



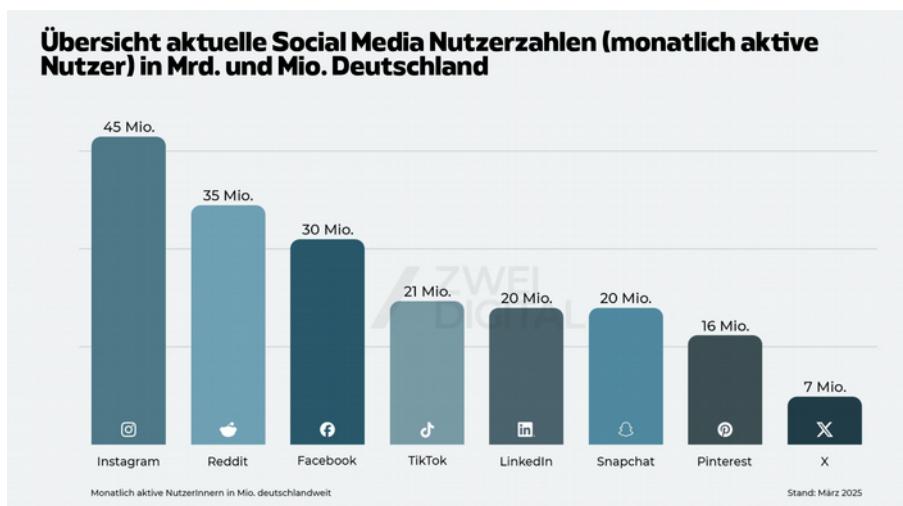
Dieses Dokument liegt in der Version 1.0 vor und kann sich weiter entwickeln, wenn EA Freund:innen ihre Rückmeldungen (Kritik, Ideen, Gefühle) an oeffentlichkeit@ea-selbsthilfe.net senden!

Vorwort

Ziel der Instagram-Nutzung ist es, die EA-Selbsthilfegruppen Deutschland in den Sozialen Medien sichtbar zu machen!

Gründe für die Instagram-Wahl:

- Instagram ist das führende Social Media-Tool in Deutschland. (Stand 3/2025, siehe Grafik)
- 45 Mio. Menschen in Deutschland sind jeden Monat auf Instagram aktiv. (Stand 3/2025) – von rund 78 Millionen Einwohnern, die über 12 Jahre alt sind (58 Prozent, Instagram darf ab dem Alter von 13 Jahren genutzt werden, Stand 10/2025).
- Menschen suchen in sozialen Medien nach Selbsthilfegruppen und -angeboten vor allem in Facebook-Gruppen, auf Instagram-Profilen, in YouTube-Kanälen und auf Plattformen wie TikTok, wo sie über relevante Hashtags und Communities passende Informationen finden.
(Quelle: Google-KI am 3.6.2025)



Quelle: <https://www.zweidigital.de/aktuelle-social-media-nutzerzahlen/>

Bedingung für die Instagram-Nutzung:

- Bei der Nutzung von Instagram sollen die 12 Traditionen von EA unbedingt eingehalten werden.
- Die Prüfung wurde im Team Öffentlichkeitsarbeit EA-Deutschland zusammen mit dem Web-Team EA-Hamburg durchgeführt.
- Als Ergänzung wurde ein Redaktionskonzept zur Einhaltung der EA-Traditionen beschrieben, was für andere EA-Gruppen eine Vorlage sein kann.

Folgende Instagram-Profile sind im Rahmen dieser Arbeit in Erprobung:

- @selbsthilfe.ea.deutschland
- @selbsthilfe.ea.hamburg (verknüpft mit der Facebook-Seite Selbsthilfe.EA.Hamburg)

Die Erweiterung von EA Hamburg um eine Facebook-Seite erfolgt auf der Basis des Teilens der Instagram-Posts. Es gibt keine weiteren Aktivitäten auf dem Facebook-Account.



Prüfung der einzelnen Traditionen

1. Tradition

„Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle; die Genesung jeder einzelnen Person beruht auf der Einheit von EA in Spiritualität und Gemeinschaft.“

- **Risiko:** Konkurrenz zwischen Gruppen oder Selbstdarstellung einzelner Mitglieder.
- Beachten: Inhalte müssen stets gemeinschaftlich sein (z. B. Zitate aus EA-Literatur, Veranstaltungshinweise, Erfahrungsberichte in anonymisierter Form → s. Arbeitsblatt). Kein „Personenkult“.
- Alle sind gleich!
Alle dürfen bei der Instagram-Gruppe mitmachen!
- Es werden keine Personen genannt!
Keine Beiträge über einzelne Personen
Prinzipien über Personen
- Darstellung einzelner Gruppen (z.B. EA Hamburg)

2. Tradition

„Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität: eine wohlwollende höhere Macht, wie sie sich in unserem Gruppengewissen zu erkennen geben kann. Unsere Leitenden üben einen Dienst aus, sie herrschen nicht.“

- **Risiko:** Admins könnten als Autoritäten wirken.
- Beachten: Admins sind Dienende. Entscheidungen zu Posts sollten nach Gruppengewissen getroffen werden (z. B. durch ein Social-Media-Team mit Feedback-Schleifen). Die Administrator:innen sollen nicht „die Stimme“ von EA allein darstellen.

