



## **Informationen für die Medien**

### **Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe – Al-Anon hilft**

Alkoholismus ist eine Krankheit, die unabhängig von Einkommen, sozialem Status oder Prominenz jede Familie treffen kann. Nicht nur der Alkoholiker selbst ist krank, sein gesamtes Umfeld, Ehefrau, Ehemann, Kinder, Freunde, Verwandte und Arbeitskollegen leiden unter den Folgen seiner oder ihrer Sucht. Angehörige von Alkoholikern versuchen, den Konsum des Alkoholikers zu kontrollieren, decken sein übermässiges Trinken nach aussen, entschuldigen ihn, nehmen ihm die Verantwortung für sein Verhalten ab, indem sie sich in falsch verstandener Fürsorge um ihn kümmern. Dabei fixieren sie sich zwanghaft auf die Bedürfnisse des Alkoholikers, verlieren den Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und entwickeln infolgedessen häufig krankhafte Verhaltensweisen sowie depressive oder psychosomatische Störungen. Die Problematik der Angehörigen von Alkoholikern stellt ein eigenständiges Krankheitsbild dar.

**Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe**, denn meist begegnen sie dem Alkoholproblem eines nahen Menschen mit völlig falschen Vorstellungen. **Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich ausschliesslich an die Angehörigen von Alkoholikern richtet.** Al-Anon ging 1951 in den USA aus den Anonymen Alkoholikern hervor. Seit 1964 bietet Al-Anon auch in der Schweiz Selbsthilfegruppen an. Ihre alleinige Aufgabe ist es, den Angehörigen Trost und Hilfe anzubieten. Der regelmässige Besuch der Gruppen verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über den Alkoholismus. Dazu gehört die Einsicht, dass die Angehörigen das Trinken des Alkoholikers nicht stoppen können, egal wie sehr sie sich anstrengen, seinen Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, dass sie ihr eigenes, vernachlässigtes Leben in die Hand nehmen können, statt in das des Alkoholikers hineinzuregieren. Die Selbsthilfegruppen vermitteln das Wissen, dass der Alkoholiker die Konsequenzen seines Handelns selbst tragen muss, ohne dass die Angehörigen ihm weiter die Konsequenzen seines Suchtverhaltens abnehmen. Der regelmässige Besuch der Gruppe stärkt die Selbstverantwortung der Angehörigen und schafft ein Gefühl für gesunde Grenzen. Durch die veränderte Einstellung des Angehörigen kann dieser zu einer gesunden Lebenseinstellung finden, und auch beim Alkoholiker kann hierdurch in manchen Fällen die Bereitschaft wachsen, mit dem Trinken aufzuhören.

In der Schweiz gibt es rund 20 Al-Anon Selbsthilfegruppen, die sich regelmässig physisch oder virtuell treffen. Sie stehen allen Ehefrauen, Ehemännern, Kindern, Eltern oder Freunden von Alkoholikern offen. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Teilnehmerlisten. Die **Anonymität** aller Hilfesuchenden wird gewährleistet.

Infos zu Al-Anon und zu allen Meetings in der deutschsprachigen Schweiz finden Sie unter **[www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch)**.

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

Adresse für Literaturbestellungen: Al-Anon Familiengruppen, Postfach 103, 4601 Olten

Telefonnummer: 062 296 52 16