsort meist Bad Wimpfen) teilzunehmen. | 1 x jährlich | |
| 18 | Sammeln von Beiträgen, Schreiben und Zusammenstellen des digitalen DDOA-Rundbriefes und Weiterleiten an den Layouter | 1 x jährlich (bei Bedarf auch mehrere Ausgaben) | Alle OAs, Layouter |
| 19 | Verteilen des digitalen Rundbriefes veranlassen | 1 x jährlich, 6 Wochen vor dem DLT | Büro und GF |
| 20 | Pflege des WhatsApp-Info-Kanales | Bei Bedarf | DDOA-Mitglieder, DDOAS, |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | Vereinsvorstand, stellv. GF, BÖff, Komitee für Öffentlichkeitsarbeit digital |
|--|--|--|--|

DIENST: Intergruppen-Sprecher/in

| | Tätigkeit | Zeitaspekt | Kontaktperson/en |
|---|--|--------------|---|
| 1 | Hüter/in der 12 Traditionen auf Intergruppenebene | Immer | OA-Gruppen und OA-Mitglieder |
| 2 | Teilnahme an DDOA-Sitzungen und dem Arbeitstreffen | Bei Bedarf | DDOA-Mitglieder |
| 3 | Teilnahme an der jährlichen Vereinssitzung | 1 x jährlich | Vereinsmitglieder, GF, Vereinsvorsitzende |
| 4 | Informationen vom DDOA an die OA-Gruppen weitergeben auf den Arbeitstreffen IGs | Ständig | OA-Gruppen, Dienstinhaber auf Intergruppenebene |
| 5 | Informationen von den OA-Gruppen an den DDOAF weitergeben | Laufend | DDOA-Mitglieder |
| 6 | Erinnerung am Rückmeldetermin während der IG- Treffen | Laufend | OA-Gruppen |
| 7 | Leiten einzelner Meetings der deutschsprachigen Arteintrittsstreffen (AT) im Wechsel | 1 x jährlich | DDOA |
| 8 | Das Dokument „Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet“ muss vom IG-Sprecher/in jedem OA-Mitglied, das einen Dienst antritt, in einem Komitee arbeitet oder einen „kleinen Dienst“ ausübt, zum Lesen und zur Unterschrift vorgelegt werden. Das OA-Mitglied erhält eine Kopie des Dokuments für die eigenen Unterlagen. Die Unterschrift muss erfolgen, sonst ist der IG- Sprecher/in verpflichtet, dem dienstantretenden OA- Mitglied mitzuteilen, dass der Dienst ohne diese Unterschrift nicht angetreten werden kann. Das unterschriebene Dokument muss dann per Post an die OA-Geschäftsstelle geschickt werden, um dort archiviert zu werden. DDOAS und IG-Sprecher/in habe in ihrem Dienst die Verantwortung für dieses Formular mit Unterschrift der Neuen bei Dienstantritt. Es muss im OA-Büro archiviert werden. | Laufend | DDOAS, Büro |
| 9 | Bereitschaft, zusätzlich zu den o.g. Teilnahme an Telefonkonferenzen und dem DDOA Arbeitsmeeting beim DLT auch an dem jährlichen, persönlichen Arbeitstreffen – face to face Meeting – (Veranstaltungsort meist Bad Wimpfen) teilzunehmen. | 1 x jährlich | |

Die Tätigkeitsbeschreibung orientiert sich an den Grundbedürfnissen des DDOA betreffs des Kontakts zu den Intergruppen und die Mitarbeit der IG-Sprecher/innen im DDOA. Die vollständige Dienstbeschreibung muss von den Arbeitsmeetings der jeweiligen Intergruppen festgelegt werden.

Die Dienstinhaber werden nicht vom deutschsprachigen Arbeitsmeeting, sondern von den Arbeitstreffen der jeweiligen Intergruppen gewählt.

Dementsprechend ist auch eine kommissarische Wahl durch den DDOA nicht möglich.

