

Nummer 103 - April 2008



Venedig

Ein Dankeschön

unseren Helfern und Gönnern, die bei unserem Kracherl-Ball 2008 mitgewirkt haben.

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

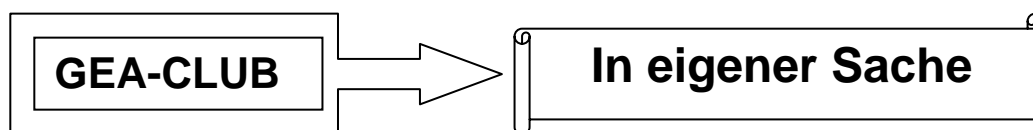
Auch für die Sachspenden für unsere Tombola möchte ich mich bei allen, aber besonders bei einigen Großfirmen, recht herzlich bedanken:

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 dies in den nächsten Wochen vielleicht noch nachholen möchten.

Der nächste Kracherlball findet am 31. Jänner 2009 statt!



Liebe Freunde!

Es hat sich sicher schon herumgesprochen, dass wir unser schönes altes Clublokal verlassen müssen. Es stellt sich dabei die Frage – **Warum ?**

Vor ca. 18 Monaten hat uns unser Hauseigentümer (evangl. Pfarrgemeinde Linz – Süd) mitgeteilt, dass aus finanziellen Gründen das Grundstück, auf dem auch unser Clublokal steht, verkauft werden muss.

Für uns war dies ein großer Schock, aber man war sehr bemüht, für uns eine passende Unterkunft zu finden. Wir haben in diesem Zeitraum sicherlich an die 6 Objekte be-sichtigt. Einige wären für uns geeignet gewesen, aber es gab immer wieder irgendwelche Schwierigkeiten (Mangel an den nötigen Parkplätzen, zu hohe Miete und ähnliches).

In den Sommermonaten des vergangenen Jahres hat uns die Firma C. Peters, eine Tochtergesellschaft der Firma. Swietelsky, die das Grundstück gekauft hat, einen neuen Standort für unser neues Clublokal angeboten. Dieses liegt auf einem firmeneigenen Betriebsgrundstück. Die Lokalität ist für uns bestens geeignet. Wir haben mehr Nutzfläche bzw. mehr Räumlichkeiten zur Verfügung und haben auch wieder unsere Eigenständigkeit in einem gesonderten Objekt. Das Gebäude wurde von der Firma Swietelsky nach unseren Wünschen und Vorstellungen renoviert. Es sind auch vorm Lokal und in unmittelbarer Umgebung genügend Parkplätze vorhanden. Die Verbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist ebenfalls gegeben.

Die Übersiedlung in unser neues Clublokal wird aller Wahrscheinlichkeit nach Ende April oder Anfang Mai durchgeführt.

Neue Adresse: Grenzweg 2b 4030 Linz.

Mitte April erscheint eine Sonderausgabe unserer Zeitung, in der alle Einzelheiten genauestens dargestellt sind. Am 8. April findet im Club eine Vorstellung des neuen Clublokals mit Beamerpräsentation statt.

Helmut

Leserbrief

Rückfall !!!!!!! „Das AUS“???????? Oder der Weg in eine bessere Zukunft ??

Wie ihr alle wisst, ist es für uns Suchtkranke gar nicht so einfach über sich selbst zu reden oder gar zu schreiben, erst recht nicht wenn, es ans „EINGEMACHTE“ geht. Da kneift jeder gerne mal, aber ich werde es trotzdem wagen, denn nur wer ans Eingemachte geht, hat wirklich Chancen.

Jeder der einen Rückfall als Versagen oder Rückschritt ansieht und so damit anfängt wieder an sich selbst zu zweifeln, begeht einen großen Fehler, der schwerwiegende Folgen haben kann. Denn nicht jeder Rückfall muss in einem Inferno oder totaler sozialer Isolation enden.

