

HILFREICHE INTERNETADRESSEN

- Der Erste-Hilfe-Button - Mitglieder der AA beantworten Fragen rund um das Thema Alkoholabhängigkeit
www.online-aa.de
- Die Homepage der Anonymen Alkoholiker
www.anonyme-alkoholiker.de
- Direkt zu den Adressen aller Meetings vor Ort der Anonymen Alkoholiker
www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04index.php

Die Präambel der AA
Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.
Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

© Anonyme Alkoholiker Grapevine Inc. New York

AA-Meetings in der Nähe:



**GIB DIR EINE ZWEITE
CHANCE.**
BEI DEN
ANONYMEN ALKOHOLIKERN.



IMPRESSUM

Herausgegeben von
www.online-aa.de
(wir machen AA-Meetings
im Internet)

Unveränderte Nachdrucke
sind ausdrücklich erwünscht.
Druckfähige Vorlagen unter
www.online-aa.de
INFOS und PRESSE

INFORMATION NR. 1

Stand 04/2009

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 Kräfterwecker, 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.

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.

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, der 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".**

Das steht als unsichtbare Überschrift über allem, was die AA tun.



Meetingsname	Kontaktadresse geschlossene AA-Meetings
aa2aa	info.aa2aa@anonyme-alkoholiker.de
AA2AA Onliner	Info.AA2AA@AA-Onliner.Net
AAFrauen	aafrauen-sip@yahoogroups.de
AA-Basic	info.aa-basic@anonyme-alkoholiker.de
AA-Beginner	info.AA-Beginner@anonyme-alkoholiker.de
AA-Chat	www.online-aa.de/only_con/sets/set_chat.htm
AA-Chatmeeting	kontakt@aa-chatmeetings.de
AA-Frauen	info.aa-frauen@nurheute.com
AA-Heute	info.AA-Heute@anonyme-alkoholiker.de
AA-Miteinander	info.aa-miteinander@aa-onliner.net
AA-Only	info.aa-only@online-aa.de
AA-Onliner	kontakt.aa-onliner@aa-onliner.net
AA-Pur	info.AA-Pur@anonyme-alkoholiker.de
AA-PurSpirit	info.AA-PurSpirit@anonyme-alkoholiker.de
Blaues Buch Meeting	info.blaues-buch@anonyme-alkoholiker.de
FIAA-Frauen in AA	info.FIAA@anonyme-alkoholiker.de
Frauen 1	info.Frauen1@anonyme-alkoholiker.de
Frauen 2	info.Frauen2@anonyme-alkoholiker.de
Lesben 1	info.Lesben1@anonyme-alkoholiker.de
Lesben 2	info.Lesben2@anonyme-alkoholiker.de
maenner in AA	info.maenner-in-aa@anonyme-alkoholiker.de
mannOmann	info.mannomann@anonyme-alkoholiker.de
OLAA	info.olaa@anonyme-alkoholiker.de
Schritte	info.schritte@anonyme-alkoholiker.de
Spirit contra spiritum	info.scs@anonyme-alkoholiker.de

Meetingsname	Kontaktadresse offene AA-Meetings
AA-Grenzenlos Onliner	info.grenzenlos@aa-onliner.net
AA-Station	info@aa-station.de
CHAT-AA	info@chat-aa.de
Grenzenlos	info.grenzenlos@anonyme-alkoholiker.de
MeinHeuteLeben MHL	info.mhl@anonyme-alkoholiker.de

Geschlossene AA-Meetings sind Meetings, an denen nur Alkoholikerinnen und Alkoholiker teilnehmen

Offene AA-Meetings sind für alle zugänglich, die Interesse am Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker haben