



A) Wer kann eine EA-Gruppe gründen?

1. Wenn du bereit bist den Traditionen, Gedanken und Grundsätzen der Emotions Anonymous zu folgen, kannst du eine Gruppe gründen.
2. Emotions Anonymous ist eine Selbsthilfegruppe für Betroffene, deshalb musst auch du selber dem Programm folgen und es als wichtigen und sinnvollen Teil deines Lebens betrachten.
3. Kern des EA-Programms sind die Zwölf vorgeschlagenen Schritte, die Zwölf Traditionen und die EA Gedanken. Sie sind nicht nur für den Einzelnen in EA empfohlene Leitlinien sondern auch für die Gruppe und für EA als Ganzes. Diese Leitlinien sind aus langjähriger Erfahrung entstanden und haben sich für das wirksame Arbeiten der gesamten EA als nützlich erwiesen.

B) Wie EA-Gruppen bilden und organisieren?

Wenn du die Verantwortung übernehmen willst, eine EA-Gruppe zu gründen, kannst du dich an folgende Empfehlungen halten, die schon mit Erfolg benutzt werden:

1. Es ist sinnvoll, wenn du eine Weile das für dich nächstgelegene EA-Meeting besuchst. Du sammelst so Erfahrungen und lernst das EA-Programm kennen. Wenn du dich stark genug fühlst selber eine Gruppe zu gründen, kannst du mit den folgenden Schritten weitermachen.
2. Besorge dir eine anonyme Mailadresse und melde dich zunächst bei der Kontaktstelle der EA-Deutschland, die dich in diesem Prozess gerne unterstützt. Deine Anonymität wird von der Kontaktstelle und allen anderen EA-Dienstlern gewahrt, sie dürfen keine Nachnamen und Anschriften weitergeben.
3. Suche einen Meetingsraum (öffentliche oder kirchliche Stellen helfen oft, es gibt in vielen Städten Selbsthilfe-Kontaktstellen, manchmal helfen auch die Stadtverwaltung oder Vereine weiter). Der Meetingsraum sollte ein störungsfreies Meeting ermöglichen und möglichst auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht erreichbar sein.
4. Wenn du einen Raum gefunden hast, der deiner Gruppe zur Verfügung gestellt werden kann, wähle eine Meetingszeit, die regelmäßig, möglichst jede Woche eingehalten werden kann.
5. Vereinbare eine angemessene Miete für den Raum oder zeige der vermietenden Organisation die Anerkennung durch die EA-Gruppe mit einer Geldspende. Damit beugst du Abhängigkeit und „dankbar sein müssen“ vor und Ihr könnt den Meetingsraum frei betreten.

6. Nachdem der Meetingsraum und die Zeit feststeht, verständige bitte die EA-Kontaktstelle und bestelle über sie ein sogenanntes „Starterpaket“, damit du bei Therapeuten und Ärzten, in Kliniken, sozialen Diensten und anderen Institutionen auf die Gruppe aufmerksam machen kannst. Du kannst auch in regionalen Veranstaltungsblättern oder Zeitungen regelmäßig auf die Meetings hinweisen.

7. Bevor du aber etwas in den Medien veröffentlichst, wende dich bitte an den Dienst Öffentlichkeit. Dieser kann dir Tipps und Anregungen geben und dir sagen, worauf du achten sollst. Besprich dies mit EA-Freunden, die schon länger dabei sind. Auch sie können dich unterstützen, damit du bei anderen keine falschen Erwartungen weckst oder in deiner Initiative das Programm und EA aus den Augen verlierst.

8. Wenn du etwas veröffentlichst, solltest du es wieder dem Dienst Öffentlichkeit zur Verfügung stellen.

9. In jeder Gruppe gibt es verschiedene Dienste: Sprecher/Sprecherin, Kasse, Literatur, Kontakttelefon, jemand muss den Schlüssel verwalten, den Raum herrichten und seine Emailadresse oder seine Telefonnummer für die Meetingsliste zur Verfügung stellen.

10. Spenden müssen vom Kassendienst und einem anderen Mitglied gezahlt werden. Über Einnahmen und Ausgaben wird ein Kassenbuch geführt, das in regelmäßigen Abständen der Gruppe vorgelegt wird. Überschüsse sollen nach Rücklage von einer Monatsmiete für den Raum und einem gewissen Beitrag für Literatur auf das EA-Spendenkonto überwiesen werden.

11. In regelmäßigen Abständen sollten Arbeitsmeetings stattfinden. Dabei werden nicht nur anstehende Organisationsfragen besprochen, sondern sie bieten auch Gelegenheit, gemeinsam Aktionen der Gruppe zu besprechen oder auftretende Schwierigkeiten mit Hilfe des Programmes und der Traditionen zu lösen.

