

Nummer 93 – Jänner 2006



Es gibt diesen Vergleich mit dem Zug, in dem man einsteigt, weil er so schön aussieht, weil man denkt, dass er einen ins Paradies bringt. Doch dann wird der Zug immer schneller- so schnell, dass man nicht mehr abspringen kann. Und dann ziehen Wolken auf, die den blauen Himmel verdecken. Man wird unsicher, fragt sich: „Was ist den das überhaupt für ein Zug?“ Er wird mehr und mehr zum Geisterzug. Wenn man nicht mit ihm zerschellen will, kann man nur bei voller Fahrt abspringen. Denn der Weg führt direkt in den Abgrund.

Es ist der Zug der Sucht!

ZEITSCHRIFT DER
GEMEINSCHAFT ENTWÖHNTER ALKOHOLIKER,
Hausleitnerweg 34, 4020 Linz, Tel. 0732 / 34 30 96

Ein gesundes, glückliches und erfolgreiches

Jahr 2006

wünscht allen Freunden und Gönnern unserer Gemeinschaft

der Vorstand des

GEA-CLUB-LINZ

Manchmal,

wenn du ganz tief unten bist, wenn die Einsamkeit über dir zusammen bricht, dann brauchst du einen Freund, der dich bei der Hand nimmt und ins Leben zurückzieht.

Manchmal,

wenn du vor Tatendrang sprühst, wenn du dich im Trubel des Alltags verlierst, dann brauchst du einen Freund, der dich zurückführt in die Stille, in das Schweigen

Manchmal,

wenn dir die Tränen im Hals stecken, wenn du daran zerbrichst, dass dich niemand versteht, dann brauchst du einen Freund, der seinen Arm um dich legt, und dich weinen lässt.

Manchmal,

wenn du vor Freude hüpfst, wenn du die Ganze Welt vor Glück umarmen willst, dann brauchst du einen Freund, der deine Freude widerspiegelt, und mit dir lachen kann.

Manchmal,

wenn du fragst und fragst, wenn keine Antwort findest, auf der Suche nach dem Sinn, dann brauchst du einen Freund, der dir den Weg zeigt, und dir Glauben schenkt.

Manchmal

Wenn du alleine sein willst, wenn dir Ruhe und Stille wichtig sind um dich selbst zu finden, dann brauchst du einen Freund, der sich nicht aufdrängt und geduldig wartet.

Manchmal,

nein immer, brauchst du einen Freund, der dich annimmt, so wie du bist, vor dem du dein Leben ohne Maske leben darfst.

Wenn du Probleme hast, komm und rede mit uns! Hier findest du Freunde die dich verstehen werden.

GEA-CLUB-LINZ

Hausleitnerweg 34, 4020 Linz

Tel. 0732 / 34 30 96

Öffnungszeiten: jeden Dienstag und Donnerstag ab 19 Uhr

Einladung zum Kracherball

Die einzige alkoholfreie Faschingsveranstaltung in unserer
Landeshauptstadt seit über 25 Jahren!

Wann: Samstag, 28. Jänner 2006

Wo: Im Volkshaus Auwiesen

Beginn: 20 Uhr (Einlass 19 Uhr)



Masken erwünscht, jedoch kein Zwang

Eintritt frei!

Spenden werden gerne entgegengenommen

Für gute Unterhaltung sorgt:



„ERWIN“

Ein Achterl geht immer noch

Ein Hoch dem Alkohol. ???

Etwa 900.000 Österreicher haben ein Problem damit. Es geht gegen die Million. Und es geht der Trend stark in die Richtung, dass immer mehr Frauen das Kräftemessen an der Theke gewinnen.

Ein Hoch auf den Alkohol; er hat immer Saison, aber im Advent, In der darauf folgenden Faschingszeit sind noch deutliche Steigerungsraten möglich. Saufen in der Punsch-Zone. Einer geht immer noch, und die stille Zeit muss mit viel Lärm gefeiert werden. Die Firmenfeste, die Abteilungs-Partys, der Stress, usw.

