

## **Anonyme 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. Als trockene Alkoholiker bringen die Mitglieder der Gruppe das nötige Verständnis für "Neulinge" auf und helfen ihnen so, den Zwang zum Trinken zu durchbrechen und den Alkohol vorerst die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen.

*Hilfe durch Gemeinschaft und Solidarität* lautet das Motto. In regionalen und lokalen Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz treffen sich Alkoholranke. 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 andern zu. Erfahrung, Kraft und Hoffnung werden so geteilt. Weil alle AA Mitglieder (Angehörige) selber Alkoholiker sind, bringen sie für die anderen das nötige Verständnis auf.

Die Anonymen Alkoholiker wurden 1935 gegründet, sind weltweit mit etwa 118'000 Gruppen und mehr als zwei Millionen Mitgliedern aktiv. In der Schweiz besteht ein Netz von 170 lokalen und regionalen Kontaktgruppen. Die AA sind eine unabhängige Non-Profit-Organisation, die sich aus freiwilligen Beiträgen ihrer Mitglieder finanziert. Sie wird von Fachpersonen empfohlen und arbeitet eng mit Kliniken und Spitälern zusammen.

Für Angehörige von Alkoholkranken gibt es die Al-Anon die nach denselben Grundsätzen wie die AA organisiert ist.

[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch) / Hotline 0848 848 885 (24 h)

[www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch) / Hotline 0848 848 843 (24 h)

Die vollständige Liste der AA-Meetings ist unter <http://www.anonyme-alkoholiker.ch/meetings> aufgeführt.