

FLAASH NEWSLETTER

Anonyme Alkoholiker
deutschsprachige Schweiz

Ausgabe 2/23



Inhalt

Vorwort

AA-Persönlich

Die Geschichte von René (56) – Nüchternheit ist ein absolutes Privileg

Termine/Spezialmeetings Weihnachten

Buchtipps

Alkohol adé – von Gaby Guzek

Victor E.

AA-Persönlich

Thomas (47) – man hat es mir angesehen, gut sah ich nicht aus

Spannende Links

AA-Intern

Bericht über das Europa Service Meeting vom Oktober in York/GB

AA-Geburtstage

Meine Meinung

Von der Idee zur Umsetzung

Wir suchen dich

Hotline Dienstuende

Erfahrungen aus den Diensten

Nicht einfach nur zusehen, aktiv werden – Hotline Zückerchen

Infos aus der Zentralen Dienststelle (ZD)

Neues Informationsmaterial verfügbar

Aus den Medien

Podcast SRF3: Trinken wir noch, oder saufen wir schon?

Ausblick Ausgabe 1/24

Wir suchen inspirierende Geschichten von AA-Freundinnen und AA-Freunden, die wir erzählen möchten. Dies ist der Treibstoff unserer Arbeit.

Vorwort

Vielen Dank für euer Feedback auf unsere erste Newsletter-Ausgabe vom September. Wir haben uns über jedes einzelne gefreut!

Genauso wie über eine Rückmeldung, ob positiv oder negativ, freuen wir uns über eure Geschichten. Das AA-Flash soll, genauso wie die AA-Meetings, helfen, Menschen auf ihrem Weg aus der Sucht zu unterstützen. Deshalb: Meldet euch via E-Mail beim Newsletter-Team, es wird eure Geschichte in die richtige Form bringen: aa-flash@anonyme-alkoholiker.ch.

Wenn eine Geschichte in einer einzigen Newsletter-Ausgabe jemandem hilft, nicht zum Glas zu greifen, haben wir bewiesen, dass es funktioniert.

Wir wünschen uns, dass der Tischsteller für die Anmeldung zum Newsletter an jedem Meeting gut sichtbar aufgestellt ist, damit wir möglichst viele erreichen. Weitere Tischsteller können kostenlos bei der ZD bezogen werden.

Euer AA-Flash-Newsletter-Team

PS: Der neue AA-Schweiz-Podcast ist seit dem 1. November 2023 online. Details siehe unter spannende Links.



AA-Persönlich

René (56) – Nüchternheit ist ein absolutes Privileg

Dieser Beitrag wurde nach einem Gespräch mit René von Sibylle verfasst

Von den letzten 25 Jahren war René rund 15 Jahre trocken. Sein letzter Rückfall liegt nicht lange zurück ...

[...weiterlesen](#)

[Inhalt](#)

Termine/Meetings

[Wichtige Termine der AA](#)

Besondere Zoom-Meetings

Jeden Montag, 19.00 Uhr – Zoom Schritt-für-Schritt Workshop (deutschsprachige AA)

[...mehr Infos](#)

Festtags-Meetings

Wichtig: Diese Liste ist nicht vollständig, bitte informiert euch in eurem Stamm-Meeting über weitere Festtags-Aktualitäten.

Sonntag, 24. Dezember 2023, 17.00 Uhr

Alano Verein, Gibraltarstrasse 26, Luzern

Besonderes: Mit anschliessendem Essen, Anmeldung bitte an Tel. 079 705 81 68

Sonntag, 31. Dezember 2023, 17.00 Uhr

Alano Verein, Gibraltarstrasse 26, Luzern

Besonderes: Mit anschliessendem Essen, Anmeldung bitte an Tel. 079 705 81 68

Agora Wochenende 2024, 16.-18. August 2024, Dornach

[Anmeldeformular](#)

[Inhalt](#)

Buchtipp

Alkohol Adé von Gaby Guzek: Oft denke ich, in meinem Oberstübchen läuft nicht immer alles rund. Dieses Buch hat mir die nötigen Erklärungen geliefert. Ausserdem zementiert es meine Haltung, meine Krankheit zu akzeptieren. Ausgesucht habe ich sie mir nicht!

