

KYNNING Á OA-SAMTÖKUNUM

Hvar á ég að byrja?

Allt sem nýliðar þurfa að vita

Velkomnir, nýliðar!

Stuttir textahlutar úr „stóru bókinni“, *Alcoholics Anonymous, fjórða útgáfa*, eru birtir með leyfi frá Alcoholics Anonymous World Services, Inc. („AAWS“). Leyfi til endurprentunar á þessum textahlutum felur ekki í sér að AAWS hafi yfirfarið eða samþykkt efni þessa rits, né heldur að AAWS taki sérstaklega undir þau sjónarmið sem hér koma fram. AA-samtökin bjóða aðeins upp á bataleið frá alkóhólisma – notkun á þessum textahlutum í tengslum við meðferðir og atferli sem byggð eru á AA-leiðinni en takast á við önnur vandamál, eða önnur notkun utan starfssviðs AA-samtakanna, felur ekki í sér neina yfirlýsingu um annað.

12 REYNSLUSPOR OA-SAMTAKANNA

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart mat og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við förum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningsskil í lífi okkar.
5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarrestina.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við brestina.
8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar umsvifalaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann.
12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum hömlulausum ofætum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Ágæti nýliði.

Velkomin(n) í OA-samtökin. OA-samtökin (Overeaters Anonymous) er félagsskapur fólks sem í gegnum sameiginlega reynslu, styrk og von eru í bata eftir hömlulaust át og áráttutengdar matarvenjur með því að vinna reynslusporin 12.

Ef þú hefur reynt margar aðferðir til að ná heilbrigðri líkamsþyngd, en mistekist ítrekað, eða ef vanhæfni þín til að stjórna mataræðinu er farin að hræða þig ættir þú að íhuga að mæta á OA-fund. Til að finna fund skaltu fara á oa.is og smella á „Fundir“.

Á OA-fundum kynnist þú öðru fólki sem hefur sömu áhyggjur og tilfinningar og þú. Það eru góðar líkur á að þú finnr svör við mörgum þeirra spurninga sem hafa ásótt þig. OA-samtökin bjóða einfalda bataleið sem virkar. Við innheimtum engin félags- eða þátttökugjöld. Við rekum starfsemina sjálf með okkar eigin frjálsu framlögum. Eina skilyrðið fyrir aðild er löngun til að hætta hömlulausu áti.

Nú þegar þú hefur fundið OA-samtökin viltu eflaust vera viss um að kerfið okkar henti þér. Mörgum okkar hefur þótt gagnlegt að svara eftirfarandi spurningum til að átta okkur á því hvort við eigum við vanda að stríða vegna hömlulauss áts.

1. Borða ég þegar ég finn ekki til svengdar, eða borða ekki þegar líkami minn þarf að fá næringu?
2. Tek ég átköst að ástæðulausu og borða stundum þar til ég er að springa, eða mér verður jafnvel ómótt?
3. Finn ég fyrir sektarkennd eða skömm vegna þyngdarinnar eða matarvenja minna?
4. Borða ég eðlilega fyrir framan aðra og bæti mér það svo upp þegar ég er ein(n)?
5. Hefur átið slæm áhrif á heilsu mína eða daglegt líf?
6. Leita ég í mat þegar ég upplifi sterkar tilfinningar – hvort sem er jákvæðar eða neikvæðar?
7. Hafa matarvenjur mínar valdið mér eða öðrum vanlíðan?

8. Hef ég einhvern tíma notað hægðalosandi lyf, uppköst, þvagræsilyf, óhóflega líkamsrækt, megrunarlyf, sprautulyf eða önnur læknisfræðileg inngríp (þ.m.t. skurðaðgerðir) til að reyna að ná stjórn á þyngdinni?
9. Hef ég reynt að fasta eða takmarka verulega fæðuinntöku til að ná stjórn á þyngdinni?
10. Ímynda ég mér oft hversu mikið betra lífið væri ef ég væri í annarri stærð eða þyngd?
11. Þarf ég sífellt að vera að tryggja eitthvað eða vera með eitthvað í munnum – mat, tyggigúmmí, hálstöflur, sælgæti eða drykki?
12. Hef ég einhvern tímann borðað mat sem var brenndur, frosinn eða skemmdur, borðað beint úr umbúðum í matvöruversluninni eða upp úr ruslinu?
13. Er einhver tiltekinn matur sem ég get ekki hætt að borða ef ég fæ mér einn bita af honum?
14. Hef ég grennst með því að fara á megrunarkúr eða „stjórnunartímabil“ en lent strax á eftir í hömlulausu áti og/eða þyngdaraukningu?
15. Eyði ég of miklum tíma í að hugsa um mat, rökræða við sjálfa(n) mig um hvort eða hvað ég eigi að borða, skipuleggja næsta megrunarkúr eða líkamsræktarlotu eða telja hitaæiningar?

Svaraðirðu mörgum þessara spurninga játandi? Þá er hugsanlegt að þú sért með, eða sért að þróa með þér, ofát eða hömlulaust át.

Sem nýliði í Overeaters Anonymous ertu eflaust með margar spurningar um batakerfið okkar. Að hvaða leyti er OA-leiðin öðruvísi en önnur úrræði? Hvernig geta OA-samtökin hjálpað þér að ná bata af hömlulausu áti og viðhalda eðlilegri þyngd, fyrst öll önnur úrræði sem þú hefur prófað hafa reynst gagnslaus? Geta OA-samtökin hjálpað þér að hætta lotuáti og megrunaráráttu? Hvernig geturðu losnað úr viðjum matarþráhyggju og hömlulauss áts? Er einhver von um árangur?

Þú ert ekki ein(n)

Þú ert ekki lengur ein(n) á báti. Við höfum líka upplifað vonleysið sem fylgir því að reyna, en mistakast, að ná tökum á matarvenjum okkar. Við höfum prófað alla megrunarkúrana og reynt ótal aðferðir til ná tökum á þyngdinni, án árangurs. Þráhyggja okkar gagnvart mat, þyngd og/eða líkamsstærð gerði okkur ókleift að njóta lífsins. Við gátum ekki hætt ofátinu, jafnvel þótt okkur langaði mikið til þess. Sum okkar reyndu jafnvel að hætta alveg að borða, af ótta við að matarlöngunin tæki af okkur öll völd. Við upplifðum skömm og niðurlægingu vegna hegðunar okkar og matarvenja.

Þegar matur er annars vegar erum við ekki eins og annað fólk. Við eigum það öll sameiginlegt að líkami okkar og hugur senda okkur fyrirmæli varðandi mat sem virðast vera allt önnur en hjá fólki sem borðar eðlilega. Mörg okkar geta ekki hætt að borða þegar við byrjum og þótt sumum okkar hafi tekist að hætta af og til tekst okkur ekki að viðhalda því ástandi. Sum okkar hafa ítrekað reynt, en mistekist, að ná stjórn á árátukenndri áthegðun. Vítahringurinn heldur því áfram.

Í OA-samtökunum lærðum við að við erum með hættulegan andlegan og líkamlegan sjúkdóm, sem er hægt að meðhöndla, einn dag í einu. OA-samtökin bjóða þér lausn á vandanum. Við komumst að því að við höfum ekki lengur löngun í matinn og matarvenjurnar sem orsökuðu hömlulausa matarfíkn. Við höfum fengið frelsi undan þráhyggjunni. Okkur tekst að ná og viðhalda heilsusamlegri líkamsþyngd. Í okkar augum er það sannkallað kraftaverk. Við fundum leið til fráhalds frá árátutengdri hegðun varðandi mat, megrunarkúra, þyngd, líkamsrækt og/eða líkamsmynd.

Okkur varð ljóst að við gátum ekki náð bata upp á eigin spýtur og lærðum að deila reynslu okkar með öðrum í OA-samtökunum. Í stað þess að leita í mat til að róa hugann fórum við á fundi, skrifuðum um tilfinningar okkar, lásum fræðsluefni frá OA-samtökunum eða hringdum í trúnaðarmanneskjuna okkar. Þegar við tókum upp

nýjar og heilbrigðar lífsvenjur fórum við smám saman að finna til öryggis. Við fundum samastað í samfélaginu og þeim stuðningi sem OA-samtökin geta veitt okkur. Við komumst að því að við getum náð bata með því að fylgja 12 reynslusporum OA-samtakanna og með því að bjóða öðrum með sama vandamál stuðning og hjálp.

Við lofum þér því að ef þú vinnur reynslusporin 12 eftir bestu getu, mætir reglulega á fundi og nýtir þér verkfæri OA-samtakanna mun líf þitt breytast. Þú munt upplifa það sem við höfum eignast: kraftaverkið að öðlast frelsi frá árattuáttinu.

