

## En guide för sjukvårdspersonal.

### Vilka vi vänder oss till

Om du har klienter eller patienter, som har problem med att klara av stressmomenten i det dagliga livet och som har en önskan att må bättre känslomässigt, vill du kanske hänvisa dem till en lokal grupp av Emotions Anonymous.

Emotions Anonymous är inte en ersättning för olika professionella terapier utan snarare en kompletterande stödaktivitet, vilket rekommenderas av många professionella inom mental hälsovård.

### Vad Vi Gör/ Vilka Vi Är

Emotions Anonymous är en självhjälsgrupp baserad på Anonyma Alkoholisters Tolv Steg. Medlemmar samlas för att dela sina erfarenheter - goda och dåliga -, sina styrkor och svagheter, sitt hopp och sina behov med andra medlemmar. Vi har inte funnit det vara till hjälp att definiera någon nivå av sjukdom eller hälsa. Vårt mål är att hjälpa vem som helst med vilka känslomässiga problem det än må vara att återfå kontrollen över sina känslor så att de kan göra hälsosamma val i livet.

I EA ger vi inte råd. Vi varken förespråkar eller motsätter oss användning av någon sorts medicinering eller terapi, men uppmuntrar varje medlem att hålla sig till sin läkares råd. Vårt mål är att tillhandahålla en varm och omtänksam atmosfär där individer kan känna sig fria att dela med sig av sina angelägenheter och höra talas om

sina medmänniskors framsteg, vilket är en extremt viktig del i tillfrisknandeprocessen.

### Medlemskrav

Det enda kravet för medlemskap i Emotions Anonymous är en önskan att bli känslomässigt frisk. Det finns inga förpliktelser eller avgifter för EA-medlemskap. Vi är självförsörjande genom våra egna bidrag. Emotions Anonymous tillhör inte någon sekt, något religiöst samfund, någon politisk organisation eller institution. EA varken förespråkar eller motsätter sig någon annan väg till känslomässig hälsa. Vårt enda syfte är att använda de Tolv Stegen för att bli känslomässigt friska.

Följande frågor kan möjligen hjälpa dina patienter och klienter att avgöra om de kan dra nytta av Emotions Anonymous program:

### Frågor

1. Känner du någonsin att det inte finns något hopp för framtiden?
2. Finner du att du "drar dig undan" från familj och vänner?
3. Känner du dig ofta orolig eller överväldigad?
4. Känner du dig deprimerad när andra runt omkring dig njuter av livet?
5. Oroar du dig för vad andra kan tänka om dig?
6. Känner du dig "underlägsen" andra?
7. Har du någonsin haft självmordstankar?
8. Känner du skuld på grund av din sjukdom?
9. Påverkar negativa känslor din fysiska hälsa?
10. Vill du må bättre känslomässigt?
11. Känner du ibland att du är alldeles ensam och att ingen förstår dig?
12. Tycker du att det är svårt att tänka positivt?
13. Ägnar du för mycket tid och tankar åt hur dåligt du mår?
14. Finner du att du oroar dig för saker, som ligger bortom din kontroll?
15. Är du rädd för förändring eller för att bli avvisad?
16. Finner du att du visar upp en "fin fasad" när du egentligen känner dig deprimerad?
17. Får gråa dagar dig att känna dig ledsen?
18. Hyser du agg mot andra som säger till dig att "rycka upp dig"?
19. Känner du dig någonsin arg på Gud?
20. Är du villig att arbeta med dig själv för att må bättre känslomässigt?

## Hur du hittar EA:

Lokala telefonnummer:

För internationell information  
kontakta:

## Emotions Anonymous

International Service Center  
P.O. Box 4245  
St. Paul, MN 55104-0245  
U.S.A.

[www.EmotionsAnonymous.org](http://www.EmotionsAnonymous.org)

©2002 Emotions Anonymous International. All rights reserved.

©2002 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, adress ovan. Ingen del av denna översättning får kopieras i någon form utan skriftligt tillstånd av EA.

## De Tolv Föreslagna Stegen i Emotions Anonymous

1. Vi medgav att vi var maktlösa inför våra känslor och att våra liv blivit ohanterliga.
2. Vi kom till insikt om att en Kraft starkare än vi själva, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, sådan vi själva uppfattade Honom.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa brister i vår personlighet.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor så långt det var oss möjligt, utom då det skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår moraliska inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi försökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom, varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa steg själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

De tolv stegen är återgivna för anpassning med tillstånd från Alcoholics Anonymous World Service, © 1939,1955,1976

EA-godkänd litteratur.  
Får kopieras lokalt av EA-grupper för gratis  
distribution. Folder 63

# Introduktion av Emotions Anonymous för sjukvårds- personal

EA-godkänd litteratur. Folder 63