Daniel, Redaktion

[...weiterlesen](#)

[Inhalt](#)



AA-Persönlich

Thomas (47) – man hat es mir angesehen, ich sah miserabel aus

Vor etwa drei Jahren stand ich das erste Mal vor dem Besuch eines AA-Meetings. Mein Gefühl sagte mir, ich sollte mir helfen lassen. Auch meine Frau riet mir dazu und drohte, dass ich ansonsten alles verlieren könnte. Meine erste Reaktion war: «Ach was, das brauche ich nicht! Oder etwa doch?»

[... weiterlesen](#)

[Inhalt](#)

Spannende Links

[Podcast der AA-Schweiz](#)

Seit dem 1. November ist der erste AA-Podcast «Auf dem Weg aus der Sucht» verfügbar. Damit möchten wir die AA-Botschaft mit neuen, digitalen Angeboten auch der jüngeren Generation näherbringen.

[AA-Wiki](#) (seit Ende Juli 2023 online)

Dies ist der kleine Bruder oder das Schwesterlein der bekanntesten Wissensplattform. Hier solltest du einmal alle Antworten auf Fragen über die AA finden. Schau doch mal rein!

Anregungen oder Beiträge bitte direkt an wiki@anonyme-alkoholiker.de richten.

[AA-Welt](#)

Hier findest du Gedanken zum Tag, Texte, Schritte und vieles mehr. Das kleine Online-Notpaket, wenn keine Literatur in Buchform verfügbar ist. Ideal auch als kleiner «Snack» für zwischendurch.

[Gedanken zum Tag](#)

[Alle Online-Meetings der AA Schweiz](#)

[Alle Online-Meetings der AA Deutschland](#)

[Inhalt](#)

AA-Intern

Anonyme Alkoholiker in einer sich verändernden Welt

Bericht des Europadienst-Meetings vom 20. bis 22. Oktober 2023 in York/GB

Obwohl wir zur Zeit keine eigene Vertretung in diesem Gremium haben, sind wir nicht gesichtslos. Wir werden von Karin aus Österreich vertreten. Die benötigten Informationen für die Meetings erhält sie von Klaus, der Vertrauensperson der AA-Schweiz.

[... weiterlesen](#)

[Inhalt](#)

AA-Geburtstage

September 2023

Pierre, B. – Paul, Sursee – Gottlieb, Domat/Ems

Oktober 2023

Christian, Zürich – Paul, Horgen

November 2023

Waldemar, Horn – Beat, Muttenz

[Inhalt](#)

Meine Meinung

Von der Idee zur Umsetzung

Seit jeher haben mich Menschen fasziniert, die eine Idee oder Vision hatten und diese dann auch mit viel Engagement umgesetzt haben: so geschehen mit dem brandaktuellen neuen AA-Flash-Newsletter, herausgegeben im September 2023 ...

[... weiterlesen](#)

[Inhalt](#)

Wir suchen dich

Hotline Dienstuende

Diesen Dienst kannst du bequem von zu Hause aus ausüben. Die Einsatzzeit kannst du selbst bestimmen, einen halben Tag, einen Tag oder gar mehrere Einsätze wöchentlich sind möglich. Ganz deinen Möglichkeiten entsprechend.

Für einen Erstkontakt (gerne auch per WhatsApp) oder Fragen stehen dir Ruth und André gerne zur Verfügung.

André Sch. Tel. 079 278 25 20

Ruth Tel. 079 754 94 64

[Inhalt](#)

Erfahrungen aus den Diensten: Hotline

Nicht tatenlos zusehen

Jeden Dienstagvormittag von 8.00 bis 13.00 Uhr habe ich Hotlinedienst. Heute (21.11.2023) um 10.15 Uhr ruft mich ein Arbeitgeber an und erzählt, er habe einen sehr guten Mitarbeiter in seiner Firma ...

