

OUPS®

Hinter jeder dunklen
Wolke verbirgt sich
das Lächeln der
Sonne.



Die höchste

Vollkommenheit der Seele

Ist ihre Fähigkeit zur Freude

Zeitschrift der

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

Der Termin für die Jahres-Hauptversammlung (02. November 2004) musste um **2 Wochen vorverlegt** werden.

Einladung zur
Jahres-Hauptversammlung
Am Dienstag den 19. Oktober 2004
Im GEA-Club Lokal Hausleitnerweg 34

Tages-Ordnung

- Punkt:**
- 1 Begrüßung und Eröffnung der Jahres-Hauptversammlung
 - 2 Bericht des Obmanns und des Stellvertreters
 - 3 Bericht des Kassiers
 - 4 Entlastung des Kassiers durch den Rechnungsprüfer
 - 5 **Neuwahl des Vereinsvorstandes**
 - 6 Allfälliges

Gemütliches Zusammensein bei einem Gratis-Imbiss
Wir laden alle Freunde und Angehörigen herzlich ein, an der Jahres-Hauptversammlung teilzunehmen.

Der Vorstand des
GEA-CLUB-LINZ

Achtung ! Bitte vormerken!
Spar-Vereins-Auszahlung

am 27 November 2004

Zum selben Zeitpunkt wird auch der

Weihnachts-Basar eröffnet.

Liebe Freunde ihr seid alle herzlich dazu eingeladen an der Gestaltung mitzuwirken.

Der erste Schritt zum gesunden Leben.

Eine Aktion des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen – entnommen aus der Kronenzeitung vom 21.08.2004.

Wann Alkohol gefährlich wird

Ein gutes Glas Wein zum Essen soll nicht in Misskredit gebracht werden.

Aber: 330.000 Österreicher sind Alkoholkrank, weitere 665.000 gefährdet, 8000 sterben jährlich an den Folgen ihrer Sucht. Diese Tatsache lässt sich auch nicht durch Versuche verharmlosen, dem Alkohol gesundheitlich positive Auswirkung zuzuschreiben, die für Menschen, die zu viel trinken, als Freibrief angesehen werden können.

Etwa ein Viertel der Alkoholkranken sind Frauen, ihr Anteil steigt aber deutlich an. Auch die Lebensphase spielt eine Rolle. Im Alter zwischen 40 und 50 Jahren und dann ab 70 sind die meisten betroffen. Dazu kommt ein neuer gefährlicher Trend bei den Jugendlichen. Immer früher und immer massiver wird getrunken. Schon im Alter ab 13 Jahren haben zahlreiche Mädchen und Buben ihre ersten Rausch-Erfahrungen. Mit 14 trinkt ein Viertel bereits regelmäßig. Und an den Wochenenden landen – in allen Bundesländern – nicht selten Jugendliche mit lebensgefährlicher Alkoholvergiftung im Spital. Bis an die Grenzen zu gehen („Komatrinken“) ist „in“. Je früher man Alkohol trinkt, desto steiler steigt das Suchrisiko an. Der mit Limos getarnte Alkohol (**Alkopops**), ist in jüngster Zeit eine besonders tückische Form, dass sich schon die jüngsten ohne Hemmungen an Hochprozentiges gewöhnen. Eine der wichtigsten Vorbeugemaßnahmen ist die Vorbildwirkung im Elternhaus!

Dazu wurde Gesundheitsministerin

Maria Rauch – Kallat jüngst aktiv. Sie regte an, gegen diese gefährlichen Mischgetränke eine eigene Steuer einzuführen und setzt sich für Österreich weit einheitliche Jugendschutzbestimmungen ein:

„Das Problem sind nicht einzelne Produkte. Es muss uns gelingen, mehr Bewusstsein in der Gesellschaft für das Thema Jugend und Alkohol zu schaffen.“

Die Alarmglocken müssen schrillen:

Wenn man sich Treffen mit Freunden, Essen, Lokalbesuche oder Veranstaltungen ohne Alkohol nicht vorstellen kann.

