Anonyme Alkoholiker

Al-Anon® Familiengruppen
Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

GRUPPEN **NEUNKIRCHEN-SEELSCHEID**

ANONYME ALKOHOLIKER
AL-ANON Familiengruppe

INFORMATIONEN

Anonyme Alkoholiker • im Ev. Gemeindehaus Dahlerhofer Straße •
53819 Neunkirchen-Seelscheid

Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Xxxxxxxxxxxxxxx

12345 Xxxxxxxxxxx

07.09.2014

Sehr geehrte Damen und Herren,

Alkoholismus ist eine Krankheit, die sich nicht nur auf den Alkoholiker selbst beschränkt. Nach unserer Erfahrung beeinträchtigt diese Krankheit physisch und psychisch die ganze Familie. Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen suchen bei vielfältigen Symptomen medizinische Hilfe.

Aus diesem Grund möchten wir Ihnen die beiden Selbsthilfegruppen Anonyme Alkoholiker und die Al-Anon Familiengruppen gemeinsam vorstellen.

AA – was verbinden Sie mit diesen Buchstaben?
Wir sind sicher, dass Sie schon von den Anonymen Alkoholikern (**AA**) gehört haben, glauben aber, dass Ihnen zu dieser erfolgreichen Gemeinschaft leider mehr Fragen als Antworten einfallen.
Die Wirksamkeit der Anonymen Alkoholiker beruht auf der simplen Erfahrung des amerikanischen Börsenmaklers Bill W. und des Arztes Dr. Bob S., die mit dem Trinken aufhören konnten, indem sie „Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilten“, d. h.: Sie redeten und redeten und redeten, jeder über sich und seine Probleme. Das half ihnen, das erste Glas stehen zu lassen und die zwanghaft folgenden auch.

Al-Anon – denn Alkoholismus ist eine Familienkrankheit.
Daher möchten wir Sie auch mit den Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunden von Alkoholikern bekannt machen, die diesen Menschen Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. In den Gruppen können die Betroffenen lernen, mit ihren Problemen anders umzugehen, Angst und Schuldgefühle abzubauen und eine neue zuversichtliche Einstellung zu ihrem Leben zu bekommen.

Wenn Sie annehmen, dass ein Alkoholproblem bzw. das Alkoholproblem eines Angehörigen zur Ursache der Symptome Ihres Patienten beigetragen hat, bitten wir Sie, die Anonymen Alkoholiker oder Al-Anon Familiengruppen zu empfehlen.

Sollten Sie mehr über unsere Gemeinschaften wissen wollen, so wenden Sie sich gerne für ein Informationsgespräch an:
für die Anonymen Alkoholiker an Rolf – 0000-000000000
für die Al-Anon Familiengruppen an Ute – 00000-00000000

Mit freundlichen Grüßen

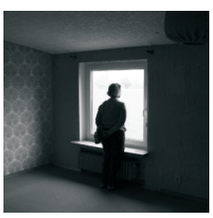
Anlagen: Info-Flyer 1 und zwei Kontaktlisten (AA und Al-Anon)

Flyer zur Aussendung 1

DIE AL-ANON FAMILIENGRUPPEN

Was ist Al-Anon?
Die weltweit existierenden Selbsthilfegruppen bestehen seit über 50 Jahren.
Alkoholismus ist eine Krankheit, die unabhängig von Einkommen, sozialem Status oder Prominenz jede Familie treffen kann.
Nicht nur der Alkoholiker selber ist krank, sein gesamtes Umfeld, Ehepartner, Kinder, Freunde, Verwandte und Arbeitskollegen leiden unter den Folgen seiner Sucht.

Angehörige von Alkoholikern versuchen, den Konsum des Alkoholikers zu kontrollieren, decken sein übermäßiges Trinken nach außen, entschuldigen ihn und nehmen ihm die Verantwortung für sein Verhalten ab, indem sie sich in falschverstandener Fürsorge um ihn kümmern. Dabei fixieren sie sich auf die Bedürfnisse des Alkoholikers und verlieren den Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.



Die Problematik der Angehörigen von Alkoholikern stellt ein eigenständiges Krankheitsbild dar. In der Bundesrepublik leben ca. 1,3 Millionen Alkoholiker - die Zahl der mitbetroffenen und mitleidenden Angehörigen wird auf rund 8 Millionen geschätzt.

