



**Wir können nicht glücklich sein,
solange wir nicht gelernt haben,
über uns selber zu lachen**

Teufelskreis Alkohol

330.000 Menschen in Österreich sind alkoholkrank. Weitere **870.000** (665.000 Männer, 205.000 Frauen) gelten als gefährdet. Damit liegen wir in Europa im Spitzenfeld. Um helfen zu können muss ein Teufelskreis durchbrochen werden.

Doch zunächst zu detaillierten Daten: Das Verhältnis alkoholkranker Männer zu Frauen hat sich innerhalb der vergangenen zehn Jahre von 4:1 auf 3:1 verändert. Rund 30 Prozent der männlichen und knapp 10 Prozent der weiblichen Bevölkerung über 15 Jahre betreibt Alkoholmissbrauch.

Neun Prozent der 13 jährigen Mädchen und sogar 16 Prozent der gleichaltrigen Burschen waren schon mehrfach betrunken. Bei den 15 jährigen steigen die entsprechenden Anteile auf 30 Prozent bzw. 46 Prozent!

Der Unterschied zwischen Missbrauch (Gefährdung) und Krankheit ist klar festgelegt: Bei einer wöchentlichen Aufnahme von mehr als 420 g reinen Alkohols (täglich $\frac{3}{4}$ Wein oder 1 Liter Bier oder drei Gläser Schnaps) spricht man vorerst noch nicht von einer Krankheit im eigentlichen Sinn. Wohl aber von einer Vorstufe zur Sucht.

Alkoholkrank hingegen ist jeder der, der mit Entzugserscheinungen reagiert. Wie Zittern, Unruhe, Schwitzen, morgendliche Müdigkeit, Ansteigen der Herzfrequenz. Zeichen die bei Zuführen von Alkohol verschwinden. Kranke benötigen überdies nach mehr Alkohol, um die gleiche Wirkung zu erzielen.

Im späteren Verlauf tritt Kontrollverlust hinzu. Der Patient kann seinen Alkoholkonsum nicht mehr steuern sondern hat nur noch die Befriedung seiner Sucht im Sinn.

Für die Diagnose müssen alle körperlichen, seelischen und sozialen

Faktoren berücksichtigt werden, wie Prim. Prof. Dr. Michael Musalek, Leiter des Anton Proksch Institutes in Kalksburg erklärt. Das Zustandekommen des Krankheitsprozesses muss möglichst genau nachgezeichnet werden.

Sehr häufig geraten die Kranken in einen Teufelskreis. Eine der Hauptursachen ist nämlich die Depression. Diese kann sowohl auf chronische Überforderung in verschiedensten Lebensbereichen oder auf einer eigenständigen Krankheit beruhen. Angstgefühle und Spannungen führen zur Flucht in eine Scheinwelt – mit Hilfe von Alkohol.

Je mehr Alkohol aber getrunken wird, desto stärker löst dieser selbst Depressionen aus – der Teufelskreis schließt sich unerbittlich. Demnach steht in solchen Fällen die Therapie mit Antidepressiva im Vordergrund.

Ziel der Behandlung kann nur die völlige Abstinenz sein. OA Dr. Wolfgang Preinsperger vom Anton Proksch Institut: „Bei körperlicher Abhängigkeit ist kein kontrolliertes Trinken mehr möglich!“

Behandlung beruht auf Freiwilligkeit

Keine Chance haben die Behandler, wenn der Betroffene sich nicht helfen lassen will. Die Motivation ist entscheidend für den Therapieerfolg. Eigentlich wie bei jeder Sucht.

Bei besonders gutem Willen, passendem sozialen Umfeld und gutem Gesundheitszustand kann ambulant behandelt werden.

Grundsätzlich hat die stationäre Aufnahme wesentliche Vorteile.

Man kann Alkoholkranken helfen, indem wir sie als Kranke anerkennen. Alkoholiker sollten keinesfalls als „Schuldige“ betrachtet werden.

