



### Anonyymit Ylensyöjät (OA)

Syötkö pakonomaisesti? Mässäiletkö ilman näkyvää syytä? Syötkö vaikkei Sinulla ole nälkä?

#### Tule siis ryhmiimme!

Oli syömishäiriösi millainen hyvänsä, olet aina tervetullut kokouksiimme jakamaan kokemuksiasi pakonomaisen syömisen sairaudesta ja kuulemaan siitä, miten OA on auttanut kaltaisiasi pakonomaisia syöjiä toipumaan sairaudestaan.

#### Päämäärämme:

Ainoa päämäärämme on auttaa toisiamme ja muita pakonomaisia syöjiä pääsemään syömisiongelmaastaan.

#### Tee testi syömisesi nykytilasta:

Nämä kysymykset voivat auttaa sinua määrittämään oletko pakonomainen ylensyöjä. Monet OA:n jäsenet ovat huomanneet vastanneensa kyllä moniin näistä kysymyksistä.

Mikäli vastasit kyllä useammin kuin viisi kertaa, saattaa olla että sinulla on pakonomainen syömishäiriö. Ota yhteyttä lähimpään OA-ryhmään ja katso voitko toipua ohjelman avulla.

Oletko pakonomainen ylensyöjä?	Kyllä	Ei
1. Syötkö vaikkei sinulla ole nälkä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Onko sinulla ahmimiskohtauksia ilman näkyvää syytä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tunnetko syyllisyyttä ja katumusta ylensyönnin jälkeen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Annatko liikaa aikaa ja ajatuksia ruoalle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Odotatko innolla aikaa, jolloin voit syödä yksin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Suunnitteletko etukäteen näitä salaisia mässäilyjä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Syötkö järkevästi muiden seurassa ja otat sen kiinni ollessasi yksin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vaikuttaako painosi siihen miten elät elämäsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Oletko yrittänyt laihduttaa viikon ajan (tai pidempään), mutta epäonnistunut tavoitteessasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Panetko pahaksesi, jos muut sanovat sinulle, että ”käyttäisit hieman tahdonvoimaa” lopettaaksesi ylensyömisen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Huolimatta päinvastaisista todisteista, vakuutteletko yhä että voit laihduttaa ”yksinäsi” koska vain haluat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Himoitsetko syödä tiettyyn aikaan, päivällä tai yöllä, muulloin kuin ruoka-aikaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Syötkö paetaksesi huolia tai vaikeuksia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Onko sinua koskaan hoidettu lihavuudesta tai muusta ruokaan liittyvästä tilasta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tekeekö syömiskäyttäytymisesi sinut tai muut onnettomaksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Anonyymit Ylensyöjät on yhteisö miehille ja naisille, jotka jakamalla kokemuksensa ja tukemalla toisiaan ovat toipumassa pakonomaisesta ylensyömisestä.

Me toivotamme tervetulleiksi kenet tahansa, joka haluaa lopettaa pakonomaisen syömisen.

OA:ssa ei ole mitään velvoitteita tai jäsenmaksuja. Me toimimme omien vapaaehtoisten avustusten pohjalta, emmekä ano tai hyväksy ulkopuolisia lahjoituksia.

Emme ole yhteydessä mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen.

Emme myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen emmekä halua asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään.

Päätarkoituksemme on pidättäytyä pakonomaisesta ylensyömisestä ja viedä tätä viestiä toipumisesta niille, jotka vielä kärsivät.

Mikäli vastasit kyllä useammin kuin viisi kertaa, saatat kärsiä pakonomaisesta syömishäiriöstä

### **Auta itseäsi ja tule kokouksiin!**

#### **Yleistä**

#### **Mitä OA on?**

Ylensyöjät; ilmaisee jo, millaisia olemme. Ainoa jäsenvaatimus on halu päästä ongelma- tai liikasyömisestä.

Anonyymit Ylensyöjät on naisten ja miesten toveriseura, missä jaamme keskenämme voimamme, toivomme ja ennen kaikkea kokemuksemme voidaksemme ratkaista yhteisen ongelmamme ja auttaaksemme toisia pääsemään syömisiongelmastaan ja vääristä tottumuksistaan. Useat asiantuntijat ja alan kirjallisuus mainitsevat vertaistuen hyväksi keinoksi ongelmasyöntiä vastaan. Noudatamme toiminnassamme AA:n toipumisohjelmaa. Kuten tunnettua AA on eräs tehokkaimmista keinoista alkoholistin pääsemiseksi irti kierteestään. Tämä ohjelma on osoittautunut tehokkaaksi myös ongelmasyöjien pääsemiseksi syömähimostaan ja vääristä tottumuksistaan.

#### **Jäsenmaksut:**

Meillä ei ole mitään velvoitteita eikä jäsenmaksuja. Toimimme omavaraisina omien vapaaehtoisten avustusten pohjalta.

#### **Suhde muihin järjestöihin, lääkäreihin yms.**

Emme ole yhteydessä mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen. Emme myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen emmekä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään. Emme halua kilpailla lääkäreiden tai muiden järjestöjen kanssa. Emme ota kantaa siihen, mikä ruokavalio tai mikä dieetti olisi paras, vaan kukin saa noudattaa, minkä tuntee itselleen parhaimmaksi.