DIENST: Beauftragte/r für Literatur (BLit)

| | Tätigkeit | Zeitaspekt | Kontaktperson/en |
|----|---|-------------------|---|
| 1 | Hüter/in der 12 Schritte und der 12 Traditionen | Immer | DDOA, OA-Gruppen und OA-Mitglieder |
| 2 | Teilnahme an DDOA-Sitzungen und dem Arbeitstreffen | Bei Bedarf | DDOA-Mitglieder |
| 3 | Teilnahme an der jährlichen Vereinssitzung | 1 x jährlich | Vereinsmitglieder, GF, Vereinsvorsitzende |
| 4 | Neue Literatur: Übersetzung englischsprachiger weltdienstkonferenzgenehmigter OA-Literatur durch Aufteilung, Weitergabe und Sammlung der übersetzten Texte an Übersetzerpool veranlassen | Laufend | Von BLit zu betreuender Übersetzerpool |
| 5 | Überarbeiten bereits übersetzter Texte und deutscher Literatur | Laufend | Literaturkomitee |
| 6 | Übersetzte und/oder in Deutsch verfasste Texte dem DDOA zur Genehmigung vorlegen, einschließlich Angaben zu den Herstellungskosten | Bei Bedarf | Alle DDOAs |
| 7 | Layout in Auftrag geben und überwachen | Laufend | Layouter, Druckerei |
| 8 | Literaturbestellschein aktualisieren (lassen) | Laufend | Dienstwilliges OA-Mitglied |
| 9 | Bürokontakt | Bei Bedarf | Büro |
| 10 | Ggf. Genehmigung von anderen A-Gruppen für den Abdruck ihrer Literatur einholen (Copyright) | bei Bedarf | Andere A-Gruppen |
| 11 | Evtl. Organisieren und durchführen (lassen) des Literaturtisches auf dem Deutschsprachigen Treffen von OA | 1 x jährlich | Büro, dienstwillige OA-Mitglieder |
| 12 | Ansprechpartner/in sein für dienstbezogene Komitees | Laufend | Komiteemitglieder |
| 13 | Ansprechpartner/in für dienstbezogene Komitees | Bei Bedarf | Komiteemitglieder |
| 14 | Lizenzanträge 1 und 2 stellen | Bei Bedarf | WSO |
| 15 | Leiten einzelner Meetings der deutschsprachigen Arteinstreffen (AT) im Wechsel | 1 x jährlich | DDOA |
| 16 | Das Dokument „Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet“ muss bei Dienstantritt vom Dienstantretenden unterschrieben werden und an das OA-Büro als Briefpost gesandt werden. Das Dokument wird in der OA Geschäftsstelle archiviert und bei Dienstende vernichtet. Die Unterschrift muss erfolgen, sonst ist der DDOAS/2. DDOAS verpflichtet, dem dienstantretenden OA- Mitglied mitzuteilen, dass der Dienst ohne diese Unterschrift nicht angetreten werden kann. | Bei Dienstantritt | DDOAS, Büro |
| 17 | Bereitschaft, zusätzlich zu den o.g. Teilnahme an Telefonkonferenzen und dem DDOA Arbeitsmeeting beim DLT auch an dem jährlichen, persönlichen Arbeitstreffen – face to face Meeting – (Veranstaltungsort meist Bad Wimpfen) teilzunehmen. | 1x jährlich | |
| 18 | Literaturstücke, die für die Öffentlichkeitsarbeit von Interesse sind, werden nach Bearbeitung oder Übersetzung vom Literaturkomitee zeitnah ans Komitee für Öffentlichkeitsarbeit weitergereicht. | Bei Bedarf | Böff |

DIENST: Beauftragte/r für Öffentlichkeitsarbeit (BÖff)

