



## Was wir nicht machen

Wir führen keine Anwesenheitslisten oder Mitgliederkarteien. Weder laufen wir unseren Gruppenangehörigen nach, noch kontrollieren wir sie.

Wir sind keine religiöse Gemeinschaft und bieten keine Ehe- oder Berufsberatung an.

Wir vermitteln weder Kuren noch Therapien noch Arbeit, Wohnung oder Geld.

Wir ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Wir stellen keine Fragen. Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen keine Vorschriften in persönlichen Dingen.

## Warum wir anonym sind

Anonymität ist die geistige Grundlage unserer Gemeinschaft, die sich nach ihren Grundsätzen und nicht nach den Ansichten einzelner richtet.

Anonymität lässt uns vertrauensvoll alles aussprechen, weil wir wissen, dass niemand darüber klatscht.

Anonymität schützt nicht nur die, die wir lieben, sondern hilft uns dabei stets daran zu denken, dass wir alle gleichgestellt sind, unabhängig von Beruf, gesellschaftlichem Ansehen, finanziellen Mitteln und so weiter.

## Wie wir arbeiten

Wir arbeiten themenbezogen an unseren Schwierigkeiten, indem wir miteinander teilen "was sich damals ereignete", "wie es sich heute zeigt" und „was ich möglicherweise ändern kann“.

Wir geben keine Ratschläge, diskutieren nicht und unterbrechen uns nicht, damit wir nicht länger in unserer Kindheitsreaktion gefangen sind, nur das auszusprechen, wofür wir anerkannt zu sein glauben.

Wir sprechen nicht über andere, sondern nur von uns und unseren Erfahrungen.

Wir nehmen aus dem Meeting mit, was wir gebrauchen können und lassen den Rest dort.

Wir unterstützen und ermutigen uns gegenseitig durch telefonische Kontakte.

Wir besuchen die Meetings nur für uns, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe.

Die 12 Schritte beinhalten eine Lösung, wie die Suchtkrankheit in unserer Familie und ihre Auswirkungen auf unseren Charakter zu behandeln ist.



Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern  
Interessengemeinschaft e.V.

Dienstbüro, EKS- Literatur  
Milanweg 12  
48231 Warendorf  
Tel / Fax: +49 (0)800 – 12 357 357  
eMail: [info@eksev.org](mailto:info@eksev.org)  
[www.eksev.org](http://www.eksev.org)

Treffen: Jeden Dienstag  
Zeit: 17.00 Uhr  
Ort: SELBSTHILFE TIROL  
Innrain 43  
6020 Innsbruck

Ansprechpartnerin: Juliana  
Tel.: 0699 10 26 38 90





## Präambel

"Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern," sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die folgendes gemeinsam haben:

Sie wurden hineingeboren in eine Familie oder Umgebung, in der Abhängigkeit herrschte - stoffliche oder nichtstoffliche - oder sind dort aufgewachsen.

Diese Gruppe ist nicht verbunden mit irgendeiner Sekte, einer politischen Gruppe, Organisation oder Institution. Sie begibt sich in keine Kontroverse, noch unterstützt sie irgendeine Sache oder geht gegen sie vor. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Wir erhalten uns durch eigene, freiwillige Zuwendungen. Unser wichtigstes Anliegen ist es, uns vom Schmerz der Vergangenheit zu lösen, um ein erfülltes Leben führen zu können und diese Botschaft an andere weiterzugeben, die noch leiden.

Obwohl wir eine separate Gruppe sind, sollten wir immer mit anderen anonymen Gruppen, die das 12- Schritte Programm praktizieren, zusammenarbeiten.

## Typische Schwierigkeiten von "Erwachsenen Kindern":

- Wir sind wieder an eine suchtkranke oder anders abhängige Person geraten.
- Wir fürchten uns davor, verlassen zu werden.
- Wir kümmern uns lieber um andere, als um uns selbst.
- Wir möchten alles unter Kontrolle haben.
- Wir sind ständig im Stress.
- Es macht uns Mühe zu vertrauen oder wir vertrauen falschen Personen.
- Wir fühlen uns ängstlich unter fremden Menschen und gegenüber Autoritätspersonen
- Wir haben Angst vor persönlicher Kritik und möchten auf keinen Fall Fehler machen.
- Wir fühlen uns minderwertig, nicht genug (perfekt), anders als die anderen.
- Wir haben zu viel Verständnis für andere und zu wenig Verständnis für uns selbst.
- Wir fragen uns, was "normal" ist.
- Es fällt uns schwer, Spaß zu haben.



## Von suchtkranken Eltern?

**Jede Person ist willkommen**, die aus einer nicht funktionierenden, emotional gestörten Familie kommt – ob das eine stoffliche Sucht ist, wie Alkohol, Medikamente oder eine nicht-stoffliche wie Arbeitssucht, Spielsucht, Sexsucht einschließlich Inzest oder Beziehungssucht, Co-Abhängigkeit. Die sich aus dieser Struktur von Vermeidung oder Flucht ergebenden Muster haben vieles gemein.

Oft sind wir selbst suchtkrank geworden oder haben die Charakteristiken der Suchtkrankheit in unserer Familie angenommen.



Erwachsene Kinder von suchtkranken  
Eltern und Erziehern  
Interessengemeinschaft e.V.

Dienstbüro, EKS- Literatur  
Milanweg 12  
48231 Warendorf  
Tel / Fax: +49 (0)800 – 12 357 357  
eMail: [info@eksev.org](mailto:info@eksev.org)  
[www.eksev.org](http://www.eksev.org)