

« Die regelmässigen Informations-Meetings der Anonymen Alkoholiker in unseren Kliniken sind für uns und unsere Patientinnen und Patienten ein wichtiges und hilfreiches Angebot. »

Martin Fluder, Bereichsleiter Pflege, Luzerner Psychiatrie AG



Anonyme Alkoholiker®

« Als Behandlungszentrum für Abhängigkeitserkrankungen bieten wir fachliche Hilfen an und schätzen Selbsthilfegruppen der AA als ideale Ergänzung in der Nachsorge zum Aufbau eines alkoholfreien Lebens. »

Dr. med. Peter Schwörer, Leitender Arzt Behandlungszentrum für Abhängigkeitserkrankungen, Solothurner Spitäler AG

« Bei den Anonymen Alkoholikern fühle ich mich wie in einer Familie geborgen und verstanden. Es ist eine Lebensschulung, welche mir hilft, trocken zu bleiben. »

Walter, seit 13 Jahren trockener Alkoholiker

« Nach jahrelangem Trinken wurden mir die Anonymen Alkoholiker empfohlen. Dort musste ich mich zu nichts verpflichten. Die Meetings und das Glas 24 Stunden stehen zu lassen halfen mir, trocken zu werden. Darum bin ich heute, nach 20 Jahren, immer noch dabei. »

Kirsten, trockene Alkoholikerin

« Wer zu den AA ja sagt, ist bei ihnen mit seinem Alkoholproblem gut aufgehoben. »

Dr. med. Robert Hämmig, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychologie, Schwerpunkt Abhängigkeitserkrankungen

**DU SCHAFFST ES,
ABER DU SCHAFFST
ES NICHT ALLEIN.**

24-Stunden-Hotline 0848 848 885 / www.anonyme-alkoholiker.ch

SEIT
60 JAHREN
IN DER
SCHWEIZ



DIE PHILOSOPHIE DER ANONYMEN ALKOHOLIKER

Im Zentrum steht die Alkoholkrankheit. Die **Anonymität** ist das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen innerhalb der AA-Gemeinschaft keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Hilfe durch Gemeinschaft und Solidarität lautet das Motto. In regionalen und lokalen Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz treffen sich Alkoholranke nach Möglichkeit einmal wöchentlich. Es sind Frauen und Männer, die sich eingestanden haben, dass Alkohol für sie zu einem Problem geworden ist. Jeder spricht von seinen Ängsten, seinen kleinen und grossen Herausforderungen, Sorgen, den erzielten Erfolgen im Alltag, in der Familie und am Arbeitsplatz. Dabei hört jeder dem anderen zu. Erfahrung, Kraft und Hoffnung werden geteilt. Weil alle AA-Zugehörigen selber Alkoholikerinnen oder 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. Einsteigerinnen und Einsteiger konzentrieren sich darauf, jetzt nicht zu trinken und den Alkohol die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen.

Unter **www.anonyme-alkoholiker.ch** findet man die Übersicht der Orte, an denen AA-Meetings stattfinden, unter «Erste Hilfe» beantworten Betroffene Fragen rund um das Thema Alkohol. Für einen ersten Kontakt mit den AA oder für allgemeine Informationen gibt es die Hotline der AA **0848 848 885 (24 h)**

DIE GESCHICHTE DER ANONYMEN ALKOHOLIKER

Am 10. Juni 1935 landete Bill, ein amerikanischer Finanzmakler, bei Dr. Bob, einem Arzt in Akron (Ohio) – beide schwere Alkoholiker mit dutzenden vergeblichen Alkoholentzügen. Sie sprachen offen über ihre Alkoholprobleme und stellten dabei fest, dass sie beim Reden kein Verlangen nach Alkohol verspürten. Beide kamen so erfolgreich vom Alkohol weg. Und damit war das Grundprinzip der AA-Gemeinschaft gefunden: **Du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein!**

Fortan arbeiteten Bill und Bob daran, die Botschaft zu verbreiten, dass die Krankheit Alkoholismus nicht zu heilen, wohl aber zu stoppen ist, wenn man das erste Glas Alkohol stehen lässt. Deshalb nannten sie sich Alkoholiker auch wenn sie nicht mehr tranken.

Heute sind die Anonymen Alkoholiker weltweit mit etwa 123'000 Gruppen und mehr als zwei Millionen Mitgliedern aktiv. In der Schweiz wurde 1963 die erste AA-Selbsthilfegruppe gegründet. Mittlerweile besteht landesweit ein Netz von lokalen und regionalen AA-Kontaktgruppen, in denen sich Zugehörige zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch treffen. Die Teilnahme an einem Meeting ist freiwillig, Mitgliederlisten werden keine geführt.

Die AA sind eine unabhängige Non-Profit-Organisation, die sich aus freiwilligen Beiträgen ihrer Mitglieder finanziert. Sie wird von Fachpersonen (Ärzt:innen, Seelsorger:innen, Lehrpersonen usw.) empfohlen und arbeitet eng mit Kliniken und Spitälern zusammen.

Für Angehörige von Alkoholkranken gibt es die Al-Anon, für Kinder und Jugendliche mit alkoholkranken Eltern die Alateen, die nach denselben Grundsätzen wie die AA organisiert sind.



Anonyme Alkoholiker®

AA ANONYME ALKOHOLIKER

Zentrale Dienststelle

Grebelackerstrasse 32, 8057 Zürich
Telefon: 044 370 13 83
(Mi 13.30–16.00, Fr 8.30–11.30 Uhr)
info@anonyme-alkoholiker.ch
www.anonyme-alkoholiker.ch
Hotline 0848 848 885 (24 h)

AA ENGLISH

Support group for English-speaking

info@aazurich.org
www.aazurich.org
Helpline +41 (0)32 511 69 67 (24 h)

AL-ANON

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholkranken in der deutschsprachigen Schweiz

Al-Anon Familiengruppen
Postfach 103, 4601 Olten
Telefon: 062 296 52 16 (Di 12.30–14.30 Uhr)
al-anon@bluewin.ch
www.al-anon.ch
Hotline 0848 848 843 (24 h)

ALATEEN

Selbsthilfegruppe für betroffene Kinder und Jugendliche von alkoholkranken Eltern in der deutschsprachigen Schweiz

Postfach 103, 4601 Olten
Telefon 062 296 52 16 (Di 12.30–14.30 Uhr)
Info@alateen.ch
www.alateen.ch
Hotline 0848 848 843 (24 h)