

## Eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor...

### Anonyme Arbeitssüchtige (AAS), Graz Interview mit Hannes F. 14. Februar 2017

#### Was ist das Thema Ihrer Selbsthilfegruppe? Gibt es eine Definition?

Anonyme Arbeitssüchtige ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen, deren Leben ständig und in krankmachender Art und Weise durch Arbeit bzw. rastlose Tätigkeiten bestimmt wird. Wir sprechen von Sucht, da der Betroffene die Kontrolle über die Arbeitszeit verloren hat, zu viel Arbeit annimmt und auch in der Freizeit nicht mehr abschalten kann. Resultate sind Freudlosigkeit, Depressionen oder sonstige körperliche Beschwerden und Burn-Out. Die andere Seite der Arbeitssucht ist das krankhafte Aufschieben von Dingen, die zu erledigen sind.

#### Seit wann besteht Ihre Selbsthilfegruppe?

1983 entstand Workaholics-Anonymous (WA) nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker in New York. In den frühen 1990er Jahren wurde das erste deutschsprachige Treffen gegründet. Das Grazer AAS Meeting gibt es nun seit September 2016.

#### Was ist Ihr Ziel?

Das Ziel des Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Arbeitssüchtigen ist, Menschen Werkzeuge zu geben, womit sie dem zwanghaften Arbeiten oder Vermeiden von Arbeit begegnen können. Nur so ist es möglich, der Abwärtsspirale zu entkommen, die Gesundheit wieder zu erlangen und den Schaden, den die Arbeitssucht in Familien und Beziehungen anrichtet, zu begrenzen. In unseren wöchentlich stattfindenden Treffen (=Meetings) berichten ebenfalls Betroffene von ihren persönlichen Problemen aber vor allem Fortschritten in Bezug auf dieses Thema.

#### Was ist Ihre persönliche Motivation sich für dieses Thema zu engagieren?

Meine eigene Erfahrung und die Einsicht, wie negativ sich mein Arbeitsverhalten auf meine Gesundheit, Partnerschaft und Lebensqualität auswirkt, haben mich nach Lösungen suchen lassen - so habe ich „Anonyme Arbeitssüchtige“ gefunden.

---

#### Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25  
8020 Graz  
050 7900 5910

#### Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr  
Di und Do, 9 – 12 Uhr

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



im Auftrag von



## Für wen ist das Angebot?

Zielgruppe von AAS sind Personen, die den gesunden Umgang mit Arbeit und Beschäftigung verloren haben und denen bewusst ist, dass sie in dieser Form nicht mehr weiterleben wollen – oder können.

Das sind zumeist auch Menschen, die ihre Wichtigkeiten im Leben neu ordnen und die Work-Life-Balance wiederherstellen möchten.

## Wie viele Mitglieder/Betroffene nehmen derzeit an Ihrem Angebot teil?

Da die Anonymität verpflichtend ist, werden in AAS keine Mitgliederlisten geführt. Es ist deshalb unmöglich abzuschätzen, wie viele Menschen weltweit zu unseren Treffen gehen. Das Grazer Meeting ist noch sehr jung und seine Mitglieder an einer Hand abzuzählen.

## Was wird angeboten und in welcher Form?

- ✓ Persönliche Treffen in der Gruppe
- ✓ Telefonmeetings
- ✓ Telefonische Auskünfte
- ✓ Email-Kontakte mit Betroffenen
- ✓ Eigene Website

## Was bieten Sie nicht an?

- ✓ AAS führt weder Mitglieder- und Anwesenheitslisten.
- ✓ Die Gemeinschaft kontrolliert ihre Gruppenangehörigen in keiner Weise.
- ✓ Wir sind weder Ehe- noch Berufsberatung. Wir vermitteln weder Kuren, Therapien noch Arbeit, Wohnung oder Geld.
- ✓ Wir ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.
- ✓ Wir machen keine Vorschriften in persönlichen Angelegenheiten.
- ✓ Wir nehmen weder Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft, noch beteiligen wir uns an öffentlichen Debatten.
- ✓ Die Gemeinschaft AAS behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Problem der Arbeitssucht gefunden.

## Wann/wie oft wird es angeboten?

AAS-Treffen finden in der Regel wöchentlich (auch an Feiertagen) statt.  
In Graz: jeden Montag um 19:00 Uhr

---

### Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25  
8020 Graz  
050 7900 5910

#### Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr  
Di und Do, 9 – 12 Uhr

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



im Auftrag von



### **Welches Einzugsgebiet haben Sie und wie viele Personen können Sie erreichen?**

Es gibt in Österreich derzeit 5 Gruppen (Graz, Herzogenburg, Lilienfeld, Mistelbach und Wien).

Das „steirische“ Meeting wird vorrangig von Freunden aus den Bezirken Graz und Graz-Umgebung besucht.

### **Wo wird die Selbsthilfegruppe angeboten?**

Im Begegnungszentrum „Vinzenz-Muchitsch-Haus“  
Vinzenz-Muchitsch-Straße 6b  
8020 Graz

### **Wie kann man daran teilnehmen?**

Für die Teilnahme genügt es, kurz vor Meetingsbeginn vor Ort zu sein, jedoch bitten wir Menschen mit Gehbehinderung vorher anzurufen, da die Meetingsräumlichkeiten nur bedingt barrierefrei sind.

### **Was sind die Ziele Ihrer Tätigkeit/Gruppe, Ihres Wirkens?**

- ✓ Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung
- ✓ Sensibilisierungsarbeit in der Öffentlichkeit

**Vielen Dank für das Interview! - Ich danke Ihnen.**

### **Anonyme Arbeitssüchtige - AAS Graz**

Kontakttelefon: (+43) (0)677 6113 2653  
aas.graz(at)gmx.at  
www.arbeitssucht.de

[Link: Symptome der Arbeitssucht](#)

---

#### **Selbsthilfe Steiermark**

Lauzilgasse 25  
8020 Graz  
050 7900 5910

#### **Bürozeiten:**

Mi, 15 – 18 Uhr  
Di und Do, 9 – 12 Uhr

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



im Auftrag von