Nach der ersten Therapie war ich 4 Jahre trocken und es begann mit alkoholfreiem Bier. Was kommen musste war klar. Bier, das einzig Wahre. Stimmt nicht. Selbst wenn ich es schaffte, Tage und Wochen nichts zu trinken, so war der Absturz vorprogrammiert. So landete ich im November 97, nach Verlust der Arbeitsstelle das zweite Mal in einer stationären Behandlung.

Nach über 7 jähriger Trockenheit erwischte es mich das erste Mal auf einem Seminar. Danach trat eine Pause von ca. 3 Monaten ein bis es mich ein 2. Mal erwischte. An Hilfe holen dachte ich gar nicht, denn ich hatte mal wieder den richtigen Zeitpunkt verpasst und wieder nicht gemerkt das ich schon wieder in dem Kreislauf drin war aus dem man sehr schwer herauskommt. Mit der Erkenntnis einmal wieder versagt zu haben, wurden die Abstände in denen ich trank wieder kürzer, bis ich wieder fast jeden Tag trank.

Die Schuldgefühle wuchsen mit jedem Bier und ich bekam Depressionen. Die Menge die ich trank war zwar nicht so viel wie 1997 und ich machte zwischendurch immer mal wieder Pausen, aber wusste, ich musste so schnell wie möglich die Notbremse ziehen, aber wie?

Da war mein Sohn, klein unschuldig und nichts ahnend, meine Frau die wieder Höllequalen litt und ich, der wieder trank. Meine Arbeit hatte ich ja noch und auffällig war ich noch nicht geworden, also warum aufhören, ich hatte doch alles im Griff. Und so trank ich weiter bis ich im September 2006 die Notbremse zog und mir eine Einweisung zur Entgiftung holte, mit dem Ziel von da aus wieder mal eine Therapie zu machen. Ohne Druck von außen habe ich es geschafft zu sagen „**Ich brauche Hilfe**“, alleine schaffe ich es nicht. Die Angst die ich die ganze Zeit hatte, kann keiner beschreiben, außer mir selbst. Die Angst die Kontrolle ganz zu verlieren, ganz abzustürzen, vor einem harten Entzug bis hin zum Delirium Tremens. So wie 1991. Die Angst vor einem Konflikt mit meinem Arbeitgeber. Die Angst zu sagen, ich habe mal wieder versagt, was ja nur teilweise stimmte. Die Angst vor mir selbst. Die Angst alles zu verlieren. Nicht der Alkohol hat mich diesmal besiegt, sondern die Angst. Und so sitze ich wieder bei einer Therapie und bekomme die Hilfe die ich brauche, um mich weiterhin um meinen Sohn zu kümmern, ihn aufwachsen zu sehen und hoffentlich ein guter Vater zu sein. Meiner Frau die Angst zunehmen und versuchen da anzuknüpfen wo ich aufgehört habe. Wenn ich an meinen letzten Rückfall denke, war dieser kein Rücktritt, sondern ein Weg nach vorne. Denn er hat mir gezeigt, dass die beiden vorherigen Therapien nicht umsonst waren, dass ich viel mitgenommen und gelernt habe. Ich habe den Schritt nach vorne gemacht und das war der Schritt in die Zukunft.

Zum Schluss möchte ich euch sagen:

Holt euch Hilfe, bevor die Sucht euch holt

Alkohol ist ein alter Ehrengast in unserer Kultur Auch frühe Hochkulturen kannten Bier und Wein

Alkoholische Getränke gab es schon sehr früh, so z.B. bei den alten Ägyptern (3000 v. Chr.). Sie tranken Bier, Wein, Dattelwein, die Griechen und Römer Wein und die Germanen Met aus vergorenem Honig. Alkoholische Getränke gehörten zu kultischen Handlungen und nur dabei wurde Trunkenheit toleriert. Sie waren aber auch Genussmittel.

Wein wurde sehr früh auch als Heilmittel genutzt und von den Römern in der Kriegschirurgie und Seuchenbekämpfung angewandt. Cäsar's Soldaten mussten täglich einen Liter Wein gegen ansteckende Krankheiten trinken. Durch die Römer kam der Weinbaum kurz nach der Zeitwende auch nach Deutschland.