Wenn Sie das Gefühl haben, durch das Trinken eines anderen Menschen stark beeinträchtigt zu sein, sind Sie bei uns richtig.
Hier können Sie sich in einem geschützten Rahmen mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, austauschen.
Die Teilnahme ist immer freiwillig und kostenlos.

Ist Al-Anon etwas für Sie?
Wenn Sie eine oder mehrere der nachfolgenden Fragen bejahen können, könnte der Besuch unseres Meetings für Sie hilfreich sein:

Hängen Ihre Gefühle sehr stark von der jeweiligen Situation des Freundes/der Freundin ab?

Haben Sie in der Familie Aufgaben des trinkenden Familienmitgliedes übernommen, weil es unzuverlässig wurde?

Leiden Sie oft darunter, dass sich Ihr Partner nicht in Ihrem Sinne ändert?

Glauben Sie, dass Ihr Partner noch tiefer abrutscht, wenn Sie ihn oder sie verlassen würden?

Haben Sie Angst vor Aggressionen, wenn Sie das Thema "Suchtmittel" ansprechen?

Glauben Sie, dass Ihrem Bruder/Ihrer Schwester Suchtmittel wichtiger sind als Ihre Beziehung, und versuchen Sie, dies irgendwie zu ändern?

Haben Sie für Ihren Arbeitskollegen schon mal die Wahrheit beschönigt oder für ihn gelogen?

Glauben Sie ganz tief im Inneren, dass Sie eine gewisse Mitschuld an der Sucht Ihrer Eltern haben?

1 **SELBSTHILFEGRUPPEN** - ALKOHOLISMUS IST EINE **FAMILIENKRANKHEIT.**

Anonyme Alkoholiker

INFORMATION NR. 1

Al-Anon Familiengruppen

KONTAKTE

AA-Meeting in der Nähe:
Ev. Gemeindehaus, Dahlerhofer Straße 7
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Ortsteil Neunkirchen
jeden Dienstag von 20.00 bis 22.00 Uhr
Ansprechpartner: Rolf - 0000 - 0000000

Al-Anon-Meeting in der Nähe:
Ev. Gemeindehaus, Dahlerhofer Straße 7
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Ortsteil Neunkirchen
jeden Dienstag von 20.00 bis 22.00 Uhr
Ansprechpartner: Ute - 00000 - 000000

Erste Hilfe durch Online-Meetings der Anonymen Alkoholiker
Online-Meetings sind kein Ersatz für die Meetings vor Ort, aber eine sinnvolle Ergänzung dazu, denn sie senken die Hemmschwelle für das Aufsuchen einer AA-Gruppe. Und sie sind immer geöffnet - auch dann, wenn der Suchtdruck ausserhalb der Meetings-Zeit kommt.

aa4young
info.aa4young@jpberlin.de
(Meeting für junge Leute bis 28 Jahre)
aa-only
info.aa-only@aa-online.net
(mit Begleitservice in ein Meeting vor Ort)

Al-Anon-Online-Meetings unter
www.al-anon-online.de

DIE ANONYMEN ALKOHOLIKER

Wie kann der Alkoholismus beginnen?
Überall wird heute viel getrunken. Der Alkohol entspannt, möbelt auf, hilft bei Stress, befreit von Hemmungen, stützt den Kreislauf, verscheucht Probleme.
Aber... schafft er auch welche? Macht Alkohol krank?

Wenn ja, so geschieht es niemals plötzlich, sondern ohne dass man es zunächst bemerkt. Man fühlt sich überfordert - nach ein paar Schlucken geht es gleich besser.
Man ist deprimiert - der Alkohol hilft, Krisen werden immer mehr mit Alkohol bewältigt - er soll Angst und Frust abbauen.

Aber auch Geselligkeit und die Wochenenden sind immer öfter geprägt durch undisziplinierten Alkoholgenuss.
Selbst Glücksmomente werden nur noch mit Hilfe von Alkohol wahrgenommen.
Der Alkoholkonsum beginnt stetig zu steigen - man benötigt immer mehr oder steigt gar um auf noch härtere "Getränke". Man lernt, dass er wohl tut und nimmt ihn als Medizin gegen den kalten, harten Alltag, als schnellen Kräftewecker, als Hilfsmittel für besseren Schlaf.
Bei vielen Menschen geht das auch gut. Aber bei vielen Menschen wird der Griff zum Alkohol im Laufe der Zeit zur "Routine". Was auch immer passiert - man braucht erst einmal einen Schluck. Und dann braucht man einen Schluck, auch ohne das etwas passiert.