Wenn man trinkt, weil man schlecht drauf ist, Probleme, Ängste, Konflikte usw. vergessen will.

Wenn man sich erst nach einigen Gläsern Alkohol wohl fühlt.

Der Prozess vom Übergang des zwanglosen Trinkens zum Missbrauch geht schleichend vor sich und endet schließlich in der Alkoholkrankheit.

Die Entwicklung einer Alkoholkrankheit erstreckt sich etwa über 10 Jahre. Frauen sind gefährdeter, weil sich auf Grund ihrer körperlichen Konstitution die gleiche Alkoholmenge stärker auswirkt und langsamer abgebaut wird. Als Gefährdungsgrenze (für gesunde Erwachsene) gelten 16 g Alkohol für Frauen und 24 g bei Männern, wobei 20g einem Viertel Wein bzw. einem halben Liter Bier entsprechen.

Alkoholranke brauchen gezielte Therapie, Voraussetzung für den Erfolg ist die Bereitschaft des Patienten. Angehörige sollten beim Arzt bzw. bei Selbsthilfegruppen Unterstützung suchen, um Betroffenen besser helfen zu können. Alkoholismus ist eine chronische Erkrankung. Ein Schluck kann den Teufelskreis wieder in Gang setzen. Daher nie jemanden zum Trinken überreden.



Hausleitnerweg 34, 4020 Linz

Öffnungszeiten: Dienstag + Donnerstag
ab 19 Uhr.

Rückblick auf den 4 Tage-Ausflug



Anreisetag: Ein Bummel durch die Altstadt von Sterzing. Sterzing ist eine alte Handelsstadt



Hotel Untertheimerhof



Schnalsertal – Vernagt – Stausee



Besuch des Wallfahrtsortes
„Unsere liebe Frau.“



Ein Stadt Bummel in Riva / Gardasee



Zum Abschied ein Gruppenfoto

Termin Kalender 4. Quartal 2004

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

12. Oktober 2004

09. November 2004

14. Dezember 2004

Psychologe

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

05. Oktober 2004

02. November 2004

07. Dezember 2004

Soziologe

Mag. Johann Schauer

19. Oktober 2004

16. November 2004

14. Dezember 2004

Spar – Runde

Einzahlungen alle 14 Tage

Auszahlung: 27. Nov. 2004

Leserbrief

Wie ganz normale Leute zu Alkoholikern werden.

Wie ich heiße ist völlig egal, aber ich bin Alkoholiker und ich halte mich für normal, für stinknormal. Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass Alkoholiker ausschließlich Pennbrder sind, Stadt – oder Landstreicher – schlicht asoziales Gesindel. Nein, Alkoholiker gibt es in allen Gesellschaftsschichten, der „feine Stehkragenproletarier“ kann von dieser Krankheit ebenso betroffen sein wie der Arbeiter, der freischaffende Arzt oder Rechtsanwalt. Die Krankheit nimmt keine Rücksicht auf Religionszugehörigkeit. Ich gehe jede Woche mindestens einmal in eine Selbsthilfegruppe, manchmal auch zweimal. Wenn mich jemand fragt weshalb ich so oft in die Gruppe gehe dann antworte ich darauf:

Jeder Mensch geht vernünftigerweise in eine Behandlung zu einer Fachkraft. Ich, der Alkoholiker bin krank, und deshalb muss ich in die Behandlung und das sind in meinem Fall andere Alkoholiker, Profis auf diesem Fachgebiet. Es gibt kein Medikament gegen die Krankheit „Alkoholismus“. Die Selbsthilfegruppe ist eine wirksame Medizin gegen das Trinken.

Voralkoholische und Warnphase

Ich Habe schon früh angefangen zu trinken. Ich glaube, ich war so 12 Jahre alt, als ich den ersten Schnaps probierte. Mit 14 kam ich in die Lehre. Wir waren junge Leute, und da haben wir halt getrunken, bei politischen Diskussionen, nach einem verlorenen und erst recht nach einem gewonnenen Spiel. Es gab eigentlich jede Menge Gelegenheiten „einen“ zu trinken. Ich habe das getan und mir darüber keine Gedanken gemacht. Ein Freund erzählte mir, dass er sein erstes Glas Sekt zur Konfirmation getrunken hat, und dann hat er jahrelang keinen Alkohol mehr angerührt.

