



GEA
club linz

Nachrichten
aktuell

Nummer 92 – Oktober 2005



Herbstausflug: Schloss Hluboka - Südböhmen

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

Warum betrunkene Autofahrer Entfernungen falsch abschätzen



Alkohol am Steuer beeinträchtigt nicht nur das Reaktions- und Urteilsvermögen des Fahrers, sondern auch dessen räumliche Wahrnehmungsfähigkeit. Unter Alkoholeinfluss ist die Steuerung der Augenbewegungen gestört, was das dreidimensionale Sehen während der Fahrt erschwert. Das haben amerikanische Psychologen in Experimenten mit Freiwilligen nachgewiesen. Ihre Ergebnisse stellen die Forscher im Fachmagazin „Psychological Science“ vor.

In ihren Experimenten testeten die Forscher um den Mark Nawrot von der Universität von Norddakota in Fargo die visuellen Fähigkeiten der 15 jungen Probanden zunächst im nüchternen Zustand. Die Versuchspersonen hatten dabei unter anderem Tests zur Ermittlung der Augenbewegungen während einer Bewegung des Kopfes zu absolvieren. Dann bekamen die Probanden Wodka-Orangengetränke serviert, denen sie so lange zusprechen sollten, bis ihr Blutalkoholwert auf 1 Promille angestiegen war.

Bei der anschließenden Wiederholung der Tests stellten die Forscher starke Defizite besonders bei der Fähigkeit fest, während einer Kopfbewegung die Augen richtig zu steuern. Da diese Fähigkeit für das räumliche Sehen und das Schätzen von Entfernungen wichtig ist, könnten sich diese Defizite gerade beim Autofahren fatal auswirken, erklären Nawrot und seine Kollegen.

Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass sich unter Alkoholeinfluss die Geschwindigkeit der Augenbewegungen generell verlangsamt. Wie sich dies auf das räumliche Sehen auswirkt, haben die Forscher in ihrer Studie nun näher untersucht. Die Ergebnisse könnten erklären, warum betrunkene Fahrer häufig Schwierigkeiten haben, beispielsweise den Abstand eines Baumes oder eines anderen Fahrzeuges abzuschätzen.

Einladung zur

Jahres-Hauptversammlung

Am Dienstag den 25. Oktober 2005

Beginn: 20 Uhr

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Jahres-Hauptversammlung
2. Bericht des Obmann bzw. dessen Stellvertreters
3. Bericht des Kassiers
4. Entlastung des Kassiers durch den Rechnungsprüfer
5. Allfälliges

Gemütliches Zusammensein bei einem gratis Imbiss. Wir laden alle Freunde und ihren Angehörigen herzlich ein an dieser Veranstaltung teilzunehmen.

Der Vorstand des



Sedativa (Schlaf- Beruhigungsmittel) und Tranquilizer (Angstbehandlung) Alkohol ist an sich ein Sedativum.

Und als solches erzeugt er bei manchen Menschen ungewöhnliche Wirkungen. Andere Beruhigungsmittel haben bei manchen Menschen ähnliche Reaktionen zur Folge. Dies brauchen jedoch nicht unbedingt die selben Personen zu sein. Das soll heißen, manchen Menschen können gegen Alkohol allergisch sein, aber andere Arten von Sedativa durchaus vertragen. Natürlich gilt das auch umgekehrt.

Meist zeigt sich jedoch, dass Menschen, die für Alkohol anfällig sind, auch durch andere Sedativa gefährdet sind. Ein Alkoholiker, der sich selbst als Ausnahme betrachtet, erliegt gewöhnlich eine bösen Selbsttäuschung Die Tatsache, dass jeder Alkoholiker für alle Sedativa empfänglich sein kann, sollte für ihn Grund genug sein, sich ernsthaft mit einem Arzt aussprechen. Er sollt nicht nur offen über seinen Alkoholkonsum reden. Er sollte ihm auch seine ganze Entwicklung mitteilen. Die so genannten „Gemüts-Pillen“ Tranquilizer, sollen auf einen speziellen Teil des Zentral-Nervensystems wirken, ohne dabei schläfrig zu machen. Wie bei allen Medikamenten ist ihre Wirkung jedoch individuell verschieden, selbst wenn die Dosis sorgfältig überwacht wird. An sich sind diese Präparate bei gewissenhafter Kontrolle durchaus wertvoll. Für Alkoholiker können sie indessen sehr gefährlich werden. Heute sind den Ärzten die Gefahren bekannt, welche mit der Verschreibung bestimmter Drogen für eine anfällige Person gegeben sind. Wer als Alkoholiker ernstlich an seiner Gesundung interessiert ist, wird wahrscheinlich nicht leugnen, selbst anfällig zu sein, und nicht zögern, dem Arzt alle maßgeblichen Umstände zu unterbreiten. Sollte der Arzt dann die Gefahr verniedlichen, so müsste der Alkoholiker seinerseits ernstlich an ärztlichen Rat von anderer Seite denken. Vielleicht mag der erste Arzt durchaus korrekt beurteilt haben; - für einen Alkoholiker ist es besser, sicherzugehen.

