



# Anonyme Alkoholiker®

AA ANONYME ALKOHOLIKER DEUTSCHE SCHWEIZ

Zentrale Dienststelle, Grebelackerstrasse 32, 8057 Zürich

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

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

## MEDIENMITTEILUNG

### Hilft dir selbst sonst tut es keiner

**Am 21. Mai ist Tag der Selbsthilfe. Kaum eine Thematik, eine Krankheit, ein Leiden, zu dem es keine Selbsthilfegruppe gibt. Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer ähnlichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Eine dieser Gruppen, die weltweit erfolgreich tätig ist: Die Anonymen Alkoholiker, die «Mutter aller Selbsthilfegruppen» sozusagen.**

*Zürich, Mai 2020* – «Am Ende des Tages bist du eh alleine und musst alles mit dir selber ausmachen.» Das war die Überzeugung von Sabine K. aus Zürich. Die Alkoholikerin war verzweifelt, alleine und am Tiefpunkt ihres Lebens, als sie zu ihrem ersten Meeting der Anonymen Alkoholiker (AA) kam. «Du schaffst es, aber du schaffst es nicht alleine» ist im Gegenzug das Motto der AA. Die Grundidee der Selbsthilfegruppe basiert auf Hilfe und Solidarität durch Gemeinschaft. Seit über 60 Jahren treffen sich in der Schweiz Alkoholiker in regionalen und lokalen Selbsthilfegruppen. Weil alle AA Mitglieder selber Alkoholiker sind, bringen sie für die anderen das nötige Verständnis auf. Das erlebte auch Sabine K. Heute ist die 49-Jährige seit neun Jahren trocken: «Durch die regelmässigen Meeting-Besuche konnte ich mein Selbstvertrauen zurückerlangen.»

### Selbstbestimmung und Solidarität – das geht auch mit Social Distancing

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist sehr vielseitig und kann unterschiedliche Formen annehmen: Örtliche Selbsthilfegruppen, wie bei den AA, die Vernetzung einzelner Personen miteinander. Aktuell bieten die Anonymen Alkoholiker wegen der Corona-Auflagen zahlreiche Online-Meetings an. Der Ablauf unterscheidet sich nicht von den physischen Meetings. Sie haben allenfalls einen grossen Vorteil: Die Anonymität jedes einzelnen ist noch stärker verankert - eine Online-Teilnahme ist auch ohne Aktivierung der Kamera möglich. Wortmeldungen werden per Mausclick signalisiert und sind ebenfalls freiwillig. Die Meetings der AA stehen jedem offen, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören.

### Über die Anonymen Alkoholiker

Die Selbsthilfeorganisation der AA wurde 1935 in den USA gegründet, als wohl erste Organisation der Selbsthilfe überhaupt. Weltweit gibt es inzwischen rund 2,2 Mio. Zugehörige, die sich in ca. 125'000 Gruppen treffen, in der Schweiz sind es ca. 170 AA-Gruppen. Hier trifft man auf Gleichgesinnte, es wird Klartext geredet und zugehört. Keiner wird verurteilt, jeder ist willkommen. Die Anonymität ist das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Ein Meeting der AA kann die Rettung sein.

Informationen über die Anonymen Alkoholiker und die Liste und Orte der Meetings (online und physisch) [www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

Informationen über den Tag der Selbsthilfe: [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

---

### Für weitere Auskünfte:

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

