



INFORMATIONEN FÜR EA – ERZÄHLT ES IM ARBEITSMEEETING – SPRECHT DARÜBER

TERMINE 2025

Oktober 2025 IGV II/2025 Herbstversammlung der Intergruppe per Webkonferenz

TERMINE 2026

09.01.2026 6. RSV per Webkonferenz (Interessierte an der Teilnahme erhalten die Zugangsdaten beim Dienst Regionalbetreuung)
13.-16.02.2026 EA-Treffen Fulda, in DJH Fulda
13.03.2026 Revision, DJH Heidelberg
14.-15.03.2026 Frühjahresversammlung der Intergruppe IGV I/26 DJH Heidelberg (Eingeladen sind IG-Diensttuende, Beauftragte und Teammitglieder überregionaler Teams)
21.-23.08.2026 EA-Jahrestreffen mit GSV in Oer-Erkenschwick, nahe Recklinghausen

Termine findet Ihr immer auch auf <https://www.ea-selbsthilfe.net/aktuelles/>

EA-Freund zu nicht-besetzten Diensten

Mein Name ist Thomas und ich bin ein Mitglied in EA. Ich gehöre seit einem Jahr als Beauftragter zu einem Dienst, der in der IG tätig ist. Wie bin ich dazu gekommen? Ich durfte Anfang 2024 lernen meine Alltagsplanung neu zu strukturieren. Dabei stellte ich fest, dass ich für 2-3 Stunden Kapazität frei habe. Mir kam in Erinnerung, dass ich Nov. 2023 Literatur von EA gekauft hatte. Als Beilage bekam ich den Flyer „Wir brauchen Menschen die sich engagieren“. Da ich mich schon einige 24 Stunden mit Schritten, Traditionen und „Nur für Heute“ befasst hatte, lag es dann in meiner Verantwortung, mich auf Dienste in der IG einzulassen.

Nach ein paar Anfangsschwierigkeiten in meiner Beauftragung und dem Ablegen von Ängsten und Hemmungen gegenüber denen, die schon länger dabei waren, lief es, so dachte ich, ganz gut. Ich entwickelte eigene Ideen und brachte sie zum Ausdruck, einen erfolgreichen Antrag auf Mitgliedschaft im Verein stellte ich auch.

Des öfteren bei meiner Inventur durfte ich feststellen, dass es nicht immer so lief, wie ich es mir vorstellte. Doch eins wurde mir immer wieder bewusst, der ewigen Dankbarkeit gegenüber denen, die viele Jahre bis hin zur Gründung in den 70er Jahren die Gemeinschaft gestaltet und aufrecht erhalten haben, der sollte ich jeden Tag auf's neue Aufmerksamkeit erweisen. Deshalb mache ich weiterhin mit und rege alle EA's an mitzumachen. Wir brauchen euch „ALLE“. Durch unseren Leitsatz „ Du bist nicht allein“ wollen wir in der IG auch nicht alleine sein und setzen dabei auf unser aller Zukunft auch mit euch.

Wer wissen will, wie das mitmachen funktioniert, dem bin ich so offen und ehrlich und schenke ihr oder ihm meine Kraft, die mir meine höhere Macht täglich schenkt, um wirksam zu sein.

Ich freue mich auf Antworten unter Email: [thomas-amy\(at\)gmx.de](mailto:thomas-amy(at)gmx.de)

DIENST ÖFFENTLICHKEIT

Wir freuen uns, dass der GSV-Beschluss, die EA-Gruppen online auch im **MUT-Atlas** sichtbar zu machen, bereits umgesetzt werden kann. Der MUT-Atlas ist ein umfassender Wegweiser für psychische Gesundheit. Gruppen, die dies für Ihre lokale Gruppe nicht wollen, können hier jederzeit mit E-mail an die Beauftragte für die Meetingliste widersprechen: [meetingliste\(at\)ea-selbsthilfe.net](mailto:meetingliste(at)ea-selbsthilfe.net).

Gute 24 Stunden wünschen euch Andrea und Ulrich vom Dienst Öffentlichkeit

Emotions Anonymous auf Instagram



Was macht ein junger Mensch, wenn es ihm emotional schlecht geht? Wendet er oder sie sich direkt an Verwandte oder Freund:innen? Im besten Fall ja und im besten Fall können diese auch helfen. Und wenn nicht? Wenn es (gefühl) gar keinen Freund oder keine Freundin gibt? Oder diese nicht helfen können oder wollen? Führt der nächste Schritt zur Telefonseelsorge? Zur Caritas? Zu Wohlfahrtsverbänden oder einer Selbsthilfekontaktstelle? Zu einem Therapeuten? Oder direkt zu einer Selbsthilfegruppe - vielleicht gar EA? Durchaus möglich und

dort kann auch geholfen werden.

