

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:



WENN DER ALKOHOL PROBLEME MACHT, DANN IST DER ALKOHOL DAS PROBLEM.

VIELLEICHT KÖNNEN DIE ANONYMEN ALKOHOLIKER HELFEN.



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. 4

Stand 04/2009

NOCH ENTSPANNUNG ODER SCHON SUCHT? FRAGEN UND ANTWORTEN.

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.

Hier sind einige der Fragen, die wir uns gestellt haben und deren ehrliche Beantwortung uns geholfen hat, unsere Krankheit zu akzeptieren. Mit Hilfe der Gemeinschaft der AA bauten wir unser neues Leben auf.

Haben Sie jemals versucht, für eine Woche oder für einen bestimmten Zeitraum mit dem Trinken aufzuhören?

JA NEIN

Haben Sie sich über die Ratschläge anderer geärgert, die Sie veranlassen wollten, mit dem Trinken aufzuhören?

JA NEIN

Haben Sie jemals versucht, durch einen Wechsel von einem alkoholischen Getränk zu einem anderen Ihr Trinken unter Kontrolle zu bringen?

JA NEIN

Haben Sie während des letzten Jahres Ihren Morgentrunke oder Ihren "Frühschoppen" genommen?

JA NEIN

Beneiden Sie Menschen, die trinken können, ohne in Schwierigkeiten zu kommen?

JA NEIN

VIELLEICHT KÖNNEN DIE ANONYMEN ALKOHOLIKER BEI DIESER FRAGE HELFEN.

Ist das Trinken für Sie im vergangenen Jahr zu einer nach und nach immer schwerer zu lösenden Frage geworden?

JA NEIN

Haben Sie durch Ihr Trinken zu Hause Schwierigkeiten?

JA NEIN

Versuchen Sie bei gesellschaftlichen Anlässen einige Gläser "außer der Reihe" zu bekommen, wenn das Angebot an Getränken beschränkt ist?

JA NEIN

Sind Sie trotz gegenteiligen Beweises nach wie vor der Meinung, aus eigenem Willen mit dem Trinken aufhören zu können, wenn und wann immer Sie wollen?

JA NEIN

Haben Sie durch Ihr Trinken im vergangenen Jahr zeitweise Ihre Arbeit versäumt?

JA NEIN

Ist Ihnen während des Trinkens schon mal der "Film gerissen", fehlte Ihnen am Tag danach die Erinnerung an ein paar Stunden?

JA NEIN

Hatten Sie jemals das Gefühl, mehr aus Ihrem Leben machen zu können, wenn Sie nicht mehr trinken würden?

JA NEIN

Die Probleme, die diese Fragen behandeln, können die AA natürlich nicht lösen. Das kann niemandem andere abnehmen. Ist der Alkohol aber ein Problem, mit dem man nicht mehr allein fertig werden kann, können die AA an den Lösungen mithelfen.

Wer einmal zum Alkoholiker geworden ist, bleibt Alkoholiker für sein ganzes Leben. Wir AA lassen das "erste Glas" stehen, dessen Genuss unweigerlich den Anfang des erneuten Abstiegs für jeden von uns bedeuten würde.

Lassen Sie uns noch einmal auf die vorstehenden Fragen und Ihre Antworten zurückkommen. Wir hoffen, Sie haben so ehrlich wie möglich geantwortet. Wie oft mussten Sie das JA ankreuzen? **Sollten Sie viermal oder noch öfter mit JA geantwortet haben, scheinen Sie durch Ihr Trinken in einer schwierigen Lage zu sein, die ein schnelles Handeln von Ihnen fordert.**

Alle Fragen:

© Copyright AA-Grapevine Inc. New York / Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.



KONTAKT ZU DEN ONLINE-MEETINGS DER AA

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