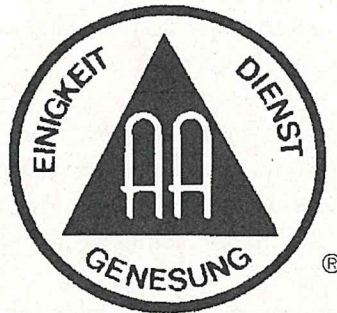


Informationen für einen neuen Freund



Anonyme Alkoholiker

Mittwochsgruppe „Lukas“

LUKAS Suchthilfe-Zentrum im „LuCafé“
Luruper Hauptstr. 138 – 22547 Hamburg-Lurup
Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr

Wir haben uns hier getroffen, weil wir alle das gleiche Problem haben, **Alkohol**.

Wir sprechen uns mit den Vornamen und Du an. Die Anonymität ist vorrangig, dadurch können wir offen reden. Worüber im Meeting gesprochen wird, soll im Raum bleiben.

Wir haben kein Patentrezept, nur Erfahrung, Kraft und Hoffnung.

Als Leitfaden helfen uns die zwölf Schritte und die zwölf Traditionen! Dazu unsere AA-Literatur und – Informationen. Der erste Schritt ist der wichtigste:

„Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“

Wir führen keine Zwiesgespräche und reden nicht durcheinander; durch ein Handzeichen deuten wir an, daß wir etwas sagen wollen. Wir sollten nur über uns selbst, nicht über andere reden.

Um zu entscheiden, ob die AA für mich das Richtige sind, sagt die Erfahrung, daß man mindestens 6 – 8 Mal ein Meeting aufsuchen sollte. Die AA können ohne mich auskommen, aber ich nicht ohne die AA.

Der Gruppensprecher dient der Gruppe und hat keine Sonderrechte; er regelt u.a. die Reihenfolge der Sprechmeldungen und vertritt die Interessen der Gruppe.

Für weitere Informationen oder wenn Du Hilfe brauchst, um nicht wieder trinken, kannst Du anrufen:

Kontaktstelle der AA, Saarlandstraße 9, 22303 Hamburg

Tel. (0 40) 271 33 53

oder

Günther Tel. (0 41 01) 55 32 61

Jetzt, nachdem Du aufgehört hast zu trinken, ist es Dein Hauptproblem, nicht wieder anzufangen. Hier sind ein paar praktische Tips, die auf der Erfahrung anderer beruhen und helfen sollen, Dir dies zu erleichtern.

- 1 Iß, soviel Du kannst. Bei vollem Magen ist die Wahrscheinlichkeit, daß Dich nach einem Schluck Alkohol verlangt, geringer.
- 2 Wenn Du starken Dursthast, so kann dies durch den Flüssigkeitsbedarf Deines Körpers kommen, der oft noch sehr stark ist. Deshalb trinke soviel Du magst – vorausgesetzt es ist absolut alkoholfrei. Fruchtsäfte mit Glukose, Tee oder Kaffee mit viel Zucker befriedigen am besten das Bedürfnis Deines Körpers nach viel Flüssigkeit.
- 3 Der Alkohol hat die Versorgung Deines Körpers mit Vitamin B nahezu völlig verhindert. Nimm Vitamintabletten, insbesondere Vitamin-B-haltige, sie machen nicht süchtig.
- 4 Ein Gefühl der Niedergeschlagenheit kann von einer körperlichen Unpäßlichkeit kommen. Achte auf regelmäßige Verdauung.
- 5 Sitze nicht herum und starre gedankenlos ins Leere. Tu etwas, etwas Positives: Geh Spazieren – Nimm ein Bad – Rasiere Dich – Arbeite ein bißchen – Putz Deine Schuhe – Telefoniere mit jemandem – usw., usw. usw.! Eine Beschäftigung unterbricht die schwermütige Phase.
- 6 Das Telefon ist Dein sicherstes Bindeglied zu Deinen AA-Freunden. Benutze es jederzeit. Die Person, die Du anrufst, braucht vielleicht Deinen Anruf ebenso wie Du. Zögere deshalb nicht, anzurufen.
- 7 Versuche, Deinen Tag zu planen. Wurstele Dich nicht durch. Vielleicht kannst Du nicht alles Geplante durchführen, bemühe Dich aber, Dein Bestes dafür zu tun.
- 8 Bemühe Dich, Deinen Weg mit kleinen Schritten zu gehen. Alkoholiker neigen sehr dazu, viele Dinge auf einmal und zu schnell zu machen.
- 9 Das Wichtigste zuerst! Und alles andere der Reihe nach. Denke stets daran, daß Deine Nüchternheit vor allem anderen steht.
- 10 Die Beherrschung zu verlieren, ist ein Luxus, den Du Dir nicht leisten kannst. Denke stets daran, daß es durchaus möglich ist, daß der andere Recht haben könnte. Sei tolerant und vermeide Gefühlsausbrüche.
- 11 Es gibt kein Problem, das Du mit einem Schluck Alkohol nicht noch größer machst. Wenn Du nüchtern bleibst, behältst Du Übersicht über Dich und Deine Umwelt.
- 12 Kannst Du in einem schwierigen Augenblick keine Hilfe bekommen, so denke an den Gelassenheitsspruch. Sage ihn Dir, zu *Deinem* Gott, so wie *Du* ihn verstehst. Er ist immer für Dich verfügbar und Du wirst Dein Selbstvertrauen wiedergewinnen.

Gott gebe mir

**die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann –
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann – und
die Weisheit, dass eine von dem anderen zu unterscheiden.**