| | Tätigkeit | Zeitaspekt | Kontaktperson/en |
|----|--|-------------------|---|
| 1 | Hüter/in der 12 Schritte und der 12 Traditionen | Immer | DDOA, OA-Gruppen und OA-Mitglieder |
| 2 | Teilnahme an DDOA-Sitzungen und dem Arbeitstreffen | Bei Bedarf | DDOA-Mitglieder |
| 3 | Teilnahme an der jährlichen Vereinssitzung | 1 x jährlich | Vereinsmitglieder, GF, Vereinsvorsitzende |
| 4 | Postbeantwortung: Anfragen von Ärzten/-Innen, Kliniken, Krankenkassen, Studenten, Medien | Laufend | Büro, Interessenten |
| 5 | Leiten des Öffentlichkeitsmeetings beim jährlichen Treffen der deutschsprachigen OA | 1 x jährlich | Interessenten |
| 6 | Wiederholte Rundbriefbeiträge, um den Gruppen Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit zu zeigen und sie dazu zu motivieren | Laufend | Öffentlichkeitskomitee, RB-Layouter |
| 7 | Herantreten an überregionale Medien und Verbände, um OA bekannt zu machen | Laufend | Alle Beauftragten für Öffentlichkeitsarbeit |
| 8 | Treffen mit den IG-Beauftragten für Öffentlichkeitsarbeit organisieren, Öffentlichkeitsarbeit auf ein einheitliches Informationsniveau bringen, für die praktische Durchführung Hilfestellung geben | Bei Bedarf | Alle Beauftragten für Öffentlichkeitsarbeit |
| 9 | Mit den IG-Beauftragten für Öffentlichkeitsarbeit Vorhaben absprechen und Präsenz bei Veranstaltungen (z.B. Selbsthilfegruppentagen) organisieren | Bei Bedarf | Alle Beauftragten für Öffentlichkeitsarbeit |
| 10 | Kontaktperson zum Komitee für Öffentlichkeitsarbeit | Laufend | DDOAS, Komiteemitglieder |
| 11 | Mithilfe bei Informationsveranstaltungen (beratend) | Bei Bedarf | OA-Gruppen |
| 12 | Verlage und Beratungsstellen informieren, wie OA erreichbar ist (Anschrift, Kontakt-Telefon-Nummer) | Laufend | Verlage |
| 13 | Ansprechpartner/in für dienstbezogene Komitees | Laufend | Komiteemitglieder |
| 14 | Leiten einzelner Meetings der deutschsprachigen Arteintrittstreffen (AT) im Wechsel | 1 x jährlich | DDOA |
| 15 | Das Dokument „Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet“ muss bei Dienstantritt vom Dienstanretenden unterschrieben werden und an das OA-Büro als Briefpost gesandt werden. Das Dokument wird in der OA Geschäftsstelle archiviert und bei Dienstende vernichtet. Die Unterschrift muss erfolgen, sonst ist der DDOAS/2. DDOAS verpflichtet, dem dienstantretenden OA- Mitglied mitzuteilen, dass der Dienst ohne diese Unterschrift nicht angetreten werden kann. | Bei Dienstantritt | DDOAS, Büro |
| 16 | Bereitschaft, zusätzlich zu den o.g. Teilnahme an Telefonkonferenzen und dem DDOA Arbeitsmeeting beim DLT auch an dem jährlichen, persönlichen Arbeitstreffen – face to face Meeting – (Veranstaltungsort meist Bad Wimpfen) teilzunehmen. | 1x jährlich | |
| 17 | Die vom Literaturkomitee übergebenen Flyer werden nach der Bearbeitung innerhalb von zwei Wochen wieder zurückgegeben. | Laufend | Literaturkomitee |

DIENTST: Beauftragte/r für internationale Angelegenheiten (BInt)