Einladung zum

Kracherl - Ball

Masken erwünscht, jedoch kein Zwang

Wann: **Am Samstag, 29. Jänner 2005**

Wo: **Im Volkshaus Auwiesen**

Beginn: **20 Uhr** (Einlass 19 Uhr)

Für gute Unterhaltung sorgt:
"ERWIN"

Eintritt frei!

Spenden werden gerne
entgegengenommen



Liebe Freunde!

Bei unserem schon traditionellen **Kracherball** bieten wir immer wieder eine umfangreiche **Tombola**. Die Regiekosten sind relativ hoch, aber mit den Einnahmen durch die Tombola können wir einen Teil der Unkosten abdecken. Ich ersuche euch herzlich, helft uns, damit auch die heurige Veranstaltung wieder ein voller Erfolg wird, auf den wir alle stolz sein können. **Helmut**

**EIN ERFOLGREICHES, GLÜCKLICHES UND
VOR ALLEM EIN GESUNDES**

Jahr 2005

wünscht Dir und Deinen Angehörigen
der Vorstand des



Suchtselbsthilfe - ein tragender Pfeiler

Information zur Suchtkrankenhilfe (Deutschland)

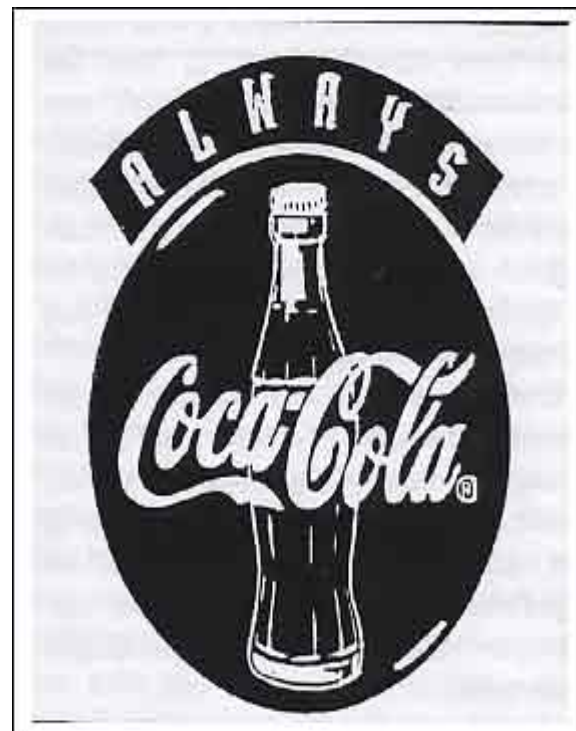
In den vergangenen dreißig Jahren hat sich die Suchtselbsthilfe zu einem tragenden Pfeiler des Suchthilfesystems in Deutschland und auch in Österreich entwickelt. Neben den professionellen Beratungsstellen und dem Bereich der medizinischen und suchtherapeutischen Versorgung ist die Suchtselbsthilfe als dritter Pfeiler vor allem mit Nachsorge für suchtkranke Menschen befasst.

Diese Handreichung der Selbsthilfe gegen die Suchtgefahren richtet sich in erster Linie, aber keinesfalls ausschließlich an die Mitarbeiter im professionellen Bereich der Suchtkrankenhilfe, in der Medizin, der Jugendhilfe, der Gesundheitshilfe und anderen angrenzenden Hilfesystemen, sowie an die Mitarbeiter in den Krankenkassen und anderen Leistungsträgern, die mit dem Problemkreis der Suchterkrankungen konfrontiert sind.

Der Fachausschuss Selbsthilfe (Deutschland) verfolgt mit dieser Handreichung drei Ziele.

Erstens möchte er den Menschen, die sich beruflich mit Suchterkrankungen befassen, die Arbeit der Suchtselbsthilfe näher bringen. Die Erfahrung zeigt, dass die, die sich mit dem Begriff der Suchtselbsthilfe verbinden, oftmals unklar sind, wenn auch ihr Sinn längst nicht mehr in Zweifel. Zum zweiten möchte ich das Bewusstsein dafür schärfen, welchen Stellenwert die Selbsthilfe im Suchtkrankenhilfesystem eingenommen hat und welchen Nutzen die Gesellschaft aus der Arbeit der Selbsthilfegruppen zieht, ohne dass ihr dies bewusst wird. Suchtkranke Menschen brauchen jahrelange, oft lebenslange Nachsorge. Diese Arbeit kann von

anderen Trägern weder geleistet noch finanziert werden. Suchtselbsthilfe bedeutet weit mehr zur Unterstützung einer hoffentlich lebenslangen Abstinenz. Sie wirkt tief in die Gesellschaft hinein.



