

19.07.2004

Seit Oktober gibt es »Emotions Anonymous« in Ostbelgien

### **Selbsthilfe bei Depressionen und Angstzuständen**

»Ich habe die Depression mit Alkohol zugeschüttet und als ich trocken war, blieb die Depression.« Nicht nur Suchtkranke haben mit emotionalen Problemen zu kämpfen. Bei der Bewältigung können die Emotions Anonymous (EA) helfen, die es seit einigen Monaten auch in Eupen gibt.

Was die Anonymen Alkoholiker (AA) für Menschen mit Alkoholproblem, die Anonymen Narkotiker für Drogenabhängige und die OA (Overeaters Anonymous) für essgestörte Menschen sind, das bietet EA Männern und Frauen mit Problemen im emotionalen Bereich. Seit Oktober 2003 trifft sich in Eupen wöchentlich eine EA-Gruppe. Das Meeting – so heißen die Zusammenkünfte der bekannten Selbsthilfebewegung – findet jeweils dienstags im Haus der Begegnung in der Kirchgasse 2 in Eupen statt.

Nur mit Vornamen

Menschen mit Zwängen, Süchten, Ängsten, Beziehungsproblemen, Depressionen und sonstigen Problemen aller Art im emotionalen Bereich sind in der Gruppe willkommen. Hier wird keiner gefragt, wer oder was er ist. »Die Mitglieder sprechen sich mit dem Vornamen an, der Beruf ist absolut unerheblich für das Gespräch«, so ein Mitglied, das - so besagt es die Regel - natürlich anonym bleibt.

Insgesamt zehn EA-Gruppen gibt es in Belgien, in Deutschland sind es etwa 400. Drei bis fünf Personen nehmen an den wöchentlichen Treffen in Eupen teil. »Zwischen sechs und acht Mitglieder, das wäre optimal«, wünschen sich unsere Gesprächspartner. Die Telefonhilfe verweist inzwischen Ratsuchende auf die Gruppe, auch bei Psychologen, Psychiatern oder bei Ärzten liegen Informationsblätter aus, die das Hilfsangebot bekannt machen sollen.

EA versteht sich weder als Ersatz noch als Ergänzung zu einer Therapie. »Das muss der Ratsuchende selbst entscheiden«, sagen die Mitglieder. Selbst Tipps sind streng verboten. Die Hilfe, die ein Mensch mit emotionalen Schwierigkeiten in der Gruppe erfährt, besteht aus den Erfahrungen der anderen Mitglieder. »Jeder erzählt von seinen Schwierigkeiten und daraus können die anderen für sich etwas mitnehmen«, so ein Mitglied.

### Keine Ratschläge

Mit den üblichen Ratschlägen wie »An deiner Stelle würde ich mal...« kann EA nichts anfangen. »Ich bin ja nicht an Stelle des anderen«, erklärt das Mitglied die Philosophie. Niemand wird zu etwas gezwungen, wer nicht will, muss nicht einmal erzählen, welches Problem ihn quält. Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zur Gruppe ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten (siehe auch Hintergrund). Wichtig ist EA auch die Unabhängigkeit. Die Selbsthilfegruppen finanzieren sich nur über Eigenmittel und zahlen lieber Miete als sich von einer anderen Institution unterstützen zu lassen. Damit wollen sie in jedem Falle eine ideologische Unabhängigkeit gewährleisten und jegliche Einflussnahme auf ihr Programm unterbinden.

Die Emotions Anonymous treffen sich jeweils dienstags von 19.30 bis 21.30 im Haus der Begegnung, Kirchgasse 2 in Eupen. Kontakt auch unter Tel. 0472-81 80 59.

<http://www.netecho.info>