Man ist alkoholabhängig, längst bevor die körperlichen Schäden kommen. Das lässt sich ändern. Aber ... wie?
Die Anonymen Alkoholiker sind Menschen, die genau dies erfahren haben. Sie nahmen allein den Kampf gegen ihr Trinken auf - und verloren ihn.
Sie fanden sich in Selbsthilfegruppen zusammen, gaben zu, dass sie dem Alkohol gegenüber machtlos waren - und gewannen ein würdiges, nüchternes Leben zurück. Jetzt informieren sie andere darüber, wie ihnen das möglich war.

Kleiner Selbsttest
Kann ich das Trinken wirklich noch von selbst aufgeben?

Verspüre ich nach ein wenig Alkohol ein unbezähmbares Verlangen nach mehr?

Steige ich immer häufiger von schwachen auf stärkere Getränke um?

Verlange ich in Extremsituationen nach Alkohol? Fange ich an, heimlich zu trinken?

Merke ich, wie sich langsam mein körperliches Befinden und mein Charakter verändert?

Merke ich, wie ich immer weniger mit meiner Umwelt und meine Umwelt mit mir zurechtkommt?

Bin ich wirklich bereit, mir diese Fragen noch ehrlich zu beantworten?

Das alles muss noch nicht zwangsläufig Alkoholismus sein - aber ich sollte anfangen, mir so langsam Gedanken über meinen Alkoholkonsum zu machen.

Ein Weg aus der Sucht
Aus dem Teufelskreis der Sucht gibt es viele Wege. Aber jeder, der es schon einmal versucht hat, weiß, wie schwer es sein kann, diesen Teufelskreis "Alkoholsucht" allein zu durchbrechen.
Einer der Wege aus der Sucht sind die Selbsthilfegruppen und die Anonymen Alkoholiker sind eine solche Selbsthilfegruppe.

Das Prinzip ist ganz einfach: "Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe".
Dabei ist eines unserer wichtigsten Prinzipien die Anonymität des Einzelnen und die Freiwilligkeit. Zu den Anonymen Alkoholikern darf jeder mit einem Alkoholproblem kommen - aber er muss nicht kommen. Wir führen keine Anwesenheitslisten, wir stellen keine Fragen, wir kennen keine Gebühren, wir geben keine Ratschläge, wir kennen keine Vorschriften.
Wir haben ein Programm, nach dem wir uns freiwillig richten, weil es vielen von uns geholfen hat, aus dem Teufelskreis der Alkoholsucht auszubrechen und wieder ein menschenwürdiges, trockenes Leben zu leben. Und wir wissen von uns selbst, dass es keine wirklich hoffnungslosen Fälle gibt.

Wer es schaffen will, wird es schaffen und die Anonymen Alkoholiker helfen jedem dabei, der zu ihnen kommt. Denn: "Nur du allein schaffst es - aber du schaffst es nicht allein".

Die Kontaktadressen sind variabel. Das bedeutet, es können selbstverständlich andere Gruppenadressen eingefügt werden und es können die eingefügten Online-Meetings gegen andere ausgetauscht werden oder es kann auch nur die Auflistung aller Online-Meetings auf der AA-Homepage angegeben werden.

Anonyme Alkoholiker

Al-Anon® Familiengruppen
Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

GRUPPEN **NEUNKIRCHEN-SEELSCHEID**

ANONYME ALKOHOLIKER
AL-ANON Familiengruppe

INFORMATIONEN

Anonyme Alkoholiker • im Ev. Gemeindehaus Dahlerhofer Straße •
53819 Neunkirchen-Seelscheid

Xxxxxxxxxx
Xxxxxxx Xxxxxxxxxxxxx
Xxxxxxxxxxxxxxx

12345 Xxxxxxxxxxx

02.12.2014

Sehr geehrter Herr Xxxxxxxxxxx,

„NEIN“ ist ein ganzer Satz, und er beinhaltet das ganze Programm der Anonymen Alkoholiker: Wer ein Alkoholproblem hat, sollte „Nein“ zum Alkohol sagen.
Vielleicht sind Ihnen die Anonymen Alkoholiker ein Begriff, vielleicht hatten Sie bereits Kontakt mit ihnen. Seit über 50 Jahren gibt es uns in Deutschland. Aus einer einzigen Gruppe entwickelte sich eine Gemeinschaft, die heute nahezu flächendeckend ihre Hilfe durch Selbsthilfe anbieten kann.

