

## Wie wir in den Meetings arbeiten

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

Wir reden uns mit „du“ und dem Vornamen an und erzählen hinterher nicht weiter, wen wir im Meeting sahen und was wir dort hörten (Anonymität).

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

Wir sprechen nur von uns und unseren Erfahrungen, nicht über andere Menschen, äußere Ereignisse oder Theorien und Weltanschauungen.

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

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

## 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 nichts nach außen getragen wird.

Anonymität hilft uns auch, stets daran zu denken, dass wir alle gleichgestellt sind, unabhängig von Fähigkeiten, Bildung, Beruf, gesellschaftlichem Ansehen oder finanziellen Mitteln.

## Wie Du ein Meeting findest

Eine aktuelle Liste der Meetings im deutschsprachigen Raum findest du im Internet unter [www.eksev.org](http://www.eksev.org) – oder wir helfen dir unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 – 12 35735 weiter, die du auch anrufen kannst, wenn du andere Fragen zu EKS hast.

Die Meetings können ohne Anmeldung frei und unverbindlich von allen besucht werden, die sich den Erwachsenen Kindern zugehörig fühlen.

Jedoch ist es ratsam, vor dem ersten Meetingsbesuch Kontakt mit der jeweiligen Ansprechperson des Meetings aufzunehmen, um eventuelle kurzfristige Terminänderungen zu erfahren. Auf Anfrage per Mail ([info@eksev.org](mailto:info@eksev.org)) oder Telefon (0800 – 12 35735, kostenlos) teilen wir dir dazu gerne die Telefonnummer der Ansprechperson des betreffenden Meetings mit.

Falls es kein örtliches Meeting in erreichbarer Nähe gibt, so kann eventuell ein Telefonmeeting in gewissem Maße Ersatz dafür sein. Weitere Informationen dazu findest du auf unserer Website [www.eksev.org](http://www.eksev.org).

Nach unseren Erfahrungen empfehlen wir dir, mehrmals an einem Meeting teilzunehmen, bevor du definitiv entscheidest, ob EKS etwas für dich ist oder nicht.

Platz für Eintragungen eines Meetings, z. B. Ort, Zeit, Ansprechperson, Kontakttelefon.



Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern

# EKS



EKS ist eine Selbsthilfegemeinschaft für erwachsene Menschen, die in einer von Sucht geprägten oder auf andere Art dysfunktionalen Umgebung aufgewachsen sind und von den daraus entstandenen persönlichen Schwierigkeiten genesen wollen. In der EKS-Gruppe treffen wir uns, um uns in unserer Genesung gegenseitig zu unterstützen.

Im Mittelpunkt der Genesung in EKS steht das von den Anonymen Alkoholikern übernommene, spirituell orientierte Zwölf-Schritte-Programm. Zusätzlich stärken wir unsere Heilung, indem wir uns selbst lieben lernen und weitere Genesungswerkzeuge, wie z. B. die Innere-Kind-Arbeit, anwenden.



## Wissenswertes über EKS

Wir sind weder eine Sekte, noch eine religiöse Organisation, sondern eine hierarchielose, völlig freilassende, spirituelle Selbsthilfegemeinschaft.

Wir machen keine Vorschriften in persönlichen Dingen und stellen allen frei, was sie sich unter den Begriffen „Gott“ und „eine Macht größer als wir selbst“, die im Zwölf-Schritte-Programm eine wesentliche Rolle spielen, vorstellen wollen.

Wir führen keine Anwesenheitslisten oder Mitglieder-dateien. Weder laufen wir unseren Gruppenzugehörigen nach, noch kontrollieren wir sie.

Wir erheben keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sondern erhalten uns nur durch eigene freiwillige Zuwendungen.

Außer mit anderen anonymen Zwölf-Schritte-Gemeinschaften sind wir mit keiner weltlichen oder geistlichen Bewegung, Organisation oder Institution verbunden.

Wir bieten keine Beratung, Therapie oder sonstige professionelle Hilfe an und vermitteln sie auch nicht. Die Zugehörigkeit zu EKS ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

## Von suchtkranken Eltern?

Jede Person ist willkommen, die aus einer suchtkrank geprägten oder auf andere Art belasteten Familie kommt - ganz gleich ob die familiäre Dysfunktion durch stoffliche Sucht (z. B. Alkohol, Drogen, Medikamente), nichtstoffliche Abhängigkeit (z. B. Arbeitssucht, Spielsucht, Beziehungssucht, Sexsucht einschließlich Inzest, Co-Abhängigkeit), psychische Erkrankung, Traumatisierung oder Behinderung der Eltern oder Erzieher verursacht wurde. Häufig haben in solchen Familien aufgewachsene Kinder ähnliche Charakterzüge entwickelt.



## Typische Schwierigkeiten von Erwachsenen Kindern

- Wir sind wieder an eine suchtkranke oder anders abhängige Person geraten.
- Wir sind selbst suchtkrank geworden.
- 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.

Man muss sich nicht mit allen diesen Merkmalen identifizieren können, um sich zu EKS zugehörig zu fühlen.

---

© 2018

EKS - Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern - Interessengemeinschaft e. V.,  
Am Römerbrunnen 20, 60437 Frankfurt  
Internet: [www.eksev.org](http://www.eksev.org); eMail: [info@eksev.org](mailto:info@eksev.org)  
Tel: 0800 - 12 35735 (kostenlos)



## Genesung in EKS

Die Lösung liegt darin, uns selbst lieben zu lernen und uns auf den Genesungsprozess mit Hilfe der Werkzeuge aus dem EKS-Programm einzulassen. Einige unserer grundlegendsten Werkzeuge sind:

**12-Schritte-Programm:** Die 12 Schritte von EKS sind eine sinnvoll aufeinander aufbauende Reihe von spirituell basierten Prinzipien, durch die wir, wenn wir sie praktizieren, eine neue, gesunde Lebensweise erlernen und mit der Zeit zu einem positiven inneren Wandel gelangen können. Ihr Wortlaut findet sich im Internet unter [www.eksev.org](http://www.eksev.org).

**Meetings:** In Meetings treffen sich zwei oder mehr Erwachsene Kinder und teilen miteinander ihre persönliche Erfahrung, Kraft und Hoffnung, die sie im Laufe der Genesung und in der Arbeit mit den Zwölf Schritten gefunden haben. EKS-Meetings finden an zahlreichen Orten regelmäßig statt.

**Telefonieren:** Per Telefon können sich Erwachsene Kinder auf sehr persönlicher Ebene austauschen. Dies ist ein Weg aus der Isolation und eine Möglichkeit zu gegenseitiger Unterstützung und Ermutigung im Alltag.

**Sponsorschaft:** SponsorInnen sind Erwachsene Kinder, die bereits Erfahrung mit den Zwölf Schritten haben und bereit sind, ihre Genesung mit anderen Erwachsenen Kindern, die Unterstützung auf ihrem Genesungsweg wünschen, zu teilen. Ausführliche Informationen zur Sponsorschaft siehe im Internet unter [www.eksev.org](http://www.eksev.org).

**Schreiben:** Schreiben ist für viele von uns zu einem unentbehrlichen Instrument geworden. Wir verstehen unsere Handlungen und Reaktionen besser, wenn wir unsere Gedanken, Gefühle und verwirrende Begebenheiten aufschreiben, als wenn wir nur darüber nachdenken oder darüber sprechen.