



## **Selbstvertrauen ist die Quelle des Vertrauens zu anderen**

Zeitschrift der  
Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker,  
Hausleitnerweg 34, 4020 Linz, Tel. 0732 / 34 30 96



## **Frühjahrs - Ausflug** **26. bis 29. Mai 2005**

### **Reiseziel: Achensee – Tiroler Alpen mit Karwendelgebirge**

Haben Sie gewusst, dass der Alpenpark Karwendel auch eines der größten Schutzgebiete von Österreich ist, und eines der ältesten in den Ostalpen Das Landschaftsschutzgebiet „Großer Ahornboden“ befindet sich im größten Naturschutzgebiet Tirols – dem Alpenpark Karwendel. Es liegt am Talschluß des Riñtales

#### **Reiseprogramm:**

#### **Abfahrt 6,30 Uhr beim Clublokal Hausleitnerweg 34**

**01. Tag:** Abfahrt 06,30 Uhr über Autobahn nach Salzburg, Kaffeepause. Weiter über Siegsdorf – Traunstein – entlang des Chiemsee – Seebruck – Bad Endorf – am Simsee vorbei nach Rosenheim, Besichtigung und Mittagessen. Weiter über Irschenberg – Miesbach – Gmund – entlang des Tegernsee – Rottach – Egern – Alpenstrasse – Achenpaß – Achenwald nach Achenkirch. Im Hotel „Alpengasthof Huber“ Zimmerübernahme, Abendessen, Nächtigung.

**02. Tag:** Frühstück, Abreise zum Naturschutzgebiet Großer Ahornboden über Kaiserwacht – entlang des Sylvensteinsee – Vorderriß – Mautstrasse – Hinterriß – bis zum Engtal Großer Ahornboden. Hier bieten sich gemütliche Wanderungen zu den umliegenden Almen und Ahornboden an. Mittagessen im Alpengasthof. Am späten Nachmittag Rückfahrt nach Achenkirch, im Hotel Abendessen, Nächtigung.

Fortsetzung siehe Seite 3

**03. Tag:** Frühstück, Abreise entlang des Achensee nach Maurach und Pertisau. Möglichkeit zu einer Schiffsrundfahrt am Achensee oder mit der Seilbahn zur Rofanspitze. Danach geht's über die Mautstrasse in die Gramai zur Gernalm, Mittagessen im Gasthaus Gramai, längerer Aufenthalt. Rückfahrt über Maurach – Wiesing – Rattenberg, Besichtigung der wunderschönen mittelalterlichen Stadt. Anschließend ins Hotel zurück. Abendessen, Musikunterhaltung. Nächtigung.

**04Tag:** Frühstück, Abreise (Heimreise) über Wiesing \_Wörgl – Wildschönau – Mühlthal – Auffach – Aufenthalt. Wunsch mit dem Bummelzug zur Kundlklamm und der Bus holt die Gruppe dort wieder ab. Rückfahrt nach Wörgl, Mittagessen im Gasthaus Luech. Nachmittags weiter über Kufstein – Ebbs – entlang des Walchsees – Kössen – Reit im Winkl (kurzer Aufenthalt) durchs Naturschutzgebiet Weitsee – Mittersee – Lödensee – Förchensee Weißbach – Thumsee – Karlstein Bad Reichenhall nach Salzburg. Abschlussjause. Heimreise über Autobahn – Mondsee nach Linz zurück.

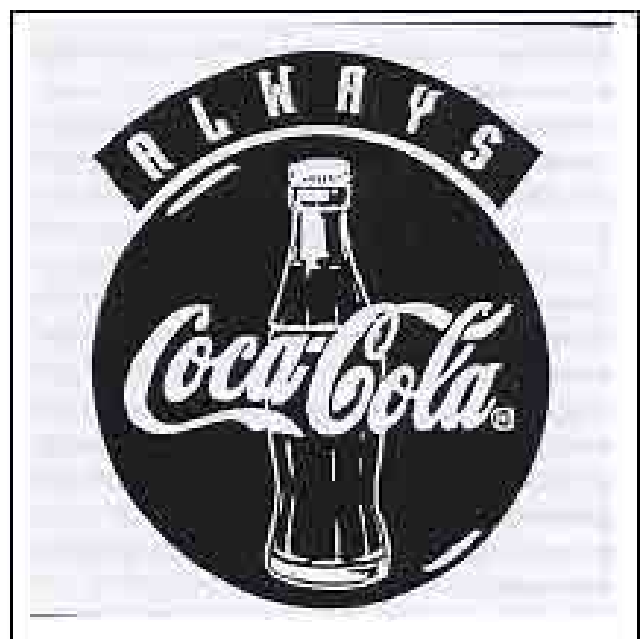
### Programm-Änderungen bleiben der Reiseleitung vorbehalten