#### **Päämäärämme:**

Ainoa päämäärämme on auttaa toisiamme ja muita ongelmasyöjiä pääsemään ongelmasyömisestä.



## Askeleet

### Toipumisohjelmamme:

Ohjelma koostuu 12 askeleesta ja 12 perinteestä. Nämä eivät ole käskyjä tai neuvoja, vaan ehdotuksia. Askeleet ovat ehdotuksia henkilökohtaiselle kehittymiselle ja perinteet ryhmien toiminnalle.

Huomaa, että ohjelmassa mainittu Jumala ei ole mikään määrätty Jumala, vaan se mihin itse kukin uskoo. Jos Sinulla ei ole mitään Jumalaa tai Korkeampaa voimaa, yritä uskoa siihen, että kun ryhmä on auttanut muita, se voi auttaa Sinuakin. Viikoittaisten ryhmäkokoontumisten ja niiden välillä tapahtuvien puhelin- tai muiden kontaktien yhteydessä tuemme toinen toisiamme. Emme ole enää yksin taistelemassa usein toivottomalta tuntuvaan taisteluun pakonomaista syömistä vastaan.

Toivomme Sinun saavan tästä yhteisöstä sitä apua ja ymmärrystä, mitä vain sellaiset voivat antaa, jotka ovat kokeneet samaa.

Haluamme pitää luottamustasi arvossa ja antaa Sinulle tunteen, että mikään tilanne ei ole liian vaikea eikä mikään vastoinkäyminen liian suuri voitettavaksi.

### Olet tervetullut mihin kokoukseen tahansa!

### Suomen OA-Ryhmät 27.10.2006

Info-puhelimesta 020-654 2460 saat tiedot ryhmien kokoontumisesta ja ryhmien yhteyshenkilöt.

Paikkakunta	Päivä	Aika	Osoite	Yhteyshenkilö	Puhelin	Kommentti
Espoo	To	18	Veräjätalonkatu 8 C	Ulla	0400-424 137	Nuorisotalo / Sama rakennus kuin liikuntahallissa / Yläkerta
Helsinki	Su	18	Tunturinkatu 7	Anna	050-355 9916	Kerhohuone, porttikäytävästä
Helsinki	Ma	19-20:30	Jalavatie 6 B	Kaisa	040-518 1043	Meilahden kirkko
Helsinki	Ti	18	Kalevankatu 19 A	Katja W	040-724 2879	Soita ovikelloa
Helsinki	Pe	18	Myllykallionrinne 1 D	Erkki	0400-412 834	Lauttasaaren kirkko
Helsinki	La	12	Kustaankatu 3 B 23	Laila	045-631 8180	English speaking group, 2. floor. ring bell
Joensuu	Ma	19	Jääkärintie 1	Susanne	050-541 4180	Takaovessa OA tunnus, 15 min ennen aloitusta
Jyväskylä			Yliopiston kirjasto	Tiina	044-286 6351	Toistaiseksi vain yhteyshenkilö / 6.4.06 aloitus kokous, klo 18-20
Kuopio	Pe	14:30	Suokatu 6	Tuomas	017-462 2504	Ulko-ovi auki, 2 krs.
Lahti	Ke	18	Kirkkokatu 27	Kake ja Leena	03-734 6355	Sisäänkäynti sisäpuolelta, soita ovikelloa
Savitaipale				Seija	040-527 3114	Toistaiseksi vain yhteyshenkilö
Sysmä	La	12:30	Leppäkorventie 33 A 3	Ritva	040-847 0852	Uusi Mahdollisuus ry:n päiväkeskus
Tampere	Ke	18	Pispalan Valtatie 6	Fanny	040-536 0678	Pispalan kirkko, monitoimitila Silmukka
Äänekoski				Pekka	0500-655 252	Toistaiseksi vain yhteyshenkilö



### Muut OA-Ryhmät 27.10.2006

OnLine-kokous	To	21-22	Channel room #TRGFinlandOA	Ritva	040-847 0852	Aloittaa elokuussa 2006 / Lisätää kirjautuessa kenttään oma nimimerkki <a href="http://www.therecoverygroup.org/finlandoa.html">http://www.therecoverygroup.org/finlandoa.html</a>
Chatti	Ma	20	Channel room #TRGFinlandOA	Pilkku		<a href="http://www.therecoverygroup.org/finlandoa.html">http://www.therecoverygroup.org/finlandoa.html</a>
Fuengirola, Espanja				Tuula	+34 952 475 278	Suomenkielinen / Los Boliches
Tallinna	Ma	18:30	Videviku katu 31	Mari	+37 256 152 581	Sisään pääsee sivuovesta

Kokoukset kestävät n. kaksi tuntia kerrallaan, niissä on vapaaehtoinen kiertävä puheenvuoro. Jokainen voi esiintyä omalla etunimellä tai nimimerkillä.

**Tervetuloa, Älä ujostele, odotamme sinua!**