Oder einfach nur trinken, damit nicht zu viel Pause ist zwischen den Trinkgelagen. Die Jugend nimmt sich ein Beispiel und hat die Disziplin Kampftrinken installiert. Vielleicht gibt es schon bald Weltmeisterschaften.

Ein Hoch auf den Alkohol; 330.000 Österreicher sind alkoholkrank. Die Grenze ist natürlich fließend. Im Zweifelsfall lieber noch einen heben und zeigen, wie viel man vertragen kann.

Einfach nicht trinken geht nicht. Sei kein Frosch und sei nicht ungesellig. Was für Ausreden Menschen brauchen, wenn sie aus der Rolle fallen („Ich habe leider ein Medikament genommen, mir ist schlecht“). Einfach nur sagen: „Nein danke“, geht nicht. Lieber gibt einer zu, dass er eine Bank überfallen hat, als zu bekennen, dass er ein Alkoholproblem hat.

Ein Hoch auf den Alkohol, die beliebteste Volksdroge, vielleicht sogar ein Sport. Zugleich die schlimmste Todesdroge, die im Umlauf ist. Alkoholabhängigkeit verkürzt die Lebenserwartung um zwanzig Jahre. Sechzig heftige Krankheiten lassen sich mit Trinken ansteuern. Brustkrebs und Herzprobleme zum Beispiel.

Ein Achterl geht immer noch – Prost! Dann kann man das Alkoholproblem besser verdrängen.

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 - hat sich um ein Beträchtliches erhöht, bedingt durch die steigende Auflage (500 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 2006 wieder dabei. Danke!

Das postalkoholische Langzeitsyndrom

Bei bestehender Alkoholabhängigkeit kommt es nach Unterbrechung des Trinkens in einem hohen Prozentsatz zum Auftreten von akuten Entzugserscheinungen. Diese sind meist durch Zittern, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Angst und Unruhe gekennzeichnet. Der Großteil dieser Beschwerden bildet sich unter Therapie nach ca. 1 Woche vollständig zurück.

Verlaufsbeobachtungen über längere Zeiträume (bis zu zwei Jahren) haben gezeigt, dass im Anschluss an die akute Entzugsphase bei einer Vielzahl von Patienten (ca.65 Prozent) charakteristische Rückbildungsvorgänge nachweisbar sind. Für diese Veränderungen wird die Bezeichnung „postalkoholisches Langzeitsyndrom“ verwendet.

Termin Kalender 1. Quartal 2006

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

17. Jänner 2006
14. Februar 2006
14. März 2006

Psychologin

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

10. Jänner 2006
7. Februar 2006
7. März 2006

Soziologe

Mag. Johann Schauer

24. Jänner 2006
21. Februar 2006
21. März 2006

Spar – Runde

1. Einzahlung am
10. Jänner 2006

Weitere Einzahlungen alle
14 Tage

Der Vorstand der Sparrunde

dankt allen seinen Mitgliedern für das entgegengebrachte Vertrauen und wünscht sich für das Jahr 2006 ebenfalls eine rege Teilnahme.

Viel Glück und Freude beim Sparen 2006

Charakteristika des postalkoholischen Langzeitsyndroms:

- a) wellenförmiger Verlauf
- b) mehrere Verlaufsabschnitte sind zu unterscheiden
 - 1. Woche: akute Entzugssymptomatik
 - 2 – 7. Woche: sog. Retitutionsphase, die Zahl der Befindlichkeitsstörungen nimmt ab, seelische Beschwerden treten gegenüber körperlichen Beschwerden in den Vordergrund.
 - 7. – 8. Woche: Verlaufswoche: Häufung der Gesamtzahl der Beschwerden im Sinne einer ersten Krise (Phase der Getriebenheit).
- c) Im weiteren Verlauf finden sich gehäufte Beschwerden um den 3. Monat, um den 6. Monat und besonders deutlich nach 1 Jahr der Abstinenz.

