

**Is eten een probleem
voor je?**

**Er bestaat een
oplossing!**

**Lees deze brochure en
ontdek dat er een groep
mensen is die jouw
probleem kent en een
oplossing heeft
gevonden.**

Heb ik een eetprobleem?

- Eet je als je geen honger hebt?
- Heb je eetbuien zonder aanwijsbare reden?
- Probeer je je gewicht te beheersen door te braken of laxeren?
- Besteed je erg veel tijd en aandacht aan voedsel, je uiterlijk en/of gewicht?
- Eet je verstandig waar anderen bij zijn en onverstandig als je weer alleen bent?
- Ben je meerdere malen op dieet gegaan zonder blijvend resultaat?
- Probeer je je gewicht te bedwingen door te vasten?
- Raakt het je als anderen zeggen dat je alleen een beetje wilskracht nodig hebt om af te vallen?
- Heb je sterke behoefte om te eten buiten maaltijden om?
- Probeer je gewicht te verliezen door overdreven te sporten?
- Eet je om te ontsnappen aan zorgen of problemen?
- Maakt je eetgedrag jezelf of anderen ongelukkig?

Als je je herkent in enkele van deze situaties heb je waarschijnlijk een probleem met dwangmatig over- of ondereten.

Wat is de oplossing?

Anonieme Overeters (afgekort als OA: Overeaters Anonymous) gaat ervan uit dat het probleem van dwangmatig over- of ondereten gestabiliseerd kan worden en biedt een programma tot herstel gebaseerd op de twaalf stappen van de AA (Anonieme Alcoholisten).

OA beschouwt dwangmatig eten als een ziekte die drievoudig van aard is: lichamelijk, emotioneel en spiritueel. Veel mannen en vrouwen herstellen door gezamenlijk -ieder in zijn/haar tempo- te werken aan de twaalf stappen. Ze komen bij elkaar tijdens bijeenkomsten waarin zij ervaring kracht en hoop delen over hun gemeenschappelijk probleem: dwangmatig eten. Er zijn leden met extreem overgewicht, met enig overgewicht, leden met gemiddeld gewicht en leden met ondergewicht.

Iedereen die wil stoppen met dwangmatig over- of ondereten is welkom bij deze groep. Er zijn geen enkele verplichtingen en er wordt geen contributie geheven. De groepen bedruipen zich uit vrijwillige bijdragen van de leden.

In veel steden zijn bijeenkomsten van OA. Bel ons landelijk informatienummer of bezoek onze website voor een bijeenkomst bij jou in de buurt. We heten je van harte welkom!

Anonieme Overeters
Postbus 61025
1005 HA Amsterdam

Landelijk informatienummer:
(020) 627 48 20

Internet Nederland:
www.anonieme-overeters.nl
e-mail: info@anonieme-overeters.nl

Verenigde Staten:
www.oa.org

**Bel ons en kom
vrijblijvend langs,
je bent van harte
welkom!**