Termin - Kalender 1. Quartal 2005

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

18. Jänner 2005
08. Februar 2005
08. März 2005

Psychologe

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

11. Jänner 2005
01. Februar 2005
01. März 2005

Soziologe

Angehörigen-Beratung
Mag. Johann Schauer

18. Jänner 2005
15. Februar 2005
15. März 2005

Spar – Runde

Erste Einzahlung:

Dienstag, 11. Jänner 2005

**danach Einzahlungen
alle 14 Tage**

Der Vorstand der Spar Runde

dankt allen seinen Mitgliedern für das entgegengebrachte Vertrauen und wünscht sich für das Jahr 2005 ebenfalls eine rege Teilnahme.

Viel Glück und Freude beim Sparen 2005

Liebe Freunde!

Wie alle Jahre, ist in der ersten Ausgabe unserer Zeitung, auch heuer wieder ein Erlagschein beigelegt. Man müsste eigentlich sagen, alle Jahre wieder dieselbe "Fechtere". Die Herstellung unserer Zeitung - Druckkosten - haben sich um ein Beträchtliches erhöht, bedingt durch die steigende Auflage (550 Stück). Durch den Farbdruck sind wir aber auch in der glücklichen Lage, unserer Zeitung mehr Leben zu geben. Wir dürfen uns auch glücklich schätzen, dass sie so gut angenommen wird. Dank eurer Unterstützung sind wir als einzige Selbsthilfegruppe; zumindest in Oberösterreich, in der Lage eine Quartalszeitung aufzulegen.

Bitte helft uns auch im Jahr 2005 wieder dabei.

Danke!

Wo **FARBE** Spaß macht!

MALERWERKSTÄTTE
OTTO HIRSCH

Ges.m.b.H.

Welser Straße 34
A-4060 Leonding
Tel. 0732/68 31 80
Fax 0732/68 31 80-40

HANDWERK
TECHNIK
BESCHRIFTUNG

Was verbindet Selbsthilfegruppen?



Alle Selbsthilfegruppen sind Gemeinschaften von Suchtkranken und deren Angehörigen, die sich zum Ziel gesetzt haben, Suchtkranken und ihrem sozialen Umfeld zu helfen, eine dauerhafte Abstinenz zu erreichen. Die Selbsthilfe ist eine Entdeckung von Betroffenen, die mit anderen die gemeinsame Suchtproblematik behandeln wollen. Die persönlichen Beziehungen und Freundschaften geben den notwendigen Halt; die Gemeinschaft der Selbsthilfe – ob als Gruppe oder Organisation – ermöglicht es, eine zuverlässige Lebensorientierung zu finden und bietet darüber hinaus eine fortwährende Neubesinnung auf die Werte an, die das Leben lebenswert machen. Das Prinzip, nach dem Selbsthilfegruppen arbeiten, lässt sich bündig formulieren: „Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm; vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen.“

Leserbrief

Mein Name ist ????? geboren 1956

Was meine Erfahrungen mit Alkohol anbelangt kann ich behaupten, relativ spät meinen ersten Alkohol getrunken zu haben, nämlich im Alter von 23 Jahren.

Es handelte sich damals ausschließlich um Bier und der Konsum pendelte sich recht schnell bei sieben bis zehn 0.5 l täglich ein. Diese ersten Phasen des Alkoholkonsums fingen 1979 an und dauerten bis 1982. Dazu bleibt zu erwähnen, dass die täglichen Trinkmengen sich beziehen auf die Tage von Montag bis einschließlich Freitag, da ich an den Wochenenden keinerlei Alkohol trank.

