
Nummer 97 - Oktober 2006



Herbstausflug – 17. September 2006
Museumsdorf Bayrischer Wald

Einladung zur**Jahres-Hauptversammlung**

**Am Dienstag den 24. Oktober 2006
Im GEA-Club Lokal Hausleitnerweg 34**

Tages-Ordnung

- Punkt:** 1 Begrüßung und Eröffnung der Jahres-Hauptversammlung
2 Bericht des Obmanns u. 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 mit ihren Angehörigen herzlich ein, an der
Jahres-Hauptversammlung teilzunehmen.

Der Vorstand des



Leserbrief

Mein Weg als Alkoholiker

Meine Kindheit verlief so wie bei tausend anderen auch. Auch kann ich mich nicht erinnern, dass bei uns zu Hause der Alkohol eine größere Rolle gespielt hatte. Keiner in meiner Familie, außer einem Onkel, trank übermäßig viel. So hatte ich eigentlich die besten Voraussetzungen, niemals Alkoholiker zu werden. Der entscheidende Schritt in diese Richtung begann als ich gerade vierzehn Jahre alt war. In meiner Heimatstadt gab es wie vielerorts in der ehemaligen DDR, auch ein so genanntes Volkshaus, wo ich mich im besagten Alter als Kellner übte. Ich schleppte also große Tablettts mit Bier, Schnaps oder anderen Getränken und so manches Getränk bekam ich auch von den Gästen ausgegeben. Anfangs trank ich bei dieser Arbeit sehr wenig, aber bald schon konnte ich einen ganz schönen „Stiefel“ vertragen. Das Trinken setzte sich natürlich nach Feierabend fort, so dass ich immer leicht beschwipst den Heimweg antrat. Zu Hause merkte man damals noch nichts von meinem Alkoholverbrauch, denn ich zog mich immer schnell nach solchen Tagen in mein Zimmer zurück. Noch konnte ich meine anderen Aufgaben in der Schule und später in der Lehre ganz gut wahrnehmen ohne das jemand Verdacht geschöpft hätte, aber bald schon kam es zu den ersten Alkoholexzessen bis hin zu einer ersten Alkoholvergiftung. Natürlich glaubte auch da noch niemand, dass ich ernste Probleme mit dem Alkohol hätte, denn ich „funktionierte“ ja ansonsten noch normal. Mit achtzehn wurde ich zum Militär eingezogen und die Sauferei nahm eine neue Qualität an. Ich trank jetzt täglich immer größere Mengen. Hier schon hätte mir klar sein müssen, dass

