

Kynningarbréf – OA leiðin fyrir fólk sem þjáist af ofáti

Ofát er alvarlegt heilsufarsvandamál sem hefur áhrif á lífsgæði, líkamlega og andlega heilsu margra einstaklinga. Þrátt fyrir fjölbreyttar meðferðir er það reynsla margra að hefðbundin nálgun dugar ekki til að ná varanlegum bata.

Hvað er OA?

OA eru sjálfshjálparsamtök fyrir fólk með matarfíkn. Kerfið er byggt á kerfi AA samtakanna og stendur fyrir Overeaters Anonymous. Við bjóðum öll sem hafa löngun til að hætta að borða hömlulaust velkomin á fund hjá okkur. Félagsskapur OA leggur áherslu á að öll eru samþykkt og viðurkennd án aðgreiningar.

Markmið okkar

- Að hjálpa fólki að takast á við hömlulaust át og ósjálfráða matarhegðun.
- Að styðja við andlegan, líkamlegan og tilfinningalegan bata.
- Að skapa öruggan vettvang þar sem ríkir trúnaður og jafningjastuðningur.

Fráhald

Í OA er talað um *fráhald* – það er að halda sig frá hömlulausri matarhegðun, einn dag í einu, með því að vinna sporin og treysta á stuðning annarra félaga.

Hvernig starfar OA?

- Reglulegir fundir, bæði staðbundnir og á netinu.
- Fundir eru opnir öllum sem vilja hætta hömlulausu áti.
- Engin skráningargjöld eða skuldbindingar – starfsemin er rekin með frjálsum framlögum.

Fyrir heilbrigðisstarfsfólk

- OA er ekki meðferð eða hluti af heilbrigðiskerfinu.
- Samtökin geta þó verið mikilvæg viðbót við faglega meðferð.
- Þátttaka getur hjálpað að viðhalda árangri og byggja upp stuðningsnet í bata.

Nánari upplýsingar