| Tätigkeit | Zeitaspekt | Kontaktperson/en | |
|-------------------|---|---------------------------|---|
| 1 | Hüter/in der 12 Schritte und der 12 Traditionen | Immer | DDOA, OA-Gruppen und OA-Mitglieder |
| 2 | Teilnahme an DDOA-Sitzungen und dem Arbeitstreffen | Bei Bedarf | DDOA-Mitglieder |
| 3 | Teilnahme an der jährlichen Vereinssitzung | 1 x jährlich | Vereinsmitglieder, GF, Vereinsvorsitzende |
| 4 | An Spenden an R9 und WSO erinnern | Laufend | Büro, Interessenten |
| 5 | Meetingsanfragen (R9/weltweit) beantworten | Laufend | OA-Mitglieder, Büro |
| 6 | Vermittlung von internationalen Briefsponsorschaften | Laufend | OA-Mitglieder, WSO |
| 7 | Ansprechpartner/in sein für dienstbezogene Komitees | Laufend | Komiteemitglieder |
| Region 9 | | | |
| 8 | Kontakte zu Dienstebenen der Region 9, Informationen über Entwicklung der deutschsprachigen OA an R9 weitergeben Informationen über Ereignisse/Treffen aus der Region an die deutschsprachige OA weitergeben, indem sie rechtzeitig im DDOA-Rundbrief veröffentlicht werden. | Laufend | R9, DDOA |
| 9 | Vorbereitung des R9-Arbeitstreffens: eingehende Post bearbeiten, Anträge für DDOA abstimmungsgerecht aufbereiten (übersetzen, ggf. Vorgeschichte und Hintergrund erläutern), sich mit den Anträgen vertraut machen, Richtlinien für Arbeitstreffen lesen, Chronik bisheriger Beschlüsse lesen | 1x jährlich | DDOA, R9-Delegierte |
| 10 | Teilnahme am R9-Arbeitstreffen, dort eventuell Mitarbeiten in Komitees und Übernahme von Diensten | 1x jährlich, bzw. laufend | R9 |
| 11 | Kontaktperson für R9-Rundbrief, übersetzte Rundbriefe im DDOA-Rundbrief veröffentlichen lassen. | Bei Bedarf | R9, DDOAS, Übersetzungskomitee |
| 12 | R9-Komiteearbeit übers Jahr weiterführen, im DDOA berichten | Laufend | R9-Komitee, DDOA |
| 13 | Post, Emails und Telefonanrufe von/aus R9 bearbeiten | Laufend | OA-Büro, DDOA |
| 14 | Kontakt zwischen OA-Gruppen im Bereich der R9 unterstützen | Laufend | R9, OA-Mitglieder, OA-Gruppen |
| 15 | Sprecher aus der R9 oder anderen Regionen zu deutschsprachigen Treffen einladen | Bei Bedarf | Veranstalter, R9, DDOA |
| WELTDIENST | | | |
| 16 | Vorbereitung der WSBC: eingehende Post bearbeiten, Anträge für DDOA abstimmungsgerecht aufbereiten (übersetzen, ggf. Vorgeschichte und Hintergrund erläutern), sich mit den Anträgen vertraut machen, Konferenzrichtlinien lesen, Chronik bisheriger Beschlüsse lesen | 1x jährlich | DDOA, WSBC-Delegierte |
| 17 | Anträge des DDOA an die WSBC vorbereiten, absenden, vortragen und vertreten, | 1x jährlich | DDOA, WSBC-Delegierte |
| 18 | Teilnahme an der WSBC, dort eventuell Mitarbeit in Komitees und Workshops, besonders im Hinblick auf die Bedürfnisse und Anforderungen der deutschsprachigen OA, Kontakte aufnehmen, pflegen, Informationen jeglicher Art mitbringen | 1x jährlich bzw. laufend | WSBC, DDOA |
| 19 | WSBC-Komitee-Arbeit übers Jahr weiterführen, im DDOA berichten | Laufend | WSBC-Komitee, DDOA |
| 20 | Berichte von der World Service Board Conference, Komitees usw. lesen und ggf. weiterleiten an DDOA und Rundbrief | Laufend | DDOA |
| 21 | <i>A Step Ahead, Public Information Paper, Lifeline</i> , Einladungen und Briefe vom Weltdienstbüro nach Informationen durchsehen und weiterleiten; ggf. im DDOA-Rundbrief veröffentlichen | Laufend | DDOA, Übersetzungskomitee |

| | | | |
|----|--|-------------------|--|
| 22 | Neueste englischsprachige Literatur sichten, an BLit weiterleiten | Laufend | BLit |
| 23 | Anstehende Genehmigungsverfahren für übersetzte Literatur begleiten | Laufend | BLit, Treuhanderausschuss (BOT) für internationale Publikationen zuständige/r Treuhandler/in |
| 24 | „Fund Raising Artikel“ (Münzen, Anhänger, Pins, etc.) bei internationalen Treffen für die deutschsprachige OA kaufen | Bei Bedarf | DDOA |
| 25 | Leiten einzelner Meetings der deutschsprachigen Arbeitstreffen (AT) im Wechsel | 1x jährlich | DDOA |
| 26 | <p>Das Dokument „Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet“ muss bei Dienstantritt vom Dienstantretenden unterschrieben werden und an das OA-Büro als Briefpost gesandt werden.</p> <p>Das Dokument wird in der OA Geschäftsstelle archiviert und bei Dienstende vernichtet.</p> <p>Die Unterschrift muss erfolgen, sonst ist der DDOAS/2. DDOAS verpflichtet, den dienstantretenden OA- Mitglied mitzuteilen, dass der Dienst ohne diese Unterschrift nicht angetreten werden kann.</p> | Bei Dienstantritt | DDOAS, Büro |
| 27 | Bereitschaft, zusätzlich zu den o.g. Teilnahme an Telefonkonferenzen und dem DDOA Arbeitsmeeting beim DLT auch an dem jährlichen, persönlichen Arbeitstreffen – face to face Meeting – (Veranstaltungsort meist Bad Wimpfen) teilzunehmen. | 1 x jährlich | |

