

Om OA

Vad är OA?

OA - Anonyma Överätare (Overeaters Anonymous) är en gemenskap av individer som genom att dela sina erfarenheter, styrka och hopp med varandra tillfrisknar från tvångsmässigt överätande.

Vi välkomnar alla som vill sluta äta tvångsmässigt. Det finns inga avgifter för medlemmar; vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag, utan att varken söka eller ta emot bidrag utifrån. OA är inte anslutet till någon offentlig eller privat organisation, politisk rörelse, ideologi eller religiös lära. Vi tar inte ställning i yttre angelägenheter.

Vårt främsta syfte är att avstå från tvångsmässigt överätande och att föra fram detta budskap om tillfrisknande till dem som fortfarande lider.

Vilka hör hemma i OA?

Medlemmar i Anonyma Överätare kan vara extremt överviktiga - till och med sjuklig feta, måttligt överviktiga, normalviktiga, underviktiga, upprätthålla fortsatt kontroll över sitt ätbeteende eller vara helt oförmögna att kontrollera sitt tvångsmässiga ätande.

OA-medlemmar har många olika sorters ätbeteenden. Dessa "symptom" är lika varierande som vårt medlemskap. Bland dessa finns:

- besatthet av kroppsvikt, storlek och form
- hetsätning eller ständigt småätande
- upptagenhet av bantningskurer
- att svälta sig
- missbruk av laxer- eller urindrivande medel
- överdriven motion
- framkalla kräkning efter att ha ätit
- tugga och spotta ut mat
- använda bantningspiller, injektioner och andra medicinska ingrepp för att kontrollera vikten
- oförmåga att sluta äta vissa livsmedel efter att ha tagit första tuggan
- fantasier om mat
- svaghet inför att prova på snabba viktminskningssystem
- ständig upptagenhet av tankar om mat
- använda mat som belöning eller tröst

Våra symptom kan variera, men vi har något som förenar oss: vi är maktlösa inför maten och våra liv är ohanterliga. Dessa gemensamma problem har lett dem som är i OA, att söka och finna en gemensam lösning i Anonyma Överätarens tolv steg, tolv traditioner och nio verktyg.

Hur gör OA-medlemmar för att gå ner i vikt och för att upprätthålla sin normala vikt?

Begreppet abstinens är grunden för OA:s program för tillfrisknande. Genom att erkänna oförmåga att kontrollera vårt tvångsmässiga ätande i det förflutna, och genom att överge idén

om att allt som krävs bara är ”lite viljestyrka”, blir det möjligt att avstå från överätande - en dag i taget.

En bantningskur kan hjälpa oss att gå ner i vikt, men den intensifierar ofta tvånget att äta för mycket. Lösningen som erbjuds i OA omfattar inte några bantningstips. Vi ger inte kostråd, annan rådgivning, sjukhusvård eller behandling. OA deltar inte heller i, eller bedriver forskning och utbildning inom området ätstörningar. För att gå ner i vikt är vilken medicinskt godkänd ätplan som helst acceptabel.

OA-medlemmar som är intresserade av att lära sig näringslära eller som söker professionell rådgivning, uppmuntras att rådfråga kvalificerad personal. Vi kan fritt använda sådan hjälp i visshet om att OA stödjer var och en av oss i våra ansträngningar att tillfriskna.

Vad har OA att erbjuda?

Vi erbjuder ovillkorligt acceptering och stöd genom lättillgängliga OA-möten, som är självförsörjande genom frivilliga bidrag.

Vi i OA, tror att vi har en trefaldig sjukdom; fysisk, känslomässig och andlig. Tiotusentals personer har insett att OA:s tolvstegsprogram påverkar tillfrisknandet på alla tre nivåerna.

De tolv stegen förkroppsligar ett antal principer som, om de följs, främjar inre förändring. Sponsorer hjälper oss att förstå och att tillämpa dessa principer. När gamla attityder rensas bort, upptäcker vi ofta att det inte längre finns något behov av mat i överflöd.

De av oss som väljer att tillfriskna en dag i taget, tillämpar de tolv stegen. På så sätt når vi ett nytt sätt att leva och en bestående frihet från vår besatthet av mat.

Varför är OA anonymt?

Anonymiteten gör det möjligt för gemenskapen att styras av principer snarare än av enskilda personer. Social och ekonomisk status har ingen betydelse i OA; vi är alla tvångsmässiga överätare. Anonymitet i förhållande till press, radio, TV och andra medier försäkrar oss om att vårt OA-medlemskap inte blir känt.

Hur finansieras OA?

Anonyma Överätare har inga medlemsavgifter. Det är helt och hållet självförsörjande genom försäljning av litteratur och genom medlemmars frivilliga bidrag. De flesta grupper skickar runt en ”hatt” under mötena för att täcka utgifterna. OA vare sig söker eller tar emot bidrag utifrån.

Är OA en religiös organisation?

Anonyma Överätare är inte ett religiöst sällskap eftersom det inte kräver någon bestämd religiös tro som villkor för medlemskap. OA har bland sina medlemmar personer från många olika religiösa trosuppfattningar, såväl som ateister och agnostiker.

OA:s program för tillfrisknande är grundat på godkännandet av vissa andliga värden. Medlemmarna är fria att tolka dessa värden som de anser bäst, eller att inte tänka på dem alls om de så önskar.

Många som kommer till OA har reservationer angående att acceptera begrepp som har att göra med en effekt som är större än de själva. Erfarenheter inom OA har visat att de som håller ett öppet sinne när det gäller detta ämne och fortsätter att komma till OA-möten, kommer att uppleva att det inte är allt för svårt att komma fram till sin egen lösning på denna mycket personlig fråga.

Var hittar jag OA?

Gå till "Find a Meeting" på den amerikanska hemsidan www.oa.org eller till "Möten" på vår svenska hemsida www.oasverige.org Det finns OA-foldrar med mer information om tvångsmässigt ätande.

Hur startade OA?

Idén om OA kom till grundaren Rozanne S. på Gamblers Anonymous's (GA's) möte, som hon deltog i tillsammans med en spelberoende vän år 1958. När GA-medlemmar berättade sina livshistorier, hörde hon sin egen historia - inte gällande spel, utan tvångsmässigt överätande. Hon insåg då att programmet med de tolv stegen och de tolv traditionerna, som grundats av Anonyma Alkoholister (AA) och formats av GA, erbjöd henne en chans att förändra sitt liv och trappa ner sin 69 kilo tunga kropp till en storlek som skulle passa hennes längd på 157 cm. Inte förrän 1960, då hennes vikt hade ökat till 73 kilo, kunde hon hitta andra personer som delade hennes övertygelser.

Hennes slumpartade möte med en ny granne, Jo S. gav Rozanne en känsla av styrka i antal, även om det bara var med en person. Tillsammans fann de en annan tvångsmässig överätare, Bernice S., och sammankallade det första OA-mötet i Los Angeles, Kalifornien, den 19 januari 1960.

Idag har cirka 6,500 OA-grupper möten varje vecka i över 75 länder. OA, som har delat in vår glob i 10 regioner, har cirka 54,000 medlemmar från hela världen och hjälper tusentals tvångsmässiga ätare finna nya liv i sitt tillfrisknande.

(För mer information om OA:s historia, läs boken *Beyond Our Wildest Dreams / Bortom våra vildaste drömmar.*)