

Die folgenden OA-Schriften sind für Neue hilfreich. Diese und andere OA-Schriften sind bei der unten stehenden Adresse erhältlich.

Über OA
Best.-Nr. 47/B

Verpflichtung zur Abstinenz
Best.-Nr. 48/B

Bevor du den ersten zwanghaften Bissen nimmst
Best.-Nr. 23/B

Fragen und Antworten
Best.-Nr. 28/B

Für die Familie von Ess-Süchtigen
Best.-Nr. 29/B

Für Neue
Best.-Nr. 21/B

An den Teenager
Best.-Nr. 20/B

Wie kann OA gefunden werden?

Wenden Sie sich bitte an örtliche Kontakt- und Informationsstellen für Suchterkrankungen oder schreiben Sie an

Overeaters Anonymous (OA)
Postfach 10 62 06
D-28062 Bremen

weitere Informationen finden Sie auch unter:

<http://www.overeatersanonymous.de>

<http://www.overeatersanonymous.org>

Eine OA-Gruppe in Ihrer Nähe:



Aus dem Englischen übersetzter Nachdruck von

Introducing OA to Health Care Professionals
WSO reference #109
Copyright © 2006 der deutschen Übersetzung

Overeaters Anonymous®, Inc.
World Service Office
6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA
Postanschrift: P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel.: +1 (505) 891-2664
www.overeatersanonymous.org

Overeaters Anonymous® (Deutschsprachige OA)
Postfach 10 62 06
28062 Bremen
Deutschland
Büro: Tel. +49[0]2151 771909
Fax +49[0]2151 779499
Kontakt-Tel.: +49[0]421 327224
www.overeatersanonymous.de

Mit freundlicher Genehmigung von
Overeaters Anonymous®, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

OA stellt sich den Heilberufen vor
Best.-Nr. 035/A



stellt sich den Heilberufen vor

*Haben Sie Patienten,
deren Gewicht ein
Grund für
gesundheitliche
Probleme ist?*



OA stellt sich den Heilberufen vor

Haben Sie Patienten, deren Gewicht ein Grund für gesundheitliche Probleme ist?

Overeaters Anonymous befasst sich nicht mit den medizinischen Aspekten der Ess-Sucht, sondern mit deren zwanghafter Natur. Insofern stellt unser Zugang eine Ergänzung zur ärztlichen Behandlung dar. OA erhebt keinen Anspruch auf Sachverständigkeit in ernährungswissenschaftlichen Fragen. Unsere Mitglieder werden an Ärzte verwiesen, wenn es darum geht, Ernährungsrichtlinien festzulegen und einen Essplan aufzustellen. In OA finden Ess-, Ess-/Brech- und Magersüchtige Genesung.

Overeaters Anonymous ist ein bewährtes Programm, das auf den Grundsätzen der Anonymen Alkoholiker beruht. Viele Menschen haben ein gesundes Gewicht erreicht und gehalten, indem sie dieses Genesungsprogramm befolgten.

Overeaters Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ein gemeinsames Problem haben: den zwanghaften Umgang mit Essen. Wir kommen zu Meetings zusammen und teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander, um dieses Problem zu lösen und anderen Ess-Süchtigen dabei zu helfen.

OA ist der Meinung, dass das zwanghafte Essverhalten eine Krankheit auf drei Ebenen ist – körperlich, geistig, seelisch. Wir halten es für eine Sucht, die wie Alkoholismus oder Drogensucht zum Stillstand gebracht, aber nicht geheilt werden kann.

Unser Ziel ist, jeweils „nur für heute“ nicht zwanghaft mit dem Essen umzugehen. Wir erreichen dies durch den persönlichen Kontakt mit anderen OA-Mitgliedern, die Meetings, und indem wir uns nach dem Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker richten. Wir ersetzen lediglich die Wörter „Alkohol“ und „Alkoholiker“ durch „Essen“ und „Ess-Süchtige“.

Obwohl OA auch ein spirituelles Programm ist, ist es kein religiöses Programm. Jeder ist willkommen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu OA ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Umgang mit Essen aufzuhören. Beiträge oder Gebühren für die Zugehörigkeit zu OA werden nicht erhoben. Wir erhalten uns durch unsere eigenen Spenden.

Der folgende Test kann ihren Patienten helfen, zu entscheiden ob sie esssüchtig sind.

1. Essen Sie auch dann, wenn Sie gar nicht hungrig sind?
2. Haben Sie ohne ersichtlichen Grund Essanfälle?
3. Fühlen Sie Scham oder Reue, wenn Sie sich überessen haben?
4. Verwenden Sie zu viel Zeit und Gedanken an das Essen?
5. Warten Sie voller Vorfreude und Ungeduld auf die Momente, in denen Sie alleine essen können?
6. Planen Sie diese heimlichen Essanfälle im Voraus?
7. Essen Sie vor anderen mäßig und holen alles nach, sobald Sie alleine sind?
8. Hat Ihr Gewicht einen Einfluss darauf, wie Sie Ihr Leben führen?
9. Haben Sie schon einmal versucht, eine Woche (oder länger) Diät zu halten, und das Ziel nicht erreicht?
10. Ärgert es Sie, wenn andere Ihnen sagen, Sie bräuchten „nur ein bisschen Willenskraft“, um mit dem Überessen aufzuhören?
11. Bestehen Sie, obwohl Sie es eigentlich besser wissen sollten, immer wieder darauf, dass Sie jederzeit alleine eine Diät durchhalten können, wenn Sie es nur wollen?
12. Haben Sie zu bestimmten Tages- oder Nachtzeiten, außerhalb der regulären Mahlzeiten, Essgelüste?
13. Essen Sie, um vor Sorgen und Schwierigkeiten zu flüchten?
14. Sind Sie schon jemals wegen Übergewicht oder einer ernährungsbedingten Krankheit in Behandlung gewesen?
15. Macht Ihr Essverhalten Sie oder andere unglücklich?

Unsere Mitglieder haben auf viele dieser Fragen mit ja geantwortet.