Seit dem 11. Jahrhundert kennt man die Alkoholherstellung durch Destillation. Alkoholische Getränke spielen im Alltag unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle. Als Lebensmittel zum Essen oder als Geselligkeitsmittel bei Festen und feierlichen Anlässen, als Problemlöser bei Kummer, Angst und Stress.

Alkohol (arabisch „Augenschminke“, ursprünglich „das Feinste“) ist eine farblose, brennbare und brennend schmeckende Flüssigkeit mit dem spezifischen Gewicht 0,79, einem Siedepunkt von 78,3 C und einem Energiegehalt von etwa 30 Kilojoule oder 7 Kilokalorien je Gramm. Er wirkt desinfizierend, verhindert Fäulnis und hat berauschende Wirkung.

Termine zum Vormerken!



Achtung: Wichtiger Hinweis

Gottfried und Gerti, unsere Grill - Profis, haben sich bereit erklärt, die Grill - Aktivitäten im heurigen Sommer wieder aufzunehmen. Wir freuen uns auf ihre bekannten Spezialitäten und wünschen schon jetzt guten Appetit!

1. Grillabend am 8.Juli 2008
 2. Grillabend am 19. August 2008
 3. Grillabend am 16. September 2008
-

Ich wünsche dir, dass du nicht allein nach dem Nutzen fragst,
sondern auch an Dinge denkst, die sich das Herz wünscht:
„Deines und das deiner Mitmenschen“

Wenn du in einer Sackgasse bist, und am liebsten umkehren würdest,
dann wünsche ich dir den Mut es zu tun!
Ich wünsche dir einen Freund in deiner Nähe
der dir eine starke Schulter bietet, dir zuhört, und da ist wenn du ihn brauchst.

Deine kleinen Eigenheiten, Ecken und Kanten
Machen dich unter all den Anderen zu etwas
ganz Besonderen!



4 Tage Ausflug nach Venedig vom 22. – 25. Mai 2008

Venedig ist, mit seinen 411 Brücken, 118 Inseln und 150 Kanälen, immer wieder eine Reise wert. Die sich im Wasser spiegelnden Fassaden und Monumente bilden neben dem künstlerischen und kulturellen Erbe der Lagunenstadt ein einzigartiges Licht- und Schattenspiel. Ob wir die Tauben auf dem Markusplatz füttern, auf der Rialto-Brücke verweilen, wir uns von der Basilica di San Marco beeindruckt lassen oder einfach bei einer Tasse Cappuccino den Gesängen der Gondolieri lauschen - Venedig ist ein romantischer Traum.

1.Tag: Anreise

Abfahrt 06.00 Uhr beim Clublokal Hausleitnerweg 34 (Altes Clublokal)

Autobahn Salzburg - Tauernautobahn - Villach - Tarvis - Udine - Portogruaro – Lido di Jesolo - Zimmerübernahme im 3 Stern Hotel. Anschließend Zeit zur freien Verfügung, vielleicht unternehmen wir noch einen ausgedehnten Strandbummel bis zum dreigängigen Abendessen, Nächtigung.

2.Tag: Venedig-Aufenthalt

Frühstücksbuffet; kurze Fahrt mit dem Bus nach Punta Sabbioni - mit dem Linienschiff geht es nach Venedig/San Marco - hier erwartet uns bereits unsere Stadtführerin zu einem geführten Rundgang (2 h). Venedig ist eine kaleidoskopartige Szenerie aus einem gut durchdachten Labyrinth aus Wasserwegen und Stein. Lassen wir uns vom venezianischen Flair verzaubern! Die antike, goldfunkelnde, von zahlreichen Ornamenten bedeckte Markuskirche ist ein Kunstwerk aus Marmor und Mosaik. Bei der Stadtführung besichtigen wir unter anderem auch den im gotischen Stil erbauten Dogenpalast (Eintritt ist im Fahrpreis nicht enthalten). Vielleicht bummeln wir anschließend entlang der Kanäle oder genießen eine Fahrt in einer der Gondeln (fakultativ) – gegen Abend Rückfahrt mit dem Linienschiff nach Punta Sabbioni und mit dem Bus zurück nach Lido di Jesolo. Im Hotel dreigängiges Abendessen und gemütlicher Ausklang des Abends.