Andere haben die Bekanntschaft mit Alkohol bei Familienfeiern gemacht; Hochzeit der Schwester, Geburtstag des Vaters oder im Geschäft aus irgend einem Anlass. Und irgendwann haben wir Alkoholiker im Unterbewusstsein kapiert, dass uns Alkohol in ganz bestimmten Situationen hilft. Jeder hat doch sein eigenes Problem. Frauen fühlen sich ständig wie ein Nichts. Von Männern hört man des Öfteren, dass sie Hemmungen bei Frauen hatten. Sie mussten erst einen trinken, und dann fühlten sie sich stark genug für einen Flirt. Ich litt ewig unter Minderwertigkeitsgefühlen, und wenn ich Alkoholtrank, nahm ich sie nicht mehr wahr.

Bei ganz vielen Alkoholikern spielt Angst eine große Rolle, und der Schnaps so schön heiß die Kehle runter rinnt, verliert sich die Angst. So haben wir Alkoholiker die Erfahrung gemacht, dass der Alkohol das Leben leichter macht nach dem uralten Text: „Es ist ein Spruch von alters her, wer Sorgen hat, hat auch Likör“! Auf diese Weise beginnt der Alkohol im Denken des Süchtigen einen festen Platz einzunehmen, und dieses Denken an Alkohol wird immer stärker und sein Einsatz als Mittel zum Zweck um so größer. Wenn ich körperlich abgespannt war habe ich getrunken – Cognac und Kaffee.

Wenn ich getrunken hatte, hielt ich mich für besonders geistreich. Alles lief viel leichter über die Lippen. Wenn ich heute angesäuselten Leuten zuhöre wird mir klar, dass ich manchmal mit meinem prahlerischen Geschwätz anderen ganz schön auf den Wecker gefallen sein muss. Ich hatte immer Alkohol in Reichweite, und Gründe zum Trinken hatte ich immer bereit und wenn es keine gab, trank ich auch. Ich habe mir nie Sorgen über mein Trinkverhalten gemacht. Nach einem kräftigen Rausch hatte ich natürlich Gedächtnislücken und gab damit noch an. Ich sagte manchmal: „Von gestern Abend fehlen mir ein paar Stunden. Ich war stolz auf meine Trinkfestigkeit. Es gehörte zu meinem Männlichkeitsideal, andere unter den Tisch zu saufen.“

Heute kann ich sehr genau nachvollziehen, dass sich bei nur damals sehr unterschiedliche Verhaltensweisen entwickelten. Mein Selbstmitleid kannte keine Grenzen, und bei schwermütiger Musik habe ich meinen Kummer ertränkt. Freunde berichten, dass sich bei ihnen Schuldgefühle breit machen wegen der Trinkerei. Sie fingen an die Familie zu vernachlässigen. Alkohol ist teuer, und da man ihn nicht zu Hause unter den Augen der Familie trinken wollte – die hatten ohnehin schon öfter abfällige Bemerkungen gemacht – ging man auswärts trinken, in die Kneipe. Das bracht Heimlichkeiten, und die Folgen kamen auch prompt – „Schuldgefühle“, und die kann man nur ertränken. Für die meisten beginnt nun ein ekelhafter Kreislauf.

Sucht und Kontrollverlust

Was heißt Kontrollverlust in Bezug auf Sucht

Bei der Sucht geht es darum ein Selbstschädigendes, aber Lustversprechendes Vorhaben gegen die eigene Vernunft durchzusetzen. Der Kontrollverlust ermöglicht das süchtige Verhalten. Einen Kontrollverlust kann nur jemand erleben, der sich kontrollieren will. Oft merkt ein Süchtiger erst, dass er die Kontrolle verloren hat, wenn er sich seinem Suchtmittel entziehen will.