[... weiterlesen](#)

[Inhalt](#)

Infos aus der Zentralen Dienststelle (ZD)

AA-Freundinnen/AA-Freunde, die der Zentralen Dienststelle (ZD) einen Besuch abstatten möchten, um z. B. Literatur für die Gruppe abzuholen, sind gegen Voranmeldung sehr willkommen. Grössere Bestellungen bitten wir rechtzeitig anzumelden. Bei mehreren, gleichzeitigen Bestellungen könnte ein Titel nicht verfügbar sein.

[Bestellformular](#)

Das OeA-Team der Anonymen Alkoholiker Schweiz stellt **neues Informations- und Werbematerial** vor, das bei der ZD kostenlos bestellt und verteilt werden darf.

QR-Code-Karten

Der QR-Code führt direkt auf die Webseite der AA, Seite «Meetings». Alle Meetings der deutschsprachigen Schweiz werden aktualisiert sichtbar. Die neuen QR-Karten können als Ersatz für die regionalen Meetingsverzeichnisse-, Karten- und Blätter eingesetzt werden.

Gelbe Rondellen (selbstklebend)

Die Rondellen können nach belieben ausgelegt, gestreut oder geklebt (unter Beachtung des Anbringens im öffentlichen Raum) werden. Aufmerksamkeits-Rondellen sind ebenfalls über die ZD zu beziehen.

[Inhalt](#)



In den Medien

[SRF3 Podcast Input zum Thema Alkohol](#) (Sendung vom 22.11.2023): Trinken wir noch, oder saufen wir schon? 10 % der Bevölkerung in der Schweiz trinkt 50 % des Alkohols.

[Inhalt](#)

Ausblick Ausgabe 1/24

Für die Rubrik **AA-Persönlich** suchen wir eine AA-Freundin oder einen AA-Freund mit den unten beschriebenen Biographien:

- ... «Meetingsrückkehrer», Menschen, die trotz langer Meetings-Abwesenheit trocken geblieben sind oder
- ... die mit einer schweren Krankheit konfrontiert waren und denen das Programm auch während des Genesungsprozesses geholfen hat, diese zu überwinden.
- oder
- ... jene, die kontrolliertes Trinken praktizierten, Erfahrungsberichte wie es funktionierte, beziehungsweise eben doch nicht.
- oder
- ... vom Umgang mit Rückfällen.
- oder
- ... solche, die Meetings lange Zeit nass besuchten und bei denen es bis zur Trockenheit etwas länger dauerte.

Du musst es nicht einmal selber zu Papier bringen. Sibylle vom Redaktionsteam wird dies mit dir besprechen, um deine Geschichte anschliessend in die richtige Form zu bringen.

Hast du einen Beitrag für die Rubrik **Meine Meinung**?

Hast du vielleicht ein Buch über Alkoholismus gelesen und möchtest deine Gedanken in der Rubrik **Buchtip** mit uns teilen?

Oder möchtest du uns eine Anekdote in der Rubrik **Erfahrungen aus den Diensten** erzählen?

Bitte nimm Kontakt mit uns auf, damit wir dies besprechen können. Wir freuen uns!

aa-flash@anonyme-alkoholiker.ch

[Inhalt](#)

Herausgeber

AA Deutsche Schweiz
Grebelackerstrasse 32
8057 Zürich

+41 44 370 13 83

info@anonyme-alkoholiker.ch

Impressum

In der Rubrik «Meine Meinung» und «Büchertipp» nimmt eine AA/ein AA Stellung, rund um das Thema Alkohol/Sucht oder wird ein Buch zum Thema Alkohol beschrieben. Diese stellen keine Stellungnahme der Gemeinschaft der AA dar und können nicht auf AA als Ganzes bezogen werden.

Redaktion: Sibylle, Daniel
Lektorat: Sandra, Erika, Sylvia
Gestaltung/Layout: Daniel

**Ausgabe 1/24 erscheint
Ende März 2024**

