

Frågor och svar om EA

Vad krävs för att få vara med?

En önskan att må bra känslomässigt – inga remisser eller ordinationer.

Måste jag tro på Gud?

Nej. Vi tror på en högre kraft, men varje människa väljer själv vad denna högre kraft är för honom eller henne. EA:s program fungerar både för dem med olika slags traditionell religiös tro och för dem utan religiös tro.

Vad kostar det att vara med i EA?

Ingenting. EA kräver ingen medlemsavgift. Vår aktivitet (lokalhyra, kaffe och litteratur) bekostas av deltagarnas frivilliga bidrag.

Är det verkligen anonymt?

Ja. Vi använder endast förnamn. Vi pratar inte om yrke eller andra familjemedlemmar. Det finns inget medlemsregister. Det som sägs på mötena och vilka som varit där, behåller vi för oss själva för det är först då vi vågar öppna oss.

I vilken organisation ingår EA?

Ingen. EA har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation eller medicinsk institution, ej heller till annan rörelse av något slag.

Måste jag säga något på mötet?

Nej. Det går bra att lyssna.

Måste jag fortsätta gå?

Nej. Du avgör själv hur många möten du vill gå på och om du vill fortsätta besöka möten. Men eftersom deltagandet skiftar från möte till möte, rekommenderas att besöka flera möten innan du bestämmer dig för om EA kan vara någonting för dig.

Behöver du EA?

- Är du ofta sömnlös?
- Är du rädd för människor?
- Har du skuld känslor för det förflutna eller nuet?
- Är du deprimerad?
- Har du någonsin haft självmordstankar?
- Tycker du ofta synd om dig själv?
- Verkar livet meningslöst för dig?
- Lider du av ångest eller panik?
- Förlorar du lätt kontrollen över ditt humör?
- Tycker du att du är ett enda stort misslyckande/hopplöst fall?

Om du svarade ja på flera av dessa frågor kan Emotions Anonymous vara något för dig. Oavsett din bakgrund då du ger dig in i detta program kan du växa och mogna till höjder du aldrig trodde var möjliga att nå. Vi inom Emotions Anonymous som i det förflutna svarade ja på de flesta av dessa frågor har inget tvivel om att 12-stegsprogrammet fungerar. Det enda vi begär är att du tror oss på vårt ord.

*Gud, ge mig sinnesro
att acceptera det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden*

Lokal kontakt

Folder 28

Välkommen
till ett nytt sätt
att leva



Emotions Anonymous
ett program för hjälp till själv-
hjälp vid emotionella problem

Välkommen till ett nytt sätt att leva

Emotions Anonymous (EA) är en gemenskap av människor i alla åldrar och med olika bakgrund som samlas för att dela våra personliga erfarenheter och vårt hopp medan vi arbetar för att tillfriskna från olika emotionella svårigheter. Vi lär oss ett nytt sätt att leva genom att använda de tolv stegen i programmet för att hjälpa oss finna sinnesro och själsfrid.

Alla är välkomna att delta i EA-möten. Det enda kravet för medlemskap är en önskan att tillfriskna emotionellt. EA har kanske just det du behöver i denna fas av ditt liv.

Du kanske blir förvånad över att finna glada, friska, välfungerande människor här. Men ingen av oss började gå på möten för att vi var lyckliga! En del människor kom till EA helt enkelt för att deras livssituation var otillfredsställande och de sökte ett bättre sätt att leva. Andra har varit i den djupaste desperation, gått i terapi eller kanske vårdats på sjukhus.

Vad alla medlemmar har gemensamt är att detta program håller på att förändra deras liv. Vårt program har åstadkommit underverk för många som lider av sådana emotionella problem som häftig ilska eller förbittring, depression, låg självkänsla, skuld, sorg, oro, ångest, tvångstankar, negativa tankar, panik, fobier och tvångshandlingar.

Eftersom EA är en anonym organisation respekteras medlemmarnas förtroenden alltid. Det är helt vår ensak vad vi väljer att berätta för andra medlemmar om oss själva. Denna anonymitet get oss frihet att dela våra tankar och känslor på mötena eftersom det som sägs där inte får föras vidare till någon annan.

Allt deltagande i EA är frivilligt. Det är frivilligt att prata och det är frivilligt att berätta något

personligt. Men vi kan, om vi vill, dela med oss av våra egna erfarenheter och känslor och hur vi använder oss av programmet. EA erbjuder en varm och accepterande grupp miljö där vi delar med oss utan att vara rädda för att kritiseras. Genom möten varje vecka upptäcker vi att vi inte är ensamma i våra svårigheter och vi finner människor som bryr sig om och stöttar vårt tillfrisknande.

Vid våra möten diskuterar vi inte religion, politik, nationella eller internationella frågor eller andra trossystem eftersom EA inte tar ståndpunkt i någon utomstående fråga. Vi undviker att prata om andras problem eller att klaga på människor i vårt liv. Vi pratar endast om EA:s program. Det är den enskildes sak att avgöra vad som passar eller inte passar för honom eller henne när det gäller religiös tro, terapi, medicinering eller mental hälsovård.

Emotions Anonymous ger varken medicinska eller psykiatriska råd, och inte heller råd i person- eller familjeangelägenheter. Våra möten hålls av EA-medlemmar, inte professionella. Läkare, socialtjänstemän eller religiösa yrkesmän leder inte våra möten men kan delta som vanliga EA-medlemmar. Ledarskapet vid gruppmötena roterar. Ledarens funktion är endast att inleda mötet, inte att fungera som något slags auktoritet eller expert.

Eftersom det är ett andligt program läggs vikt vid en personlig Högre Kraft, en kraft starkare än vi själva, till vilken vi kan vända oss för vägledning. Varje människa väljer själv vad denna högre kraft är för honom eller henne. EA:s program fungerar både för dem med olika slags traditionell religiös tro och för dem utan religiös tro.

Emotions Anonymous är en ideell organisation som stöds av frivilliga bidrag från medlemmarna. Inget finansiellt stöd från någon utomstående källa accepteras. Bidrag samlas in vid varje möte för att

täcka organisationens löpande kostnader.

Detta program har hjälpt tusentals människor sedan det startades 1971. Idag finns Emotions Anonymous över hela USA och i många andra länder. Vi hoppas att du ger detta program en chans att hjälpa dig genom att gå på våra möten. Vi föreslår att du går på flera möten innan du bestämmer dig för om du tror att Emotions Anonymous kan ge dig det stöd och den hjälp du söker.

För vidare information, kontakta oss på:

Emotions Anonymous

P. O. Box 4245

St. Paul, Minnesota 55104

U.S.A.

Tel: 0091 – 612 647 9712

eller

Emotions Anonymous Sverige Servicegrupp

Vänskapens hus

Bredgatan 19

222 21 Lund

www.emotionsanonymous.se

Denna folder får kopieras lokalt av EA-grupper för gratis distribution.

©1980, 1984 Emotions Anonymous. Reviderad 1995.
EA-godkänd litteratur. Alla rättigheter förbehållna.

© 1996 Emotions Anonymous International. All rights reserved.
© 1996 Emotions Anonymous International. Alla rättigheter förbehållna.
Översatt från engelska med tillstånd av Emotions Anonymous International.
Upphovsrätten till det engelska originalet innehas av Emotions Anonymous International, P.O.Box 4245-0245, St. Paul, Minnesota, USA.