Es können 3 verschiedene Typen des postalkoholischen Langzeitsyndroms unterschieden werden:

- a) Angst, Gereiztheit und Unruhe steht im Vordergrund (häufiger Typ)
- b) Körperliche Beschwerden wie Schwitzen, Zittern stehen im Vordergrund
- c) Eine ausgeprägte depressive Verstimmung steht im Vordergrund

Neben diesen Leitsymptomen finden sich häufig folgende Beschwerden:

Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Muskelschmerzen, Juckreiz, Beinödeme. Insgesamt ist die körperliche und seelische

Belastbarkeit in den kritischen Phasen eingeschränkt, das Alkoholverlangen ist deutlich erhöht, häufig finden sich auch Rückfallsträume. Insgesamt ist die Rückfallsgefahr wesentlich gesteigert.

Neben dem eigengesetzlichen Verlauf des postalkoholischen Langzeitsyndroms können auch äußere Belastungen oder Erkrankungen eine Krise provozieren.

Innerhalb der ersten 2 Jahre nach Einsetzen der Alkoholabstinenz ist das Auftreten der oben genannten Beschwerden gehäuft. In Einzelfällen ist aber auch einen mehrjährige Dauer des postalkoholischen Langzeitsyndroms bekannt.

Helfen, aber wie??

Wie kann ich dem "nassen" Alkoholkranken helfen?

Einem "nassen" alkoholkranken Menschen zu sagen, er soll aufhören zu trinken, ist ebenso unsinnig, wie einem Asthmatiker zu sagen, er solle aufhören zu husten.

Zunächst sollte Ihnen aber klar sein, dass der Alkoholkranke in jedem, der ihm helfen will einen Gegner sieht, der ihm seinen Alkohol wegnehmen will. Rechnen Sie in jedem Fall mit zum Teil aggressiver Gegenwehr! Erst wenn der Betroffene selbst erkannt hat, dass er ein Alkoholproblem hat, ist er bereit sich helfen zu lassen und etwas zu unternehmen. Diese Einsicht wird aber nur erreicht, wenn der Betroffene an den Folgen seiner Trinkerei mehr leidet, als der Alkoholkonsum ihm andererseits noch Lustgewinn oder Trost verschafft. Erst unter diesem Leidensdruck wird er bereit sein, sich helfen zu lassen.

Bis zu dieser Erkenntnis des Alkoholkranken haben Sie es in der Angehörigenrolle sehr schwer. Wenn Sie erkannt haben, dass ein Ihnen nahe stehender Mensch ein Alkoholproblem hat, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Suchen Sie für sich selbst eine Beratungshilfe (z.B. Sucht- oder Familienberatungsstelle, Selbsthilfegruppe). Dort können Sie offen über Ihre Probleme sprechen und bekommen fachlichen Rat.
- Informieren Sie sich über die Alkoholkrankheit! Je mehr Sie über die Krankheit wissen, umso besser können Sie mit ihr umgehen, auch als Angehörige/r.
- Informieren Sie den behandelnden Arzt des Alkoholkranken über Ihre Beobachtungen und äußern Sie Ihren Verdacht hinsichtlich der Alkoholkrankheit. Das hat nichts mit Verrat zu tun, sondern ist eine Möglichkeit, dem Betroffenen zu helfen.
- Machen Sie keine Vorwürfe mehr, denn der Kranke macht sich diese selbst. Ständige Vorwürfe führen zu Aggressionen und können das Trinken verstärken.
- Vermeiden Sie es, den Alkoholkranken zu kontrollieren. Das bringt nichts und reibt nur unnötig Ihre Nerven auf. Schlimmstenfalls ruft das Trotzreaktionen seitens des Alkoholkranken hervor. Auch das Zuteilen von gewissen Alkoholmengen ist sinnlos, das führt allenfalls vermehrt zum heimlichen Trinken. Wenn Sie dem Alkoholkranken seinen Stoff entziehen (durch wegschütten oder verstecken), wird er sich neuen Vorrat besorgen und/oder auch sehr aggressiv darauf reagieren.
- Lügen oder vertuschen Sie nicht! Fehlt der Alkoholkranke beispielsweise bedingt durch seine Trinkerei am Arbeitsplatz oder versäumt er andere Termine, ist das sein Verschulden. Solche "Rettungsaktionen" Ihrerseits machen es dem Süchtigen leicht, weiter zutrinken, da er ja keine unangenehme Erfahrungen durch sein Trinken macht. Er muss selber für solche Ausfälle gerade stehen, das verschärft den Leidensdruck.