ich ohne den „Sprit“ nicht mehr auskommen konnte. Zu dieser Zeit begannen auch meine ständigen Geldprobleme. Ich borgte, was das Zeug hielt. Doch auch meine Armeezeit brachte ich hinter mich, ohne dass mir größere Nachteile entstanden. Ich wurde zwar vom Dienst gefeuert aber das konnte ich im zivilen Leben gut verbergen. Im Gegenteil, nach meinem Wehrdienst rückte ich sogar beruflich eine Stufe höher. Ich wurde erst stellvertretender- und später Verkaufsleiter. Klar, dass ich hier immer weiter „soff“. Es gab ja keinen Grund für mich aufzuhören! Was dann folgte war wohl das dunkelste Kapitel in meinem Leben. Zuerst wegen versuchter Republikflucht und später dann auch wegen anderer Delikte. In den Zwischenzeiten trank ich natürlich weiter. Nach der Wende wechselte ich dann in die BRD über und eröffnete eine Gaststätte. Hier war ich endlich richtig! Ich trank noch mehr als vorher und meinen damalige Lebensgefährtin mit mir. Die Kneipe brannte ab und ich saß auf der Strasse. Was nun folgte, waren Jahre zwischen Obdachlosigkeit und einem Leben als Sandler. Ich zog von einer Stadt zur anderen. Vor allem in den Obdachlosenheimen fand ich viele Gesinnungsgenossen mit denen ich trinken konnte. Im Jahre 1994 kam ich nach Berlin, wo ich zunächst in einer Notunterkunft des Sozialamtes und später dann in einer eigenen Wohnung lebte. Hier versuchte ich zum ersten Mal ernsthaft mit dem Trinken aufzuhören, was mir auch über einen Zeitraum von ca. drei Jahren gelang. Allerdings hatte ich damals noch nicht begriffen, warum ich überhaupt abstinente lebte oder gar eine Selbsthilfegruppe besuchen sollte. Während dieser Zeit lebte ich mit einer Drogenabhängigen zusammen und ich versuchte ernsthaft die Frau von ihrer Sucht zu befreien. Was ich aber nicht machte, war auch an mich und meine Suchtproblematik zu denken, so dass der Rückfall vorgezeichnet war. Ich glaubte tatsächlich, dass ich wieder kontrolliert trinken könnte. Ich begann mit einigen wenigen Bieren und war nach ca. vier Wochen schlimmer in der Sucht als jemals zuvor. Ich verlor alles. Wieder obdachlos. So versuchte ich mein Glück in anderen Städten, aber überall trank ich extrem weiter. Nach vielen weiteren Irrfahrten durch Deutschland führte mich mein Weg wieder in eine Obdachlosenunterkunft. Hier trank ich mich restlos gesundheitlich in den Boden, so dass ich in eine Klinik eingewiesen wurde. Hier lernte ich zum ersten Mal die Bedeutung meiner Krankheit kennen und ich begann ernsthaft darüber nachzudenken.

Ich wollte nur noch eines, nämlich endlich „trocken“ werden und vor allem bleiben.

Ich begann mein Leben völlig neu zu ordnen. Ich besuchte fast täglich Selbsthilfegruppen und auch mein Freundeskreis wurde Schritt für Schritt ein anderer, und versuche meine Erfahrungen an andere weiter zu geben.

Achtung! Bitte vormerken!

Sparvereins-Auszahlung

Am Samstag den 25. November 2006 um 16 Uhr

in unserem Clublokal Hausleitnerweg 34

Eröffnung des Weihnachts-Basars



Zur lieben Erinnerung
an Herrn

Johann Engleder

der am 6. August 2006, nach
langer, schwerer Krankheit,
versehen mit den Sakramenten
der Kirche, im Alter von 69 Jahren
von uns gegangen ist.

*Gross ist, wer das Furchtbare überwindet,
erhaben ist, wer es, auch selbst unterliegend,
nicht fürchtet.
Gross kann man sich im Glück,
erhaben nur im Unglück zeigen.*

Fr. v. Schiller

Bestattung - LINZ AG

Auf der Suche nach Alkoholismusedgenen

Amerikanische Forscher fanden 51 verdächtige Genvarianten, die das Risiko auf eine Alkoholabhängigkeit erhöhen könnten. Da es regelrechte „Trinkerfamilien“ gibt, in denen mehrere Mitglieder alkoholabhängig sind, scheint Alkoholismus auch eine genetische Komponente zu haben.

Die große Hoffnung der Wissenschaftler, die Identifizierung eines einzelnen Gens, das die Anfälligkeit einer großen Gruppe von Patienten auf plausible Art und Weise erklären würde, erfüllte sich zwar nicht, aber der Vergleich von mehr als hunderttausend Genvarianten identifizierte auf unterschiedlichen Chromosomen 51 Kandidaten-Gene. Es handelt sich dabei um so genannte Snips, kurze Abschnitte auf dem Genom, in denen es zwischen einzelnen Menschen größere Unterschiede gibt. Wenn bestimmte Varianten bei Menschen aus „Trinkerfamilien“ besonders häufig auftreten, spricht dies für einen möglichen Zusammenhang.

Für die Forscher ist es denkbar, dass Störungen in diesen Funktionen die Entstehung einer Abhängigkeit fördern könnten. Das AIP1-Gen hilft beispielsweise den Hirnzellen Kontakte zu benachbarten Hirnzellen herzustellen und aufrechtzuerhalten. Ein Defekt dieses Gens könnte das Suchtverhalten von Alkoholikern erklären.