DIENST: Beauftragte/r für Internet (BNet)

| | Tätigkeit | Zeitaspekt | Kontaktperson/en |
|----|--|-------------------|--|
| 1 | Hüter/in der 12 Schritte und der 12 Traditionen | Immer | DDOA, OA-Gruppen und OA-Mitglieder |
| 2 | Teilnahme an DDOA-Sitzungen und dem Arbeitstreffen | Bei Bedarf | DDOA-Mitglieder |
| 3 | Teilnahme an der jährlichen Vereinssitzung | 1 x jährlich | Vereinsmitglieder, GF, Vereinsvorsitzende |
| 4 | Ansprechpartner/in sein für dienstbezogene Komitees | Laufend | Komiteemitglieder |
| 5 | Ansprechpartner/in für die Website und die Social Media Kanäle von OA Deutschland | Bei Bedarf | DDOA, Komitee, GF, Büro |
| 6 | Technische und strukturelle Pflege der Website von OA Deutschland in Zusammenarbeit mit dem Komitee für digitale Öffentlichkeitsarbeit und AdminC <ul style="list-style-type: none"> - Aktualisierung der auf der Website zur Verfügung gestellten Dokumente und Informationen - Pflege des Veranstaltungskalenders | Laufen | DDOA, Komitee, GF, Büro, Komitee digitale ÖA, AdminC |
| 7 | Kontakt halten mit den Betreibern anderer OA-Webseiten in Zusammenarbeit mit dem Komitee für digitale Öffentlichkeitsarbeit | Laufend | OA weltweit, DDOA, OA-Gruppen Komitee digitale ÖA |
| 8 | Leiten einzelner Meetings der deutschsprachigen Arteintrittstreffen (AT) im Wechsel | 1 x jährlich | DDOA |
| 9 | Das Dokument „Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet“ muss bei Dienstantritt vom Dienstanretenden unterschrieben werden und an das OA-Büro als Briefpost gesandt werden. Das Dokument wird in der OA Geschäftsstelle archiviert und bei Dienstende vernichtet. Die Unterschrift muss erfolgen, sonst ist der DDOAS/2. DDOAS verpflichtet, dem dienstantretenden OA- Mitglied mitzuteilen, dass der Dienst ohne diese Unterschrift nicht angetreten werden kann. | Bei Dienstantritt | DDOAS, Büro |
| 10 | Bereitschaft, zusätzlich zu den o.g. Teilnahme an Telefonkonferenzen und dem DDOA Arbeitsmeeting beim DLT auch an dem jährlichen, persönlichen Arbeitstreffen – face to face Meeting – (Veranstaltungsort meist Bad Wimpfen) teilzunehmen. | 1 x jährlich | |
| 11 | Der BNet muss darauf achten, dass er über die jeweils gültigen Zugangsdaten zur Website und den Social Media Kanälen verfügt. | Laufend | AdminC, Komitee digitale ÖA |

