



INFORMATIONEN FÜR EA - ERZÄHLT ES IM ARBEITSMEEETING - SPRECHT DARÜBER

INTERGRUPPENSPRECHER

Gruppensprecherversammlung (GSV) bei der 50-Jahr-Feier

Liebe EA-Freund:innen,

bald ist es soweit: Wir feiern vom 5. bis zum 8. August 2021 zusammen das Jubiläum zum 50-jährigen Bestehen von EA in Bad Herrenalb!

Das Organisationsteam rund um Karin (Karlsruhe) hat zu diesem viertägigen Anlass ein tolles Programm mit vielen spannenden Programmpunkten, gemeinsamen Aktivitäten und Gästen zusammengestellt. Ein wesentlicher Punkt dabei ist auch in diesem Jahr wieder die Gruppensprecherversammlung (GSV), bei der wir gemeinsam mit euch die aktuellen Belange von Emotions Anonymous in Deutschland besprechen werden. Eine vorläufige Tagesordnung zu dieser GSV mit anstehenden Entscheidungen werdet ihr wie immer noch erhalten.

Dabei könnt ihr euch auch wie immer selbst mit einbringen:

Wenn ihr Themen, Anträge oder sonstige Punkte habt, die ihr gerne im Rahmen GSV besprechen würdet, schreibt uns gerne an [intergruppensprecher\(at\)ea-selbsthilfe.net](mailto:intergruppensprecher(at)ea-selbsthilfe.net).

Wir werden versuchen, jeden eurer Punkte mit auf die Agenda zu nehmen, damit alles besprochen werden kann, was euch auf dem Herzen liegt.

Besonders freuen wir uns natürlich, wenn möglichst viele EA-Freund:innen und insbesondere die Gruppensprecher:innen zum Jahrestreffen und zur GSV kommen. Um euch dabei so gut es geht zu unterstützen und eventuelle Barrieren abzubauen, haben wir in der Intergruppe beschlossen, euch bei Bedarf finanziell bei der Anreise zu unterstützen. Lest dazu gerne auch den Beitrag unseres Finanzdienstes in dieser EA aktuell. Darin ist noch etwas genauer beschrieben, welcher Art die Unterstützung ist und wie ihr sie in Anspruch nehmen könnt.

Wir freuen uns sehr darauf, euch in Bad Herrenalb zu sehen und gemeinsam mit euch das 50-jährige Bestehen von Emotions Anonymous gebührend zu feiern!

Herzliche Grüße und gute 24 Stunden euch allen

Hamoud (Intergruppensprecher)

ERFAHRUNGSBERICHT EINES MITGLIEDES DES LITERATURTEAMS

Als ich 1999 das EA-Programm und die Meetings bei einem Aufenthalt in einer Zwölf-Schritte-Klinik kennenlernte, hatte ich das Gefühl, dass all dies mein Leben verändern würde – das hat sich bis heute bewahrheitet. Ich ging zu Hause ab sofort regelmäßig ins Meeting, übernahm bald den Schlüsseldienst für zwei Jahre und fing nach einiger Zeit an, mich zu trauen, einmal ein Meeting zu leiten.

Überregionale Dienste waren mir weder bekannt, noch wäre es passend für mich gewesen, einen solchen zu übernehmen. Ich war mit der Arbeit im Zwölf-Schritte-Programm ausgelastet und musste erst einmal in Ruhe gesund werden. In meinem persönlichen Tempo, so, wie es jeder Person bei EA freisteht. Dass das bei EA immer wieder betont wird gefällt mir sehr gut. Seit 2014 engagierte ich mich immer mehr für EA in Hamburg. Gemeinsam mit einem EA-Freund eröffnete und befüllte ich die Webseite für EA-Hamburg, mit EA-Freundinnen und EA-Freunden organisierte und leitete ich Besinnungstage und Regionalgebietsversammlungen.

Ich fing an, mich für die amerikanischen Originaltexte zu interessieren. Und stellte fest, dass es Broschüren gab, deren Inhalt ich sehr wertvoll fand – es gab aber keine deutschen Übersetzungen dazu. 2015 nahm ich Kontakt mit EA in den USA auf, es ging aber nicht weiter voran, weil uns zu dieser Zeit Kapazität und ausreichende Englischkenntnisse fehlten, um die Broschüren zu übersetzen.