Mörg sjúkdómseinkenni, ein lausn

Í OA-samtökunum kynnistu félögum sem:

- eru í mikilli yfirþyngd, jafnvel lífshættulegri yfirþyngd
- eru í miðlungs yfirþyngd
- eru í meðalþyngd
- eru í undirþyngd
- geta enn haft stjórn á matarvenjum sínum á afmörkuðum tímabilum
- eru algerlega ófærir um að stjórna hömlulausu áti sínu

Félagar í OA-samtökunum upplifa margs konar mismunandi mynstur matarvenja. Þessi „einkenni“ eru jafn mismunandi og félagarnir í samtökunum okkar. Þeirra á meðal eru:

- Þráhyggja varðandi líkamsþyngd, stærð og lögun
- Átköst
- Að borða litla skammta oft og óstjórnlega yfir daginn
- Miklar áhyggjur af megrunarfæði
- Svelti
- Óhófleg líkamsrækt
- Að framkalla uppköst eftir máltíð
- Ástæðulaus og/eða óhófleg notkun þvagræsilyfja og hægðalyfja
- Að tyggja og hrækja út úr sér mat

- Að nota megrunarlyf, sprautulyf og önnur læknisfræðileg inngríp, þ.m.t. skurðaðgerðir, til að hafa stjórn á þyngd
- Að geta ekki hætt að borða tiltekin matvæli eftir fyrsta bitann
- Dagdraumar um mat
- Að láta gabbast til að prófa flýtimegrunarkúra
- Stöðugar hugsanir um mat
- Að verðlauna sig með mat eða leita huggunar í mat

Einkennin geta verið mismunandi, en við eigum eitt sameiginlegt: Við erum vanmáttug gagnvart mat og höfum misst stjórn á eigin lífi. Þetta algenga vandamál hefur fengið félagar í OA-samtökunum til að leita að og finna úrræði í reynslusporunum 12 og erfðavenjunum 12 sem OA-samtökin styðjast við. Við komumst að því að þótt sjúkdómseinkennin séu oft mismunandi erum við öll haldin sama sjúkdómi – sjúkdómi sem hægt er að meðhöndla með því að nýta sér þetta bataúrræði, einn dag í einu.

Fráhald – meginmarkmið okkar

OA-samtökin samþykkja eftirfarandi skilgreiningar: „1) Fráhald: Að halda sig frá hömlulausu ofáti og áráttutengdum matarvenjum og vinna um leið að því að ná eða viðhalda heilbrigðri líkamsþyngd. 2) Bati: Að losna við þörfina fyrir hömlulaust ofát. Við náum andlegum, tilfinningalegum og líkamlegum bata með því að vinna reynslusporin 12 í bataleið OA-samtakanna og beita þeim í daglegu lífi.“

Mörg okkar hafa komist að því að við getum ekki haldið okkur frá hömlulausu áti nema við notum einhver eða öll þeirra níu bataverkfæra sem OA-samtökin beita til að hjálpa okkur að vinna reynslusporin 12 og halda erfðavenjurnar 12.

Verkfæri batans

Við notum bataverkfærin – mataráætlun, trúnaðarmannakerfi, fundi, síma, skrif, lesefni, nafnleynd, þjónustu og framkvæmdaráætlun – sem

hjálpartæki við að ná og viðhalda fráhaldi og bata af sjúkdómnum.

Mataráætlun

Mataráætlun hjálpar okkur að halda okkur frá hömlulausu ofáti. Þetta verkfæri auðveldar okkur að takast á við líkamleg einkenni sjúkdómsins og ná líkamlegum bata.

Trúnaðarmannakerfi

Við biðjum trúnaðarmanneskju að hjálpa okkur gegnum batakerfið, jafnt líkamlega, tilfinningalega og andlega. Finndu trúnaðarmanneskju sem hefur náð árangrinum sem þú þráir og getur miðlað til þín hvernig hann eða hún náði og viðheldur þeim árangri.

Fundir

Fundir gefa okkur tækifæri til að greina og fá staðfestingu á sameiginlegu vandamáli okkar, sannreyna sameiginlega úrræðið okkar gegnum reynslusporin 12 og deila með hvert öðru þeim gjöfum sem OA-kerfið hefur fært okkur. Auk reglulegra staðfunda býður OA upp á síma- og netfundi.

Sími

Margir félagar okkar hringja, senda SMS eða senda tölvupóst daglega til trúnaðarmanneskju og annarra félagar. Sími og rafrænir samskiptamátar eru aðferðir sem eru alltaf innan handar og því tiltækar á erfiðum stundum þegar við þurfum að takast á við sveiflur, hvort heldur er upp eða niður.

Skrif

Að setja hugsanir okkar og tilfinningar niður á blað hjálpar okkur að skilja betur atferli okkar og viðbrögð á þann hátt sem við skiljum ekki alltaf til fullnustu með því einu að hugsa um eða segja frá þeim.

Lesefni

Við lesum og lærum af viðurkenndum OA-bæklingum og OA-bókum og lesum líka *Lifeline*, mánaðarrit okkar um bata. Með því að lesa okkur daglega til um sjúkdóminn lærum við

að nota reynslusporin 12 og erfðavenjurnar 12 á virkan hátt í lífi okkar.

Framkvæmdaráætlun

Framkvæmdaráætlun er ferli þar sem við finnum og innleiðum aðgerðir sem við getum og verðum að nota til að styðja okkur sem einstaklinga í fráhaldi. Rétt eins og mataráætlunin getur framkvæmdaráætlun verið mjög mismunandi eftir félögum og það getur þurft að aðlaga hana til að koma skipulagi, jafnvægi og viðráðanleika inn í líf okkar.

Nafnleynd

Nafnleyndin er verkfæri sem tryggir að við setjum málefni og markmið ofar eigin hag og tryggir rétt okkar til að ákveða sjálf hvort við viljum að aðrir viti að við erum félagar í OA-samtökunum. Nafnleynd á vettvangi fjölmiðla þýðir að við látum aldrei birta myndir af okkur þar sem andlit sjást og komum ekki fram undir fullu nafni þegar við kynnum okkur sem féлага í OA. Þetta verndar bæði einstaklinginn og samtökin í heild.

Innan OA-samfélagsins þýðir nafnleyndin það að allt sem við segjum við aðra OA-félaga er trúnaðarmál. Því sem við heyrum á fundum höldum við fyrir okkur.

Þjónusta

Öll þjónusta, hversu lítil sem hún er, sem miðar að því að ná til einhvers sem þjáist af matarfiðni, stuðlar að bata okkar sjálfra. Félagar geta sinnt slíkri þjónustu með því að mæta á fundi, ganga frá stólum, dreifa lesefni og ræða við nýliða. Utan fundanna sjálfra getur OA-félagi þjónað sem tengiliður milli deilda, verið deildarfulltrúi, svæðisfulltrúi eða fulltrúi á ráðstefnu.

Eins og segir í ábyrgðarloforði OA: „Mín ábyrgð felst í því að rétta út hjálparhönd, í anda OA-samtakanna, til allra sem eiga við sömu áráttu að stríða og ég.“

Nánari upplýsingar: mataráætlun

Flest okkar leituðu til OA-samtakanna með væntingar um að finna hið fullkomna mataræði og léttast. Úrræðið sem við fundum var 12 spora bataleið sem leggur grunninn að því að lifa lífinu einn dag í einu. En ekki megrunarkúr! Við fundum skilyrðislaus ást og stuðning. En ekki megrunarkúr! Sem nýliðar í OA-samtökunum vorum við ráðvillt. Hvar var megrunarkúrin?

Að gera heilbrigða mataráætlun er eitt fyrsta verkfærið sem við notum í batakerfinu okkar. Engin mataráætlun mun skila árangri nema við vinnum skrefin samviskusamlega samhliða áætluninni, en sem verkfæri gerir mataráætlun okkur kleift að nálgast mat af yfirvegum, með skynsemi og í jafnvægi. Við fylgjum áætluninni eina máltíð í einu, einn dag í einu. Þetta er fyrsta skrefið í því að læra að borða í samræmi við líkamlegar þarfir, en ekki tilfinningalega þráhyggju.

Það er mikilvægt að tileinka sér nýjar matarvenjur

Við erum ekki eins og fólk sem borðar eðlilega. Það blasir við að núverandi matarvenjur okkar eru ekki í lagi, annars hefðum við ekki leitað til OA-samtakanna. Fólk sem borðar eðlilega hættir að borða þegar það verður satt. Við gerum það ekki. Fólk sem borðar eðlilega felur ekki mat og skipuleggur hvernig hægt er að komast í hann á laun, þegar enginn sér til. Við gerum það. Fólk sem borðar eðlilega notar ekki mat til að takast á við óöryggi og ótta eða til að flýja áhyggjur og vandamál. Við gerum það. Fólk sem borðar eðlilega finnur ekki fyrir sektarkennd og skömm vegna átsins. Við gerum það.

Í OA-samtökunum lærum við að vandamál okkar er ekki veiklyndi eða skortur á viljastyrk. Við erum haldin sjúkdómi. Þegar maturinn er fyrir framan okkur og kallar á okkur getum við ekki treyst því að skynsemin eða viljastyrkurinn leiði okkur að réttum ákvörðunum. Við höfum gefið okkur sjálfum og öðrum óteljandi loford, prófað alla megrunarkúra, gengið til sálfræðinga, farið

í dáleiðslu, fengið sprautur og tekið inn töflur og samt gátum við ekki hætt hömlulausu áti.