Der Grund dafür waren meine Angewohnheiten, an den Wochenenden Touren mit meinem Motorrad der 1000-cc – Klasse zu unternehmen und meine schon fast panische Angst, mir bei Alko-Fahrten mit dem Motorrad Kopfverletzungen zuzuziehen oder gar Arme oder Beine abzureißen, was beides bei alkoholisierten Motorradfahrern keine Seltenheit ist. Trotzdem habe ich es geschafft, alkoholisiert Auto zu fahren und zwar mit einem geliehenen Fahrzeug eines Arbeitskollegen, da ich selbst damals, wie erwähnt, kein Auto hatte. Damals also schon war Saufen wichtiger als der Verantwortung zumindest im Straßenverkehr gerecht zu werden.

Somit wurde meine Autofahrerkarriere 1982 erstmals durch Führerschein Entzug wegen Fahrens mit 1,62 Promille unterbrochen. Kurze Zeit später begann ich meine Weiterbildung zum Molkereimeister, was ich aus heutiger Sicht als positiv empfinde, auch im Hinblick auf den Alkoholkonsum. Mit dem ersten Tag im Internat trank ich keinen Tropfen Alkohol mehr, da mir damals und auch später der Beruf das Wichtigste war – ist. So blieb ich absolut abstinent bis etwa Februar 1985, als ich anfang, über chemische Wirkung von Alkohol, nämlich Fett abzubauen und sich selbst dabei zu verbrauchen, nachzudenken und in einem „Selbstversuch“ dieses Prinzip an mir „auszuprobieren“. Damit war meine aus damaliger Sicht „glänzende Ausrede“ sogar mit wissenschaftlicher Erklärung gefunden. Deshalb trank ich um so mehr, nämlich diesmal 12 – 15 Bier

und zwar auch an Wochenenden, denn Motorrad fuhr ich keines mehr, hatte mich inzwischen wegen meines beruflichen Aufstiegs eher auf Limousinen verlegt. Ob es diese Tatsache war oder die Enthemmung durch den Alkohol, dass ich meine früher noch zumindest teilweise vorhandene Scheu, alkoholisiert zu fahren, gänzlich verlor ist mir selbst heute noch nicht ganz klar. Nach intensiver ehrlicher Recherche müsste ich im Zeitraum Februar bis November 1985 etwa 300 Alkoholfahrten unternommen haben, was einen zweiten Führerscheinentzug bei 1,92 Promille zur Folge hatte.

Meinen „Selbstversuch“, Körperfett mit Alkohol abzubauen allerdings habe ich ebenfalls „erfolgreich bestanden“, insofern man in solch einem Zusammenhang von Erfolg reden kann. Innerhalb des angegebenen Zeitraumes habe ich mein leidiges Gewichtsproblem, bei 183 cm Größe 136 kg zu wiegen, tatsächlich erfreulich gut bekämpft und sagenhafte 50 kg abgenommen. Man könnte auch sagen, ich habe ein Problem gegen ein anderes eingetauscht, gegen eines, das man von weitem nicht so gut sehen konnte. Selbstverständlich wusste ich etwas von einem Jojo-Effekt, nahm mir jedoch nach heutiger Erinnerung bereits im November 1985 vor, dem Alkoholkonsum gänzlich einzustellen, was auch gelang. Jedoch mit dem Hintertürchen bei Eintritt des gefürchteten Effektes wieder eine „Bier-Kur“ zu machen. Das war auch 1991 so weit, nachdem ich also meine nunmehr 150 kg beisammen hatte.

In Erinnerung an frühere Trinkmengen kaufte ich auch entsprechend Alkohol ein, musste jedoch sehr bald feststellen, dass das Maß der Gewöhnung so weit fortgeschritten war, dass ich tatsächlich von Bier auf Whisky umsteigen musste, und zwar weil der Vorrat fürs Wochenende nicht ins Auto passte und die Schlepperei langsam zuviel wurde. Rasen schnell verringerte sich mein Gewicht wiederum um 50 kg.