Wir verstehen uns nicht als Alternative zu allen Behandlungsmethoden, Therapien etc. gegen die Krankheit Alkoholismus sondern als sinnvolle Ergänzung dazu. Eine Sicherheit, nach Abschluss medizinischer und therapeutischer Maßnahmen durch Meetingsbesuch einer Selbsthilfegruppe stabil trocken zu bleiben. Es hat sich erwiesen, dass Alkoholkranke häufiger und länger trocken bleiben, wenn sie regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchen.

Gerne laden wir Sie ein, einfach mal in unser Meeting zu kommen um uns und damit das Selbsthilfe-Programm der Anonymen Alkoholiker hautnah kennenzulernen. Ohne Voranmeldung – wann immer Sie möchten.
Unser Meeting findet jeden Dienstag von 20.00 – 22.00 Uhr im ev. Gemeindehaus, Dahlerhofer Str. 7, im Ortsteil Neunkirchen, statt. Wir würden uns über einen Besuch sehr freuen.

Sollten Sie mehr über unsere Gemeinschaften wissen wollen, so wenden Sie sich auch gerne für ein Informationsgespräch an:
für die Anonymen Alkoholiker an Rolf – 0000-0000000
für die Al-Anon Familiengruppen an Ute – 00000-000000

Mit freundlichen Grüßen

Anlagen: Info-Flyer 2 und zwei Kontaktlisten (AA und Al-Anon)

Flyer zur Aussendung 2

WIE FUNKTIONIERT EIN MEETING?

ALKOHOLISMUS MACHT EINSAM. MEETINGS MACHEN MUT.

Es ist ein x-beliebiger Tag in der Woche an irgendeinem Ort in Deutschland.
20.00 Uhr abends - in einem gemieteten Raum findet wie immer zu dieser Zeit an diesem Tag ein AA-Meeting statt.
An einem Tisch setzen sich die Freundinnen und Freunde zusammen, die sich hier regelmäßig zum Meeting treffen.

Da klopft es an die Tür und jemand betritt den Raum, der noch nie hier gewesen ist. Der Sprecher der Gruppe steht auf und begrüßt den Neuankömmling.
"Setze Dich zu uns an den Tisch. Was möchtest Du trinken? Kaffee, Wasser, Tee?"
Dann wird das Meeting mit der Präambel der AA eröffnet. Danach gibt es einige erklärende Worte zum Ablauf des Meetings.
"Uns interessiert nicht, wer Du bist und woher Du kommst. Sag uns nur Deinen Vornamen, damit wir Dich ansprechen können.
Ich selbst bin Xyz und zurzeit der von der Gruppe gewählte Sprecher. Meine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass dieses Meeting heute abend reibungslos funktioniert. Wer etwas sagen möchte, der meldet sich und er bekommt dann die Gelegenheit zu erzählen, was ihn bedrückt oder was er loswerden möchte. Nicht, weil ohne meine Aufforderung niemand etwas sagen darf, sondern weil ich darauf achten soll, dass jeder in der Reihenfolge seiner Meldung dran kommt.
Übrigens - niemand muss hier etwas sagen, wenn er heute dazu nicht in der Lage ist. Auch Du nicht, wenn Du als Neuer vielleicht noch Hemmungen hast. Lerne uns ruhig erst einmal näher kennen wenn es Dir hilft."

Die ersten Freundinnen und Freunde melden sich zu Wort. Sie erzählen, wie es ihnen die letzten Tage ergangen ist, sie erzählen, was sie im Moment bewegt, sie erzählen, was ihre Sorgen - aber auch was ihre Freuden sind.
Und weil sie heute ein neues Gesicht am Tisch haben, erzählt auch so mancher aus seiner Vergangenheit.

BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN.