DIENST: Administrator/in (C) der Website von OA Deutschland (AdminC)

| | Tätigkeit | Zeitaspekt | Kontaktperson/en |
|----|---|-------------------|-------------------------------|
| 1 | Ansprechpartner/in bei technischen Problemen | Laufend | BNet, DDOA, Komitee, GF, Büro |
| 2 | Ansprechpartner/in für den Provider | Laufend | BNet, DDOA, Komitee, GF, Büro |
| 3 | Ansprechpartner/in für den Literatur-Shop und Amazon | Laufend | BLit, DDOA, Komitee, GF, Büro |
| 4 | Technischer Support, Pflege und Entstörung des Literatur-Shops (z.B. neue Produkte einstellen) | Bei Bedarf | BLit, BNet, DDOA, GF, Büro |
| 5 | Einrichten und Pflege der E-Mail-Postfächer | Laufend | DDOA, Komitee, GF, Büro |
| 6 | Technischer Support, Pflege und Entstörung des Newsletter-Tools | Bei Bedarf | DDOA, Komitee, GF, Büro |
| 7 | Betrieb und Durchführung des Backups, sowie der technischen Updates der Website, Mail- und Newsletter-Tools | 4x jährlich | BNet, DDOA, Komitee, GF, Büro |
| 8 | Backup aller Daten der deutschsprachigen OA | Regelmäßig | BNet, DDOA, Komitee, GF, Büro |
| 9 | Technische Unterstützung der Geschäftsstelle und der Dienst-Inhaber/innen | Regelmäßig | BNet, DDOA, Komitee, GF, Büro |
| 10 | Das Dokument „Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Mitglieder-daten im Internet“ muss bei Dienstantritt vom Dienstan-tretenden unterschrieben werden und an das OA-Büro als Briefpost gesandt werden. Das Dokument wird in der OA Geschäftsstelle archiviert und bei Dienstende vernichtet. Die Unterschrift muss erfolgen, sonst ist der DDOAS / 2. DDOAS verpflichtet, dem dienstantretenden OA- Mitglied mitzuteilen, dass der Dienst ohne diese Unterschrift nicht angetreten werden kann. | Bei Dienstantritt | DDOAS, Büro |
| 11 | Bereitschaft, zusätzlich zu den o.g. Teilnahme an Telefonkonferenzen und dem DDOA Arbeitsmeeting beim DLT auch an dem jährlichen, persönlichen Arbeitstreffen – face to face Meeting – (Veranstaltungsort meist Bad Wimpfen) teilzunehmen. | 1 x jährlich | |
| 12 | Die Zugangsdaten zur Webseite und zum online Literaturshop sind in jeweils aktueller Form im Büro zu hinterlegen und auch dem BNet zugänglich zu machen | Laufend | Büro, BNet |

Dieser Dienst ist wegen seiner juristischen Stellung und Komplexität der Aufgabe dem Bereich der Geschäftsführung zuzuordnen und daher ebenso nicht zeitlich begrenzt.

DIENST: 1. u. 2. DDOA-Sekretär/in (1. DDOASek/2. DDOASek)