Eine der letzten Alkoholexzesse fand dann im April 1992 statt, als ich morgens aufwachte und ehrlich nicht genau wusste, ob ich geträumt hatte, nachts mit dem PKW unterwegs gewesen zu sein. Ich hatte zwar am linken Arm ein Pflaster von einer Blutabnahme, bei einer Kontrolle stellte ich jedoch fest, dass mein Führerschein wie gewohnt im Handschuhfach lag. Ich fuhr also noch wochenlang Auto, ohne mir sicher zu sein, ob ich das noch darf und zwar etwa sechs Wochen lang, bis dann zwei Polizeibeamte eine Hausdurchsuchung durchführen wollten, um meinen Führerschein zu finden.

In einem Gespräch mit den Beamten teilte ich dann mit, wo sich der Führerschein befand, und händigte diesen aus. Es gibt doch einen Spruch: „Alle guten Dinge sind drei!“. Bei jedem anderen hätte ich gesagt, der lernt das nie, der hat den Verstand wohl völlig versoffen. Pech gehabt! Die Polizei hat mir bestimmt aufgelauert. Klar war die Polizei schuld.

Verschiedene Dinge lösten bei mir einen Schock aus, nämlich die Tatsache gefahren zu sein, ohne dies bewusst erlebt zu haben und obendrein musste ich dies noch meinem Arbeitgeber beichten, da in meiner neuen Position zumindest zeitweilig auch Reistätigkeit zur Vertretung des Unternehmens anfiel. Somit war eine Entlassung wahrscheinlich. Relativ kurz nach meinem Gespräch mit der Geschäftsleitung, sprach mich einer meiner Mitarbeiter an, er hätte an mir etwas bemerkt, was ihn besorgte. Ich sollte mir doch einmal einen Abend Zeit nehmen für ihn. Ich zuerst gedacht er wolle mich zum Essen einladen, aber gelandet bin ich in einer Selbsthilfegruppe. Voller Zorn habe ich diese Gruppe wieder verlassen mit dem Hinweis, „so Einer“ sei ich noch lange nicht, und schließlich sei ich noch immer Herr meiner Sinne und fähig, den Alkoholkonsum zu kontrollieren. Die regelrecht beleidigend werdenden Animationen meiner Vereinskollegen bezüglich meines Wunsches, keinen Alkohol mehr trinken zu wollen trieben mich allerdings recht schnell zur Selbsthilfegruppe zurück. Dort hatte ich endlich einen Freundeskreis, mit dem man auch Veranstaltungen besuchen konnte, ohne dauernd zu hören, „du Feigling du elender,

Komm sauf doch was, du bist wohl was Besseres“.

Heute bin ich der Auffassung, dass ich eine inzwischen langjährige Abstinenz ohne den Wechsel meines Bekanntenkreises mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht geschafft hätte.

Für mich gilt die Devise „Holzauge sei wachsam“ oder „Ich habe schon Pferde vor der Apotheke kotzen gesehen.

Bericht von einem Angehörigenseminar

Die beste Hilfe ist nicht zu helfen



Alles andere verlängert die Krankheit unnötig. Sicher wird dies für Sie schwer zu verstehen sein aber folgendes Beispiel verdeutlicht es:

Die Partnerschaft mit einem Alkoholkranken ist vergleichbar mit einer Fahrt in einem lecken Boot. Angehörige versuchen ständig das eindringende Wasser auszuschöpfen um das Boot vor dem Untergang zu bewahren. Der Alkoholranke aber schöpft nicht mit, sondern verstärkt (durch sein Trinken) das Leck sogar noch. Darum ist es allemal besser aus dem Boot auszusteigen und an das rettende Ufer zurückzuschwimmen und den Alkoholkranken im Boot allein zu lassen. Wenn plötzlich alle Haltgebenden Helfer verschwunden sind und er

sich allein gelassen fühlt, verstärkt das gewaltig seine Angst und erhöht seinen Leidensdruck. Denn dadurch spürt er den drohenden Untergang den niemand mehr aufhalten hilft. So erkennt er meistens sehr rasch, dass es so nicht mehr weitergehen kann.