Was heißt süchtiges Verhalten

Süchtiges Verhalten ist zunächst nur eine Handlung mit dem Ziel, sich besser zu fühlen. Viele Menschen verhalten sich süchtig. Sie weichen durch ihr süchtiges Verhalten lediglich unangenehmen Gefühlen und Situationen aus. Diese Menschen stillen mit Alkohol nicht ihren körperlichen Durst, sondern den seelischen Durst.

GEA-Club Linz - Gruppe oder Organisation? eine persönliche Betrachtung

Seit zwei Jahren bin ich einer derjenigen, der sich um „neue“ Mitglieder oder Hilfesuchende im GEA-Club kümmert. Wir sprechen mit jedem, der erstmals in den Club kommt (Betroffener oder Angehöriger) persönlich in einer eigens dafür eingerichteten Ecke des Clublokals, die wir ehrfürchtig „Wohnzimmer“ nennen. Nach diesem Erstgespräch suchen wir im Kreise unserer Stammmitglieder jemanden, der sich die ersten Abende um die oder den „Neuen“ kümmert und ihm oder ihr hilft, Fuß zu fassen. Trotzdem fällt es vielen nicht leicht und dauert es oft recht lange, bis jemand wirklich in die Clubgemeinschaft integriert ist.

Meine persönliche Erklärung dafür mag manchen provokant erscheinen, ist aber zu verstehen, wenn man sich die Definition einer Selbsthilfegruppe verdeutlicht:

Selbsthilfegruppen sind überschaubare, lose Zusammenschlüsse von Menschen, die unter vergleichbaren Belastungen leiden, von denen sie entweder selbst oder als Angehörige betroffen sind. Die Aktivitäten solcher Gruppen sind auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen, psychischen Problemen und/oder schwierigen Lebenssituationen ausgerichtet. Die übliche Gruppengröße beträgt 6 bis 12 Personen.

In solchen Gruppen ist es relativ leicht, neuen Mitglieder solange Aufmerksamkeit zu schenken wie er/sie es braucht, weil sich alle untereinander gut kennen oder rasch kennen lernen können.

Das sind wir nicht.

Der GEA-Club Linz ist eher eine Selbsthilfeorganisation.

Selbsthilfeorganisationen sind vereinsmäßig organisierte Zusammenschlüsse von chronisch Kranken oder behinderten Menschen, deren Angehörigen und verschiedenen Fachleuten. Im Unterschied zu Selbsthilfegruppen sind die Aktivitäten von Organisationen (auch) nach außen gerichtet, quasi als „Interessensvertretung“ der Betroffenen.

Weil wir aber auch als große Organisation Selbsthilfe im eigentlichen Sinn anbieten wollen und brauchen, haben wir in den letzten beiden Jahren immer wieder kleine Untergruppen gebildet (siehe Seite 8 in dieser Zeitung) wo sich wenige mit ganz speziellen Problemen auseinandersetzen – ganz im Sinne der Selbsthilfegruppen. Dort fällt es natürlich auch uns leicht, neue Teilnehmer zu integrieren.

Ich denke, es wird für uns künftig eine Aufgabe sein, beide Formen zugleich ständig weiterzuentwickeln – die wichtige und gut funktionierende Plattform des GEA-Club als Selbsthilfeorganisation einerseits und den Selbsthilfgedanken im engeren Sinn andererseits.

>>>hannes2<<<

Ankündigung: Homöopathie

Am **Donnerstag, den 11. November 2004** findet ab 19.30 Uhr im Clublokal eine Diskussionsrunde zum Thema **Homöopathie** statt. Einen einführenden Vortrag hält Frau **Dr. Birgit Menzel** vom Psychosozialen Dienst des Exit Sozial. Fragen zu diesem Thema sowie Anmeldungen zur Teilnahme werden ab sofort von Hannes 1 und Hannes 2 entgegengenommen und gesammelt...