Að gera mataráætlun

Matararáætlun er fyrsta skrefið í átt til frelsis undan hömlulausu áti. Í stað þess að reiða okkur á fyrirheit um og viljastyrk til að taka góðar ákvarðanir fyrir framan ísskápinn eða á veitingastaðnum gerum við raunhæfa mataráætlun fram í tímann. Í upphafi vegferðarinnar notum við mörg hver mataráætlun sem tilgreinir nákvæmlega hvað, hvenær, hvar og hversu mikið á að borða. Markmiðið með þessari daglegu áætlun er að skilja á milli matar og tilfinninga og léttu af okkur byrðinni af því að taka ákvarðanir um mataræði oft á dag. Með því að stytta tímann sem við hugsum um mat getum við hreinsað hugann af þessum sífelldu átökum milli okkar eigin vilja og sjúkdómsins. Við munum einnig finna að við erum líklegri til að fylgja áætluninni ef við staðfestum hana daglega við trúnaðarmanneskju. Eins og í öðrum skrefum batakerfisins gerum við þetta einn dag í einu. Það er óþarfi að eyða orku í að hugsa um hvort við þurfum að gera þetta alla ævi.

Þitt er valið

Þegar við gerum mataráætlun þurfum við að grannskoða matarvenjur okkar og ákvarða hvaða matur og/eða matarvenjur vekja fíkn. Það gefur okkur hlutlægni og innsýn að ræða um matarsögu okkar við trúnaðarmanneskju og við heilbrigðisstarfsmann. Þegar við leitum okkur hjálpar við að setja saman mataráætlun erum við að sýna í verki viljann til að endurskoða atferli okkar, með aðferð sem við gætum ekki notað ein og hjálparlaust. Við höfum lært að við eigum ekki að hafna sjálfkrafa tillögum frá trúnaðarmanneskju eða heilbrigðisstarfsmanni bara vegna þess að það veldur okkur óþægindum.

Við teljum að líkami og sál hömlulausrar ofætu bregðist öðruvísi við mat en líkami og sál fólks sem borðar eðlilega. Okkur finnst best að skrá og síðan fjarlægja allan mat, innihaldsefni og matarvenjur sem valda okkur vandræðum. Við hvetjum ykkur

til að vera heiðarleg og ekki halda áfram að borða tiltekin matvæli eða stunda ákveðnar matarvenjur af þeirri ástæðu einni að þið getið ekki ímyndað ykkur hvernig lífið væri án þess. Þau matvæli eða matarvenjur eru hugsanlega einmitt það sem ætti að fara á listann hjá þér. Með því að vinna reynslusporin 12 munt þú með tímanum losna við löngunina til að borða þennan mat eða taka aftur upp þessar matarvenjur. Þegar við getum litið á þetta ferli sem jákvæðan gjörning og andlega iðju sem við iðkum jafnt og þétt, en ekki skort, byrjum við að upplifa frelsið.

Hér á eftir eru dæmi um mat og matarvenjur sem sumir félagar í OA hafa skilgreint sem mat og matarvenjur sem orsaka hömlulausa matarfíkn.

Að velja mat til að halda sig frá –

„fíknivaldandi“ matur eða „ofátsmatur“

„Fíknivaldandi“ matur eða „ofátsmatur“ er matur sem við borðum í miklu magni, eða svo mikið að við borðum minna af öðru fyrir vikið, matur sem við hömstrum eða felum og borðum í leyni, matur sem við notum til að fagna, syrgja eða af því að okkur leiðist, eða matur sem inniheldur mikið af hitaeiningum og lítið af næringarefnum. Auk þess horfum við til þess hvort það eru einhver innihaldsefni í þessum mat – til dæmis sykur eða fita – sem gæti einnig verið í öðrum matvælum sem við höfum ekki skráð.

Við getum átt í erfiðleikum vegna mismunandi matvæla og innihaldsefna. Ef einhver matur hefur verið eitthvað sem þú hámaðir í þig í fyrri tíð, eða inniheldur hráefni sem hafa kveikt ofát hjá þér, tókum við hann úr áætluninni. Ef t.d. pasta hefur verið fíknivaldandi matur hjá þér gætu önnur matvæli sem innihalda hveiti (brauð, múffur, kex) líka valdið þér vanda. Þótt tiltekinn matur sé ekki fíknivaldandi matur gæti það vakið fíkn að fá sér aukaskammt af honum. Ef við erum ekki viss um hvort matur valdi okkur vandræðum þá sleppum við honum, a.m.k. í fyrstu. Seinna, þegar reynsla er komin á fráhaldið, kemur þetta betur í ljós.

Hér eru nokkur dæmi:

- huggunarmatur eða ruslfæði (svo sem súkkulaði, skyndibiti frá þekktum vörumerkjum, smákökureðakartöfluflögur)
- matvæli sem innihalda sykur (svo sem eftirréttir, sætar drykkjarvörur og morgunkorn, margar unnar kjötvörur, margar gerðir bragðaukaefna)
- matvæli sem innihalda fitu (svo sem smjör og aðrar fituríkar mjólkurvörur eða önnur matvæli sem ekki eru mjólkurafurðir, djúpsteiktur matur og snarl, margir eftirréttir)
- matvæli sem innihalda hveiti eða hveitimjöl eða önnur unnin kolvetni (svo sem sætabrauð, sumar pastategundir og brauð)
- matvæli sem innihalda blöndur af sykri og fitu, eða sykur, hveiti og fitu (svo sem ís, kleinuhringir, kökur og bökur)
- matvæli sem við borðum í miklu magni, jafnvel þótt þau séu okkur ekki fíknivaldandi matur

Þegar við höfum greint hvaða matvæli og innihaldsefni matvæla það eru sem kveikja hjá okkur löngun hættum við að borða þau.

Val á matarvenjum til að venja sig af

Mörg okkar í OA-samtökunum segjast geta borðað í óhófi af hvaða mat sem er, líka mat sem er ekki dæmigerður fíknivaldandi matur fyrir þau, og þess vegna skoðum við líka matarvenjur sem fólk sem borðar eðlilega myndi skilgreina sem óeðlilegar – svo sem að borða í sífellu eða borða á tilteknum tímum, jafnvel þótt við séum ekki svöng, eða vera með sértækar venjur eða afsakanir sem fela í sér leyfi til ofáts. Þótt þessi hegðun tengist stundum tilteknum matvælum er algengt að við hegðum okkur líka svona í tengslum við mat sem við erum ekkert hrifin af.

Hér eru nokkur dæmi:

- að borða þar til við erum yfir okkur södd

- að takmarka inntöku hitaeininga þar til við verðum máttlítil
- að verða að klára allt á diskinum, sama hvað það er (eða jafnvel af diskum einhvers annars!)
- að háma matinn í sig og klára oft á undan öllum öðrum
- að borða í leyni, hamstra eða fela mat til að geta borðað meira magn
- að fletta í tímaritum í leit að nýjustu megrunarkúrunum eða að fylgja óraunhæfum kúrum eða mataræði
- að borða vegna þess að matur er í boði ókeypis eða vegna þess að einhver eldaði sérstaklega fyrir okkur
- að borða til að fagna eða vegna þess að það veitir huggun þegar við erum stressuð eða líður illa
- að þurfa að halda munninum á hreyfingu með því að tyggja
- að borða á ákveðnum tímum eða við sérstakar aðstæður, hvort sem við þurfum þess eða ekki
- að hreinsa út umframmagn af mat með takmarkandi mataræði, hægðalyfjum, uppköstum eða aukinni hreyfingu
- að borða beint upp úr ílátum eða borða standandi
- að borða undir stýri, yfir sjónvarpinu eða við lestur
- ranghugmyndir sem gera okkur sannfærð um að sífellt fleiri fæðutegundir séu okkur skaðlegar – þetta getur orsakað hættulega vannæringu

Þegar við berum kennsl á þær matarvenjur sem við höfum tileinkað okkur getum við vanið okkur af þeim.

Að gera áætlun

Nánast allar mataráætlanir sem OA-félagar gera fela í sér að forðast algerlega tiltekinn mat eða innihaldsefni matvæla og/eða tilteknar matarvenjur. Fyrir suma í OA-samtökunum er það í

sjálfu sér nóg að taka þennan mat eða matarvenjur út. Aðrir OA-félagar þurfa þó meira aðhald og skipulag.

Þau okkar sem þurfa slíkt aðhald ákveða nákvæmlega hvað og hversu mikið þau mega borða, á hvaða tíma dagsins, með hve löngu millibili milli máltíða og við hvaða aðstæður þau borða. Stundum vigtum við matinn okkar, teljum hitaeyningar eða látum aðra manneskju sjá um að skammta okkur mat daglega.

Heiðarleiki er lykillinn. Við verðum að forðast hvers konar sjálfsblekkingu. Þetta er alvarlegur sjúkdómur. Við verðum að taka út mat og matarvenjur sem hrinda af stað hömlulausu ofáti, jafnvel þótt það feli í sér gagnngerar breytingar á matarvenjum sem hafa verið stór hluti af lífi okkar. Flest okkar þurfa stuðning annarra við að setja saman og þróa mataráætlun og þurfa því að biðja trúnaðarmanneskju, heilbrigðisstarfsmann og æðri mátt, samkvæmt skilningi okkar á honum, um aðstoð. Við þurfum líka handleiðslu og stuðning við að fylgja áætluninni. Sjúkdómurinn okkar er lævís og þess vegna ættum við að gera áætlun og skuldbinda okkur til að fylgja henni að höfðu samráði við aðra.