Erst jetzt wird der Alkoholranke etwas an seiner Situation ändern wollen. Nun ist er bereit, Hilfe anzunehmen und mit dem Trinken aufzuhören.

Solange der trinkende Alkoholranke sich sicher sein kann, dass „wohlmeinende“ Helfer ihm alle unangenehmen Folgen seiner Trinkerei abnehmen oder erleichtern, solange wird er nichts an seinem Trinkverhalten ändern. Warum denn auch? Er kann sich darauf verlassen, dass sein Alkoholkonsum beispielsweise „gedeckt“ wird (vorn Chef, vor den Nachbarn etc.). Er ist sich sicher, dass er weiterhin gut versorgt sein wird und dass es ihm an nichts mangelt. Das hat zur Folge, dass dem Alkoholkranken gar nicht bewusst wird, was er sich und anderen antut. Und er sieht eben keine Gründe aufzuhören.

Nur zu häufig kommt es vor, dass die Angehörigen diesen Krankheitsverlauf durch ihr „wohlmeinendes“ Helfen verlängern. Ein Alkoholranke muss seinen persönlichen Tiefpunkt erreichen, um aus der Sucht aussteigen zu können. Dieser persönliche Tiefpunkt ist sehr individuell. Die Alkoholkrankheit muss im wahrsten Sinne des Wortes weh tun! Die Schmerzgrenze ist dabei sehr unterschiedlich. Für einen reicht dazu der Verlust des Führerscheins, beim anderen muss es eine zerstörte Partnerschaft sein und wieder ein anderer muss erst in der Gosse liegen um „aufzuwachen“. Manche Menschen schaffen den Absprung leider nie. Jedoch allen ist es gemeinsam, sie müssen die bittere Erfahrung am eigenen Leibe machen, den eigenen Tiefpunkt zu erreichen.

Leider müssen auch viele Angehörige diese bittere Erfahrung machen. Auch sie müssen, genauso wie der Alkoholranke selbst, ihren Tiefpunkt erreichen, um aus der Co-Abhängigkeit hat keiner Weise etwas mit „**mittrinken**“ zu tun wie manchmal fälschlicherweise angenommen wird. Co Abhängigkeit ist das Verhalten der Angehörigen, den Krankheitsverlauf des Alkoholkranken durch vermeintliches Helfen und Verstecken zu

verlängern. Die Co-Abhängigkeit kann sogar soweit gehen, dass der Angehörige davon abhängig wird, dem Alkoholkranken zu helfen. Sprechen Sie auch mit anderen Verwandten, Freunden und Bekannten über das Problem. Sorgen Sie dafür dass, diese in Ihrem Verhalten „mitziehen“. Es bringt nicht viel, wenn Sie alleine den trinkenden Alkoholiker links liegen lassen und er sich bei anderen seine Unterstützung holt. Es müssen alle Angehörigen an einem Strang ziehen, nur so kann die Maßnahme effektiv sein.

Die Geschäftsleiter



Dir. Haghofer

Dir.-Stv. Burglechner

**REDEN SIE MIT UNS
IHRE GELDANGELEGENHEITEN
SIND UNS WICHTIG!**

Für ein Beratungsgespräch stehen Ihnen unsere Mitarbeiter gerne in den Bankstellen zur Verfügung. Wenn Sie es wünschen, kann eine Beratung auch bei Ihnen Zuhause stattfinden.



Raiffeisenbank
Kleinmünchen/Linz



Kleinmünchen – Ebelsberg – Traundorf – Neue Welt – Neue Heimat

Impressum.

Eigentümer und Herausgeber GEA – CLUB – LINZ / Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker, Hausleitnerweg 34, 4020 Linz. Zweck: Sach- und Fachinformation und Festigung des Abstinenzwillens. Erscheinung: vierteljährlich. Vervielfältigung für den Eigenbedarf. Auflage 500 Stück. Für den Inhalt verantwortlich: Helmut Krenn und Johannes Buhl.

Gestaltung: Helmut Krenn.

Die Homepage: www.geaclub.com ----E-Mail: alkoholhilfe@geaclub.com