Termin Kalender 4. Quartal 2006

Arzt

Oberarzt Dr. Johannes Böhm

10. Oktober 2006
14. November 2006
12. Dezember 2006

Psychologin

Dipl. Psych. Birg. Kirchmair-Wenzel

3. Oktober 2006
7. November 2006
5. Dezember 2006

Soziologe

Mag. Johann Schauer

17. Oktober 2006
21. November 2006
19. Dezember 2006

Spar – Runde

Einzahlungen alle
14 Tage

Auszahlung am:
Samstag 25. Nov. 2006

Wenn der Genuss zur Sucht wird.

Rund 330.000 Menschen in Österreich gelten als alkoholkrank, Tendenz steigend. Selbsthilfegruppen unterstützen dabei, die Sucht in den Griff zu bekommen. Im burgenländischen Oberwart haben sich getrennte Gruppen für Frauen und Männer bewährt.

Das Verlangen nach Alkohol ist immer noch sehr groß, besonders wenn ich mich über etwas ärgere“, (gesteht Helene B.*). Seit acht Jahren ist sie nach einer Entzugsbehandlung in Kalksburg „trocken.“ Was sie durchhalten lässt, kann sie nicht genau sagen.

Einerseits hat sie noch in Erinnerung, in welcher schrecklicher körperlicher Verfassung sie einmal war - sie musste eine Windelhose tragen und mit dem Löffel gefüttert werden. Andererseits findet sie Unterstützung bei den monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe für alkoholranke Frauen in Oberwart.

„Heute“, so Helene B., „fühle ich mich wie ein neuer Mensch. Heute gehe ich mit Hirn statt mit der Flasche durchs Leben. Damals war jeder Tag ein Stress. Wie und wo besorge ich mir den Wein, wie und wo trinke ich, ohne dass es jemand merkt?“

Irgendwann dann verliert man die Kontrolle und weiß nicht mehr, wie viel man schon trinkt. Man hört, dass sie stolz ist, dass sie diesem fremdbestimmten Zustand entkommen ist und dass sie mit acht Jahren ohne Alkohol diejenige ist, die es in der Selbsthilfegruppe die längste Zeit ohne Rückfälle geschafft hat. Viele andere fangen wieder zu trinken an, selbst noch nach vier oder fünf Jahren ohne Alkohol.

Ohne Hilfe geht es nicht.

Ihr haben die Gespräche in der Gruppe sehr geholfen, aber es sei dennoch schwer, den anderen Tipps zu geben. Helene B.: „Ich hätte mich lange Zeit auch nicht abhalten lassen vom Trinken. Man findet immer einen Grund, es doch zu tun, wenn es im Hirn nicht irgendwann Klick macht und man anfängt, hart zu sich zu sein.“

Und das gelang ihr nachhaltig nach einem neunwöchigen Aufenthalt in Kalksburg, wo ihr vor allem die psychotherapeutische Betreuung half, mit dem Leben ohne Alkohol zurechtzukommen.

Dabei war der Entzug für sie leichter als für manche andere: „Ich hatte keine körperlichen Entzugserscheinungen, die meisten anderen schon. Vielleicht weil es mir vorher schon so dreckig gegangen ist, dass es nicht mehr schlimmer werden konnte“, überlegt Helene B. und resümiert: „Alleine kann man es auf keinen Fall schaffen. Und in einer Selbsthilfegruppe nur für Frauen redet man vielleicht auch etwas leichter, weil es in unseren Gesprächen ja um viel Persönliches wie unsere Ehe oder Familie geht.“

Frauen und Männer unter sich.

Seit 1990 gibt es eine eigene Gruppe für alkoholranke Frauen in Oberwart, davor gab es lange Zeit eine Gruppe für alkoholranke Menschen, die aber de facto nur von Männern in Anspruch genommen wurde.

