



# GEA CLUB aktuell

**Herbstdepression:  
Was kann man dagegen tun?**

(Seite 3)



## Es gibt sie wieder – die Frauenrunde

Frauen und ihre Anliegen haben in der Gesellschaft noch immer eine untergeordnete Stellung. In einer männerdominierten Welt ist es da oft nicht einfach, seinen Platz zu finden. Umso hilfreicher und wohltuender sind da Wegbegleiterinnen, die uns Frauen ein Stück des Weges begleiten.

Wir Frauen können einander viele Steine in den Weg legen, wir können aber auch einander helfen, diese Steine des Lebens zu einem individuellen Weg zu gestalten. Frauenbeziehungen sind ausschlaggebend, um weibliches Wissen und weibliche Sichtweisen ganz bewusst zu verankern.

Meine Recherchen haben ergeben, dass Frauentreffen bis ins achte Jahr-

hundert zurückgehen. Bereits damals erkannten Frauen den großen Wert des gemeinsamen Austausches. Dieses Frauenwissen und die Erfahrungen untereinander auszuwechseln und weiterzugeben ist ein wichtiger Schritt in unserer Gesellschaft.

Erfahrungsgemäß haben Frauen viel Wertvolles einzubringen und ihre Meinungen zu den verschiedensten Themen sind sicherlich wichtig. Da Frauen sehr oft ihre Aufmerksamkeit mit dem Lebenspartner, den Kindern, dem Chef u.s.w. teilen, soll bei dieser Gelegenheit Raum dafür sein über Dinge zu reden, die sonst nicht oder nicht direkt angesprochen werden. Oftmals werden dabei neue Ideen geboren,

Lösungsansätze großer und kleinerer Probleme diskutiert oder wir sprechen über ganz banale Dinge wie Urlaub und lesenswerte Bücher.

Die Rahmenbedingungen der Frauenrunde sind ein gegenseitiges Akzeptieren und Respektieren, kein Treffpunkt für Klatsch und Tratsch. Uns ist es wichtig, dass jede Frau ihren Platz in der Runde findet und sich angenommen fühlt.

Wir freuen uns, dass es ab September ein Mal im Monat eine Frauenrunde im GEA-Club gibt. Genaues Datum und Uhrzeit werden jeweils in der Zeitung bekanntgegeben.

Anita Pay

**Wir sind unter einer neuen Telefonnummer erreichbar:**

**0732 382092**

Am Sonntag, 5. Dezember treffen wir uns ab 14:00 Uhr bei einem gemütlichen Krampuskränzchen mit Bratwürstel, alkoholfreiem Punsch und Musik.

Verwandte, Bekannte, Freunde - alle sind herzlich eingeladen auch den Weihnachtsbasar im Club zu besuchen,

### Impressum

Eigentümer und Herausgeber:  
GEA Club Linz / Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker  
Grenzweg 2b, 4030 Linz, ZVR-Zahl: 767463097

Zweck:  
Sach- und Fachinformation und Festigung des Abstinenzwillens  
Erscheinung: vierteljährlich, Vervielfältigung für den Eigenbedarf  
Auflage: 1000 Stück  
Für den Inhalt verantwortlich: Helmut Krenn

Homepage: [www.geaclub.at](http://www.geaclub.at) - E-Mail: [alkoholhilfe@geaclub.at](mailto:alkoholhilfe@geaclub.at)

### Kontakt

Der GEA Club hat jeden Dienstag und Donnerstag für Interessierte, Betroffene und Angehörige ab 19.00 geöffnet.

Es besteht dann jederzeit die Möglichkeit zum Gespräch oder zur zwanglosen Information.

Mehr über den Club unter [www.geaclub.at](http://www.geaclub.at).

# Herbstdepression

auch „Herbstblues“ oder SAD ( Saisonal Abhängige Depression )

Sie tritt häufig dann auf, wenn der Winter naht. Wir fühlen uns müde, schlapp und lustlos. Melancholie macht sich breit. Unser Körper bereitet sich langsam auf die kommenden Wintermonate vor ( vergl. Winterschlaf der Tiere). Ursache ist die verringerte Lichtintensität durch die abnehmende

Sonnenbestrahlung. Melatonin, ein körpereigener Botenstoff, wird vermehrt produziert und bleibt tagsüber erhöht.

Was können wir dagegen tun?

Auf keinen Fall, sich zu Hause zu verbarrikadieren und „den Kopf unter die Decke zu stecken!

**Bewegung / Sport :** Spaziergänge um die Mittagszeit. Genießt die Sonne. Aber auch Regen- und Nebeltage haben etwas Schönes an sich. Ernährung: Produkte, die viel Eiweiß und Magnesium enthalten Milch, Nüsse, Bananen, Seefische...; die chinesische Medizin empfiehlt: Lauch, Zwiebeln, Kürbis, rote Rüben und Kraut zu essen. Diese Gemüsesorten unterstützen den Organkreislauf der Lunge.

**Medikamente:** sind die depressiven Symptome besonders stark, dann den Facharzt konsultieren und beizeiten Antidepressiva oder pflanzliche Heilmittel einnehmen. Gute Ergänzung sind auch Bachblüten, Globuli, Schüsslersalze etc. Immer mit dem Arzt absprechen!