Ende 2017 schrieb ich Karin (KA) aus dem Literaturteam an. Überrascht und erfreut stellte ich fest, dass wir uns sogar schon einmal persönlich kennen gelernt und ein ähnliches Interesse an den Texten hatten. Sie wurden im Literaturteam bereits nach den Vorgaben von EA USA übersetzt, an deutsche Verhältnisse angepasst und eine EA-Freundin aus Nottingham las sie gegen. Karin bat mich, einige Texte zu lesen, sie inhaltlich und formell zu betrachten und fragte mich nach meinen Gedanken und Ideen dazu. Das machte mir viel Freude, ich hatte aber auch immer wieder Zweifel. Sie ermutigte mich mehrfach, sagte mir, dass meine Beiträge hilfreich und wichtig seien.

Ich wuchs mit meinen Aufgaben und wurde bei Vorschlägen und Formulierungen mutiger, musste mich aber oft überwinden und hatte und habe noch heute mit Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsgefühlen zu tun. Durch den Dienst erfahre ich immer wieder Wachstum und Genesung. Ich liebe Worte und Formulierungen und finde, die Texte sollten verständlich sein und das Herz der lesenden Person erreichen.

Erst zögerte ich bei der Anfrage, ob ich dem Literaturteam als Mitglied beitreten wolle. Ich wollte nicht zu viele Aufgaben auf einmal übernehmen – mich auch nicht übernehmen - und mag gerne nur zusagen, wenn ich denke, auch zuverlässig einhalten zu können, was ich versprochen habe. Auch die häufigeren langen Fahrten von Hamburg nach Karlsruhe ließen mich zögern. Es wurde mir versichert, dass es OK sei, auch mal ein Arbeitswochenende aussetzen zu können (meine Korrekturen einfach vorher einzureichen) und so wurde ich im November 2019 gewähltes Mitglied des Literatur-Teams.

Bestehende Literatur wird in Teamarbeit grammatikalisch überarbeitet, gegendert und altertümliche Begriffe werden aktualisiert. Die Texte werden in die passende Dateiform gebracht, formatiert und können ggf. nach der Prüfung und Freigabe durch EA International USA durch unser aller Spendenbeiträge in einer Druckerei in Auftrag gegeben werden.

Es war ein tolles Gefühl, die ersten gedruckten Broschüren mit den schönen Illustrationen und den wertvollen Texten aus der „Themenreihe“ in Händen zu halten. Die von uns gefertigten Broschüren „Hochsensibilität“ und „Aufschieben/ Prokrastination“ fanden EA USA so ansprechend, dass sie sie ihrerseits ins Amerikanische übersetzten und veröffentlichten.

Dass wir mit all dem die Genesung von EA-Freundinnen und EA-Freunden fördern wurde mir erst später bewusst. Der Dienst erfüllt mich mit Freude und Demut und es ist genau das, wofür mein Herz brennt.

Momentan treffen wir uns alle 14 Tage abends für 1½ Stunden, etwa alle zwei Monate für einen ganzen Tag am Wochenende; beides in einer Video-Telefonkonferenz. Vor der Corona-Zeit bin ich ein paar Mal für ein 2-tägiges Arbeitswochenende nach Karlsruhe gefahren, was mir viel Freude gemacht hat.

An der Arbeit im Literaturteam gefällt mir die Gemeinschaft und dass wir produktiv und oft mit einem Lachen zusammenarbeiten. Ich kann mir den größten Teil der Arbeit zu Hause selbst einteilen und so in Ruhe und konzentriert vorbereiten. Oft wurden mir die neuen und auch älteren Texte, die ich für mich beim Bearbeiten wiederentdeckte selbst zur Lebenshilfe; ich fand für mich Passendes und Lösungen für aktuell belastende Situationen. Es gefällt mir auch, dass jeder aus unserem Team einen wichtigen Beitrag leisten kann, der seinen persönlichen Fähigkeiten entspricht und die Gruppe ergänzt. Für mich ergeben sich aus dieser Gemeinschaftsarbeit die besten Ergebnisse: Die, die den Geist von EA spüren lassen.

