



Anonyme Alkoholiker®

AA ANONYME ALKOHOLIKER SCHWEIZ

Zentrale Dienststelle, Wehntalerstrasse 560, 8046 Zürich

Telefon 044 370 13 83, Hotline 0848 848 885 (24 h)

info@anonyme-alkoholiker.ch, www.anonyme-alkoholiker.ch

MEDIENMITTEILUNG

(Be-)rauschende Festtage und gute Vorsätze

Advent, Advent... Lichterketten, Kerzenschein, Kaminfeuer und viele festliche Anlässe: Nicht für alle ist die Weihnachtszeit froh und besinnlich. Gerade während der Festtage werden alkoholranke Menschen noch mehr mit ihrer Sucht und den daraus entstandenen Folgen konfrontiert. Viel feiern, viel Alkohol – oder eben viel Alkohol und viel Einsamkeit.

Zürich, Dezember 2014 – Weihnachtszeit ist Familienzeit. Besinnlich sollte es sein, ruhig und voller Liebe. Niemand sollte alleine feiern müssen, für jeden hat es Platz an der festlichen Tafel. Ist das so? Die Wirklichkeit sieht leider anders aus. Gerade für alkoholranke Menschen ist die Adventszeit eine der schwierigsten im Jahr. Es stehen Feste an, überall wird gefeiert, angestossen mit Glühwein, Champagner, Alkohol ohne Ende. An Silvester dann werden die guten Vorsätze formuliert und darauf angestossen... Die Versuchung ist gross, der Rausch kann tödlich sein.



Bild: pd

Alkoholsucht macht einsam

Alkoholismus ist eine schleichende Krankheit. Oft bemerken die Betroffenen erst viel zu spät, was los ist. Was zu Beginn bloss ein Drink mit Freunden war, wird plötzlich zum überlebenswichtigen Mittel, ohne das der Betroffene nicht mehr handlungsfähig ist. Er kapselt sich ab, wird zum Einzelgänger, nur noch der nächste Drink zählt. Er rutscht ab in die Einsamkeit. Gerade wenn das ganze Umfeld im Glanz der

Lichterketten erstrahlt, ist die Hoffnungslosigkeit am grössten. Ohne Hilfe von aussen dreht sich die Spirale immer weiter nach unten.

Du schaffst es, aber du schaffst es nicht alleine

Es lohnt sich, neben der vielen guten Vorsätze fürs neue Jahr, sich einige ehrliche Gedanken über den eigenen Alkoholkonsum und somit über seine Gesundheit zu machen. Die Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme stellt dazu einen Online-Test zur Verfügung:

<http://www.zfa.ch/php/alkitest-fragen.php>

Ein Weg aus der Sucht bieten die Anonymen Alkoholiker: Jeder der den Wunsch hegt mit dem Trinken aufzuhören, ist willkommen. Er trifft auf Gleichgesinnten und bleibt anonym. Die Anonymität ist das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen keine Rolle. Hilfe durch Gemeinschaft und Solidarität lautet das Motto. In regionalen und lokalen Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz treffen sich Alkoholranke nach Möglichkeit einmal wöchentlich. Jeder spricht von seinen Ängsten, seinen kleinen und grossen Herausforderungen, Sorgen, den erzielten Erfolgen im Alltag, in der Familie und am Arbeitsplatz. Erfahrung, Kraft und Hoffnung werden geteilt. Weil alle AA Mitglieder selber Alkoholiker sind, bringen sie für die anderen das nötige Verständnis auf.

Durch den ständigen Kontakt mit inzwischen trockenen Kolleginnen und Kollegen können «Neulinge» den Zwang zum Trinken durchbrechen. Dabei geht es vorerst nicht darum, dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören. Der Einsteiger konzentriert sich darauf, jetzt nicht zu trinken und den Alkohol die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen.

Hotline und tägliche Meetings

Sprechen kann man auch über die 24-Stunden-Hotline. Sie ist betreut durch Betroffene. Übers Internet kann man am AA Internet-Forum teilnehmen oder man besucht eine der 170 AA Gruppen in der ganzen Schweiz.

Weitere Informationen unter www.anonyme-alkoholiker.ch

24h-Hotline: 0848 848 885

oder unter www.al-anon.ch (Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholkranken in der deutschsprachigen Schweiz) 24h-Hotline: 0848 848 843

Für weitere Auskünfte

Medienstelle AA Deutsche Schweiz: Marianne Egli, Tel. 079 219 93 84
medien@anonyme-alkoholiker.ch / egli@marianne-egli.ch

Text und Bild (in hoher Auflösung) sind unter <http://www.anonyme-alkoholiker.ch/medien> als download verfügbar.



((Bildlegende))

„Du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein“ ist das Credo der Anonymen Alkoholiker. www.anonyme-alkoholiker.ch

Foto: AA