Wie er Alkoholiker wurde, was er als Alkoholiker durchleben musste und wie er es dann irgendwann geschafft hat, mit Hilfe des AA-Programms, von der Sucht des "Trinken-müssens" endlich loszukommen.
Die anderen hören zu, niemand unterbricht, niemand belehrt und niemand kritisiert.
Manchmal sieht man aber ein zustimmendes Nicken, wenn ein anderer einiges aus diesem Beitrag von sich selber nur zu gut kennt.
Ja - und dann erinnern sich auch andere an ihre Vergangenheit mit dem Alkohol und erzählen, wie das bei ihnen gewesen ist und wie sie den Weg aus der aktiven Sucht finden konnten.
Endlich nimmt sich auch der "Neue" den Mut und meldet sich zu Wort. Als er drankommt, sprudelt es nur so aus ihm heraus. Alles, was sich aufgestaut hat, will ausgesprochen sein. Aufmerksam hören die anderen zu. Vieles davon kennen sie bestens aus ihrer eigenen Vergangenheit, vieles ist aus ihrer Sicht eine Sackgasse, aber niemand übt deshalb Kritik oder "weiß es besser".
Denn alle am Tisch haben eine Erfahrung gemacht: Wir teilen Erfahrung, wir teilen Kraft und wir teilen Hoffnung. Und aus diesem Teilen erwächst bei jedem der richtige Weg aus der aktiven Sucht.
Natürlich gibt es an diesem Abend auch viele Hilfestellungen, aber nicht in Form von Belehrungen.
Freunde sagen, wie sie in ähnlichen Situationen reagiert haben, wo sie damit weiterkamen und wo sie für sich erkennen mussten, dass sie in eine nicht so gute Richtung liefen und dann den Mut hatten, umzudrehen und einen anderen Weg zu versuchen.

Als das Meeting mit dem Gelassenheitsspruch beendet wird, gibt es keine "Gebrauchsanweisung" für den richtigen Weg aus der Sucht. Aber viele Anregungen, wie es zu schaffen ist und vor allem die Gewissheit, dass es zu schaffen ist. Denn jeder Weg aus der Sucht ist ein individueller Weg, der im Meeting gestützt und unterstützt wird.

KONTAKTE

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne weitere Exemplare dieses Flyers zu

AA-Meeting in der Nähe:
Ev. Gemeindehaus, Dahlerhofer Straße 7
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Ortsteil Neunkirchen
jeden Dienstag von 20.00 bis 22.00 Uhr
Ansprechpartner: Rolf - 0000 - 0000000

Al-Anon-Meeting in der Nähe:
(Meeting für Angehörige von Alkoholikern)
Ev. Gemeindehaus, Dahlerhofer Straße 7
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Ortsteil Neunkirchen
jeden Dienstag von 20.00 bis 22.00 Uhr
Ansprechpartner: Ute - 00000 - 000000

Erste Hilfe durch Online-Meetings der Anonymen Alkoholiker
Online-Meetings sind kein Ersatz für die Meetings vor Ort, aber eine sinnvolle Ergänzung dazu, denn sie senken die Hemmschwelle für das Aufsuchen einer AA-Gruppe. Und sie sind immer geöffnet - auch dann, wenn der Suchtdruck ausserhalb der Meetings-Zeit kommt.

aa4young
info.aa4young@jpberlin.de
(Meeting für junge Leute bis 28 Jahre)
aa-only
info.aa-only@aa-onliner.net
(mit Begleitservice in ein Meeting vor Ort)

Al-Anon-Online-Meetings unter
www.al-anon-online.de

2

WIE FUNKTIONIERT EIN MEETING BEI DEN ANONYMEN ALKOHOLIKERN?
EINE INFORMATION DER ANONYMEN ALKOHOLIKER.

Anonyme Alkoholiker
INFORMATION NR. 2
Stand 09/2014

Die Kontaktadressen sind variabel. Das bedeutet, es können selbstverständlich andere Gruppenadressen eingefügt werden und es können die eingefügten Online-Meetings gegen andere ausgetauscht werden oder es kann auch nur die Auflistung aller Online-Meetings auf der AA-Homepage angegeben werden.

Info-Plakat DIN A4 zur Aussendung 2

AA-Meeting
in Neunkirchen-Seelscheid

jeden Dienstag um 20.00 Uhr
ev. Kirche, Dahlerhofer Str. 7
Ortsteil Neunkirchen
Telefonkontakt: 0000 - 0000000

gleichzeitig Treffen der Angehörigen
in der Al-Anon Familiengruppe
Telefonkontakt: 00000 - 000000

www.anonyme-alkoholiker.de

Anonyme Alkoholiker

Al-Anon Familiengruppen
Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

www.al-anon.de

Die Kontaktadressen sind variabel. Das bedeutet, es können selbstverständlich andere Gruppenadressen eingefügt werden.