Angela (HH)

PINNWAND

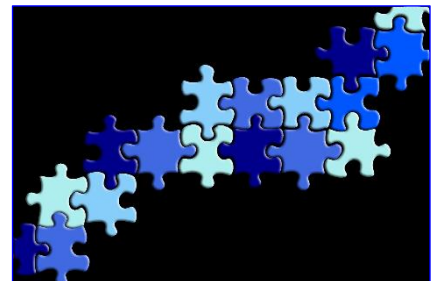


- **23.-24. Oktober 2021** IGV in der Jugendherberge Mannheim
- **5. – 8. August 2021** Jubiläum & EA-Jahrestreffen Bad Herrenalb
- **25. – 28. Februar 2022** EA-Treffen in Fulda

Mehr Infos findet ihr wie immer auf www.ea-selbsthilfe.net und melden könnt ihr euch bei jeder der Mailadressen im Impressum.

ENGAGEMENT BEI EA DEUTSCHLAND?

Findest du dich in dem Bericht von Angela oben wieder und bekommst Lust bei uns mitzumachen? Oder hast du Ideen, die du gerne bei und mit uns umsetzen möchtest? Hast du Erfahrung mit Social Media und möchtest EA in diesem Bereich unterstützen? Dann melde dich gerne jederzeit bei uns! Gemeinsam finden wir eine Möglichkeit, wie du dich einbringen kannst.



Kontakt über: kontaktstelle(ät)ea-selbsthilfe.net

50 JAHR-FEIER

Es sind schon einige Anmeldungen eingegangen, die freien Plätze füllen sich.

Aufgrund von Corona gab es eine Fristverlängerung für die Übernachtungsbuchungen. Diese sind eingeschränkt möglich **bis zum 27. Juni 2021**. Es gibt nur noch Einzelzimmer, die Vergabe erfolgt nach Eingang. Danach werden die nicht reservierten Zimmer zurückgegeben und ihr müsst euch dann privat um eine Unterkunft kümmern.

Wir gehen davon aus, dass das Treffen auch stattfindet und freuen uns darauf.

Euer Orgateam 50-Jahr-Feier



FINANZEN



Liebe EA-Freundinnen und EA-Freunde,

wir möchte im Zusammenhang mit unserer GSV in Bad Herrenalb Euch daran erinnern, dass es möglich ist für Gruppensprecher bzw. Gruppensprecherinnen oder Vertreter/innen von Gruppen einen Zuschuss für die Anfahr- und Rückfahrkosten zur GSV zu beantragen.

Es soll damit die Präsenz von Vertreter/innen von Gruppen an der GSV unterstützt werden, die aus Kostengründen sonst nicht teilnehmen würden. Denn eine große Anzahl vertretener Gruppen in der GSV sichert ein reichhaltiges Meinungsbild und ein starkes Gruppengewissen.

Es können bis zu 50 % der angefallenen Fahrtkosten und max. 100 €, pro EA-Meeting und Vertreter/in erstattet werden. Aber Achtung: der Topf aus dem das Geld erstattet wird, ist begrenzt und damit ist es so, dass die Anträge die zuerst gestellt, auch zuerst erstattet werden. Solange bis der Topf ausgeschöpft ist.

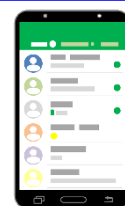
Also stellt Eure Anträge rechtzeitig. Anträge findet ihr auf unserer Internetseite: Emotions Anonymous Germany (ea-selbsthilfe.net), Bereich Finanzdienst. Solltet ihr Euch unsicher sein, ob noch genügend Geld im Topf ist, einfach den Antrag trotzdem ausfüllen und absenden, wir vom Finanzdienst sagen Euch kurzfristig Bescheid, ob Euer Antrag genehmigt wird.

Ich hoffe wir sehen uns alle in Bad Herrenalb bei unserer 50 Jahrfeier und GSV.
Herzliche Grüße und Gute 24 Stunden

Rüdiger (Finanzdienst)

Kontakt halten über Smartphone-Messenger/Gruppenchats

In der letzten EA Aktuell stand der Wunsch u.a. etwas zu Messengerdiensten zu informieren. Ich habe in den letzten Jahren Kontakt - und Informationsaustausch hauptsächlich über WhatsApp geführt. Vielleicht haben dies viele von uns auch so gehalten.