Hilfe für Angehörige:

Eine mir nahe stehende Person ist Alkoholiker. Was kann ich tun?

Informieren Sie sich über die Alkoholkrankheit bei einer der folgenden Kontaktstellen:

Arzt des Vertrauens Suchtberatungsstelle

Selbsthilfegruppe

Folgende Punkte sollten Sie für sich verinnerlichen:

Ich kann an der Trinkerei des Abhängigen nichts ändern. Ich drohe und kontrolliere nicht mehr. Ich verwöhne und versorge den Abhängigen nicht mehr länger. Ich werde für den Abhängigen nicht mehr lügen und ich lasse mich auf keinerlei Diskussionen mit dem Abhängigen 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, in der ich mich mit anderen Angehörigen austauschen kann. Ich möchte glücklich und zufrieden leben, auch wenn der andere sich nicht ändert. Ich unternehme Dinge, die mir Spaß machen.

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 leeren 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 zurück zu schwimmen 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 auf zu hören.

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 (vorm 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 den 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 auszusteigen. Co-Abhängigkeit hat in 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 Verdecken 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.

Bitte vormerken: Am Samstag den 26.November 2005

Spar-Verein-Auszahlung.

Zum selben Zeitpunkt wird auch heuer wieder der schon traditionelle

Weihnachtsbasar

eröffnet. Liebe Freunde wir laden euch herzlich ein, an dieser Veranstaltung teilzunehmen, bzw. Eure Kreativität - wie schon so oft - unter Beweis zu stellen. Ich sage Euch jetzt schon Danke.

Termin - Kalender 4. Quartal 2005

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

11. Oktober 2005
15. November 2005
13. Dezember 2005

Psychologin

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

04. Oktober 2005
08. November 2005
06. Dezember 2005

Soziologe

Mag. Johann Schauer

18. Oktober 2005
22. November 2005
20. Dezember 2005

Spar – Runde

Einzahlungen alle
14 Tage

Auszahlung
26. November 2005

Bitte Vormerken:

Adventfeier
13. Dezember 2005

Am 28. Jänner 2006

Kracherl - Ball

Liebe Freunde!

Wir möchten auch bei diesem Ball wieder eine schöne und große Tombola bereitstellen, daher ersuchen wir Euch jetzt schon nach geeigneten Besten Ausschau zu halten, bzw. zu sammeln. Jetzt schon Danke!

Seit dem Jahr 2005 bietet das Therapiezentrum Traun

Auch eine spezielle Form der Behandlung an

In einer **Tagesklinik**

können Patienten, für die diese Behandlung ärztlich empfohlen wird, für die Dauer von vier Wochen tagsüber im Therapiezentrum behandelt werden, sie nächtigen jedoch zuhause.

Helfen aber wie ???

„Ich möchte Dir gerne helfen, erzähl doch einmal was los ist.“

Der Betroffene sollte Deine Kollegialität und Solidarität spüren. Zeig ihm, dass Du zu ihm stehst und es ehrlich mit ihm meinst. Gerade Menschen, die mit dem Alkohol Probleme zu vergessen suchen, sind in ihrer Vergangenheit häufig von anderen enttäuscht worden. Umso wichtiger ist für sie die Erfahrung, sich auf jemanden verlassen zu können.

„Ich sehe wie Du Dich verändert hast“

Sag ihm, dass Du feststellst, seit wann und wie er sich verändert hat, und stell ihm nicht nur vorwurfsvoll in Aussicht, wie er enden könnte, wenn er seinen Alkoholkonsum nicht in vernünftigen Grenzen hält. Die mögliche Zukunft kann nicht abschreckend wirken, weil der Betroffene zukünftige Gefahren nicht ernst nehmen wird. Sein gegenwärtiges Fehlverhalten kann ihm jedoch zu denken geben und macht ihn dann für Gespräche empfänglicher.

„Kann es sein, dass Du in letzter Zeit einige Schwierigkeiten hast“

Du kannst dem Kollegen, der beim Alkohol weder Maß noch Ziel kennt, auch die Chance geben, über die Gründe zu reden, die ihn immer wieder am Arbeitsplatz zur Flasche greifen lassen. Es kann für den Betroffenen geradezu eine Entlastung bedeuten. Du vermittelst ihm damit die Zuversicht, dass er mit seinen Problemen nicht allein dasteht. So solltest Du aber nur dann vorgehen, wenn der Betroffene ehrliche Antworten gibt und nicht nur billige Entschuldigungen sucht.

