

Die folgenden OA-Schriften sind für Neue hilfreich. Der Bestellschein für diese und andere OA-Schriften ist 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 and 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?

Sehen Sie im Veranstaltungskalender ihrer örtlichen Tageszeitung nach unter Overeaters Anonymous (OA) z.B. in Rubriken wie „Rat and Hilfe“ oder schreiben Sie an

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

Für weitere Informationen über OA können Sie die Website

<http://www.overeatersanonymous.org> (englisch)

oder

<http://www.overeatersanonymous.de> (deutsch)
besuchen.

Kontaktadresse:



Overeaters Anonymous®
World Service Office
6075 Zenith Court,
Rio Rancho, NM 87124
Mail Address: P.O. Box
44020, Rio Rancho,
NM 87174-4020, U.S.A.
(505) 891-2664

Overeaters Anonymous (OA)
Postfach 10 62 06
D-28062 Bremen
Tel.: (04 21) 32 72 24
FAX: (0 21 51) 77 94 99
<http://www.overeatersanonymous.de>

Überarbeitung vom Februar 2002

OA stellt sich Seelsorgern vor
Best.-Nr. 113 / B



stellt sich Seelsorgern vor

 **OVEREATERS
ANONYMOUS®**
Deutschsprachige OA

OA stellt sich Seelsorgern vor

Gibt es in Ihrer Pfarrgemeinde Menschen, die sich überessen, obwohl ihnen ihr Arzt geraten hat auf ihr Gewicht zu achten? Haben Sie festgestellt, dass trotz guter Vorsätze die Anstrengungen dieser Menschen immer wieder zum Scheitern verurteilt waren?

Overeaters Anonymous ist der Meinung, dass diese Frauen und Männer essüchtig sind. So wie Alkoholiker oder Drogenabhängige leiden sie aus der Sicht von OA an einer körperlichen, geistigen und seelischen Krankheit. Nach unseren Erfahrungen kann die Ess-Sucht nicht geheilt werden, sie kann aber zum Stillstand gebracht werden.

Overeaters Anonymous bietet eine Möglichkeit, mit dem Problem Ess-Sucht umzugehen: das Zwölf-Schritte-Genesungsprogramm, das von den Anonymen Alkoholikern übernommen wurde. So wie diese große Gemeinschaft besteht auch OA aus Frauen und Männern aller Schichten unserer Gesellschaft, die sich zusammengefunden haben um ihre Erfahrung mit dieser Krankheit und die Kraft und Hoffnung, die sie im Zwölf-Schritte-Programm finden, zu teilen.

Overeaters Anonymous ist kein Diätverein. Wir erheben keinen Anspruch darauf, in Ernährungsfragen Fachleute zu sein. Wir sind nur der Überzeugung, dass wir wenn wir diesem Programm der emotionalen und spirituellen Heilung folgen, eine neue Art zu leben lernen, ohne zwanghaften Umgang mit Essen. Vielleicht

zum ersten Mal in unserem Leben erreichen wir ein gesundes Gewicht und können es auch halten.

Overeaters Anonymous bietet ein Programm an, das spirituell aber nicht religiös ist. OA ist mit keiner Religion verbunden und erhebt keinen Anspruch auf Kompetenz in religiösen Fragen. Es ist den Mitgliedern freigestellt, einer Religionsgemeinschaft ihrer Wahl oder auch gar keiner anzugehören. Viele von uns kamen zu der Erkenntnis, dass sie aus spirituellem Hunger essüchtig wurden. Während wir nach spiritueller Erfüllung streben, wird die Bindung an unsere Religion oftmals enger als zuvor.

Für die Mitgliedschaft werden keine Gebühren oder Beiträge erhoben. Wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Wir laden interessierte Geistliche genauso wie Familienangehörige oder Freunde von Ess-Süchtigen ein, offene OA-Meetings zu besuchen. Um ein solches Meeting zu finden, können Sie sich bei örtlichen Kontakt- und Informationsstellen für Suchterkrankungen oder an eine der umseitig genannten Adressen wenden.

Die folgenden Fragen können Mitgliedern Ihrer Gemeinschaft helfen zu entscheiden, ob sie essüchtig 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?

Haben Sie auf drei oder mehr Fragen mit Ja geantwortet? Wenn es so ist, dann haben Sie wahrscheinlich ein Essproblem oder sind auf dem Wege dazu. Wir haben für uns die Erfahrung gemacht, dass wir durch das Praktizieren der Zwölf Schritte von Overeaters Anonymous diese fortschreitende Krankheit zum Stillstand bringen können.