Hvað á ég að borða mikið?

Flest okkar eiga erfitt með að meta hversu mikið er eðlilegt að borða og þurfum að nota mælanlegar aðferðir til að segja til um hvenær er komið nóg. Fyrir sum okkar dugar að setja reglur eins og „fá sér bara einu sinni á diskinn, ekki fara aðra ferð, skilja eitthvað eftir á diskinum, hætta að borða þegar við erum södd“. Fyrir önnur er nauðsynlegt að vigta og mæla matinn.

Að mæla og vigta matinn heima fyrir, stundum eða alltaf, getur verið gagnlegt til að meta næringarþörf okkar og framvindu. Þau sem finnst flókið að ákvarða réttu skammtastærðirnar geta t.d. ákveðið að vigta og mæla í tiltekinn tíma, eða í hvert sinn sem við gerum breytingar á mataráætluninni, bara til að vera viss um að við séum að borða rétt magn. Sum okkar kjósa að vigta og mæla mat til að losna undan daglegum ákvörðunum um hversu

mikinn mat á að borða hverju sinni. OA-samtökin taka enga afstöðu til vigtnar á mat, heldur teljum við gagnlegra að hver og einn einstaklingur ræði þessi mál við sína trúnaðarmanneskju eða heilbrigðisstarfsmann.

Athugið:

OA-samtökin eru ekki megrunarklúbbur og við mælum ekki sérstaklega með neinni mataráætlun fremur en annarri. Við sem samfélag erum hins vegar sannfærð um að kjarninn í bataferli okkar sé að öðlast frelsi frá þráhyggju og árátтуhegðun og mataráætlun sem hjálpar okkur að ná heilbrigðri líkamsþyngd er lykilþáttur í þessum bata.

OA tekur enga afstöðu til næringar almennt. Heppilegast er að þú og þinn heilbrigðisstarfsmaður ákveðið sameiginlega hvort tiltekin mataráætlun tryggir þér þá næringu sem líkaminn þarfnast. Við hvetjum OA-félaga sem hafa fengið sjúkdómsgreiningu (þ.m.t. lotugræðgi, lystarstol, sykursýki, hjartasjúkdóma, háan blóðþrýsting, blóðsykurslækkun o.s.frv.) til að hafa samráð við heilbrigðisstarfsmann áður en þeir byrja að fylgja mataráætlun.

Hér á eftir eru sýnidæmi um mataráætlanir sem félagar í OA-samtökunum hafa gert sér. Þessi dæmi geta nýst þér eins og þau eru eða sem leiðarvísir við gerð þinnar áætlunar. Við mælum með því að þú talir við trúnaðarmanneskjuna þína og heilbrigðisstarfsmann um hvernig best er að sníða þessi dæmi að þínum þörfum. Ef þú ert til dæmis með sérstakar næringarþarfir (grænmetisæta, með mjólkuróþol, kolvetnaóþol o.s.frv.) þarftu hugsanlega aðstoð við gerð og framkvæmd áætlunarinnar. Ef þú þarft að breyta áætluninni í samræmi við daglegar þarfir eða heilsufarsaðstæður getur verið gagnlegt að skipta skömmtunum í fleiri hluta en þann fjölda máltíða sem þarna er miðað við.

Í sumum áætlunum er settur fram fjöldi skammta af hverri tegund matvæla, sjá kaflann „Hvað er matarskammtur?“ á bls. 15, þar sem fjallað er um valkosti og skammtastærðir. Þar sem OA-samtökin eru alþjóðlegt samfélag kann að vera að matur sem

er dæmigerður fyrir þitt búsetusvæði, en er ekki að finna í sýnidæmunum, verði með í þinni áætlun. Þú þarft einnig að drekka 8–12 bolla af vökva á dag, allt eftir hæð, þyngd og virknistigi.

Mataráætlanir

3-0-1-ÁÆTLUN

- Þrjár hóflegar, næringarríkar máltíðir á dag og ekkert þar á milli, einn dag í einu.
- Forðastu mat og innihaldsefni matvæla sem þú hefur tilgreint sem fíknikveikjur.
- Stöðvaðu matarvenjur sem þú hefur tilgreint sem fíknikveikjur.

GRUNNÁÆTLUN 1

- **Morgunmatur**
 - 2 únsur (56,7 g) af prótíni
 - 2 skammtar af sterkju/kornum/grjónum
 - 1 skammtur af ávöxtum
 - 2 bollar af mjólk eða mjólkurlíki
- **Hádegismatur**
 - 4 únsur (113,4 g) af prótíni
 - 2 skammtar af sterkju/kornum/grjónum
 - 1 skammtur af ávöxtum
 - 2 skammtar af grænmeti
 - 2 skammtar af fitu (10–12 g fita alls)
- **Kvöldverður**
 - 4 únsur (113,4 g) af prótíni
 - 2 skammtar af sterkju/kornum/grjónum
 - 1 skammtur af ávöxtum
 - 3 skammtar af grænmeti
 - 2 skammtar af fitu (10–12 g samtals)

GRUNNÁÆTLUN 2

- **Morgunmatur**
 - 2 únsur (56,7 g) af prótíni
 - 1 skammtur af sterkju/kornum/grjónum
 - 1 skammtur af ávöxtum
 - 1 bolli af mjólk eða mjólkurlíki

- **Hádegismatur**
3 únsur (85 g) af prótíni
1 skammtur af sterkju/kornum/grjónum
1 skammtur af ávöxtum
3 skammtar af grænmeti
2 skammtar af fitu (10–12 g fita alls)
- **Kvöldverður**
3 únsur (85 g) af prótíni
1 skammtur af sterkju/kornum/grjónum
1 skammtur af ávöxtum
3 skammtar af grænmeti
2 skammtar af fitu (10–12 g samtals)
- **Háttatími**
1 skammtur af sterkju/kornum/grjónum
1 skammtur af ávöxtum
1 bolli af mjólk eða mjólkurlíki

HÁKOLVETNAÁÆTLUN

- **Morgunmatur**
2 skammtar af sterkju/kornum/grjónum
1 skammtur af ávöxtum
1 bolli af mjólk eða mjólkurlíki
- **Hádegismatur**
2 únsur (56,7 g) af prótíni
2 skammtar af sterkju/kornum/grjónum
1 skammtur af ávöxtum
3 skammtar af grænmeti
2 skammtar af fitu (10–12 g fita alls)
- **Kvöldverður**
2 únsur (56,7 g) af prótíni
2 skammtar af sterkju/kornum/grjónum
1 skammtur af ávöxtum
3 skammtar af grænmeti
2 skammtar af fitu (10–12 g samtals)
- **Háttatími**
2 skammtar af sterkju/kornum/grjónum
1 skammtur af ávöxtum

1 bolli af mjólk eða mjólkurlíki

MJÖG KOLVETNASNAUÐ ÁÆTLUN

- **Morgunmatur**

4 únsur (113,4 g) af prótíni

1 skammtur af ávöxtum

- **Hádegismatur**

4 únsur (113,4 g) af prótíni

1 bolli soðið grænmeti

2 bollar hrátt grænmeti

- **Kvöldverður**

4 únsur (113,4 g) af prótíni

1 bolli soðið grænmeti

2 bollar hrátt grænmeti

- 3 skammtar af fitu (14–16 g samtals) yfir daginn

Áður en þú velur einhverja af þessum áætlunum hvetjum við þig til að ráðfæra þig við trúnaðarmanneskjuna þína og heilbrigðisstarfsmann.

Hvað er „skammtur“?

Eftirfarandi skammtastærðir eru almennar leiðbeiningar.

Mælieiningar: Tengslin milli magnmælieininga og þyngdarmælieininga eru breytileg eftir matvælum og umreikningur milli mismunandi mælieininga getur verið ónákvæmur. Almennt:

1 matskeið = 3 teskeiðar = 15 ml

1 bolli = 16 matskeiðar = 240 ml

1 únsa = 28,35 grömm

Prótín: Þegar talað er um prótínskammta er átt við allt kjöt, fuglakjöt og fisk. 1 egg, 2 únsur (56,7 g) af kotasælu eða ricotta-osti, 1/4 bolli eða 2 únsur (56,7 g) af soðnum baunum, 1 únsa (28,35 g) af venjulegu tófú eða 2 únsur (56,7 g) af mjúku/silkimjúku tófú eða 1 matskeið af hnetusmjöri reiknast sem 1 prótínúnsa. 1 únsa (28,35 g) af

hnetum (jarðhnetum, pistasíuhnetum, sojahnetum eða möndlum) reiknast sem 2 prótínúnsur.