**Schlechtwetter – Programm steht zur Verfügung.**

**Reisepreis pro Person: €210,--**

**EZ – Zuschlag : € 25,--**

**Anmeldung bei Frau Lotte an den Clubabenden.Tel. 0732/30 23 33**



## Was macht es Angehörigen Alkoholabhängiger schwer, früher konsequent zu handeln?

Mehr und mehr setzt sich die Überzeugung durch, dass im Falle einer Alkoholgefährdung die Behandlungsaussichten besser sind, wenn jemand zu einem früheren Zeitpunkt der Krankheitsentwicklung in Behandlung kommt.

Früher glaubte man, dass eine Behandlung keinen Sinn habe, wenn jemand nicht ganz angekommen sei. Ganz unten bedeutete, seine Familie, seine Arbeit und alle positiven Beziehungen verloren zu haben. Dann, wenn einem nichts mehr geblieben ist, sei man in der Lage zu erkennen, dass man den Alkohol nicht mehr im Griff habe.

In der Zwischenzeit zeigte sich, dass der Verlust all dessen, was einmal wichtig war im Leben, nur selten den Beginn eines Wiederaufbaues darstellt. Viele geben, wenn sie ganz unten sind, nicht den Alkohol sondern sich selbst auf. Man hat aber beobachten können, dass Menschen, deren Umfeld früh konsequent reagiert hat, Abschied vom Alkohol nehmen konnten und sich in ihren Familien, im Freundeskreis und am Arbeitsplatz wieder gut einrichten konnten.

Wenn jemand mit einer alkoholabhängigen Person zusammenlebt, stellt sich ein charakteristisches Verhalten ein. Man versucht zu helfen, indem man darüber hinwegsieht, verharmlost, Verantwortung übernimmt, verheimlicht und kontrolliert. Immer wieder (viele Jahre lang) hofft man aufs Neue und nimmt einen neuen Anlauf. Im Umfeld einer alkoholgefährdeten Person sind im Allgemeinen mehrere derartige Hilfspersonen tätig: Partner/innen, Kinder, Eltern, Mitarbeiterinnen, Vorgesetzte, Ärzte und Betreuer-innen. Während die Hilfspersonen mehr und mehr an Verantwortung übernehmen, gleichzeitig das Ausmaß der Trinkfolgen bagatellisieren und den Einfluss ihrer Hilfsversuche überschätzen, wird der Krankheitsverlauf immer ungünstiger. Die herkömmliche Form des Helfens, nämlich Not zu lindern, unterstützt die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit. Es ist aber jene Art des Helfens, die viele von uns als richtig erlernt haben und die tatsächlich in vielen Lebensbereichen nützlich ist, z.B. in akuten Notsituationen. Weniger hilfreich erscheint diese Art dort, wo sich immer wieder die gleiche Notlage einstellt und jemand eigene Fähigkeiten hätte, die Situation zu bewältigen. Allerdings schützt sie uns am meisten vor Schuldgefühlen!

Dem gegenüber steht eine andere Form des Helfens, die manchmal einen Wendepunkt im Verlauf einer Suchterkrankung darstellen kann. Es geht darum, die (eigene) Not deutlich zu machen. Da bedeutet hinzuschauen, seine Ohnmacht zu erkennen, Kontrollwünsche abzugeben und den anderen mit seiner Verantwortlichkeit zu konfrontieren. Es bedeutet auch, die eigene Befindlichkeit wahrzunehmen und zu beachten.

