



Informationen für die Medien

Nur andere Betroffene verstehen, was in einem Angehörigen eines alkoholkranken Menschen vorgeht. Um den eigenen Weg zurück aus dem Wahnsinn in ein gesundes, freies Leben zu finden, teilen wir unsere Erfahrungen und schenken einander Hilfe und Verständnis. Das ist Al-Anon.

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich an Angehörige und FreundInnen von Alkoholkranken richtet. Meetings helfen – ob online oder im realen Leben. Unter Wahrung der Anonymität bietet Al-Anon einen sicheren Raum für Betroffene, die Hilfe suchen.

Alkoholismus ist eine Krankheit, die alle treffen kann, unabhängig von Einkommen, sozialem Status oder Prominenz. Nicht nur der alkoholkrane Mensch selbst ist betroffen, auch seine Familie sowie sein gesamtes privates und berufliches Umfeld leiden unter den Folgen der Sucht. Angehörige von Alkoholkranken versuchen, deren Konsum zu kontrollieren, das übermässige Trinken nach aussen zu decken und sie zu entschuldigen. Sie nehmen ihnen die Verantwortung für ihr Verhalten ab, indem sie sich in falsch verstandener Fürsorge um sie kümmern. Dabei fixieren sie sich zwanghaft auf die Bedürfnisse des alkoholkranken Menschen, verlieren den Kontakt zu sich selbst und entwickeln häufig krankhafte Verhaltensweisen sowie depressive oder psychosomatische Störungen.

Die Problematik der Angehörigen stellt ein eigenständiges Krankheitsbild dar.

Al-Anon wurde 1951 in den USA von Angehörigen der Anonymen Alkoholiker (AA) gegründet. Seit 1964 bietet Al-Anon auch in der Schweiz Selbsthilfegruppen an. Ihre Aufgabe ist es, den Angehörigen Trost, Verständnis und Hilfe anzubieten. Der regelmässige Besuch von Meetings verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über den Alkoholismus. Dazu gehört die Einsicht, dass die Angehörigen das Trinken des alkoholkranken Menschen nicht stoppen können, egal wie sehr sie sich anstrengen, seinen Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, dass sie ihr eigenes vernachlässigtes Leben selbst in die Hand nehmen können, statt das des alkoholkranken Menschen zu manipulieren.

In den Selbsthilfegruppen lernen Angehörige, dass der alkoholkrane Mensch die Folgen seines Handelns selbst tragen muss – sie können sie ihm nicht abnehmen. Der regelmässige Besuch der Gruppe stärkt die Selbstverantwortung der Angehörigen und schafft ein Gefühl für gesunde Grenzen. Durch eine veränderte Einstellung können Angehörige zu einer positiven Lebenseinstellung finden – und auch beim alkoholkranken Menschen kann so die Bereitschaft wachsen, mit dem Trinken aufzuhören.

In der deutschsprachigen Schweiz gibt es zahlreiche Al-Anon Selbsthilfegruppen, die sich regelmässig physisch oder virtuell treffen. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Teilnehmendenlisten. Die **Anonymität aller Hilfesuchenden** ist gewährleistet.

Informationen zu Al-Anon, Meetings und Literatur Sie unter www.al-anon.ch.

Unter der Hotline-Telefonnummer 0848 848 843 erhalten Sie zusätzliche Informationen zum Ablauf eines Meetings und zu Kontaktpersonen.