”Jag trodde att den här dieten var annorlunda, men jag misslyckades igen”

OA SVERIGE

OASVERIGE Anonyma Överätare

Livslång support utan dieter eller avgifter

www.oasverige.org

Välkommen till OA möte

Dag_____ kl. _____

Adress_____

Är OA för dig?

Femton frågor

Är du en tvångsmässig överätare?

Välkommen till OA – Anonyma Överätare. Nedanstående frågor kan hjälpa dig att avgöra om du är en tvångsmässig överätare.

	ja / nej	
1. Brukar du äta fast du inte är hungrig?	☐	☐
2. Brukar du ägna dig åt matorgier utan någon uppenbar anledning?	☐	☐
3. Brukar du känna skuld och ha dåligt samvete efter att ha överätit?	☐	☐
4. Ägnar du alltför mycket tid och tankar åt mat?	☐	☐
5. Brukar du förväntansfullt se fram emot den stund då du kan få äta ensam?	☐	☐
6. Brukar du planera dessa hemliga matorgier i förväg?	☐	☐
7. Brukar du äta förnuftigt när andra ser på och ta igen det när du är för dig själv?	☐	☐
8. Påverkar din vikt ditt sätt att leva?	☐	☐
9. Har du försökt att banta i en vecka (eller mer), men misslyckats?	☐	☐
10. Blir du arg och irriterad då andra talar om för dig att du bara behöver lite karaktär för att sluta överäta?	☐	☐
11. Har du fortsatt att hävda att du kan banta på egen hand närhelst du vill, trots bevis på motsatsen?	☐	☐
12. Brukar du ha ett starkt sug efter mat vid någon speciell tid på dygnet, när det inte är matdags?	☐	☐
13. Brukar du äta för att fly från oro eller problem?	☐	☐
14. Har du någonsin varit under behandling för övervikt eller någon matrelaterad sjukdom?	☐	☐
15. Gör ditt ätbeteende dig eller andra olyckliga?	☐	☐

Har du svarat ja på tre eller fler av dessa frågor? I så fall är det sannolikt att du lider av eller är på god väg mot tvångsmässigt överätande. Vi har upptäckt att det sätt som vi kan hejda den här progressiva sjukdomen på är att använda Anonyma Överätares tolvstegsprogram för tillfrisknande.

Anonyma Överätare är en gemenskap av personer som genom att dela sina erfarenheter och ge varandra stöd tillfrisknar från tvångsmässigt överätande. Vi välkomnar alla som har en önskan att sluta äta tvångsmässigt. OA har inte inträdes- eller medlemsavgifter; vi är självförsörjande genom våra egna frivilliga bidrag. Vi varken söker eller accepterar bidrag från utomstående. OA är inte knutet 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 att äta tvångsmässigt och att sprida detta budskap om tillfrisknande till dem som fortfarande lider.

Är OA något för dig?

Endast du kan avgöra det… ingen annan kan fatta beslutet åt dig. Vi som nu är med i OA har funnit ett sätt att leva som möjliggör ett liv där vi inte behöver ett övermått av mat. Vi är övertygade om att tvångsmässigt överätande är en progressiv sjukdom… som i likhet med alkoholism och vissa andra sjukdomar kan hejdas. Kom ihåg att det inte är skamligt att erkänna att man har problem. Det viktigaste är att göra någonting åt det.