Aus unseren Gruppen

Nachrichten, Berichte, Neues

Depressionsgruppe:

Unter der Leitung von Frau **Dipl.Psych. Kirchmayr-Wenzel** finden unregelmäßig Gruppengespräche mit Clubmitgliedern statt, die zusätzlich zur Alkoholkrankheit auch an Depressionen leiden.

Rückfallgruppe:

Ungefähr monatlich treffen sich Clubmitglieder, die bereits einmal einen Rückfall erlitten haben, zum Gedankenaustausch. Die Gruppe wird von den Teilnehmern selbst gestaltet und arbeitet an Möglichkeiten, weitere Rückfälle durch Früherkennung von Risiken zu vermeiden.

Das Thema Rückfall hat auch Clubmitglieder und Angehörige interessiert, die noch keinen Rückfall erlitten haben, aber aus den Erfahrungen der „Rückfälligen“ lernen wollten. Die bisher einmal abgehaltene Informationsveranstaltung „**Nie wieder**“ wird im Bedarfsfall, jedoch mindestens einmal im Halbjahr angeboten.

Raucherentwöhnung:

Neun zum Teil schwer Nikotinabhängige trafen sich zu einem QUIT-Entwöhnungsprogramm (siehe www.nichtraucherseminare.at.tt) von Anton Pleimer. Trotz intensiver Nachbetreuung haben es nur zwei der Teilnehmer geschafft, bisher rauchfrei zu bleiben. Bei entsprechendem Interesse kann das Seminar jederzeit wieder angeboten werden.

Bastelrunden:

Der erste Durchgang eines Seidenmal-Kurses ist absolviert, die dort hergestellten Werke waren lange im Clublokal ausgestellt. Weil das Interesse groß ist, hat sich unser Mitglied Gerhard bereiterklärt, den Kurs demnächst (beginnend ab Oktober) zu wiederholen.

Ein Kurs für die Herstellung von Toilette- und Zierseifen ist in Vorbereitung. Inge wird uns zeigen, welche duftenden Geschenke und Gebrauchsartikel man ganz leicht selbst herstellen kann.

(Neu) Frauenrunde:

Geplant ist eine Gesprächsrunde für Frauen. In zwangloser Atmosphäre soll es möglich sein, über Probleme des Alltags „ganz unter sich“ zu sprechen.

Interessentinnen können sich jederzeit im Club nach dieser Gruppe erkundigen.

Meine **Bank** für eine sichere **Zukunft**



Dir. Herbert Haghofer

Dir.-Stv. Zäzilia Burglechner

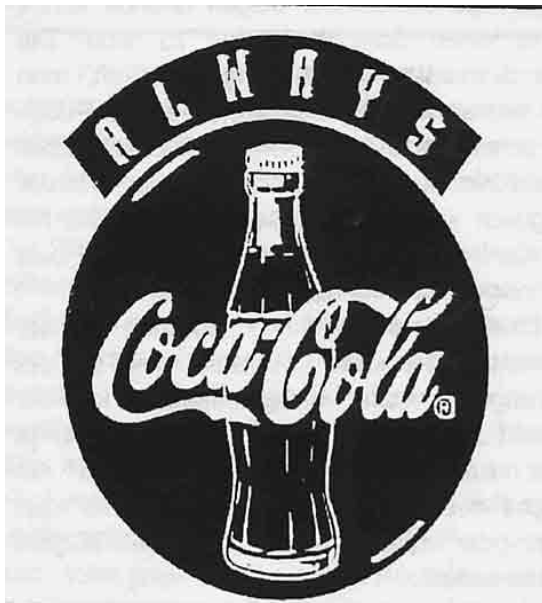
„Unser Ziel ist es, die Kundennähe zu verstärken und die Dienstleistungen unserer Bank noch weiter auszubauen.“



Raiffeisenbank
Kleinmünchen/Linz



Mit Bankstellen in: Kleinmünchen - Ebelsberg - Traundorf - Neue Welt - Neue Heimat



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

Impressum.

Eigentümer und Herausgeber [GEA-Club - Linz](http://www.geaclub.com) / 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](http://www.geaclub.com).

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