12. Die Gründung einer Gruppe braucht Geduld, Ausdauer und Vertrauen. Schwierige Phasen zu Beginn oder zwischendurch, in denen du vielleicht sogar wochenlang alleine zu den Meetings kommst, müssen dich nicht entmutigen.

C) Grundsätze der EA-Gruppenarbeit

1. EA-Freunde, die schon weiter vorangeschritten sind helfen denen, die auf ihrem Weg noch nicht so weit sind. Erfahrene Mitglieder sollten sich um Neulinge in der Gruppe kümmern, wenn diese Unterstützung oder Sponsorschaft suchen. Die Gruppe ist als Ganzes dafür verantwortlich, dass auch Neue sich willkommen und wohl fühlen. Jeder, auch ein neues Mitglied, wird respektiert und jede Hilfe und Unterstützung ist nur ein Angebot, das niemand annehmen muss.
2. Kein Lehr- oder Glaubenssatz aus anderen Gebieten - so wahr er auch sein mag - sollte zur Grundlage von EA-Meetings gemacht werden. Dadurch erreichen wir, dass wir uns auf das EA-Programm konzentrieren und es immer besser kennenlernen.
3. Die Gruppen unterscheiden sich ganz natürlich bereits durch die Verschiedenartigkeit ihrer Mitglieder. Struktur, Programm und Literatur von EA dienen als gemeinsame Basis für EA-Gruppen in der ganzen Welt.
4. EA-Meetings sind kostenlos. Es werden freiwillige Spenden gesammelt, mit denen die notwendigen Ausgaben der Gruppe (z.B. Raummiete) und von EA als Ganzes bezahlt werden.
5. Der einzige Sinn von EA ist es, durch den Austausch von Erfahrungen, die wir mit dem Programm gemacht haben, anderen Menschen mit emotionalen Problemen zu helfen. EA ist keine Fürsorgestelle und kein Arbeitsamt, es stellt weder Unterkunft noch Verpflegung zur Verfügung und ist kein Kreditinstitut. Es ist keine Beratungsstelle, bietet keine Therapien und keine Behandlungen an. Wir möchten nur uns selbst und anderen helfen, emotional gesünder zu werden und mit uns selbst und unseren Mitmenschen achtsamer und respektvoller umzugehen. Das ist alles.
6. Wir respektieren stets die Anonymität. Unsere eigenen Telefonnummern oder Namen dürfen wir weitergeben, aber die Anonymität aller anderen Personen muss gewahrt werden.

7. EA-Freunde, die das Programm schon länger praktizieren, können um ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung weiter zu tragen die Meetings neuer Gruppen besuchen und da sein, wenn diese Gruppe Hilfe braucht. Auch hier gilt, dass es sich nur um ein Angebot handelt.
8. Wenn Mitglieder oder Gruppen Mitteilungen an Zeitungen, Radio- oder Fernsehanstalten machen, sollten sie immer darauf hinweisen, dass die Mitglieder nur mit Vornamen genannt werden und ansonsten anonym bleiben. Keiner soll EA als Person (s) ein Gesicht geben und die Anonymität muss gewahrt bleiben.
9. Die Gruppe ist niemals deine Gruppe, sie ist unsere Gruppe. Wir sind alle gleichermaßen dafür verantwortlich. Wir sind eine Gemeinschaft in der keiner hervortreten und eine besondere Rolle einnehmen soll. Ebenso wenig kann eine einzelne Person von sich behaupten, für EA als Ganzes zu sprechen. Jeder Einzelne kann nur für sich selbst und von seinen ganz persönlichen Erfahrungen mit dem Programm sprechen.

Du erreichst uns unter:

www.ea-selbsthilfe.net

Tel.: +49 (0) 6031 160 4168 (Do. 19 bis 21 Uhr, sonst AB)

E-Mail: kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net

© 2018 EA-Selbsthilfe e.V., alle Rechte vorbehalten

Falls Sie Inhalte verwenden möchten, ist unsere Zustimmung erforderlich, die wir auf Nachfrage gerne erteilen.
(kontaktstelle@EA-selbsthilfe.net)

Emotions Anonymous International	EA-Selbsthilfe e.V.
St Paul MN 55104-0245, USA	Friedberg, Hessen
www.emotionsanonymous.org	www.ea-selbsthilfe.net

EA Schweiz, www.emotionsanonymous.ch

Tel.: +41 79 684 45 12, ea.info@gmx.ch

Lit.-Nr. 301 Zur kostenlosen Weitergabe 1. Auflage 2019