Sterkja/grjón/korn: Einn skammtur er 1 únsa af korni óháð rúmmáli (heitt korn skal vigtað áður en það er eldað); ein brauðsneið; 1/2 bolli af elduðu pasta, kartöflum, hrísgrjónum, maís, baunum, vetrargraskeri og öðru sterkjuríku grænmeti. Einn skammtur miðað við þyngd er 4 únsur (113,4 g) af soðnum kartöflum, sætum kartöflum og sultu; einn skammtur af hinum sterkjumatvælnum (hrísgrjónum, baunum, maís, byggi, hirsi o.s.frv.) er 3 únsur (85 g) eftir suðu. Ávextir: Einn ávaxtaskammtur jafngildir ávexti af hóflegri stærð, 6 únsur (eða einn bolli) af niðurskornum ferskum ávöxtum, 1/2 bolli niðursoðnir ávextir í eigin safu, eða 3/4 bollar eða 6 únsur (170,1 g), ósykraðir ávextir (eftir þiðnun).

Grænmeti: Yfirleitt fellur aðeins grænmeti með lítilli sterkju undir skilgreininguna „grænmetisskammtar“. Grænmeti með mikilli sterkju (maís, baunir, grasker) er venjulega skilgreind sem skammtar af sterkju/grjónum/korni. 1 bolli (4 vigtaðar únsur, eða 113,4 g) af hráu grænmeti eða 1/2 bolli (3 vigtaðar únsur, eða 85 g) af soðnu grænmeti reiknast sem grænmetisskammtur.

Mjólk/mjólkurlíki: 1 bolli (8 únsur, eða 226,8 g) af fitusnauðri, ósykraðri mjólk, sojamjólk eða jógúrt reiknast sem skammtur.

Fita: Það er mjög mikið af fitusnauðum og fituskertum matvællum í boði og við höfum því valið að tilgreina nánar þau grömm af fitu sem lagt er til að taka með. 1 teskeið af olíu eða smjöri inniheldur yfirleitt 5 g af fitu. 1 únsa (28,35 g) af avókadó, 5 ólífur, 2 msk. sýrður rjómi eða 1 msk. rjómaostur jafngilda 5–7 g af fitu.

Ábending um merkimiða: Við lesum vandlega innihaldslýsingu eða spyrjum um innihaldsefni til að ganga úr skugga um að það sem við ætlum að borða innihaldi ekkert af því sem er á fráhaldslistanum okkar. Sum innihaldsefni er erfitt að útiloka. Dæmi um það er sykur, vegna þess að það eru notuð svo mörg mismunandi heiti yfir sykur (t.d. súkrósi, dextrósi, frúktósi, glúkósi

o.s.frv.) og sykur er í svo mörgum matvælum. Sum okkar útiloka öll matvæli sem innihalda eitthvað af fíknivaldandi matnum okkar, en önnur útiloka aðeins þau matvæli þar sem fíknivaldandi matur er tilgreindur meðal fyrstu fjögurra innihaldsefnanna í vörulýsingunni.

Skipulag og vikmörk

Einlæg viðurkenning á vanmætti felur í sér að leggja til hliðar þau matvæli sem við höfum enga stjórn á. Það er mismunandi fyrir hvert og eitt okkar hvaða matvæli það eru. Við þurfum að vera fullkomlega heiðarleg við okkur sjálf, trúnaðarmanneskjuna okkar og heilbrigðisstarfsfólk um það hvaða matvæli, innihaldsefni og matarvenjur valda löngunum, áráttu eða öðrum vandamálum.

Tilhugsunin um að borða aldrei aftur ákveðinn mat getur verið skelfileg og óhugsandi. Þú getur samt treyst því að með fullnægjandi stuðningi og 12 spora bataleiðinni er hægt að gera það sem áður virtist alveg ómögulegt. Við höfum lært að þegar við vinnum reynslusporin 12 samhliða fráhaldi gerist kraftaverk – við endurheimtum geðheilsu okkar. Við viljum ekki lengur að þessi matur eða þessar matarvenjur séu hluti af lífi okkar.

Sum okkar þurfa ítarlegri áætlun en önnur. Sum okkar verða að forðast mat sem önnur geta borðað vandkvæðalaust. Öll erum við ólík. Þegar við finnum áætlun sem hentar okkur verðum við oft svo ánægð að við viljum deila henni með öðrum. Það er þó munur á því að sýna öðrum áætlunina okkar og því að vilja að aðrir geri eins og við. Við samþykkjum skoðanir og þarfir annarra og lítum alltaf á okkar eigin mataráætlun sem skuldbindingu og forgangsverkefni. Í stefnu Alheimsráðstefnu 2000a (World Service Business Conference Policy 2000a) OA-samtakanna (sem var uppfærð 2005) segir: „Aldrei má banna neinum OA-félaga að mæta á fund, tjá sig á fundi, leiða fund og/eða vera ræðumaður á OA-fundi á grundvelli þeirrar mataráætlunar sem viðkomandi hefur kosið að fylgja. Deildir sem deila upplýsingum

um mataráætlanir verða að fylgja reglum OA-samtakanna um utanaðkomandi upplýsingaefni, auk laga um höfundarrétt.“

Niðurstaða

Fráhald er hugarástand sem einkennist af frelsi frá þráhyggju okkar gagnvart mat. Mataráætlun – persónulegur leiðarvísir okkar um næringarríkan mat í hæfilegum skömmtum – er verkfæri sem hjálpar okkur að hefja bataferlið eftir hömlulaust át. Þessi bæklingur hvetur til þess að virða einstaklingsbundnar þarfir okkar með því að leyfa okkur að ákvarða hvað er rétt og holl næring fyrir okkur sjálf. Mundu að það er ekki mataráætlunin þín heldur reynslusporin 12 sem bataleið OA-samtakanna er byggð á sem eru lykillinn að langtímabata eftir hömlulaust át.

Algengar spurningar – og svör

Hvað er hömlulaust át?

„Áráttá“ er skilgreind sem óviðráðanleg löngun til að gera eitthvað, oft eitthvað sem er óskynsamlegt. Orðið „óviðráðanlegt“ þýðir að við getum ekki veitt viðnám, sama hversu mörg loforð við höfum gefið sjálfum okkur eða öðrum. Í okkar tilviki veldur áráttan því að við getum ekki stjórnað matarvenjum okkar.

Í OA trúum við því að hömlulaust át sé sjúkdómur með líkamlegum, tilfinningalegum og andlegum einkennum. Sjúkdómur veldur því að tilteknir þættir í líkamanum virka ekki sem skyldi. Í okkar tilviki er það flókna kerfið sem stjórnar matarvenjum. Þau líkamlegu ferli sem gera fólki sem borðar eðlilega kleift að ýta frá sér diskinum, eða stjórna matarvenjum sínum á annan hátt, virka ekki rétt hjá okkur.

Hjá sumum líkist sjúkdómurinn áfengis- eða vímuefnafíkn, en í okkar tilviki kveikir tiltekinn matur eða ofát sem slíkt með okkur óseðjandi löngun í meira. Skilgreining OA-samtakanna á hömlulausu ofáti tekur til allra þátta óheilbrigðra matarvenja. Það skiptir ekki aðeins máli hversu

mikið við borðum eða hversu þung við erum heldur líka hvað við gerum til að reyna að hafa stjórn á matnum okkar. Sum okkar hamstra mat og fela og borða svo í leynd. Sum okkar háma í sig og hreinsa sig svo, en önnur víxla milli ofáts og sveltis. Allar hömlulausar ofætur eiga eitt sameiginlegt: Hvort sem við glímum við ofát, vannæringu, að háma í sig, hreinsun eða svelti erum við á valdi krafta sem við skiljum ekki og sem gera að verkum að afstaða okkar til matar er óraunhæf og sjálfsskaðandi. Þegar sjúkdómurinn hömlulaust ofát hefur fest rætur er viljastyrkur ekki nóg til að stöðva framvindu sjúkdómsins. Valfrelsi okkar gagnvart mat er horfið.

Við í OA-samtökunum höfum komist að því að þótt þessi sjúkdómur sé ólæknandi er hægt að stöðva framvindu hans, ef einstaklingurinn er fús til að nýta sér þær bataleiðir sem hafa reynst óteljandi öðrum vel. Árangurinn af OA-leiðinni fyrir hvert og eitt okkar veltur á einlægri löngun til að stöðva áráttukenndar matarvenjur og vilja til að nýta sér þær aðferðir sem mælt er með í batakærfinu. Bataferli OA-samtakanna er byggt á aðgerðum.

Hvernig veit ég hvort ég er hömlulaus ofæta?

Aðeins þú getur svarað þeirri spurningu.

Mörg okkar hafa heyrt fjölskyldu, vini og jafnvel lækna segja að allt sem við þurfum til að léttast og borða eðlilega sé smá sjálfstjórn og viljastyrkur. Við trúðum þessu og upplifðum vonleysi og gremju þegar við fórum á megrunarkúra og léttumst, en þyngdumst jafn mikið aftur og meira til. Við leitum til OA-samtakanna vegna þess að okkur fannst við ekki hafa stjórn á matarvenjum okkar og við vorum tilbúin að gera hvað sem var til að losna undan sjálfseyðandi matarvenjum okkar.

Í hópi þeirra sem hafa leitað til OA-samtakanna eru líka önnur sem þurfa lítið að léttast og eru jafnvel í kjörþyngd og hafa aðeins verið ofætur í örfá ár. Við höfum lært nóg um hömlulaust át til að gera okkur ljóst að þetta er ágengur sjúkdómur.