In letzter Zeit wurden häufig Zweifel in Bezug auf Datensicherheit und -weitergabe hinsichtlich verschiedener Messengerdiensten geäußert und begründet. Viele Institutionen (wie z.B. Netzwerk-Selbsthilfe, Bremen und Bekos, Oldenburg) raten daher vom weiteren Gebrauch von einigen Diensten ab.

Empfohlen wird z.B. Signal oder Threema. Die Handhabung läuft bei den meisten Diensten ähnlich.

Alle Messenger sind dabei ganz einfach runter zu laden und zu installieren. Selbst wenn man privat andere Messenger nutzt, könntet ihr gemeinsam in der Gruppe überlegen, einen anderen Messengerdienst für die Gruppenkommunikation zu nutzen – gerade wenn ihr dort häufig auch sehr sensible Informationen teilt.

Empfehlungen und Hinweise zum Thema IT-Sicherheit finden sich auch unter: <https://www.kuketz-blog.de>

Zur Datensicherheit der Messenger und weiteren Alternativen kannst du dich beim Verein Digitalcourage informieren: <https://digitalcourage.de/digitale-selbstverteidigung>

Anita

KONTAKTTELEFON



Wir sind ein Team von 4-5 Menschen und machen das sehr gerne. Manchmal ergibt sich ein langes Gespräch über EA und unsere Erfahrungen damit. Wir erleben berührende Momente, wenn sich uns Menschen öffnen, die wir gar nicht kennen. Meist aber ist es kurz und knackig, weil jemand eine Gruppe in einer bestimmten Stadt sucht und wir hier gute Kontaktdaten haben, die wir weitergeben können.

Selten haben wir unangenehme Begegnungen, die uns hilflos und ärgerlich machen. Da schüttet zum Beispiel jemand den Frust von Jahrzehnten über uns aus. Die Trauer über Enttäuschungen für die wir gar nichts können. Der Anrufer oder die Anruferin macht uns zum Blitzableiter und Sündenbock für alles, was die Welt ihm oder ihr angetan hat. Dann müssen wir klare Grenzen ziehen und vor allem auf uns selber aufpassen. Der Austausch in unserer Videokonferenz, die alle zwei Monate stattfindet, hilft uns dabei.

Meistens aber sind die Begegnungen freundlich und deshalb sind wir gerne am Kontakttelefon. Wer bei uns mitmachen mag, ist herzlich willkommen. Jeden Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr ist jemand von uns direkt am Telefon erreichbar unter 06031 1 60 41 68 – vielleicht macht das ja auch dir Freude.

Melde dich gerne beim Kontakttelefon selbst oder bei kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net

REGIONALBETREUUNG

Benachbarte EA-Gruppen können sich in einem Regionalgebiet (RG) zusammenfinden. Die Zusammenarbeit ist vollkommen freiwillig: Nichts muss, alles kann...

Zum Beispiel können in Regionalgebieten ohne größeren Aufwand Tagestreffen für beteiligte Gruppen organisiert werden, sodass gegenseitig Impulse gegeben werden – über die eigene Gruppe hinaus. Themen können gemeinsam angegangen oder bearbeitet werden.

Bei der Gründung eines Regionalgebietes unterstützt der Dienst Regionalbetreuung; Anfragen gern an: regionalbetreuung@ea-selbsthilfe.net



Viele Gute 24 Stunden, Kay (KO)

EA-Selbsthilfe e.V.

Postanschrift: EA-Selbsthilfe e.V.
c/o Frau Hellmann
Am Deichfeld 23
30890 Barsinghausen

Verein: EA-Selbsthilfe e.V.
c/o Herr Rode
Anna-Kloos-Straße 27
61169 Friedberg

Homepage: www.ea-selbsthilfe.net

Mailadressen:

Meetingliste: meetingliste@ea-selbsthilfe.net
Finanzen: finanzen@ea-selbsthilfe.net
Internet: internet@ea-selbsthilfe.net
Literatur: literatur@ea-selbsthilfe.net
Öffentlichkeit: oeffentlichkeit@ea-selbsthilfe.net

Botschaft: botschaft@ea-selbsthilfe.net
IG-Sprecher: intergruppensprecher@ea-selbsthilfe.net
Kontaktstelle: kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net
Versand: versand@ea-selbsthilfe.net
Regionalbetreuung: regionalbetreuung@ea-selbsthilfe.net

Literaturversand: literaturversand@ea-selbsthilfe.net