

Er matur vandamál? Það er til lausn !

Overeaters Anonymous (OA) samtökin voru stofnuð í Bandaríkjunum í janúar árið 1960 og á Íslandi 3. febrúar 1982. Samtökin fagna því 40 ára afmæli sínu á hér á landi. Að því tilefni viljum við bjóða öllum þeim sem hafa áhuga á að fræðast um starf samtakanna að mæta á afmælisfund OA samtakanna sem haldinn verður laugardaginn 19. febrúar klukkan 13:30 í safnaðarheimili Fríkirkjunnar í Hafnarfirði en jafnframt verður hægt að hlusta á fundinn í gegnum Zoom.

OA samtökin eru samfélag fólks sem með sameiginlegri reynslu, veitir hvoru öðru styrk og von í bata frá óheilbrigðu sambandi við mat og líkamsímynd. OA byggir á 12 spora kerfi eins og AA-samtökin nema að hjálpa okkur að takast á við mat og matarvenjur. Síðustu ár hefur aðgerðum gegn offitu fjölgað gifurlega og segir það okkur að mjög margir eiga við vandamál að stríða þegar kemur að mat og eru að leita lausna. Vissulega er ekki alltaf beint samband milli ofþyngdar og matarfíknar en engu að síður er það staðreynd að við Íslendingar erum feitastir allra OECD landanna samkvæmt skýrslu sem gefin var út í desember 2020. Þar segir að 27% Íslendinga eigi við offitu að stríða.

Frá því að OA samtökin voru stofnuð árið 1982 hafa þau stækkað og starf þeirra mótast. Fyrstu árin voru aðeins 1-2 fundir á viku og ekki var mikið um 12-spora vinnu heldur var megin áhersla lögð á að halda sig frá ákveðnum mat og að léttast. Fundirnir fóru í sumarfrí fyrstu 18 árin og var því engin starfsemi í júní, júlí og ágúst. Mikil vitundarvakning átti sér stað varðandi sporin tólf og erfðavenjur samtakanna um aldamótin og breytti það heilmiklu fyrir OA og meðlimi samtakanna. Fólk fór að ná betri árangri og þá ekki bara hvað þyngd varðar, heldur var einnig farið að vinna með andlega líðan og tilfinningar sem spila stóran þátt í matarfíkn. Einnig var farið að vinna með ýmis verkfæri sem hjálpa okkur mörgum við að halda okkur í frá þeim mat sem veldur okkur fíkn eins og að skrifa, senda matarplan, hugleiða og fleira.

Okkar reynsla er sú að ef aðeins á að vinna að bættri líkamsþyngd þá mun árangurinn vera skammvinnur. Mikilvægt er að vinna í öllum þeim þáttum sem orsaka matarfíkn þar sem um er að ræða líkamlegan, andlegan og tilfinningalegan sjúkdóm. Við sjáum fyrir okkur að þörf verði áfram fyrir OA samtökin í framtíðinni eins og önnur 12 spora samtök sem hjálpað hafa tugþúsundum Íslendinga í gegnum árin og munu gera um ókomin ár.