

Das Al-Anon Programm

Al-Anon hilft

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich ausschließlich an die Angehörigen von Alkoholikern richtet.

Der regelmäßige Besuch der Gruppen verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über den Alkoholismus.

In den Meetings treffen sich Männer und Frauen, die über ihr gemeinsames Problem sprechen und sich so durch Erfahrung, Kraft und Hoffnung gegenseitig durch ihren Alltag helfen. Durch die gemeinsamen Erfahrungen entsteht eine Nähe und ein Verständnis, das uns hilft, unseren Alltag zu meistern.

Dazu gehört die Einsicht, dass die Angehörigen das Trinken des Alkoholikers nicht stoppen können, egal wie sehr sie sich anstrengen, seinen Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, dass sie ihr eigenes, vernachlässigtes Leben in die Hand nehmen können, statt in das des Alkoholikers hinein zu regieren.

Die Selbsthilfegruppen vermitteln das Wissen, dass der Alkoholiker die Konsequenzen seines Handelns selbst tragen muss, ohne dass die Angehörigen ihm weiter die Konsequenzen seines Suchtverhaltens abnehmen. Der regelmäßige Besuch der Gruppe stärkt die Selbstverantwortung der Angehörigen und schafft ein Gefühl für gesunde Grenzen. Durch die veränderte Einstellung des Angehörigen kann dieser zu einer gesunden Lebenseinstellung finden, und auch beim Alkoholiker kann hierdurch in manchen Fällen die Bereitschaft wachsen, mit dem Trinken aufzuhören.