Í OA-samtökunum er hömlulausum ofætum lýst sem fólki með matarvenjur sem orsaka vaxandi og viðvarandi vandamál í lífi þeirra. Aðeins þeir

einstaklingar sem eiga í hlut geta sagt til um hvort matur sé orðinn að óviðráðanlegu vandamáli.

Mér hefur mistekist í öllum kúrum.

Hvernig geta OA-samtökin forðað mér frá slíku?

Það mistekst engum í OA-samtökunum. Svo framarlega sem einstaklingur er tilbúinn að vinna samkvæmt OA-leiðinni er góð von um bata.

Við lendum ekki öll í því að „hrasa“ og lenda aftur í hömlulausu áti eftir að við byrjum í OA-samtökunum, en sum okkar verða fyrir því. Oft er slík hrösun skammvinn, en getur einnig leitt til ofáts og þyngdaraukningar. Ef OA-félagi lendir í hrösun hvetjum við hann eða hana til að nýta sér alla þá aðstoð sem stendur til boða í gegnum OA-samtökin.

Við sem höfum gengið í gegnum slík tímabil getum oft rakið hrösunina til tiltekinna orsaka. Kannski gleymdum við að við erum hömlulausar ofætur og urðum of sjálfsörugg. Kannski leyfðum við okkur að hugsa of mikið um vinnuna eða félagslífið, en minna um mikilvægi þess að vera á fráhaldi frá hömlulausu áti. Eða kannski urðum við bara þreytt og slökuðum svolítið á andlegum og tilfinningalegum varnarviðbrögðum okkar. Hver sem ástæðan var fundum við úrræðið í 12 spora bataleið OA-samtakanna.

Geta OA-samtökin hjálpað mér ef ég er með lotugræðgi eða lystarstol?

Já. Öll sem glíma við áráttukennda matarhegðun eru velkomin til okkar í kærleika og samfélagi. OA-samtökin styðja viðleitni hvers einstaklings til að ná bata og samþykkja alla féлага sem vilja hætta hömlulausu áti. Þegar einstaklingar spyrja ráða um heilsufarstengd málefni mæla OA-samtökin ævinlega með því að ráðfæra sig við fagfólk.

Getur hömlulaus ofæta ekki bara beitt viljastyrk sínum til að hætta hömlulausu áti?

Áður en við leituðum til OA reyndu mörg okkar af öllum mætti að hafa stjórn á fæðuinntöku okkar og breyta matarvenjum okkar. Oft höfðum við reynt margar aðferðir: Stranga megrunarkúra, lystarbælandi lyf, þvagræsilyf og ýmiss konar lyf

með sprautum. Mörg okkar höfðu líka prófað alls konar „trikk“: Að borða aðeins á matmálstímum, að minnka matarskammta um helming, að borða aldrei eftirrétti, að borða allt nema sætindi, að borða aldrei í leyni, að „leyfa okkur“ bara um helgar, að sleppa morgunmat, að borða aldrei standandi ... listinn er endalaus.

Í hvert sinn sem við prófuðum eitthvað nýtt lofuðum við sjálfum okkur hátíðlega „að standa okkur í þetta sinn og klicka aldrei aftur“. Við gátum auðvitað ekki staðið við þessi loforð og fundum því til sektarkenndar og iðrunar. Eftir þessa reynslu viðurkenndu mörg okkar að lokum að hafa ekki viljastyrk til að breyta matarvenjum okkar.

Þegar við leituðum til OA-samtakanna viðurkenndum við vanmátt okkar gagnvart mat. Fyrst viljastyrkur okkar dugði ekki til var augljóst að við þurftum mátt sterkari okkar eigin.

Hvað er átt við með „máttur sterkari okkar eigin“?

Áður en við leituðum til OA-samtakanna var okkur flestum orðið ljóst að við gátum ekki stjórnað mataræðinu. Maturinn var orðinn máttur sem var sterkari okkar eigin. Eftir því sem vandamál okkar tengd mat ágerðust byrjaði maturinn að taka völdin í lífi okkar. Í hnotskurn má segja að við höfum orðið þrælur áráttu okkar.

Reynsla okkar í OA-samtökunum hefur kennt okkur að til að ná fráhaldi frá hömlulausu ofáti og viðhalda bata verðum við að viðurkenna og reiða okkur á annan og sterkari mátt en okkar eigin. Sum okkar skilgreina OA-deildina okkar eða OA-samtökin sem slík sem slíkan mátt. Sum okkar tileinka sér hugtakið „Guð“, samkvæmt skilningi hvers og eins okkar á honum. Hver sá skilningur sem við leggjum í „máttur sterkari okkar eigin“ er í góðu lagi. Það eru ekki til nein rétt eða röng hugtök í þessu sambandi. Það sem skiptir máli fyrir bata okkar af hömlulausu áti er að skilgreina þennan mátt og mynda tengsl við hann. Meginmarkmið og tilgangur OA-bataleiðarinnar er að hjálpa okkur að gera það.

Eru OA-samtökin trúfélag?

Nei, OA-samtökin eru ekki trúfélag, enda þarf ekki að hafa neina skilgreinda trúarskoðun til að mega ganga í samtökin. Í OA-samtökunum er fólk með margs konar trúarskoðanir, sem og trúlaust fólk og efahyggjufólk.

Bataleið OA-samtakanna byggist á viðurkenningu á ákveðnum andlegum gildum. Okkur er frjálst að túlka þessi gildi eins og við teljum best, en einnig hugleiða þau lítið eða ekkert, ef við kjósum svo. Þegar við leituðum til OA-samtakanna voru mörg okkar hikandi við að samþykkja hugmyndina um „mátt sterkari okkar eigin“. Reynsla OA-samtakanna er sú að þau sem nálgast þetta málefni með opnum hug, og halda áfram að mæta á OA-fundi, lenda sjaldnast í vandræðum með að finna sína eigin lausn á þessu persónulega viðfangsefni.

Get ég hætt hömlulausu áti á eigin spýtur með því einu að lesa fræðsluefni frá OA-samtökunum?

OA-leiðin virkar best fyrir fólk sem viðurkennir og samþykkir hana sem þjónustu sem krefst aðkomu annarra.

Að mæta á OA-fundi og tengjast öðrum sem glíma við sömu erfiðleika gefur okkur von og eykur skilning. Við verðum hvorki dæmd né verður gert grín að okkur og við getum því deilt fyrri reynslu, núverandi vandamálum og framtíðarvonum með fólki sem skilur okkur og styður. Þegar við vinnum með öðrum hömlulausum ofætum finnum við ekki lengur til einmanaleika og skilningsleysis. Þess í stað upplifum við að aðrir þarfnist okkar og fáum langþráða viðurkenningu.

OA-félagar sem búa við aðstæður eða heilsufarsvandamál sem gera þeim erfitt fyrir að mæta á fundi í eigin persónu geta sótt netfundi eða nýtt sér símafundi. Reynslan sýnir einnig að lestur fræðsluefnis OA-samtakanna og samskipti við aðra félaga hjálpar okkur að hætta hömlulausu áti.

Hvaða skilyrði þarf OA-félagi að uppfylla?

Þriðja erfðavenja OA-samtakanna hljóðar svo: „Til þess að gerast OA-félagi þarf aðeins eitt: löngun til að hætta hömlulausu áti.“ Við förum hvorki fram

á né krefjumst neins annars af neinum. Samþykki og framkvæmd OA-bataleiðarinnar eru alfarið undir einstaklingnum komin.

Hvað kostar aðild að OA?

Aðild að OA-samtökunum fylgja engar fjárhagslegar skuldbindingar. Bataleiðin okkar er í boði fyrir öll sem vilja hætta hömlulausu ofáti, óháð fjárhagsstöðu hvers og eins.

Hvernig standa OA-samtökin undir sér?

OA-samtökin reka sig að öllu leyti sjálf, með frjálsum framlögum félaga og sölu á bókum og öðru fræðsluefni. Ekki er tekið við utanaðkomandi framlögum. Flestar deildir „láta körfuna ganga“ á fundum til að standa straum af kostnaði við leigu, fræðsluefni og annan fundarkostnað og til að styrkja starf OA-samtakanna í heild. Deildir halda eftir nægu fé til að mæta eigin útgjöldum og senda eftirstöðvarnar til svæðisstjórnar eða þjónustustjórnar, landsþjónustu og Alheimsskrifstofunnar. Fjármögnun allra þjónustusviða OA-samtakanna veltur á þessum reglulegu framlögum frá fundum.

Hver stjórnar OA-samtökunum?

OA-samtökin eru afar óvenjuleg að því leyti að þau hafa enga miðlæga stjórn og öll formleg umsýsla er í algeru lágmarki. Samtökin hafa enga stjórnendur eða starfsmenn sem fara með vald eða ákvarðanatöku gagnvart samfélaginu okkar eða einstökum meðlimum.

En jafnvel í svo óformlegum samtökum þarf auðvitað að sinna tilteknum verkum. Það þarf til dæmis einhver að tryggja deildinni fundarstað, halda utan um fjármál deildarinnar, sjá til þess að fræðsluefni OA-samtakanna sé tiltækt og vera í tengslum við staðbundnar, svæðisbundnar og alþjóðlegar þjónustumiðstöðvar. Í alþjóðasamhengi þarf að vera fólk sem ber ábyrgð á viðhaldi og snurðulausri starfsemi Alheimsskrifstofunnar.