3.Tag: Inseln Murano und Burano:

Frühstück. Dieser Tag steht zur freien Verfügung (im Hotel, Strand bummeln etc.) - wir empfehlen einen Ausflug zu den herrlichen Venezianischen Inseln mit dem Schiff ab Punta Sabbioni (fakultativ und vor Ort zu bezahlen) der Bustransfer Jesolo - Punta Sabbioni – Jesolo ist aber bereits im Preis enthalten). Abendessen und Nächtigung im Hotel.

4.Tag: Heimreise:

Nach dem Frühstück verlassen wir Jesolo und treten die Heimreise an – bei der Rückfahrt könnte man noch einen Abstecher in das bekannte Städtchen San Daniele di Friuli machen und eine Verkostung vom weltbekannten Schinken einplanen – Heimreise via Villach – Tauernautobahn – Salzburg nach Linz zurück. Rückankunft bis 21:00 Uhr.

Reisepreis/Person: EUR 250,--
EZ-Zuschlag: EUR 36,--

Vormerkung: ab sofort

Fixanmeldung: ab Anfang März (zumindest 50 % Anzahlung)

Ende der Anmeldung: 14. Mai 2008

Anmeldung und Einzahlung bei Lotte Krenn.

Inkludierte Leistungen:

Busfahrt im modernen Reisebus, Strecke lt. Programm

inkl. Mauten und Straßensteuern, Road Pricing und MwSt.

Unterbringung im guten 3* Hotel in Lido di Jesolo

alle Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Balkon, Satellitenfernsehen, Telefon, Klimaanlage und Safe

3x Übernachtung - Halbpension inkl. 3-Gang-Abendessen

(Typische Gerichte der italienischen und venetischen Küche und Gemüsebuffet)

Reichhaltiges Frühstücksbuffet;

1 x Linien-Schiffahrt Punta Sabbioni nach Venedig/San Marco und zurück

2-stündige Stadtführung in Venedig (ohne Eintritte)

Nebenkosten (bitte vor Ort bezahlen):

Linien-schiff für den Ausflug zu den Inseln Murano/Burano ist fakultativ

Besichtigung der Schinkenfabrik in San Daniele del Friuli inkl. Imbiss:

ab € 12,-- pro Person



Wiesinger Reisen
Schönau - Bad Zell - Pregarten

Gesellschaft m.b.H.
A-4274 Schönau i.M.
Internet: www.wiesinger-reisen.at

Tel.: 07261/7375 - 0
Fax: 07261/7388
e-mail: office@wiesinger-reisen.at

Reisen macht Freude

Termin Kalender 2. Quartal 2008

Psychologin

Dipl. Psych. Birgit Kirchmair-Wenzel

1. April 2008 6. Mai 2008 3. Juni 2008

Soziologe

Mag. Johann Schauer

15. April 2008 20. Mai 2008 17. Juni 2008

Spar – Runde

Einzahlungen alle 14 Tage

Frauen – Runde

für Betroffene und Angehörige

Jeden 2. Donnerstag im Monat 19:00 bis 21:00 Uhr

Jeder **zweite Dienstag** im Monat wird für Veranstaltungen verschiedener Art genutzt werden. Das können Beiträge von Mitgliedern, Vorträge von Gästen oder andere Darbietungen sein. Die jeweilige Aktion wird kurzfristig im Clublokal ausgehängt.

8. April: Vorstellung des neuen Clublokals mit Beamerpräsentation
Wo ist es, wie sieht es aus, wann übersiedeln wir?

13. Mai: Elektromog - Strahlung in unserer Umgebung
Vortrag: Reinhold Prinz

10. Juni: Reisebericht mit Diashow
Potsdam und Schloß Sanssoucci
Vortrag: Harald Baumgartner

Wir möchten an dieser Stelle in jeder Ausgabe einen interessanten Link auf Seiten setzen, die uns sehenswert erscheinen.