Die wenigen Frauen, die kamen, haben sich nicht wohlfühlt und sind bald wieder ausgeblieben. Franz Z., seit einem Jahr bei der Selbsthilfegruppe für Männer, meint allerdings, für ihn wäre das Reden in der Selbsthilfegruppe nicht anders, wären auch Frauen dabei.

„Wir sind ja alle gleich betroffen.“ Er schätzt an der Selbsthilfegruppe vor allem, dass „man unter Gleichgesinnten ist und frei von der Leber weg reden kann.“ Er ist es auch schon gewohnt, jeden Monat hinzugehen und möchte es nicht mehr missen.

„Es motiviert einen, von Erfolgen zu hören oder auch selbst von Erfolgen zu berichten“, sagt Franz Z. Schwer fällt es ihm hauptsächlich, in Gesellschaft ohne Alkohol auszukommen. In der Gruppe werden dazu auch Erfahrungen und Tipps ausgetauscht wie etwa, auch auf alkoholfreies Bier eher zu verzichten, weil der Geschmack zu viele Erinnerungen auslöst. Sein Resümee zur Selbsthilfegruppe: „Ausprobieren lohnt sich. Ich kann es nur jedem empfehlen.“

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

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. Suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf. Dieser wird Ihnen alle Stufen der Entwöhnung erklären und Sie gegebenenfalls in ein Krankenhaus zur Entgiftung überweisen. Bedenken Sie aber bitte dabei - vielen Ärzten fehlt es an Erfahrung in der Suchtkrankenhilfe. Sollten Sie bei einem Arzt diesbezüglich schlechte Erfahrungen gemacht haben, lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Suchen Sie sich einen Arzt, der mehr Verständnis für Ihre Situation aufbringt.

Als Alternative bietet sich als erste Anlaufstelle die nächste Suchtberatungsstelle oder die örtliche Krankenkasse an. Insbesondere bei der Suchtberatungsstelle treffen Sie auf kompetente Fachleute.

Sie haben auch die Möglichkeit unverbindlich und weitgehend anonym eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Sehen Sie sich diese Arbeit ruhig an - es wird Sie niemand kritisieren, auch wenn Sie vielleicht noch nicht nüchtern erscheinen.

Bei allen oben genannten Stellen wird Ihnen geholfen. Sie sind mit diesem Problem nicht allein. Sie brauchen sich nicht zu schämen, sondern können stolz sein, etwas für sich zu tun. Dringend abzuraten ist von einer Entgiftung ohne ärztliche Aufsicht zu Hause. Es ist zwar durchaus möglich, aber immer eine gefährliches Unternehmen. Die Gefahr eines Krampfanfalles oder beispielsweise eines Deliers ist nicht zu unterschätzen. Deswegen: gehen Sie zum Arzt und/oder lassen Sie sich in ein Krankenhaus einweisen.

Entgiftungen können in normalen Krankenhäusern durchgezogen werden. Dabei ist es weitgehend auszuschließen, dass beispielsweise der Arbeitgeber den Grund des Krankenhausaufenthaltes erfährt.

Nach der Entgiftung werden Sie sich wahrscheinlich körperlich sehr wohl fühlen. Nutzen Sie diesen Umstand dazu, aktiv zu werden. Sollten Sie noch Wartezeit bis zur ambulanten oder stationären Therapie haben, können Sie sich beispielsweise jetzt nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe umsehen. Nutzen Sie diese Zeit auch dazu, beispielsweise Dinge zu erledigen, die Sie in der letzten Zeit Ihrer Trinkerei vernachlässigt haben.

Sie haben aufgehört mit dem Trinken - der Alkohol hinterlässt eine große Lücke in Ihrem Leben. Wichtig ist, dass Sie diese Lücke sinnvoll füllen. Das lenkt ab und verhindert, dass Ihre Gedanken ständig beim Alkohol sind. Vielleicht haben Sie ein Hobby, dem Sie nachgehen können.