Þetta þýðir að OA-samtökin, hvort sem er á staðbundnum, svæðisbundnum eða alþjóðlegum vettvangi, þarf að hafa á að skipa ábyrgu fólki til að sinna tilteknum störfum. Það er mikilvægt að

skilja að þessir OA-félagar veita aðeins þjónustu. Þeir taka engar einstaklingsbundnar ákvarðanir og fella enga dóma sem hafa áhrif á aðrar deildir eða OA-samtökin í heild sinni. Fólk sem tekur að sér þessi ábyrgðarstörf ber milliliðalaus ábyrgð gagnvart þeim sem það þjónar og þessum störfum er reglubundið úthlutað til mismunandi félaga.

Hvað er „12 spora bataleiðin“?

Reynslusporin 12 eru hjarta OA-bataleiðarinnar. Þau bjóða nýjan lífsstíl sem gerir hömlulausum ofætum kleift að losna við þörfina fyrir ofneyslu á mat. Sporin eru aðeins tillögur byggðar á reynslu annarra OA-félaga sem eru í bata. Þeir félagar sem leggja sig einlæglega fram um að vinna sporin og beita þeim í daglegu lífi fá mun meira út úr OA-starfinu en þeir sem mæta eingöngu á fundi og vinna ekki þá raunverulegu, tilfinningalegu og andlegu vinnu sem felst í sporunum.

Hugmyndirnar í reynslusporunum 12, sem eiga uppruna sinn í AA-samtökunum (Alcoholics Anonymous), endurspeglar fengna reynslu og beitingu líkamlegs, tilfinningalegs og andlegs innsæis sem hefur verið skjalfest af ýmsum hugsuðum frá örófi alda. Það sem gerir sporin svona mikilvæg er að þau virka! Þau gera hömlulausum ofætum kleift að lifa hamingjuríku og afkastamiklu lífi. Þau eru tákn undirstöðunnar sem OA-samtökin hvíla á.

Hvað merkir hugtakið „andlegt heilbrigði“ eins og það er notað í reynslusporunum 12?

Í enskri útgáfu sporanna er þetta hugtakið „sanity“, sem er dregið af latneska orðinu „sanus“, en það þýðir „skýr/heilbrigð hugsun, heilbrigði“. Í OA-samtökunum skilgreinum við „andlegt heilbrigði“ sem að vera „fær um heilbrigða og rökrétta hugsun og atferli“.

Flest höfum við viðurkennt að hafa sýnt órökrétta hegðun, þar á meðal eru tilraunir okkar til að stjórna mat og öðrum sviðum lífs okkar. Manneskja með heilbrigðan hugsunarhátt myndi ekki ítrekað sýna af sér sjálfsskaðandi hegðun. Manneskja með heilbrigðan hugsunarhátt myndi

ekki ítrekað grípa til aðgerða sem ekki höfðu borið árangur áður og búast við annarri niðurstöðu í þetta skiptið. Þannig merkir „andlegt heilbrigði“ í spori 2 ekki að hömlulausar ofætur séu andlega vanheilar, heldur að við höfum ekki sýnt af okkur heilbrigða hugsun og atferli þegar kemur að mat og ýmsum öðrum sviðum lífs okkar. Með því að leita til OA-samtakanna og lýsa yfir vilja okkar til að fara aftur að lifa af skynsemi tókum við skref í átt að andlegu heilbrigði.

Hverjar eru erfðavenjurnar 12?

Erfðavenjurnar 12 eru fyrir deildunum það sem reynslusporin 12 eru fyrir einstaklingum. Erfðavenjurnar eru verkfæri til að sameina OA-samtökin um einn, sameiginlegan málstað. Þær eru tillögur að meginreglum sem er ætlað að tryggja virkni, endingu og vöxt hinna fjölmörgu deilda sem mynda OA-samtökin sem heild.

Líkt og reynslusporin 12 eiga erfðavenjurnar 12 uppruna sinn í AA-samtökunum. Erfðavenjurnar lýsa viðhorfum sem fyrstu og upprunalegu félagarnir töldu nauðsynlegt að grundvalla starfið á.

OA-félagar tryggja þá samheldni sem er svo nauðsynleg fyrir bata hvers og eins með því að tileinka sér viðhorfin sem erfðavenjurnar 12 fela í sér.

Hvers vegna leggja OA-samtökin svona mikla áherslu á „nafnleynd“?

Nafnleynd merkir í hnotskurn að við segjum ekki deili á einstökum félögum, eða ræðum utan samtakanna um persónulegar aðstæður þeirra eða neitt sem þeir deila með okkur í trúnaði á fundum, á netinu eða í síma. Þetta gerir OA-samfélagið að öruggum stað þar sem við getum verið heiðarleg við okkur sjálf og aðra. Þetta gerir okkur kleift að tjá okkur frjálsglega á fundum og í samræðum og verndar okkur gegn slúðri. Auðvitað höfum við sem einstaklingar heimild til að láta vita af aðild okkar og verðum í raun að gera það til að koma skilaboðunum til annarra hömlulausra ofætna (sem er liður í 12. sporinu). Við notum ekki nafnleynd til að takmarka virkni okkar innan samfélagsins. Það er til dæmis í góðu lagi að nota fullt nafn innan

okkar deildar eða þjónustu. Nafnleyndin hjálpar okkur að leggja áherslu á meginreglur frekar en einstaklinga.

Nafnleynd er einnig grundvallaratriði á opinberum vettvangi, svo sem í fjölmiðlum, útvarpi, kvikmyndum, sjónvarpi og öðrum samskiptamiðlum. Með því að halda nafnleynd félaga okkar í fjölmiðlum stuðlum við að því að sjálfhverfa og sjálfsupphafning fái ekki að hafa skaðleg áhrif á OA-samfélagið.

Auðmýkt er grundvöllur nafnleyndarinnar. Með því að fylgja þessum meginreglum, með því að setja til hliðar persónulega hagsmuni í þágu almannahagsmuna tryggja félagar OA-samtakanna einingu og samheldni samfélagsins. Samkvæmt fyrstu erfðavenjunni er „bati hvers og eins undir einingu OA-samtakanna kominn“ og nafnleynd er nauðsynleg til að viðhalda þessari einingu.

Til aðstandenda hömlulausu ofætunnar

Það er val hvers og eins hvort hann/hún kys að aðstandendur taki þátt í ferlinu. Stuðningur aðstandenda getur hjálpað hömlulausri ofætu sem hefur skuldbundið sig til að hætta hömlulausu áti.

Bænir og lestur við upphaf og endi funda

Flestir OA-fundir byrja og enda með einhverju af eftirfarandi:

Æðruleysisbænin

Guð, gef mér æðruleysi til að sætta mig við það sem ég fæ ekki breytt, kjark til að breyta því sem ég get breytt og vit til að greina þar á milli.

3. spors bæn

Guð, ég fel mig þér á vald svo að þú getir mótað mig og gert við mig það sem þér þóknast. Leystu mig úr fjötrum sjálfshyggjunnar svo að ég megni betur að gera vilja þinn. Taktu frá mér erfiðleikana svo að sigurinn yfir þeim geti orðið þeim sem ég vil hjálpa vitnisburður um mátt þinn, kærleika og lífið með þér. Hjálpaðu mér að fara ævinlega að vilja þínum.¹

7. spors bæn

Skapari minn, nú er ég reiðubúin/n að leggja mig með öllum mínum kostum og göllum algjörlega í þínar hendur. Ég bið þig að losa mig við alla þá skapgerðarbresti sem hindra mig í að vera þér og náunga mínum að gagni. Gef mér styrk til að gera vilja þinn er ég held áfram héðan. Amen.²

OA-bænin

Ég legg hönd mína í þína og saman getum við gert það sem við gátum ekki gert ein. Vonleysið er horfið og við þurfum ekki lengur að treysta á óstöðugan vilja okkar. Nú erum við öll saman og seilumst eftir mætti sterkari okkar eigin. Er við höldumst í hendur finnum við meiri ást og skilning en okkur gæti dreymt um.

¹*Alcoholics Anonymous*, 4. útg. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) bls. 63.

²*Alcoholics Anonymous*, 4. útg. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) bls. 76.

Að lokum: Verið velkomin

VELKOMIN(N) HEIM!