### **Es sind von Angehörigen folgende Punkte zu verinnerlichen:**

Ich kann an der Trinkerei des Abhängigen nichts ändern. Ich drohe und kontrolliere nicht mehr. Ich werde für den Abhängigen nicht mehr lügen und lasse mich auf keine Diskussionen mit ihm ein. Ich verstehe, dass er / sie krank ist. Aber ich werde sein / ihr Verhalten nicht tolerieren. Ich setze klare Grenzen, was ich in Kauf nehme und was nicht. Außerdem sage ich verbindlich, was ich tun werde, wenn er an seinem Verhalten nichts ändert. Ich tue etwas für mich. Ich besuche eine Selbsthilfegruppe. Dort kann ich mich mit anderen Angehörigen austauschen. Ich möchte und zufrieden leben, auch wenn der andere sich nicht ändert. Ich unternehme Dinge, die mir Spaß machen.

Die beste Hilfe ist, nicht immer für den Alkoholiker da zu sein, auch wenn sich der gewünschte Erfolg nicht einstellt. Alles andere verlängert die Krankheit unnötig. Sicher ist dies schwer zu verstehen. Folgendes Beispiel soll dies verdeutlichen:

Die Partnerschaft mit dem Alkoholkranken ist vergleichbar mit einer Fahrt in einem lecken

Fortsetzung Seite 5

## Termin Kalender 2. Quartal 2005

### Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

**12. April 2005**

**10. Mai 2005**

**14. Juni 2005**

### Psychologe

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

**05. April 2005**

**03. Mai 2005**

**07. Juni 2005**

### Soziologe

Angehörigen-Beratung

Mag. Johann Schauer

**19. April 2005**

**24. Mai 2005**

**21 Juni 2005**

### Spar – Runde

Einzahlungen alle

14 Tage

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 besser aus dem Boot auszusteigen, an das rettende Ufer zurück zu schwimmen und den Alkoholranken allein im Boot zu lassen. Wenn plötzlich alle Halt gebenden Helfer verschwunden sind und er sich allein gelassen fühlt, spürt er den drohenden Untergang, den kein Mensch mehr aufhalten hilft.

So erkennt er meistens sehr rasch, dass es so nicht weiter gehen 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 Alkohol sich sicher sein kann, dass wohlmeinende Helfer ihm alle unangenehmen Folgen seiner Trinkerei abnehmen oder erleichtern, solange wird er nichts an seinem Trinkverhalten ändern. Er kann sich darauf verlassen, dass sein Alkoholkonsum beispielsweise gedeckt wird (vor dem Chef, vor dem Nachbarn usw.). Er ist sich sicher, dass es ihm an nichts mangelt. Das hat zur Folge, dass dem Kranken gar nicht bewusst wird, was er sich anderen antut. Er sieht keinen Grund mit dem Alkoholkonsum aufzuhören. Die Alkoholkrankheit muss im wahrsten Sinne des Wortes wehtun. Für einen reicht dazu der Verlust des Führerscheins, beim anderen muss es eine zerstörte Partnerschaft sein. Manche schaffen den Absprung leide nie. Allen ist gemeinsam, dass sowohl der Alkoholranke als auch der Angehörige die bittere Erfahrung am eigenen Leibe spüren müssen.

Es muss Schlüsselpersonen des Umfeldes gelingen, Grenzen beim Helfen einzurichten. Das bedeutet, dass Helfen einzurichten. Das bedeutet, dass die bisherige Art der Hilfestellungen wie folgt ergänzt werden muss. Die Schlüsselpersonen haben das Recht festzustellen:

Ich habe genug für dich getan. Ich darf aufgeben und muss nicht mehr alles allein

Fortsetzung S.6

machen. Ich möchte dann für dich da sein, wenn du bereit bist professionelle Hilfe anzunehmen

Nur dann gelingt es den Angehörigen, aus der Co-Abhängigkeit auszusteigen. Co-Abhängigkeit hat nichts mit mittrinken zu tun. Es ist das Verhalten von Angehörigen, den Krankheitsverlauf des Alkoholkranken durch vermeintliches Helfen zu verlängern. Die Co-Abhängigkeit kann sogar so weit gehen, dass der Angehörige davon abhängig wird, dem Alkoholkranken zu helfen.