3. Tradition

„Die einzige Voraussetzung für die EA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, emotional gesund zu werden.“

- **Risiko:** Follower:innen könnten denken, sie müssten bestimmte Voraussetzungen erfüllen (z. B. Spenden, Mitgliedsbeiträge).
- Beachten: Klare Kommunikation: „Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch, emotional gesund zu werden.“ Keine Barrieren auf Instagram schaffen.
- Follower:innen könnten denken, dass sie auf Instagram „bedient“ oder unterhalten werden. (Konsum statt Eigeninitiative)
- Verweis auf EA-Webseiten in den Bildbeschreibungen der Posts.
- Follower:innen ohne anonymes Profil und Datenschutz!

4. Tradition

„Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Angelegenheiten, die auch andere Gruppen oder EA als Ganzes angehen.“

- **Risiko:** Verknüpfung mit anderen Organisationen über Instagram (z. B. Reposts von Therapiezentren).



- Beachten: Eigenständige Inhalte posten. Keine offiziellen Kooperationen oder Werbung für externe Angebote, es sei denn, es betrifft EA direkt (z.B. kann EA Hamburg einen Post von EA Deutschland teilen)
- Wir folgen diesen Instagram-Profilen:
 - andere EA-Gruppen z.B. @selbsthilfe.ea.hamburg
 - EA Deutschland: @selbsthilfe.ea.deutschland
 - EA international: @emotions_anonymous_intl
 - Anonyme Alkoholiker
 - CoDA (Co-Dependents Anonymous Deutschland)
 - Junge Selbsthilfe (NAKOS): @junge_selbsthilfe_nakos
 - KISS: z.B. @selbsthilfe.hamburg.kiss
- keine Werbung für andere Institutionen wie z.B. A-Kliniken
- Keine Beiträge teilen (Ausnahmen: gefolgte Instagram-Profile)

5. Tradition

„Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, den Menschen das Angebot von EA näher zu bringen, die noch an emotionalen Belastungen leiden.“

- **Risiko:** Die Menschen könnten sich von Instagram „berieseln“ lassen, anstatt den Weg in die Meetings zu finden.
- Chance: Instagram ist ein direkter Weg, Menschen zu erreichen, die noch leiden.
- Siehe Statistik zur Instagram-Nutzung bei Hilfe-Suchen im Vorwort
- Beachten: Inhalte klar auf die Genesungsbotschaft ausrichten: Hoffnung, Gemeinschaft, Einladung zu Meetings. Keine Ablenkung durch Lifestyle-, Werbe- oder Trendposts.
- Vorstellung „HEUTE“ mit Beispiel - Videos mit dem HEUTE-Text

6. Tradition

„Eine EA-Gruppe sollte niemals ein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem EA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserer Hauptaufgabe ablenken.“

- **Risiko:** Instagram lebt von Werbung. Wir achten als Admins darauf, dass Posts oder Stories nicht wie Werbung für Coaches, Bücher oder andere Angebote wirken
- Beachten: Keine Verlinkungen oder Kooperationen mit kommerziellen Angeboten. Auch Vorsicht mit Hashtags, die Werbung implizieren.

7. Tradition

„Jede EA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen, die ihre Unabhängigkeit gefährden könnte.“

- **Risiko:** Auf Instagram könnten Spenden-Buttons oder externe Finanzierungslinks eingerichtet werden.
- Beachten: Keine Geldsammlungen über Instagram. Wenn Spenden nötig sind, nur über offizielle EA-Kanäle (Spenden-Konto Website EA-Deutschland) und klar gekennzeichnet.
- Spenden werden in von den EA-Freundinnen und EA-Freunden in den Meetings gesammelt.



8. Tradition

„Die Tätigkeit bei EA sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch können unsere überregionalen Dienste Angestellte beschäftigen.“

- **Risiko:** Professionalisierung der Social-Media-Arbeit könnte wie „bezahlte Werbung“ wirken.
- Beachten: Admins arbeiten ehrenamtlich. Falls EA Deutschland später Fachkräfte für Öffentlichkeitsarbeit anstellt, muss das von überregionalen Diensten getragen werden.
- Es wird keiner eingestellt! Evtl. wird Unterstützung auf Honorar-Basis für spezielle Fragen beauftragt außerhalb der EA-Gemeinschaft.