Fallen Sie jedoch nicht in den Irrglauben, dass Sie jetzt, da es Ihnen körperlich gut geht, wieder kontrolliert trinken können. Es wird nicht gehen und Sie sind schnell wieder dort angelangt, wo Sie vor der Entgiftung gestanden haben.

Adventfeier

**Dienstag, den 12. Dezember 2006 um 20 Uhr
im Club Lokal Hausleitnerweg 34**

Wir laden dich, deine Angehörigen und auch deine Freunde dazu herzlich ein

Wie verläuft die Alkoholkrankheit?

Prof. Jellinek erarbeitete im Auftrag der WHO aus mehr als 2000 Krankengeschichten von Alkoholikern den Verlauf dieser grausamen Krankheit.

1. Die voralkoholische, symptomatische Phase:

Diese Phase beinhaltet das Erleichterungstrinken, um Spannungen zu lösen. Wie lang diese Phase dauert, ist sehr unterschiedlich, sie kann zwischen wenigen Monaten und zwei Jahren liegen. Am Ende dieser Phase wird täglich Alkohol zur Erleichterung getrunken. Es muss immer mehr Alkohol zu sich genommen werden, da sich die Toleranzgrenze fortwährend erhöht, damit die gewünschte Erleichterung eintritt. Zu Beginn dieser Phase meint der Kranke, dass die Erleichterung aufgrund der Situation eintritt, es ist ihm noch nicht bewusst, dass es dem Alkohol zuzuschreiben ist. Es werden vermehrt Gelegenheiten gesucht, in denen Alkohol getrunken wird. Mit der Zeit bemerkt er jedoch den Zusammenhang zwischen Erleichterung und Trinken.

2. Die prodromale Phase (Vorläufer der Sucht):

Während dieser Phase fallen einige Punkte zusammen, die typisch für eine entstehende Sucht sind. Es können Erinnerungslücken bereits bei 50 - 60 Gramm reinem Alkohol auftreten. Er versucht sein Trinken geheim zu halten, deshalb sucht er Gelegenheiten, in denen sein Trinken nicht auffällt. Außerdem muss er andauernd an Alkohol denken. Da seine Toleranzgrenze immer steigt, braucht der Kranke auch immer mehr Alkohol, deshalb trinkt er das erste Glas meist sehr gierig. Damit versucht er die Alkoholwirkung zu beschleunigen. Es entwickeln sich vermehrt Schuldgefühle, da er allmählich bemerkt, dass sein Trinkverhalten ungewöhnlich ist. Bereits in dieser Phase kann eine Heilung nur erfolgen, wenn absolut abstinente gelebt wird.

3. Die kritische Phase:

Ein Symptom der Alkoholsucht ist das nicht-mehr-aufhören-können. Der Kranke hat keine Kontrolle mehr über sein Trinken. Dieses Symptom ist ein Zeichen, dass der Kranke süchtig geworden ist. Körperliche und seelische Schäden sind so ausgeprägt, dass von Alkoholkrankheit gesprochen werden muss. Die Fähigkeit normal mit Alkohol umzugehen kann nicht mehr erreicht werden. Er versucht Erklärungen zu finden, die ihn davon überzeugen sollen, dass er nicht süchtig ist. Langsam treten Schwierigkeiten mit der Familie auf, der Arbeitgeber ist mit der geleisteten Arbeit nicht mehr zufrieden. Durch zeitweilige Abstinenz versucht der Abhängige sich selbst und seiner Umgebung zu beweisen, dass er sein Trinken unter Kontrolle hat. Da er seine Kontrolle nicht mehr zurückgewinnen kann, distanziert er sich von seinen Freunden. Seine bedrohte Arbeitsstelle verlässt der Süchtige meist selbst, um eine Kündigung zu vermeiden. Er fällt immer mehr in Selbstmitleid, er ist der Meinung das unglücklichste Wesen der Welt zu sein. Außerdem wird der Kranke immer mehr von seiner Umwelt isoliert. Leider zieht sich die Familie auch immer mehr zurück, der Kranke ist oft auf sich selbst gestellt. Nicht selten legt er sich ein Versteck an, hier bewahrt er Alkoholvorräte für Notfälle auf. Magenschleimhautentzündungen entstehen und sein Appetit nimmt immer mehr ab. Sein Verlangen nach Alkohol ist so groß, dass er am Morgen als erstes ein Gläschen trinken muss. Leider fallen nicht alle Süchtigen in dieser Phase auf, deshalb können viele erst später behandelt werden. Trotzdem führen sie einen Kampf mit sich selbst, sie wollen diese Entwicklung stoppen. Meist ist ihnen jedoch nicht bewusst, dass sie es nur dann schaffen, wenn sie absolut abstinente leben. In der Regel dauert auch diese Phase mehrere Jahre.