- Versorgen Sie den Alkoholkranken nicht mit Alkohol! Wenn der Betroffene trinken will, muss er selber dafür sorgen! Auch das verschärft unter bestimmten Bedingungen den Leidensdruck enorm, beispielsweise wenn der Betroffene sich nach einem Alkoholexzess sehr schlecht fühlt und das wiederum mit Alkohol bekämpfen will.
- Auch wenn es schwer fällt, versuchen Sie in allen Situationen sachlich zu bleiben. Finden Sie das richtige Maß - verhalten Sie sich nicht zu nachgiebig, aber auch nicht zu ablehnend. Der Alkoholranke muss aus Ihrem Verhalten heraus erkennen und spüren, dass er Ihre Unterstützung hat, wenn er etwas gegen seine Krankheit unternimmt.
- Versuchen Sie Streitsituationen zu vermeiden. Das ist in der Praxis nicht einfach, zumal der Alkoholranke oft gerade mit dem Streit sucht, der ihm zu helfen versucht. Enttäuschungen und Verletzungen schmerzen sehr, dennoch versuchen Sie mit der Einstellung "Ein Kranker kann mich nicht kränken" zu leben.
- Viele alkoholranke Menschen haben bedingt durch ihren Alkoholkonsum finanzielle Probleme. Machen Sie dem Betroffenen bewusst, dass er Schulden hat, jedoch übernehmen Sie diese auf keinen Fall. Das würde sein Fehlverhalten vertuschen und keine Hilfe für den Betroffenen sein, weil er durch seine Alkoholabhängigkeit neue Schulden verursachen wird. Sie selber lassen sich dadurch in diesen Teufelskreis reinziehen.
- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen (Kindern, Verwandten, Freunden) sachlich über die Alkoholkrankheit, damit Verständnis und nicht Verachtung für den Alkoholkranken entsteht. Machen Sie den Alkoholkranken nicht zum Sündenbock der Familie, das würde nichts an der Situation ändern.
- Ist Ihr Lebens- oder Ehepartner der/die Betroffene, dann machen Sie sexuellen Kontakt von Nüchternheit abhängig! Sie vermeiden damit Enttäuschungen und Erniedrigungen.
- Wenn Sie Schritte androhen, etwas zu unternehmen, seien Sie in Ihrem Handeln konsequent! Ein ständiges Androhen von irgendwelchen Konsequenzen Ihrerseits wird nicht ernst genommen. Wenn der Alkoholranke keine Konsequenzen zu befürchten hat, wird er sich nicht ändern.
- Sprechen Sie mit dem Alkoholkranken über die Alkoholkrankheit und Hilfsmöglichkeiten, nur wenn er nüchtern ist oder zumindest einen nüchternen Eindruck macht.
- Denken Sie bei allem auch an sich selbst. Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen (Hobbies, Sport etc.). Üben Sie Gelassenheit durch Entspannungsmethoden oder autogenes Training.
- Wenn Ihr trinkender Partner nicht einsichtig wird und sich die Situation immer weiter verschärft, machen Sie Ihre Trennungsabsicht deutlich (z.B. nachdrücklich durch einen Anwalt). Weisen Sie darauf hin, dass Sie bei Ihrem Partner bleiben werden, wenn er Hilfe annimmt und sich behandeln lässt. Auch hier ist Konsequenz wichtig und notwendig, denn ständiges Drohen wird nicht ernst genommen.

