

Hallo, liebe EA-Freunde,

hier ist nun die Nr.2! Danke an alle, die dazu beigetragen haben.

Dazu beitragen kann jeder: eine Rückmeldung schicken, etwas schreiben, ausdrucken und ins Meeting bringen... Apropos ausdrucken: etwa 60 Gruppen erhalten EA-Aktuell in Papierform mit der Post. Vielleicht ist die eine oder andere Gruppe dabei, die dazu beitragen will, dass wir weniger Portokosten haben. Alle Meldungen nehmen wir gerne über [gruppeninfo@ea-selbsthilfe.net](mailto:gruppeninfo@ea-selbsthilfe.net) auf.

#### ***ERLEBTES:***

Warum EA? Ich bin seit 4 trocken und clean. Das geht. Das geht sogar gut. Immerhin waren es knapp 26 mehr oder weniger benebelte Jahre. Und nach 4 Jahren sollte ich doch damit durch sein. Denkst du? Dachte ich! Dachte ich sogar schon viel früher. Nach fast 3 Jahren ohne Suff und Drogen wurde diesem Gedanken aber mit der Diagnose: "Depression" ein Strich durch die Rechnung gemacht. Was folgte, war ein Klinikaufenthalt und die Frage: War meine Sucht nur meine Selbstmedikation; um mein Leben, so wie es sich darstellte, zu ertragen? Ich habe noch keine Antwort. Vielleicht bekomme ich auch keine. Das macht dann aber nichts. Ich lerne, mit Fragen zu leben. Ich lerne, zu vertrauen. Dabei hilft mir EA. Dort habe ich feststellen dürfen, dass ich mit meinen Fragen nicht allein bin. Mit meinen Gedanken nicht allein bin. Menschen ohne Substanzsüchte haben ganz ähnliche Gedanken. Und sprechen über ihre Erfahrungen ohne mir Ratschläge zu erteilen. Ich darf meine Gedanken, meine Erfahrungen teilen. Ich werde akzeptiert wie ich bin - ohne so bleiben zu müssen. Mir wird bewusst, dass Alkohol und Drogen nicht mein Problem sind. Es sind meine Gedanken. Aus meinen Gedanken entstehen Gefühle. Und die möchte ich mir nüchtern betrachten. Dabei hilft mir EA. Dabei hilft mir mein Universum (meine Höhere Macht). Und weil mir EA hilft, möchte ich etwas zurückgeben. In Form einer Mitgliedschaft. Und vielleicht auch dem Telefondienst.

Andreas

## **MEDITATION:**



Heute gönne ich mir Ruhe. Ich sage „Nein“, wenn es dran ist. Denn wenn ich zu oft „Ja“ sage, führt das zu Stress.

## **OEFFENTLICHES:**

Als Neueinsteiger in der Öffentlichkeitsarbeit der EA habe ich bei der IGV das lebendige miteinander sehr genossen. Es war schön zu erleben, wie konstruktiv für das Ziel einer lebendigen EA-Gemeinschaft gearbeitet wurde. Eine sehr wichtige Aufgabe für uns ist es, jetzt für den Druck der EA-Literatur zu sorgen. Deshalb arbeitet unser Literaturteam mit Hochdruck, um die ersten Neuauflagen auf den Postweg zu bringen.

Durch die vielen Schnittstellen bei den einzelnen Dienstbereichen lebt hier bei der Arbeit die EA-Gemeinschaft. Und das fühlt sich gut an. Gemeinsam mit euch schaffen wir das. Schön, dass ich da mithelfen kann.

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit kann ich besonders am 12. Schritt arbeiten. Wollt ihr uns dabei unterstützen, dann teilt uns eure Anregungen, Erlebnisse, Vorhaben und Ideen mit. Dafür gibt es jetzt extra eine eigene E-Mailadresse: [gruppeninfo@ea-selbsthilfe.net](mailto:gruppeninfo@ea-selbsthilfe.net)

Reinhard (Berlin)

## **INTERGRUPPE:**

Infos der EA-Finanzdienste:

Im Jahr 2015 haben 62 Gruppen 11.681,51 Euro, 9 Personen haben 1.772,20 Euro und 7 Treffen haben 1.149,12 Euro gespendet. Das ergab die Gesamtsumme von 14.602,83 Euro Spenden.

Vielen herzlichen Dank an alle Spendenden. Das ermöglicht uns im Frühjahr 2016 den "Heute"-Buch- und Broschüren-Druck.

Zu dem ersten vorgesehenen Buchverkauf findet ihr bald Informationen auf unserer Internetseite [www.ea-selbsthilfe.net](http://www.ea-selbsthilfe.net)

Gute 24 Stunden euer Kay (Koblenz) und Martin (Münster)

### **INTERGRUPPE:**

Mir ist es ein großes Anliegen, Euch die EA-Intergruppe näher zu bringen. Durch die Kontakte zu einigen von Euch für die Aktualisierung der Meetingliste ist mir klar geworden, dass es Erläuterungsbedarf gibt. Wer Interesse daran hat, darf gerne weiterlesen.

Die Intergruppe setzt sich aus SachbearbeiterInnen der Zentralen Dienste zusammen, die von den Gruppensprechern gewählt werden, wenn sie sich bei der Gruppensprecherversammlung (GSV) treffen. Diese Versammlung findet ein Mal im Jahr im Zuge des EA-Jahrestreffen statt.

Die Zentralen Dienste sorgen für die praktische Durchführung der Aufgaben, die für die deutschsprachige Gesamt-EA anfallen.

In folgenden Aufgabengebieten gibt es im Moment Diensttuende:

- Intergruppensprecher
- Finanzen
- Kontaktstelle
- Öffentlichkeitsarbeit
- Literaturteam

Über die Struktur von EA und über die Dienste könntet Ihr in der Struktur-Broschüre nachlesen. Zudem geben die einzelnen Tätigkeitsberichte Auskunft, die mitsamt der Einladung für das Jahrestreffen verschickt wurden.

Hier möchte ich Euch die Kontaktstelle vorstellen.

Die Diensttuende ist Karin, Karlsruhe.

Herbert, Rottweil, wurde im November kommissarisch von der IGV als weiterer Diensttuender gewählt. In der Zwischenzeit hat er sich aus persönlichen Gründen aus dem Dienst verabschiedet.

Die Kontaktstelle ist die Anlaufstelle der EA. Sie ist per Telefon, Anrufbeantworter und Email erreichbar. Sie beantwortet alle Fragen bezüglich Meetingdaten, Kontakten zu Gruppen, Literaturanfragen und anderen Themen. Sie leitet die übrigen Fragen weiter an die zuständigen Dienste. Sie betreut den AB und die Beantwortung der Fragen. Jeden Donnerstag Abend ist sie am Kontakttelefon erreichbar.

Die Emailadresse lautet: [kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net](mailto:kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net).

Das Kontakttelefon hat die Nummer 06031 / 1604168 und ist jeden Donnerstag von 19 bis 21 Uhr geschaltet.

Karin, Tübingen