4. Die chronische Phase:

Er betrinkt sich nun auch am Tag. Sein logisches Denken geht verloren. Er bekommt oft "Freunde", die sich unter seinem eigentlichen Niveau befinden, es ist ihm egal, wo und mit wem er trinkt. Jetzt ist es ihm auch egal, wenn er minderwertige Produkte trinkt, wie zum Beispiel Wermutwein, Haarwasser oder Franzbranntwein. Er verliert seine Alkoholtoleranz, verträgt nicht mehr soviel Alkohol. Er braucht andauernd Alkohol im Blut, ansonsten treten Entzugerscheinungen auf. Das Trinken beherrscht den ganzen Menschen und wird zum absoluten Zwang. Oft kommt es zu Selbstmordgedanken, da er mit seinem Leben nicht mehr zufrieden ist. Leider sterben viele Alkoholiker an den Folgen ihrer langen Sucht.

Raiffeisen Vorsorge Zertifikat

Steuerfrei und
prämienbegünstigt vorsorgen.

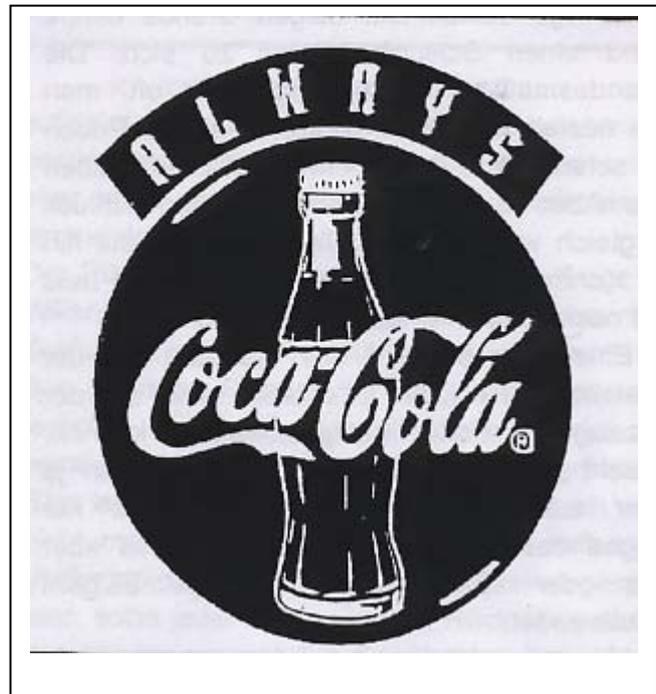
- Aufbau einer staatlich geförderten, privaten Pensionsvorsorge
- 100%ige Kapitalgarantie am Ende der Laufzeit bei Inanspruchnahme der Zusatzpension
- Lebenslange steuerfreie Zusatzpension
- Attraktive staatliche Prämie
- Absicherung Ihrer Familie durch Ablebensschutz
- Rentengarantie

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



RAIFFEISENBANK KLEINMÜNCHEN/LINZ

Kleinmünchen Ebelsberg Traundorf Neue Welt Neue Heimat



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.at

E-Mail: alkoholhilfe@geaclub.at



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

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
Unzustellbarkeit mit.

Besten Dank!

Name: _____

Strasse: _____

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