Wie kann ich dem "trockenen" Alkoholkranken helfen?

Der trockene Alkoholranke muss lebenslang völlig auf Alkohol verzichten, denn schon die kleinste Menge Alkohol (z.B. in einem Dessert), kann einen Rückfall in die Sucht einleiten. Den Entschluss zum alkoholabstinenten Leben kann der Betroffene letztlich nur selbständig und alleine fassen. Als Angehörige haben Sie jedoch die Möglichkeit ihm in seiner Abstinenz unterstützend zu helfen.

- Leben Sie gemeinsam mit Ihrem Partner alkoholabstinent! Wenn Sie mit Ihrem Partner gemeinsam auf Alkohol verzichten, zeigen Sie damit Einfühlungsvermögen

und Verständnis. Sie meiden gemeinsam den Stoff, der zuvor Ihr gemeinsames Leben vergiftete.

Alkoholranke werden zwar selten die Mitabstinenz ihrer Angehörigen verlangen, sind aber dankbar, wenn diese ihnen selbstverständlich entgegengebracht wird und sie damit nicht alleine sind.

- Sorgen Sie dafür, dass genügend und verschiedene alkoholfreie Getränke im Hause sind. Meiden Sie Alkoholvorräte im Haus! Machen Sie es zur Selbstverständlichkeit, dass es bei Ihnen keinen Alkohol gibt. Gastlichkeit kann man auch zeigen, indem man leckere alkoholfreie Drinks anbietet.
- Sollte bei einer Feierlichkeit in Ihrem Haus doch Alkohol angeboten werden, sorgen Sie dafür, dass angebrochene Flaschen und Reste so schnell wie möglich entsorgt werden.
- Meiden Sie Vorwürfe, die die Zeit vor der Abstinenz betreffen. Ziehen Sie einen Schlusstrich unter die Ärgernisse der Vergangenheit, denn diese Wunden dürfen nicht immer wieder aufgerissen werden. Schauen Sie nach vorne und nicht zurück.
- Schließen Sie sich gemeinsam einer Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige an. Das ist sowohl für den Betroffenen, als auch für Sie nahezu lebensnotwendig! Sie laufen so nicht in Gefahr in die Isolation zu geraten, Sie lernen neue Freunde kennen, die Ihre Sorgen und Probleme teilen und ebenfalls abstinent leben. Sie brauchen die Gemeinschaft der abstinenten Gruppe, um Erfahrungen der anderen aufzunehmen und eigene Fehler zu vermeiden. Beispielsweise würde ein zu besorgtes und beschützendes Verhalten den trockenen Alkoholkranken beeinträchtigen und bedrücken.
- Üben Sie wieder echte Partnerschaft ein! Während der Trinkzeit des Betroffenen war es notwendig, dass Sie alle Angelegenheiten regelten und häufig Entscheidungen alleine treffen mussten. Sie fühlten sich für den Kranken mitverantwortlich. Der Partner ist jetzt aber nüchtern und Sie können alles gemeinsam besprechen und regeln. Ihr trockener alkoholkranker Partner muss seine Erfahrungen selber machen können, dazu gehören auch schmerzliche Erfahrungen. Erst dann kann er lernen, wie er mit Enttäuschungen, Angst und anderen ungunstigen Gefühlen umgehen kann, ohne gleich wieder zur Flasche zu greifen. Sie als Angehöriger müssen lernen, Ihrem Partner nichts von seinen Aufgaben abzunehmen, auch dann nicht, wenn Sie meinen, dass Sie es vielleicht besser machen würden. Darüber hinaus müssen Sie lernen, sich wieder um Ihr Leben zu kümmern, anstatt auf das Ihres Partners aufzupassen.
- Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche. Sprechen Sie offen über Gefühle, Probleme, Sorgen, Ängste und Hoffnungen. Das schafft eine Vertrauensbasis, die durch die Trinkerei zerstört wurde. Achten Sie bei Meinungsverschiedenheiten darauf, sachlich zu bleiben. Versuchen Sie sich gegenseitig zu verstehen.
- Machen Sie eine innerliche Inventur. Fragen Sie sich, was Ihnen fehlen wird, wenn der Abhängige nicht mehr abhängig ist. Im ersten Moment scheint diese Frage etwas merkwürdig. Aber es ist wirklich ganz natürlich, dass Ihnen etwas fehlen wird, wenn sich etwas verändert. Sollten Sie sich über Jahre hinweg daran gewöhnt haben, Dinge zu tun, die die alkoholabhängige Person jetzt wieder selbst tun will, so heißt das nicht, dass Sie sich automatisch dabei Wohl fühlen.