Auf <http://www.netdokter.at/medikamente>

geht es um Antibiotika, Diuretika & Co

Wie Medikamente wirken, mit welchen Nebenwirkungen Sie rechnen müssen und wann Sie besser auf ihre Anwendung verzichten sollten.

Weitere Termine zum vormerken:

4 Tage – Ausflug 22.5. - 25.5.2008 Ziel: Venedig
Einlage beachten!

Clubabende ab ca. Anfang Mai im neuen Clublokal
Genauer Übersiedlungstermin wird noch bekannt gegeben

Hilfe für Betroffene

So geht es nicht mehr weiter, ich will mit dem Trinken aufhören Was tun? Wer hilft mir?

Die Situation ist nicht so aussichtslos, wie es scheint. Suche dir einen Arzt deines Vertrauens. Dieser wird dir alle Stufen der Entwöhnung erklären und dich gegebenenfalls in ein Krankenhaus zur Entgiftung einweisen. Bedenke aber dabei, dass nicht alle Ärzte mit der Alkoholkrankheit die nötige Erfahrung haben. Such dir einen Arzt deines Vertrauens und der für die Situation Verständnis aufbringt.

Als Alternative bietet sich als erste Anlaufstelle die nächste Suchtberatungsstelle oder die örtliche Krankenkasse an. Bei den Suchtberatungsstellen triffst du auf kompetente Fachleute.

Du hast auch die Möglichkeit unverbindlich und auch nach deinem Wunsch anonym eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Sieh dir diese Gruppe ruhig an. Es wird dich niemand kritisieren, auch wenn du vielleicht noch nicht ganz nüchtern bist.

Bei allen diesen Stellen kann dir geholfen werden, vorausgesetzt, wenn du es wirklich willst. Du brauchst dich nicht zu schämen, sondern kannst stolz sein, wenn du etwas für dich tust.

Dringend abzuraten ist von einer Entgiftung ohne ärztliche Aufsicht zu Hause. Es ist zwar durchaus möglich, aber immer ein gefährliches Unternehmen. Die Gefahr eines Krampfanfalles oder beispielsweise eines Delirs ist nicht zu unterschätzen. Deswegen geh lieber zum Arzt, oder lass dich in ein Krankenhaus einweisen. Entgiftungen können in normalen Krankenhäusern durchgeführt werden. Dabei ist es weitgehend auszuschließen, dass der Arbeitgeber den Grund des Krankenhausaufenthaltes erfährt.

Nach der Entgiftung fühlt man sich sehr wohl. Nütze diesen Umstand dazu, aktiv zu werden. Solltest du noch eine Wartezeit bis zur ambulanten oder stationären Therapie haben, kannst du dich beispielsweise nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe umsehen. Nütze auch die Zeit dazu, Dinge zu erledigen, die du in letzter Zeit durch die Trinkerei vernachlässigt hast.

Du hast mit dem Trinken aufgehört und der Alkohol hinterlässt eine große Lücke in deinem Leben. Wichtig ist, dass diese Lücke sinnvoll gefüllt wird. Das lenkt ab und verhindert, dass deine Gedanken ständig beim Alkohol sind. Vielleicht hast du ein Hobby, dem du nachgehen kannst.

Verfalle jedoch nicht dem Irrglauben, dass du jetzt, da es dir körperlich wieder gut geht, wieder kontrolliert trinken kannst.

**Es wird nicht gehen und du bist schnell wieder dort angelangt,
wo du vor der Entgiftung gestanden bist.**

**Krankheit ist keine Schande,
aber eine Schande ist es
wenn man nichts dagegen tut!**

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

München – 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, Johannes Buhl Gestaltung: Helmut Krenn , Erwin Gruber
 Homepage: www.geaclub.at E-Mail: alkoholhilfe@geaclub.at

**Magistrat der Landeshauptstadt Linz
Gesundheitsamt**

4040 Linz, Neues Rathaus, Eingang Fiedlerstrasse

**Österreichische Post AG
Info. Mail Entgelt 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 Un-
zustellbarkeit mit.**

Besten Dank!

Name: _____

Strasse:

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