Ebenso möglich, dass dieser Mensch erst mal dort nachschaut, wo er auch sonst nach Informationen oder Inspirationen sucht. Im Internet oder Social Media wie Instagram oder Facebook. Etwa 36 % der Bevölkerung nutzen in Deutschland Instagram, die meisten davon sind zwischen 25 und 40 Jahre alt – aber wo findet man dort Emotions Anonymous? EA International findet man, EA Deutschland nicht.

Der Dienst Öffentlichkeit von EA hält es für sinnvoll, auch in Deutschland auf Instagram sichtbar zu werden – anonym, niederschwellig, für jeden zugänglich, ohne Werbung zu machen, aber mit Informationen über EA, als Inspirationsquelle oder auch kurzfristiger Rettungsanker - mit kraftspendenden Kurzsätzen, Gedankenanstörungen oder Tagesmeditationen. Nachdem in den letzten Jahren z.B. über den Newsletter EA-Aktuell immer wieder mal erfolglos zum Austausch über oder zur Mitarbeit bei Social Media aufgerufen wurde, hat sich jetzt eine kleine Gruppe gefunden, die dieses Thema behutsam angeht. Versuchsweise wird ein EA-Instagram-Account eingerichtet und nach den EA-Grundsätzen gestaltet.

- Wir machen EA sichtbar und bemühen uns anziehend zu wirken, machen aber keine Werbung.
- Wir folgen weder Personen oder Unternehmen sondern nur Selbsthilfekontaktstellen und anderen Anonymen 12-Schritte-Gruppen. Anderen Institutionen oder Organisationen werden wir nicht folgen. Sollte sich das ändern, werden diese genauestens geprüft und diese Prüfung kontinuierlich fortgeführt.
- Wir verwenden keine Namen, keine Gesichter, keine persönlichen Kontaktdaten.
- Wir verwenden nur Texte, für die EA das Copyright hat oder aufs Engste an unsere Texte angelehnt sind, wenn unsere Texte für dieses Medium zu lang sind.
- Wir weisen Personen, die uns folgen wollen, auf die Grundsätze der Anonymität und des Datenschutzes hin und prüfen auch unsere Follower, notfalls können wir diese auch ablehnen.

Auf keinen Fall wollen wir eine kleine Gruppe sein, die im Verborgenen arbeitet. Deshalb nutzen wir die Kommunikationskanäle, die wir haben - unsere Website und den Newsletter - um auf unser Vorhaben aufmerksam zu machen und zur Mitarbeit aufzurufen:

Der Dienst Öffentlichkeit möchte Emotions Anonymous versuchsweise in Deutschland auf Instagram sichtbar machen und wir freuen uns, wenn du hierzu etwas teilen oder beitragen und mitarbeiten möchtest. Nimm bitte Kontakt auf über: oeffentlichkeit@ea-selbsthilfe.net.



Dienst Regionalbetreuung

Der Dienstbereich Regionalbetreuung dient als Ansprechpartner in der Intergruppe (IG) für die Sprecher:innen von Regionalgebieten. Benachbarte lokale EA-Gruppen können sich zu Regionalgebieten (RG) zusammenschließen und eine Sprecherin oder einen Sprecher wählen. In einigen Regionalgebieten finden quartalsmäßig Kurzversammlungen statt, in denen die Belange des Regionalgebietes besprochen werden. Zum Teil wurde dafür Literatur bestellt, die EA als Unterstützung beigesteuert hat. Vereinzelt nahmen Sprecher*innen auch an den Versammlungen der Intergruppe (IG) teil. Selbstverständlich wurden dabei die Reisekosten von EA übernommen. Sprecher*innen von Regionalgebieten werden also vielseitig unterstützt von EA, sodass sie sich allein auf ihr Engagement für das Regionalgebiet und die beteiligten Gruppen konzentrieren können. Wer sich auch für die Gruppen vor Ort und ihre Belange einsetzen möchte, melde sich gern beim Dienst Regionalbetreuung. Derzeit liegt ein Schwerpunkt meiner Arbeit für EA bei der technischen Umsetzung der Einpflege der Gruppenangaben im Mut-Atlas entsprechend dem Beschluss der Gruppensprecherversammlung 2025. Dies wird ein weiterer Baustein dafür sein, EA-Gruppen vor Ort sichtbarer werden zu lassen.

Gute 24 Stunden, Kay



IMPRESSUM / KONTAKTDATEN

EA-Selbsthilfe e.V
Am Deichfeld 23
30890 Barsinghausen

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
Regionalbetreuung: regionalbetreuung@ea-selbsthilfe.net
Literaturversand: literaturversand@ea-selbsthilfe.net

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