„Ich kann mir vorstellen, dass Dich das kaputt macht; lass uns mal überlegen, was Du tun kannst“

Du solltest durchaus Verständnis zeigen für die oft tragischen Gründe, die zu übermäßigen Alkoholkonsum führen können. Allerdings wäre es falsch, wenn Du Dich durch Mitleid von Deinem Vorhaben abhalten ließest, von dem Betroffenen eine Verhaltensänderung zu fordern. Kompromisse verschlimmern die Situation.

„Wenn Du Dich da und dort hinwendest, wird man Dir sicher fachkundig helfen können!“

Wenn Du den Eindruck hast, dass Dein Kollege nicht nur unbedacht mit Alkohol am Arbeitsplatz missbräuchlich umgeht, sondern dass er ernsthaft gefährdet sein könnte, dann, gib ihm Kontaktadressen von Hilfseinrichtungen. Das vermittelt ihm eine Perspektive. In den meisten Fällen bringt der Alkoholgefährdete oder gar schon Alkoholranke nicht die eigene Kraft auf, seine Situation alleine zu ändern. Im Einzelfall sollte daher ein Gespräch gleichzeitig auch Impuls für das Aufsuchen bzw. Einschalten kompetenter Fachleute sein.

„Ich würde gern noch einmal mit Dir reden“

Verliere nicht den Mut, wenn Deine ersten Ratschläge abgelehnt werden und sich beim Betroffenen nichts ändert. Sprich ihn erneut an und lass Dir aus Deiner Enttäuschung nicht Ablehnung entstehen.

„Ich habe gehört, dass Du Dich für dies oder jenes interessierst.“

Miss dem Betroffenen Wert bei, indem Du Interesse an seinen persönlichen Dingen bekundest, wie zum Beispiel seinen Hobbys. Sie brauchen ihn nicht nur als „armen Schlucker“ zu sehen, sondern können ihn als Menschen mit individuellen Qualitäten akzeptieren.

„Sachverständige Hilfe führt weiter“

Wenn Du Dich überfordert fühlst durch das, was der andere Dir mitteilt, dann behalte das Problem nicht für Dich. Suche sachverständige Hilfe, z.B. beim Betriebsarzt. Der Fachmann kennt die nötigen Schritte. Wenn Du selbst den Schritt zu einem Gespräch nicht wagen kannst, dann gib die Informationen an eine Vertrauensperson weiter.

„Was mache ich, wenn mein Vorgesetzter oder mein älterer Kollege Alkoholmissbrauch am Arbeitsplatz betreibt?“

Es mag sein, dass Du Hemmungen hast, Kritik anzumelden. Du siehst als jüngerer Kollege vielleicht unüberwindbare Hindernisse, wenn Du den älteren Kollegen oder gar Deinen Vorgesetzten auf dessen schlechten Trinkgewohnheiten ansprechen willst.

Besteht zwischen Dir und Deinem älteren Kollegen oder zwischen Dir und Deinem Vorgesetzten ein Vertrauensverhältnis, so solltest Du durchaus den Mut fassen, das zu sagen, was Dir aufgefallen ist. Wenn Du jedoch glaubst, dass Barrieren zu groß sind, dann wende Dich an den Betriebsarzt, an eine betriebliche Vertrauensperson.

Daran solltest Du denken:

Nicht jeder, der Alkohol trinkt, ist auch schon alkoholgefährdet!

Du solltest mit Begriffen wie „Suchtkranker“ oder „Alkoholiker“ vorsichtig umgehen. Stemple den Betroffenen nicht leichtfertig ab. Beim Gefährdeten kann das eine spontane Verteidigungshaltung provozieren, mit dem negativen Erfolg, dass er sich gegen gut gemeinte Hilfe sperrt.

Fragen über Alkoholkonsum zur Vorsorge

Im Oktober startet die Vorsorgeuntersuchung neu. Dann müssen Patienten erstmals auch einen Fragebogen über ihre Trink-Gewohnheiten ausfüllen.

Nicht einmal ein Drittel der Österreicher nutzte bisher das Angebot der kostenlosen Gesundenuntersuchung. Das soll sich ab 1. Oktober mit der Vorsorgeuntersuchung neu ändern. Jeder Krankenversicherte wird dann per Brief zur jährlichen Kontrolle eingeladen. Ausgeweitet wurde auch das Ausmaß der Untersuchung.