| | Tätigkeit | Zeitaspekt | Kontaktperson/en |
|----|--|--------------------|--|
| 1 | Hüter/in der 12 Schritte und der 12 Traditionen | Immer | DDOA, OA-Gruppen und OA-Mitglieder |
| 2 | Teilnahme an DDOA-Sitzungen und dem Arbeitstreffen | Bei Bedarf | DDOA-Mitglieder |
| 3 | Teilnahme an der jährlichen Vereinssitzung | 1 x jährlich | Vereinsmitglieder, GF, Vereinsvorsitzende |
| 4 | DDOA-Treffen protokollieren und spätestens 6 Wochen nach der Sitzung an den/die DDOAS schicken (Kopie an 2.DDOAS). | Bei Bedarf | DDOAS |
| 5 | Aktionenliste aktualisieren und spätestens 6 Wochen nach der Sitzung an den/die DDOAS schicken (Kopie an 2.DDOAS). | Laufend | DDOA |
| 6 | Komiteeliste erstellen bzw. aktualisieren | Bei Bedarf | DDOA |
| 7 | AT-Sitzungen beim Deutschsprachigen Ländertreffen protokollieren und spätestens 6 Wochen nach der Sitzung an den/die 2.DDOAS schicken (Kopie an DDOAS). | 1x jährlich | DDOAS 2. DDOAS |
| 8 | Vereinssitzung protokollieren und möglichst zeitnah an die/den GF schicken | 1x jährlich | GF |
| 9 | Zusammenstellen der jährlichen Entscheidungen des DDOA für die Vereinssitzung | 1x jährlich | GF |
| 10 | Erstellen und aktualisieren der Beschlussliste von DDOA+AT | 1x jährlich | DDOA/GF |
| 11 | Protokolle und Aktionenlisten sollen spätestens 6 Wochen nach der Sitzung an den/die DDOAS geschickt werden. | Bei Bedarf | DDOAS 2.DDOAS |
| 12 | Protokolle von Telefon- und Emailkonferenzen sollen möglichst zeitnah an die/den DDOAS geschickt werden. | Bei Bedarf | DDOAS 2.DDOAS |
| 13 | Beschlussliste von DDOA und AT (DLT) aktualisieren | 2x jährlich | DDOA |
| 14 | Aktualisierung und Pflege der Dienstschriften, Weitergabe an DDOAS zum Veröffentlichen in MyDrive | Bei Bedarf | DDOAS |
| 15 | Das Dokument „Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet“ muss bei Dienstantritt vom Dienstanretenden unterschrieben werden und an das OA-Büro als Briefpost gesandt werden. Das Dokument wird in der OA Geschäftsstelle archiviert und bei Dienstende vernichtet. Die Unterschrift muss erfolgen, sonst ist der DDOAS/2. DDOAS verpflichtet, dem dienstantretenden OA- Mitglied mitzuteilen, dass der Dienst ohne diese Unterschrift nicht angetreten werden kann. | Bei Dienstantritt | DDOAS, Büro |
| 16 | Bereitschaft, zusätzlich zu den o.g. Teilnahme an Telefonkonferenzen und dem DDOA Arbeitsmeeting beim DLT auch an dem jährlichen, persönlichen Arbeitstreffen – face to face Meeting – (Veranstaltungsort meist Bad Wimpfen) teilzunehmen. | 1 x jährlich | |
| 17 | Zu den DDOA-Sitzungen einladen: Themen für Einladungen sammeln, zusammenstellen und Einladungen verfassen und versenden | Bei Bedarf | Alle DDOAs, Vereinsvorsitzende, OA-Gruppen |
| 18 | DDOASek informiert vorab den DDOA für die DDOA- Sitzungen über Anträge, die von einzelnen Personen gestellt wurden. | Bei Bedarf | Alle DDOAs |
| 19 | Genehmigte Protokolle der DDOA-ATs an das Büro schicken, und bei MyDrive.ch ablegen. | Nach jeder Sitzung | Büro |
| 20 | Genehmigte Protokolle der ATs an das Büro schicken, und bei MyDrive.ch ablegen. | 1 x jährlich | Büro |

Kleiner DIENST: Betreuung der Kontakt-E-Mail-Adresse: kontakt@oa

| | Tätigkeit | Zeitaspekt | Kontaktperson/en |
|---|---|------------|------------------|
| 1 | Regelmäßige Kontrolle des E-Mail-Postfachs. | | |
| 2 | Eingehende Anfragen sichten und sortieren | | |
| 3 | Weiterleitung der E-Mails an die jeweils zuständige Person im DDOA. | | |
| 4 | Falls notwendig, selbst eine kurze Rückmeldung an die Anfragenden geben (z. B. Eingangsbestätigung oder Weiterleitungsvermerk). | | |
| 5 | Eine angemessene Reaktionszeit einbauen. | | |
| 6 | Bei gesundheitlichem Ausfall oder Verhinderung im Dienst, Kontaktaufnahme zum Öffentlichkeitskomitee. | | |
| 7 | Möglichkeit eine selbstständige Antwort zu geben. | | |
| 8 | Einbau einer automatischen Rückantwort, die sofort rausgeht mit Hinweis auf ehrenamtlichen Dienst | | |

Kleiner DIENST: Betreuung des Kontakttelefons

| | Tätigkeit | Zeitaspekt | Kontaktperson/en |
|---|--|------------|------------------|
| 1 | Telefon regelmäßig bedienen und erreichbar sein. | | |
| 2 | Anrufende OA-Interessierte oder Mitglieder freundlich empfangen. | | |
| 3 | Anliegen und Anfragen aufnehmen | | |
| 4 | Weiterleitung der Anliegen an die zuständigen Dienstinhaber*innen. | | |
| 5 | Bei Bedarf Rückmeldung geben oder Zwischeninfos an Anfragende weitergeben. | | |