Angehörige kommen erst zu einem Beratungsgespräch, wenn der Leidensdruck schon sehr hoch ist. Außerdem bestehen oft Zweifel an der Richtigkeit der bisherigen Vorgehensweise und Schuldgefühle. Daher ist es besonders wichtig, dem Angehörigen zu vermitteln, dass sie mit ihren Problemen nicht allein gelassen sind.



## Termine bitte vormerken

### Es wird wieder gegrillt

Wann?:

**28. Juni 2005**

**26. Juli 2005**

**23. August 2005**

Etwaige Terminverschiebungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.



...und wo ?



Hausleitnerweg 34, 4020 Linz

## Ein Dankeschön

unseren Helfern und Gönnern , die bei unserem Kracherl-Ball 2005 mitgewirkt haben.

Ein besonderes Dankeschön allen unseren Mitgliedern, die durch ihre Einsatzfreudigkeit der Veranstaltung eine besondere Note gegeben haben.

Auch für die Sachspenden für unsere Tombola möchte ich mich bei einigen Großfirmen recht herzlich bedanken:

**Firma Tigerline**

**ITEM 2000 international**

**Firma Rosenbauer**

**Firma Banner – Batterien**

Ebenfalls Danke an alle Mitglieder, die den in unserer Jänner Ausgabe (Club-Zeitung) beigelegten Erlagschein dazu verwendet haben, uns eine bescheidene Spende zu übersenden. Ich bedanke mich aber auch bei allen jenen, die in den nächsten Wochen dies vielleicht noch nachholen werden.

**Der nächste  
Kracherl – Ball  
ist am 28. Jänner 2006  
festgelegt**

## **Gentherapie macht alkoholabhängige Ratten (fast) trocken. Ansatz könnte auch bei Menschen mit Neigung zum Alkoholismus helfen.**

Eine Gentherapie könnte in Zukunft Menschen mit der Neigung zum Alkoholismus helfen, von der Droge loszukommen. Das legen die Ergebnisse amerikanischer Forscher nahe, die mit einer solchen Gentherapie den täglichen Alkoholkonsum von Ratten mit einer angezüchteten Vorliebe für Alkohol halbieren konnten. Dazu hatten die Wissenschaftler ein bestimmtes Gen ins Gehirn der Tiere eingeschleust und so die Anzahl der Andockstellen für den Botenstoff **Dopamin** erhöht. Die Forscher um Panayotis Thanos vom Brookhaven National Laboratory beschreiben ihre Versuche in der Mai-Ausgabe der Fachzeitschrift *Alcoholism Clinical and Experimental Research* (Bd.28, Nr.5).

Alkohol regt, genau wie Kokain und andere Drogen, im Gehirn die Produktion und Ausschüttung des Botenstoffs, auch Rezeptoren genannt, im Gehirn an und vermittelt so unter anderem ein angenehmes Wohlgefühl. Wissenschaftler vermuten, dass die Rezeptoren eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Süchten spielen. So gibt es beispielsweise die Theorie, Menschen mit zu wenig Dopaminrezeptoren seien anfälliger für Suchtkrankheiten wie beispielsweise Alkoholismus.

Für eine genauere Untersuchung dieses Zusammenhangs züchteten die Wissenschaftler um Thanos Ratten, in deren Gehirn die Menge eines bestimmten Dopaminerkennungsmoleküls vermindert war. Diese Ratten bevorzugten, wenn sie die Wahl zwischen Wasser und alkoholischen Getränken hatten, immer den Alkohol. Um die Zahl der Dopaminrezeptormoleküle in den Rattenhirnen zu erhöhen, setzten die Wissenschaftler das Gen für den fehlenden Rezeptor in ein harmloses Virus ein und spritzten den Tieren diese veränderten Viren direkt in den so genannten Nukleus accumbens, eine Gehirnregion, die bei Suchtverhalten eine wichtige Rolle spielt. Auf diese Art konnte die genetische Information in die Gehirnzellen eindringen und versetzte die Zellen in die Lage, das Rezeptormolekül selbst herzustellen.