9. Tradition

„EA sollte niemals hierarchisch organisiert werden. Jedoch dürfen wir überregionale Dienste und Teams bilden, die denjenigen verantwortlich sind, denen sie dienen.“

- **Risiko:** Der Instagram-Account könnte als „Zentrales Mitteilungsorgan“ wirken.
- Beachten: Kommunikation, dass es keine Zentrale sondern ein dienendes Instagram-Team gibt, wo jeder mitmachen kann, sondern Instagram ist nur eine dienende Plattform. Es gibt weitere Kommunikationsmittel wie Webseiten und natürlich unsere Gruppen Gruppen in Präsenz geben („EA-Gruppen gibt es bundesweit“).

10. Tradition

„EA nimmt keine Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft, deshalb sollte auch der EA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.“

- **Risiko:** Verwicklung in politische und/oder gesellschaftliche Streitfragen
- Beachten: Keine eigenen Posts zu politischen oder gesellschaftlichen Streitfragen und keine Kommentare zu Posts anderer Instagram-Accounts, keine Kommentare anderer auf unsere Posts. Fokus ausschließlich auf Sichtbarkeit von EA und Genesung.

11. Tradition

„Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch in allen Medien stets unsere persönliche Anonymität wahren.“

- **Risiko:** Instagram funktioniert stark über Selbstdarstellung und aggressive Werbung.
- Beachten: Authentische, schlichte Inhalte statt Hochglanzkampagnen. Keine bezahlten Werbeanzeigen. Keine Nennung einzelner Mitglieder. Anonymität immer wahren. Junge Menschen werden auf ihren Plattformen angesprochen, um die Möglichkeiten von EA als Gemeinschaft sichtbar zu machen. Wir möchten einen anderen Umgang mit Instagram begründen.

12. Tradition

„Die Anonymität ist die spirituelle Grundlage all unserer Traditionen. Sie soll uns auch daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.“

- **Risiko:** Menschen könnten dem EA-Instagram-Account folgen und dadurch ihre Anonymität gefährden.
- Beachten:



- Keine Gesichter oder Namen von Mitgliedern posten.
- Bilder symbolisch oder allgemein (Natur, Symbole, Texte).
- Wenn Erfahrungsberichte veröffentlicht werden, dann anonymisiert („Eine Teilnehmerin sagte ...“).
- Admins bleiben unsichtbar; kein persönlicher Account-Content.
- Wir weisen deutlich darauf hin, dass auch das Folgen von Accounts ausgewertet wird. (Meta, Google usw.)

Handlungsempfehlungen für die Instagram-Admins

1. Inhalte: Fokus auf Hoffnung, Gemeinschaft, Meeting-Infos, Zitate aus EA-Literatur.
2. Anonymität: Keine Personenbilder, keine Namen, keine persönlichen Accounts.
3. Neutralität: Keine Kooperationen mit externen Organisationen, keine Werbung, keine Stellungnahmen.
4. Teamarbeit: Admins handeln ehrenamtlich im Dienst, nicht als Einzelautorität. Entscheidungen gemeinsam im Gruppengewissen.
5. Ton & Stil: Schlicht, respektvoll, spirituell – keine Werbung, keine Sensationen-Posts.

Fazit:

Instagram ist mit allen 12 Traditionen vereinbar, solange diese Handlungsempfehlungen eingehalten werden.



EA-Redaktionskonzept für Instagram

Ziele:

- Sichtbarkeit von EA in Deutschland erhöhen.
- Menschen erreichen, die unter emotionalen Belastungen leiden, um sie dann auf unsere Webseite bzw. in unsere Gruppen zu leiten
- Hoffnung & Gemeinschaft vermitteln, ohne gegen die 12 Traditionen zu verstößen.

Mögliche Content-Kategorien:

- immer in Verbindung mit dem Link zur EA-Literatur-Seite mit vollständigem Content

1. Inspirierende Zitate/Auszüge

- Zitate aus EA- oder AA-Literatur (/ von EA freigegebene Texte).
- Kurze Botschaften wie „Du bist nicht allein“ oder „. (EA-Leitsätze, ggfls. gekürzt oder das entsprechende Reel)
- Gestaltung: ruhige Grafiken, EA-Logo, neutrale Symbole (Natur, Wasser, Himmel) ohne Copyright, keine Personen oder Situationen.
- Tradition 11 & 12: Anziehung statt Werbung, Anonymität wahren.