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.

Homepage: www.geaclub.com

E-Mail: alkoholhilfe@geaclub.com

Raiffeisen Vorsorge Zertifikat

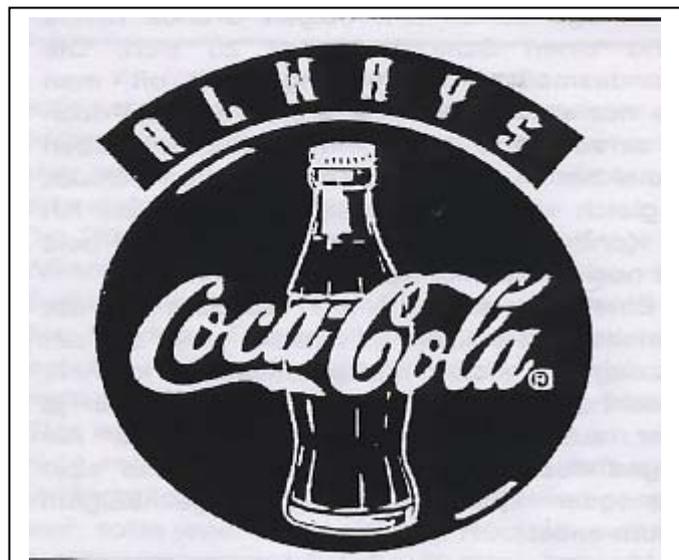
Steuerfrei und prämiengünstigt vorsorgen.

- Aufbau einer staatlich geförderten, privaten Pensionsvorsorge
- 100%ige Kapitalgarantie am Ende der Laufzeit bei Inanspruchnahme der Zusatzpension
- Lebenslange steuerfreie Zusatzpension
- Attraktive staatliche Prämie
- Absicherung Ihrer Familie durch Ablebensschutz
- Rentengarantie

Die Mitarbeiter der Raiffeisenbank Kleinmünchen/Linz informieren Sie gerne über innovative Anlageprodukte.



RAIFFEISENBANK KLEINMÜNCHEN/LINZ
Kleinmünchen Ebelsberg Traundorf Neue Welt Neue Heimat



Alles fürs Büro

Homepage: www.fellowes.de





Internationaler & nationaler Preisträger

WERNER HIMSL

Der Frisiersalon in der Freistädterstraße 240,
4040 Linz / Urfahr

Geschäftszeiten: Dienstag – Freitag 8,00 – 18 Uhr
Samstag 7,30 – 12 Uhr Tel. Nr. 0732 / 25 10 34

Magistrat der Landeshauptstadt Linz

Gesundheitsamt

4040 Linz, Neues Rathaus, Eingang Fiedlerstrasse

Postentgelt bar bezahlt

Ein Ersuchen an den Briefträger!

Falls sich die Adresse geändert hat
oder die Zeitschrift unzustellbar ist,
teilen Sie uns bitte hier die richtige
Anschrift oder den Grund der Unzu-
stellbarkeit mit.

Besten Dank!

Name: _____

Strasse: -----

Postleitzahl-----Ort-----