---

## **Nachrichten aus den Beratungsstellen:**

Alle Bezirkshauptmannschaften bieten sozialmedizinische Beratung bei Alkoholproblemen an:  
Für die Bezirke Linz-Land und Umfahr-Umgebung sind folgende Berater im Einsatz

Bezirkshauptmannschaft Linz-Land  
Linz, Kärntnerstrasse. 16 (MO und DO 8.30 – 12.30)  
☎ 0732/69414/66486

Enns, Stadtamt, Hauptplatz 11 (jed. 2. u.4. DO 14.00 – 18.00)  
**DSA Ingrid Schrattenecker**

Bezirkshauptmannschaft Urfahr-Umgebung  
4040 Linz, Peuerbachstrasse. 26 (Mo, DI 8.00 – 12.00, DO 14.00 – 18.00)  
☎ 0732/731301/72505

### **Dipl. Psych. Gesundheits- und Krankenpfleger Erwin Buchgeher**

Die Bezirkshauptmannschaften bieten Beratung und Betreuung für Betroffene und Angehörige ebenso wie Information, Vermittlung zu Behandlungen und Selbsthilfegruppen und Unterstützung bei psychosozialen und therapeutischen Schritten.

## "Alkoholfreier" Wein und Sekt

Bekanntlich warnen wir insbesondere auch vor dem Genus so genannter "alkoholfreier" Biere, Weine und ähnlichem. Dies aus zwei Gründen:

1. darf in "alkoholfrei" bezeichnetem Bier oder Wein/Sekt trotzdem eine geringe Menge von Alkohol enthalten sein (der Gesetzgeber lässt das zu)
2. bleibt der Geschmack und das Trinkgefühl weitgehend erhalten. Der Konsum solcher Getränke erinnert allzu sehr an die alkoholischen Originale.

Ein Hersteller von alkoholfreiem Wein/Sekt beschreibt das Entalkoholisierungs-Verfahren wie folgt:

*"Grundweine werden im Vakuum auf nur 28°C erwärmt. Unter diesen niedrigen Temperaturen können alle Aromastoffe des Weines erhalten bzw. nach der Destillation wieder zugeführt werden. Der Restalkohol liegt mit 0,2 % deutlich unter den gesetzlich geforderten 0,5 %....."*

Eine vollständige Entalkoholisierung wird vom Gesetzgeber nicht gefordert und wäre auch nicht durchführbar.



## Hilfe durch Nichthelfen

Unter diesem Titel treffen sich Frauen, die mit einem Alkoholiker zusammenleben jeden 1. Montag im Monat von 18.30 – 20.00 Uhr im Linzer Frauengesundheitszentrum, Linz, Kaplanhofstrasse. 1 zum Erfahrungsaustausch. Unkostenbeitrag 4 € pro Abend.

Die Gesprächsrunde wird von der Stationsleiterin des TZT Traun,

**Sr. Elisabeth Hackl** geleitet.

Nähere Informationen erhalten sie im Club.

## Service des Clubs:

Eines unserer Mitglieder hat sich bereiterklärt, Fragen in sämtlichen Versicherungs-Angelegenheiten zu beantworten. Ob Vertragskündigungen, Schadensabwicklungen oder Finanzierungsangelegenheiten, jeden 4. Dienstag im Monat von 19.00 bis 20.00 Uhr besteht die Möglichkeit zum unverbindlichen Gespräch darüber.

### Wussten sie schon...

- 5 % der erwachsenen Österreicher sind alkoholkrank, also ungefähr 300.000
- 10 % der 11-jährigen trinken zumindest gelegentlich Alkohol
- etwa 100 Österreicher sterben pro Jahr an akuter Alkoholvergiftung



## 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



Wenn wir nicht länger in der Lage sind, eine Situation zu ändern, sind wir gefordert, uns selbst zu ändern

### **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](http://www.geaclub.com)    E-Mail: [alkoholhilfe@geaclub.com](mailto:alkoholhilfe@geaclub.com)