



# 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

### «Weihnachten ist schwierig, man muss gegen aussen noch mehr so tun, als wäre alles harmonisch und schön»

***Advent, Advent... Lichterketten, Kerzenschein, und viele festliche Anlässe: Nicht für alle ist die Weihnachtszeit froh und besinnlich. Gerade während der Festtage werden alkoholranke Menschen und mit ihnen ihr gesamtes Umfeld noch mehr mit der Sucht und den daraus entstandenen Folgen konfrontiert. Denn Alkoholismus ist eine Krankheit, die die ganze Familie betrifft.***

Zürich, Dezember 2021 – «Einmal lief mein Partner während dem Weihnachtessen fort, er hielt es nicht mehr aus, weil er Suchtdruck hatte. Meine Familie war geschockt und ich schämte mich zutiefst.» Das ist die Aussage einer Betroffenen im Rahmen eines AI-Anon-Meetings (AI-Anon sind Angehörige von Alkoholikern). Weihnachtszeit ist Familienzeit. Besinnlich sollte sie sein und voller Liebe. Ist das so? Die Wirklichkeit sieht leider anders aus. Gerade für alkoholranke Menschen – und damit für ihr ganzes Umfeld – ist die Adventszeit eine der schwierigsten im Jahr. Die aktuelle Corona-Situation macht die Lage nicht einfacher. Denn auch wenn die Feste kleiner ausfallen: Die Sucht ist immer Thema und sowohl für die Suchtkranke resp. den Suchtkranken wie auch für die Angehörigen ist der Alkohol ein ständiger Konfliktgenerator.

#### **Teil des Problems**

Oft merken Angehörige nicht, dass auch sie Teil des Alkoholismus sind. Sie versuchen, die Sucht und die damit einhergehenden Probleme vor der Aussenwelt zu verstecken und umsorgen den Alkoholiker, der so keinen Grund sieht, etwas an der Situation zu ändern. Sowohl die Sucht an sich wie auch die Co-Abhängigkeit schreiten schleichend voran. 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. Das direkte Umfeld der Betroffenen/des Betroffenen wiederum spielt das Spiel mit. Ohne Hilfe von aussen dreht sich die Spirale sowohl für den Suchtkranken wie auch sein/ihr Umfeld immer weiter nach unten.

#### **Meetings für Betroffene und Angehörige**

Eine Möglichkeit, diesem Teufelskreis zu entkommen, sind die regelmässigen Meetings der Anonymen Alkoholiker (AA), bzw. der AI-Anon-Gruppen. Infolge der aktuellen Corona-Situation finden die Treffen teilweise als Online-Meetings statt. Sowohl die Meetings der AA wie auch die von AI-Anon stehen jedem offen und können die Rettung sein. Niemand wird davon erfahren, wenn derjenige es nicht will. Die Anonymität ist das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker und der AI-Anon. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen keine Rolle. Hilfe durch Gemeinschaft und Solidarität lautet das Motto. Schweizweit gibt es ca. 170 AA- und 27 AI-Anon-Gruppen. Hier trifft man auf Gleichgesinnte, es wird Klartext geredet und zugehört. Ehrlich, offen, ohne Zwänge oder Vorschriften. Jede resp. Jeder ist willkommen.

**Erste Hilfe, Hotline & tägliche Meetings für AA und Al-Anon**

Hilfe im Notfall bietet die AA-24h-Hotline: Unter der Nummer **0848 848 885** wird man durch Betroffene betreut.

Erste Hilfe gibt es auch online: Unter [www.anonyme-alkoholiker.ch/erste-hilfe/](http://www.anonyme-alkoholiker.ch/erste-hilfe/) beantworten Mitglieder der AA und der Al-Anon Fragen rund um die Alkoholsucht und die damit verbundenen Probleme.

Weitere Informationen und eine Übersicht der 170 AA-Gruppen (sowohl physisch und virtuell) in der Schweiz: [www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

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

**Bildlegende**

„Du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein. Wir hören zu und reden darüber.“  
Foto: ZVG/AA

---

**Für weitere Auskünfte ;**

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

Medienstelle Al-Anon Deutsche Schweiz: Ines Tel. 078 653 31 46  
<[sprecherin-oea-ch@al-anon.ch](mailto:sprecherin-oea-ch@al-anon.ch)>