

Presseinformation über die Internet-Meetings bei den Anonymen Alkoholikern

Die Online-Gruppen der Anonymen Alkoholiker

Potenzial der Online-Gruppen

Die Online-Gruppen folgen dem veränderten Kommunikationsverhalten der Gesellschaft und vor allem auch der Jugend - wobei "Jugend" durchaus bis 30+ zu sehen ist. Also denen, die mit dem Computer und dem Internet aufgewachsen sind bzw. aufwachsen.

Verändertes Kommunikationsverhalten verstehen die AA als "Wer heute Informationen und Hilfen sucht, geht in das Internet".

Aber es reicht nicht mehr, dort nur als "weiterführende Information" präsent zu sein, sondern es ist erwarteter Usus, dass die Problemlösung oder die Hilfestellung gleich "am Ort" mit angeboten wird.

Früher wurde telefoniert um zu erfahren, wo man hingehen kann – heute informiert man sich im Internet und erwartet auch einen Link zur "Adresse". Und das im zunehmenden Masse wie sich dieses Kommunikationsverhalten schwerpunktmäßig immer weiter Richtung Internet verlagert.

Stärke der Online-Gruppen

Besonders im Bereich Alkoholismus gibt es aus den verschiedensten gesellschaftlichen Gründen heute immer noch so einen Touch von "ich möchte nicht das jemand in meinem Umfeld merkt das ich süchtig geworden bin" einerseits und andererseits diffuse, aus der Angst geborene Vorurteile gegen Selbsthilfegruppen. Verbunden damit baut man sich eine Hemmschwelle auf die einen anfangs hindert, einfach in eine Selbsthilfegruppe am Ort zu gehen. Außer man wird entweder durch äußere Umstände (Abmahnung im Betrieb, MPU, drastische Empfehlung einer Suchtberatung und und und) oder weil man den Punkt der Ausweglosigkeit erreicht hat, dazu also äußerlich oder innerlich "gezwungen" wird.

Online-Meetings bieten jetzt aber die Möglichkeit der auch nach außen hin nachvollziehbaren Anonymität. Niemand sieht, mit wem man am Computer kommuniziert - Internet findet in den eigenen vier Wänden statt. Die Hemmschwelle zum Besuch einer Selbsthilfegruppe wird drastisch gesenkt. Auch weil nicht einmal die anderen Gruppenmitglieder einen "identifizieren" können.

Stärke der Online-Gruppen ist also vor allem: Präsenz dort, wo heute zunehmend Informationen und Hilfen gesucht werden und die niedrigere Hemmschwelle zum Erstbesuch einer Selbsthilfegruppe. Und eine breitere Basis von Erfahrungen, denn im Online-Meeting kann man mit Menschen kommunizieren, die man persönlich sonst nie treffen würde, auf deren Erfahrung man also zwangsläufig verzichten müsste.

Die Anonymen Alkoholiker sind die einzige Selbsthilfegemeinschaft im Bereich Alkoholismus, die so eine Hilfe so breit im Internet anbieten - mittlerweile um die 30 Gruppen. Das liegt aber auch im

Selbstverständnis der AA als Non-Profit-Gemeinschaft. Die selbstlose Gewährung von Hilfe steht an erster Stelle, hat absolute Priorität.

Besonderheiten der Online-Gruppen

Vom Genesungsprogramm und vom Ablauf des Meetingsgeschehens gibt es keine wirklichen Besonderheiten der Online-Gruppen bei den Anonymen Alkoholikern. Außer das dass gesprochene Wort aus den realen Gruppen ersetzt wird durch das geschriebene Wort in den Online-Meetings.

Eine Besonderheit gibt es allerdings und die ist ebenso wichtig wie der Punkt "Hemmschwelle", der unter "Stärke der Online-Gruppen" beschrieben wurde: Die Möglichkeit, immer und überall ins Meeting zu kommen.

Egal, ob jemand krank ist, ob jemand in einer Gegend lebt, wo Gruppen vor Ort nicht oder nur sehr schwer erreichbar sind, im Ausland - man kann jederzeit über das Online-Meeting am Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker teilnehmen - vorausgesetzt natürlich, es gibt Zugang zum Internet.

Ein nicht unerheblicher Teil von Menschen mit körperlichen Behinderungen die ihnen einen realen Meetingsbesuch schwer bis unmöglich machen, sind in diesem Internet-Meetings oder Menschen, die im Ausland leben und trotz Beherrschung der dortigen Sprache aber sehr genau wissen, dass man tiefe Gefühle, Probleme, Ängste nun mal am besten in seiner Muttersprache ausdrücken kann.

Online kein Ersatz zu den realen Gruppen

Online-Gruppen sind weder Ersatz noch verstehen sie sich als Ersatz zu den realen Meetings. Sie sind eine sinnvolle und notwendige Ergänzung.

Und für viele der Einstieg in den Ausstieg aus dem nassen Alkoholismus. Jedes neue Mitglied, das sich in eine Online-Gruppe einschreiben lässt, wird dort immer die Empfehlung bekommen, auch in ein reales Meeting zu gehen - bis hin zur Hilfestellung für den ersten realen Meetingsbesuch.

Online-Meetings können kein Ersatz für reale Gruppen sein, weil ihnen etwas ganz wichtiges systembedingt fehlt: Der direkte Kontakt zu anderen Betroffenen. Es ist ein Unterschied, ob man einsam am Computer weint oder lacht oder ob man dies in der Gemeinschaft von Menschen mit den gleichen Problemen tut. Es ist ein Unterschied, ob man Trost schreibt oder Trost in der Gruppe gibt. Es ist stärker, ehrlicher, spontaner und authentischer in einer realen Gruppe über Alkoholismus zu sprechen als darüber im Online-Meeting zu schreiben, wo auch noch die Möglichkeit gegeben ist, an einem Beitrag zu feilen. Das ist das Emotionale.

Das andere, was sehr wichtig ist: Alkoholismus ist eine in der letzten Konsequenz tödliche Krankheit die man nicht mal so eben im Vorbeigehen zum Stillstand bringen kann. Es ist eine persönliche Disziplin, diese Krankheit so ernst zu nehmen, dass dafür auch der erhöhte Aufwand in Kauf genommen wird, um eine Gruppe zu erreichen. Selbst wenn damit etliche Kilometer und sogar komplizierte öffentliche Nahverkehrsverbindungen verbunden sind.

Und was eine Stärke der Online-Meetings ist, ist auch deren Schwäche:

Die Gruppengröße. Online-Gruppen sind riesig im Vergleich zu realen Gruppen - aber kleine Gruppen sind dafür oft sehr viel gefühlt intensiver. Wie der direkte Kontakt generell immer intensiver ist - etwas, was gerade auch im Suchtbereich sehr wichtig ist.

Aber über allem steht: Mit den Online-Gruppen senkt sich die Hemmschwelle für das Aufsuchen einer Alkoholiker-Selbsthilfegruppe drastisch und Online-Gruppen sind immer und überall einfach zu erreichen. Das haben die Anonymen Alkoholiker erkannt und bieten deshalb ihre Hilfe überall dort an, wo sie gesucht wird.