Hefur þú einhvern tíma óskað þess að þér tækist að missa 5 kg? 9 kg? 18 kg? 45 kg eða meira? Hefurðu óskað þess að þegar þér tækist að losna við kílóin kæmu þau aldrei aftur? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefur þér liðið eins og þú værir úr takti við veröldina, eins og munaðarleysingi sem ættir þér engan raunverulegan samastað? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefurðu einhvern tímann óskað þess að hin í fjölskyldunni drifu sig af stað í skóla eða vinnu svo að þú gætir byrjað að borða? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefur þú einhvern tíma vaknað að morgni dags og glaðst því þú mundir að upphaldsgóðgætið þitt beið eftir þér í ísskápnum eða eldhússkápnum? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefur þú einhvern tíma horft upp í stjörnuþjartan himinn og spurt þig hvaða erindi jafn ómerkileg manneskja og þú eigi við heiminn? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefurðu einhvern tímann eldað, keypt eða bakað fyrir fjölskylduna og borðað svo allt saman sjálf(ur) til að þurfa ekki að deila því? Við í OA-samtökunum þekkjum þig, vegna þess að við erum þú. Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefur þig einhvern tíma langað til að fela þig heima, skrópa í vinnuna, sleppa sturtu og ekki einu sinni klæða þig, og þurfa ekki að hitta neinn eða leyfa öðrum að hitta þig? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefur þú einhvern tíma falið mat undir rúmi, undir koddanum, í kommóðuskúffu, inni á baði, í ruslatunnunni, skápnum, taukörfunni eða í bílnum, til að geta borðað án þess að nokkur sæi til þín? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefurðu einhvern tímann fundið fyrir reiði, gremju, heift – við Guð, maka þinn, lækninn þinn, móður þína, föður þinn, vini þína, börnin þín, starfsmanninn í fatabúðinni sem sendi þér merkingarhlaðið augnaráð þegar þú varst að máta fót – af því að þau voru grönn, af því að þau vildu að þú grenntist og af því að þú neyddist til að fara í megrunarkúra, til að geðjast þeim eða þagga niður í þeim eða láta þau éta ofan í sig orðin og augnaráðin? Þú ert velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefurðu einhvern tíma grátið sáran um miðja nótt vegna þess að enginn elskaði þig eða skildi þig? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefur þér einhvern tímann fundist að Guð (ef Guð er þá yfirleitt til) hafi gert mikil mistök með því að skapa þig? Sérðu að hér breytum við slíkum tilfinningum? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefur þig langað til að hoppa upp í rútu og aka eitthvað út í buskann, án þess að líta nokkru sinni til baka? Hefurðu kannski gert það? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefurðu einhvern tímann hugsað með þér að heimurinn sé í rugli og að ef fólk myndi bara hugsa og haga sér eins og þú væri heimurinn miklu betri? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefur þér einhvern tímann fundist að fólkið í OA-samtökunum hljóti að vera klickað? Að þau séu kannski hömlulausar ofætur, en þú bara með smá þyngdarvandamál sem þú getur tekist á við strax á morgun; að þau séu einum bita frá sturluðu ofáti, en þú bara í örlítilli, eða mikilli, yfirþyngd? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefurðu einhvern tímann sagt hverjum sem heyra vildi hvað þú sért frábær, hversu mikið hæfileikabúnt þú sért og hvað þú búir yfir miklum krafti – vitandi að viðkomandi myndi aldrei trúa þér, vegna þess að þú trúðir því ekki heldur? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefurðu einhvern tímann losnað við öll aukakílóin og komist að raun um að þá varstu grönn

og óhamingjusöm manneskja í stað þess að vera feit og óhamingjusöm manneskja? Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Hefurðu einhvern tímann sett upp grímu eða fjölmargar grímur af því að þú varst viss um að ef þú deildir því hver þú ert í raun og veru gæti enginn elskað þig eða samþykkt? Við samþykkjum þig í OA-samtökunum. Má bjóða þér samastað?

OA-samtökin samþykkja ykkur öll. Sama hver þú ert, hvaðan þú kemur eða hvert þú ert að fara tökum við vel á móti þér! Sama hvað þú hefur gert eða hefur ekki tekist að gera, hvernig þér hefur liðið eða ekki liðið, hvar þú hefur sofíð eða hjá hverjum, hvern þú hefur elskað eða hatað – geturðu treyst á að við samþykkjum þig. Við samþykkjum þig eins og þú ert, ekki eins og þú værir ef þú gætir brætt þig niður og byrjað upp á nýtt og mótað þig í það sem öðrum finnst að þú ættir að vera. Aðeins þú getur ákveðið hvað þú vilt vera.

En við munum hjálpa þér að vinna að þeim markmiðum sem þú setur þér og þegar þú nærð árangri munum við gleðjast með þér; þegar þú hrasar munum við segja þér að við erum ekki misheppnuð fyrir það eitt að mistakast af og til og við munum breiða út faðminn í kærleik og standa við hlið þér þegar þú staulast aftur upp og heldur göngunni áfram, þangað sem þú stefnir. Þú þarft aldrei aftur að gráta í einrúmi, nema þú veljir að gera það.

Stundum tekst okkur ekki að vera allt sem við ættum að vera og stundum erum við ekki á staðnum til að gefa þér allt sem þú þarft frá okkur. Þú verður líka að samþykkja okkur í ófullkomleika okkar. Elskaðu okkur á móti og hjálpaðu þegar okkur mistekst. Þannig erum við í OA-samtökunum – ekki fullkomin, en gerum okkar besta. Gleðjumst saman yfir viðleitni okkar og fullvissu um að við getum eignast samastað, ef við viljum.

Velkomin(n) í OA-samtökin. Velkomin(n) heim!

Frekara fræðsluefni

Þessi bæklingur var þróaður úr útdráttum úr eftirfarandi fræðsluefni frá OA-samtökunum:

Mataráætlun (#145)

Mörg sjúkdómseinkenni, ein lausn (#106)

Spurningar og svör (#170)

Forsmekkur að Líflínunni (#970)

Verkfæri batans (#160)

Til aðstandenda hömlulausu ofætunnar (#240)

Til nýliðans (#270)

Frekara fræðsluefni er í boði og er hægt að sækja og/eða kaupa á oa.is, einnig á oa.org og bookstore.oa.org.

Fyrirvari

Viðmiðunarreglur og mataráætlanir í þessu riti eru ætlaðar fullorðnum til notkunar. Þú ættir að hafa samráð við heilbrigðisstarfmann áður en þú gerir breytingar á mataræði. Upplýsingunum í þessum mataráætlunum er ætlað að vera leiðbeinandi um ábyrgt mataræði, en ekki koma í stað faglegra ráðlegginga heilbrigðisstarfsfólks. Áætlunum er heldur ekki ætlað að koma í stað mataræðis sem læknir ráðleggur. Áætlanirnar um ábyrgt mataræði sem hér eru birtar hafa verið yfirfarnar og samþykktar af næringarfræðingi með starfsleyfi í Bandaríkjunum. OA-samtökin mæla ekki með eða styðja neina tiltekna mataráætlun. Við biðjum þig um sýna skynsemi þegar tekið er mið af fæðuofnæmi og -óþoli. Ef þú ert í einhverjum vafa um þessar áætlanir skaltu ráðfæra þig við lækinn þinn.

12 ERFÐAVENJUR OA-SAMTAKANNA

1. Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi. Bati hvers og eins er undir einingu OA-samtakanna kominn.
2. Í málum deilda er aðeins einn leiðtogi, kærleiksríkur Guð eins og hann birtist í samvisku hvers hóps. Forsvarsmenn okkar eru þjónar sem við treystum en ekki stjórnendur.
3. Til þess að gerast OA-félagi þarf aðeins eitt: Löngun til að hætta hömlulausu áti.
4. Sérhver OA-deild á að vera sjálfstæð nema í málum er varða aðrar deildir eða OA-samtökin í heild.
5. Sérhver deild hefur aðeins eitt meginmarkmið: að flytja hömlulausum ofætum sem enn þjást boðskap samtakanna.
6. OA-deild ætti aldrei að ljá öðrum samtökum eða málstað nafn sitt, fjármagn eða fylgi svo lausafé, eignir eða upphefð fjarlægi okkur ekki frá upphaflegum tilgangi.
7. Sérhver OA-deild ætti að standa á eigin fótum og hafna utanaðkomandi fjárhagsaðstoð.
8. Félagar í OA-samtökunum eru ætíð einungis áhugamenn, en þjónustustöðvar okkar mega ráða launað starfsfólk.
9. OA-samtökin sem slík ætti aldrei að skipuleggja en við getum myndað þjónustunefndir og ráð sem eru ábyrg gagnvart þeim sem þau starfa fyrir.
10. OA-samtökin taka ekki afstöðu til annarra mála en sinna eigin. Nafni þeirra ætti því að halda utan við deilur og dægurþras.
11. Afstaða okkar út á við byggist fyrst og fremst á aðlöðun en ekki áróðri. Í fjölmiðlum ættum við alltaf að gæta nafnleyndar.
12. Nafnleyndin er andlegur grundvöllur allra erfðavenja okkar og minnir okkur ævinlega á að setja málefni og markmið ofar eigin hag.

Hvernig á að finna OA-samtökin

Farðu á vefsvæði OA-samtakanna á www.oa.is eða www.oa.org eða sendu fyrirspurnir/skilaboð á netfangið oa@oa.is, einnig er hægt að hafa samband við Alheimsskrifstofuna í síma 1-505-891-2664. Margar skrifstofur eru einnig með lista yfir OA-fundi á hverjum stað.

Overeaters Anonymous®

World Service Office

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Póstfang: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Sími: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

Ráðstefnusamþykkt OA-lesefni

© 2018 Overeaters Anonymous, Inc.

Allur réttur áskilinn

Endursk. útg. 6/2019 #705