Zu sehr, wie nun befürchtet wird. So haben Patienten künftig - auf freiwilliger Basis einen Fragebogen über ihren Alkoholkonsum auszufüllen. „Wie oft konnten Sie während der letzten zwölf Monate nicht mehr aufhören zu trinken?“ oder „Wie oft trinken Sie sechs oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit?“- wird zum Beispiel gefragt. Daraus ermittelt der Arzt ein Alkohol-Risikoprofil. Das muss er auf dem Befundblatt vermerken, welches er zum Nachweis der erfolgten Untersuchung an die Sozialversicherung schickt.

Für den Leondinger Arzt Dietmar Kabelka eine fragwürdige Anweisung: „Damit gebe ich sensibelste medizinische Daten frei zur Speicherung.“ Auch Datenschützer haben Bedenken. Für Hans Zeger, Obmann der Arge Daten, wird damit „die Vertrauensstellung des Arztes missbraucht“.

Der OÖ. Kurienobmann der niedergelassenen Ärzte, Oskar Schweninger, dagegen beruhigt: Schon bisher wurden die Ergebnisse der Gesundenuntersuchung an die Sozialversicherung übermittelt, neu ist nur die elektronische Speicherung. Mit dem Alkohol-Fragebogen ist aber auch er nicht ganz glücklich: „Das könnten Patienten leicht in die falsche Kehle bekommen“, fürchtet er.

Entnommen aus einer Tageszeitung.

Hilfe bei Alkoholproblemen

Wenn Trinken zum Problem wird, muss man sich nicht schämen, sondern etwas dagegen tun! Wer glaubt, mit Alkohol Probleme lösen zu können, der hat bereits Probleme mit Alkohol.

Alkohol ist die legale Volksdroge Nr.1! Sie ist einfach im Supermarkt zu bekommen, wird von der Werbung nah zu verführerisch angepriesen und dient als soziales „Schmiermittel“. Es gibt kaum Anlässe, bei denen nicht auch Alkohol angeboten wird. Denken Sie nur die Geburtstagsfeier im Freundeskreis oder auch an die vielen Volksfeste, die teilweise im „kollektiven Rausch“ enden. Es verwundert auch nicht, dass soviel Alkohol konsumiert wird. Alkohol hat schließlich (zunächst) eine fanatische Wirkung. Ängstliche werden zu mutigen Helden, Schüchterne legen ihre Hemmungen ab, biedere Hausfrauen werden zu Partyköniginnen. Die kleinen und großen Sorgen des Alltags verlieren scheinbar an Gewicht.

Wie alles im Leben hat auch der Alkohol seinen „Pferdefuß“. Läst die Alkoholkwirkung nach, kehren die Sorgen zurück. Vielleicht erscheint die Welt dann noch grauer als zuvor. Solange nur gelegentlich geringe Mengen konsumiert werden, mag das noch nicht bedenklich sein. Leider ist der Übergang zu Missbrauch und Sucht fließend. Und dann stellen sich gravierende gesundheitliche und soziale Probleme ein. Alkohol wird zum Hauptproblem.



Die Geschäftsleiter



Dir. Haghofer

Dir. Stv. Burglechner

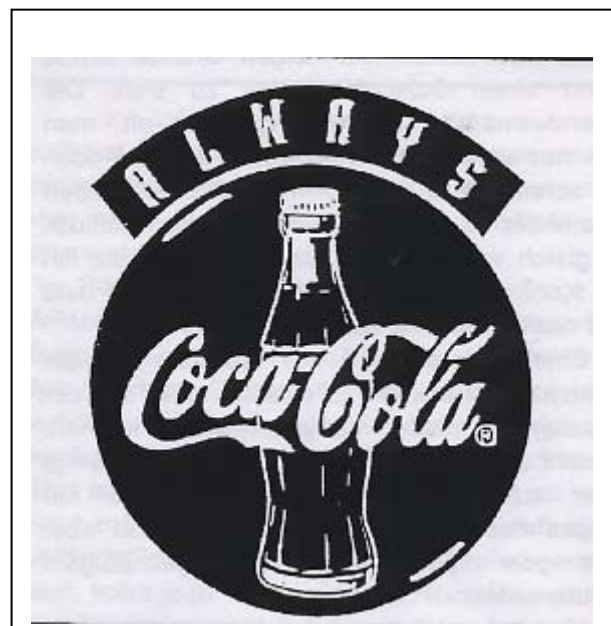
**REDEN SIE MIT UNS
IHRE GELDANGELEGENHEITEN
SIND UNS WICHTIG!**

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



Internationaler & nationaler Preisträger

WERNER HIMSL

...der Frisiersalon.

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 Unzustellbarkeit mit.
Besten Dank!

Name: _____

Strasse: _____

PLZ _____ Ort: _____