



17.05.2018 - 11:15 Uhr

Am 21. Mai ist der Tag der Selbsthilfe / Die Anonymen Alkoholiker sind sozusagen "die Mutter aller Selbsthilfegruppen"



Zürich (ots) -

Hilf dir selbst sonst tut es keiner?

Am 21. Mai ist Tag der Selbsthilfe. Kaum eine Thematik, eine Krankheit, ein Leiden, zu dem es keine Selbsthilfegruppe gibt. Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer ähnlichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Eine dieser Gruppen, die weltweit erfolgreich tätig ist: Die Anonymen Alkoholiker, die «Mutter aller Selbsthilfegruppen» sozusagen.

«Am Ende des Tages bist du eh alleine und musst alles mit dir selber ausmachen.» Das war die Überzeugung von Sabine K. aus Zürich. Die Alkoholikerin war verzweifelt, alleine und am Tiefpunkt ihres Lebens, als sie zu ihrem ersten Meeting der Anonymen Alkoholiker (AA) kam. «Du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein» ist im Gegenzug das Motto der AA. Die Grundidee der Selbsthilfegruppe basiert auf Hilfe und Solidarität durch Gemeinschaft. Seit über 60 Jahren treffen sich in der Schweiz Alkoholiker in regionalen und lokalen Selbsthilfegruppen. Weil alle AA Mitglieder selber Alkoholiker sind, bringen sie für die anderen das nötige Verständnis auf. Das erlebte auch Sabine K. Heute ist die 48-Jährige seit sieben Jahren trocken: «Durch die regelmässigen Meeting-Besuche konnte ich mein Selbstvertrauen zurückerlangen. Die Gruppe unterstützte mich auf meinem Weg, vom Alkohol loszukommen.» Nach wie vor besucht Sabine regelmässig eines der zahlreichen Meetings in der Stadt Zürich.

Selbstbestimmung und Solidarität

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist sehr vielseitig und kann unterschiedliche Formen annehmen: Örtliche Selbsthilfegruppen - wie bei den AA -, die Vernetzung einzelner Personen miteinander oder Online-Angebote via Chat sind alles Formen der Selbsthilfe. Sie alle haben eines gemeinsam: Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Hilfe und Solidarität sind die wichtigsten und prägendsten Merkmale. Bei den AA steht zudem die Anonymität an erster Stelle. Man spricht sich mit dem Vornamen an, Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Schweizweit gibt es 170 AA-Gruppen. Hier trifft man auf Gleichgesinnte, es wird Klartext geredet und zugehört. Ehrlich, offen, ohne Zwänge oder Vorschriften. Keiner wird verurteilt, jeder ist willkommen. Ein Meeting der AA steht jedem offen und kann die Rettung sein.

Informationen über die Anonymen Alkoholiker: www.anonyme-alkoholiker.ch

Informationen über den Tag der Selbsthilfe: www.selbsthilfeschweiz.ch

Kontakt:

Für weitere Auskünfte und Bildmaterial:

Medienstelle AA Deutsche Schweiz: Marianne Egli, Tel. 079 219 93 84

medien@anonyme-alkoholiker.ch / egli@marianne-egli.ch

Medieninhalte



Du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein ist das Motto der Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker. www.anonyme-alkoholiker.ch. Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100007968 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Anonyme Alkoholiker Schweiz/zfg"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100007968/100815717> abgerufen werden.