2. Meeting-Infos

- Hinweis auf: „EA-Gruppen in Deutschland – finde dein Meeting.“ Interaktive Meeting-Finder
- Einladung zu Online-Meetings oder Präsenzgruppen (ohne Namen von Personen).
- Grundlegende Infos über den Ablauf der Meetings (Text auf EA-Deutschland)
https://www.ea-selbsthilfe.net/wp/wp-content/uploads/302_Hinweise-für-Neue.pdf

3. FAQ & Erklärung

- siehe <https://www.ea-selbsthilfe.net/ea-in-fragen-und-antworten/>
- Kurze Posts mit Antworten auf Fragen wie:
 - „Was ist EA?“
 - „Wie läuft ein Meeting ab?“
 - „Was bedeutet Anonymität?“
- (Tradition 3: Betonung, dass einzige Voraussetzung der Wunsch nach emotionaler Gesundheit ist.)

4. Erfahrung, Kraft & Hoffnung teilen

- Anonymisierte Erfahrungsberichte (z. B. „Ein Mitglied sagt: Ich habe in EA Hoffnung gefunden.“).
- Texte aus dem grünen Buch „Heute“



- Keine Gesichter, keine Namen.

5. Spirituelle Impulse

- Gedanken zu Gelassenheit, Akzeptanz, Selbsthilfe, ohne religiöse Belehrung. - nur mit EA-Texten
- Gestaltung: ruhige Grafiken, EA-Logo, neutrale Symbole (Natur, Wasser, Himmel, Kerze) ohne Copyright, keine Personen oder Situationen.

6. Neutralitäts-Posts

- Erinnerung an Grundprinzipien (Beispiele):
 - „EA mischt sich nicht in Außenfragen ein.“ (10. Tradition)
 - „EA arbeitet ehrenamtlich.“ (8. Tradition)
- Stärkt Glaubwürdigkeit und Traditionstreue.

Rhythmus (empfohlen):

- 1 Beitrag pro Woche im Wechsel mit Reel (regelmäßig, aber nicht überladen).
 - bleiben im Raster, einfache Texte und Grafiken, wenn es mehrere sind, muss man wischen
 - Zielgruppe: Nicht-Follower, in Kontakt kommen
- 1 Reel pro Woche im Wechsel mit Beitrag
 - bleiben im Raster, komplexere Inhalte, laufen von selbst ab
 - Zielgruppe: Nicht-Follower, in Kontakt kommen
- 1 Story pro Woche (z. B. Meeting-Erinnerung oder Zitat).
 - verschwinden nach einem Tag, Beiträge oder Reels
 - Zielgruppe: Follower, in Kontakt bleiben
 - z.B. gesprochene Tagesmeditation!
- Inhalte teilen zwischen EA Deutschland und EA Hamburg, wenn es passt!

Gestaltung

- Einheitliche, ruhige Farbpalette (z. B. Blau des EA-Logos, , Weiß als Hintergrund →
- Möglichst nur eine Kontrastfarbe (z.B. EA Hamburg Orange)
- Schlicht, seriös – keine „Werbegrafik-Optik“.
- Keine Fotos von Menschen, .
- Jede Gruppe in eigenen Farben, aber an EA Deutschland orientiert (schlicht, Content vor Layout)
- ausprobieren, nicht perfekt, im Zweifel löschen
- jüngere Menschen für die Gestaltung des Contents ansprechen
- 4-Augen-Prinzip für neue Beiträge



Rollen & Organisation

- Team von 2–4 Admins, die im Dienst, nicht in Autorität handeln.
- Zuarbeit aus der EA-Gemeinschaft: Video-Material, Meinungen, etc.
- Inhalte werden gemeinsam abgestimmt (Gruppengewissen, Tradition 2).
- Kein persönlicher Account verknüpft.
- Wöchentliches Meeting per Zoom am Dienstag um 12 Uhr
- Gemeinsames Abstimmen der ToDos

No-Gos (um Traditionen einzuhalten)

- Keine Selfies oder Gesichter von Mitgliedern.
- Keine Werbung für EA-interne oder -externe Angebote (Therapien, Coaches, Bücher).
- Keine politischen, religiösen oder gesellschaftlichen Stellungnahmen.
- Keine Spendenaufrufe über Instagram.
- Keine aggressive „Follow us / Like us“-Kampagnen.

Beispiel-Posts:

1. Zitat-Post

„Heute nur für heute – ich darf gelassen sein.“
(schlichte Grafik, Hintergrund: z.B. Sonnenaufgang).

2. Meeting-Info

„Online-Meeting jeden Dienstag um 19 Uhr. Mehr Infos: Link in Bio.“
Allg. Infos über die verschiedenen Arten von Meetings (Online, Präsenz, Telefon)
Meeting-Suche verlinken

3. FAQ-Post

„Muss ich meinen Namen nennen? – Nein. Anonymität ist die Grundlage von EA.“
„Muss ich etwas bezahlen? Nein. EA ist vollständig kostenlos. Du darfst etwas Spenden, wenn du das möchtest.“

4. Erfahrungs-Post

„Michael sagt: „Ich habe gelernt, dass ich nicht alleine bin.““