**Lichttherapie:** natürliches Sonnenlicht – vielleicht ein Kurzurlaub im Süden , wo es länger hell ist. Eine andere Möglichkeit , ist die Verwendung von sehr hellem künstlichen Licht. Es gibt spezielle Lampen mit mindestens 2000 Lux



**Positive Gedanken/Affirmationen:** Unser Denken beeinflusst maßgeblich unsere Sprache, unser Gefühlsleben und natürlich unsere Handlungen. Affirmationen sind eine wertende Eigenschaft für geistige und logische Prozesse, die mit Bejahung beschrieben werden. Diese sollen mehrmals am Tag, leise oder laut, vielleicht auch vor dem Spiegel, gesprochen werden.

**Beispiele für pos. Affirmationen:**  
 „Ich darf Fehler machen“.  
 „Ich bin liebenswert“.  
 „Nichts nimmt mir meinen Mut“.  
 „Ich gehe auf andere zu, so wie es für mich stimmt“.

**Visualisieren von Farben oder Bildern:** Visualisieren bedeutet das Hervorrufen von bildlichen Vorstellungen. Wer eine gute Phantasie besitzt tut sich leicht: Hilfestellung aber auch durch einen Blick auf ein schönes Urlaubsfoto etc. Die indische Medizin (Ayurveda) aktiviert die Energiefelder unseres Körpers mittels Farben. Beim Visualisieren können wir uns dies zu Nutze machen. GRÜN oder ROSA harmonisieren das Herz (vergl. Herzlichkeit). Die Farbe GELB aktiviert unseren Energiefluss im Bauchraum (Verdauungsorgane). Wer an BLAU denkt, derverhilft sich selber zu einer besseren Stimmung

(Ausdrucksfähigkeit, Stimme).  
**Struktur:** den Alltag strukturieren, planen. Was mache ich heute abend, morgen. Nur wenige Menschen haben sofort Zeit. Der Großteil unserer Freunde, Verwandten etc. ist berufstätig.

**Kontakt zu anderen Menschen:** Wir sind „Herdentiere“ und nicht geschaffen, alleine zu leben. Kontaktmangel führt zur Isolation. Daher: sich mit Freunden, Bekannten, etc. treffen. Besuche von Kursen, Selbsthilfegruppen, und vieles Andere

mehr.

**Sinnerkenntnis, Sinnerfahrung:** das Wichtigste im Leben eines Menschen ist, ihm einen Sinn zu geben bzw. es mit sinnvollen Tätigkeiten auszufüllen. Dieser geistige Wert der Sinnerfahrung wird sein Denken, Fühlen und Handeln positiv beeinflussen. Es motiviert uns, Veränderungen im Leben einzuleiten und neue Erfahrungen wahrzunehmen. Je weniger Sinn wir im Leben erfahren, desto beziehungsloser werden wir anderen gegenüber. Unsere Gedanken kreisen nur mehr über unsere Mängel und wir werden immer frustrierter. Eine innere Leere entwickelt sich und je größer diese wird, umso kraftloser wird unser Geist. Unsere „leere“ Seele öffnet sich für Angst, Aggressivität, Depressivität, Stress, Lebensmüdigkeit, Sucht und psychosomatische Störungen. Je mehr unsere Seele von sinnverweigernden Gefühlen angefüllt wird, desto mehr stagniert die Weiterbildung unserer Persönlichkeit und umso frustrierter werden wir. Hier schließt sich der Kreis.

**Ein sinnvolles Leben ist der Grund für Lebensbejahung und die Voraussetzung für ein glückliches Leben und die beste Prävention von Konflikten, Störungen und Erkrankungen.**

## Alkoholtherapie auf der Saualpe

### **Gandhi – über die Alm weg vom Saufen**

**Gandhi, ein Linzer Original, das früher auf allen Kirtagen und besonders am Urfahrer Jahrmarkt als Schaustellergehilfe zuhause war, beschloss endgültig mit dem Alkohol Schluss zu machen. Er ging für ein Jahr zur Therapie nach Kärnten auf die Saualpe. Zurück in Linz zeigte er beim Interview mit Kupfermuckn, dass ihm auch nüchtern der Schmäh noch nicht ausgegangen ist.**

Vor zwei drei Jahren beschloss ich mit dem Alkohol Schluss zu machen und auf Langzeittherapie zu gehen. Damals lebte ich noch auf der Strasse und so kam es nie dazu. Über die Obdachlosenstreetworker kam ich dann in eine Wohngemeinschaft des Vereines B 37. Dort habe ich mein eigenes Zimmer, etwas das mir bleibt und dafür zahlt es sich aus, mit dem Alkohol aufzuhören.

Alex von den Streetworkern organisierte für mich einen Platz auf der Saualpe in Kärnten im Therapiezentrum AGIL. Der Leiter kam extra nach Linz zu einem Erstgespräch, da war ich aber leider gerade besoffen. Danach hieß es, ich muss zuerst ins Wagner Jauregg Krankenhaus zur Entgiftung. Bei einem weiteren Gespräch im Jauregg, bekam ich schließlich die Zusage für die Therapie. Am 29. April 2009 wurde ich sogar mit dem Auto abgeholt, weil man für ein ganzes Jahr ja viele Sachen mitnehmen muss. Am Tag danach hatten wir auf der Saualpe 10 cm Neuschnee zur Begrüßung. Bei der Aufnahme wurde gemeinsam die Hausordnung durchgeschaut. Vier Wochen lang darf

man nicht alleine von der Saualpe weg, nur mit einem Betreuer. Das nächste Dorf ist elf Kilometer entfernt. An den Alkohol dachte ich kaum, aber man wird in der Fernsehwerbung, in der Zeitung und eigentlich überall mit dem Thema konfrontiert. Nach acht Wochen gibt es den ersten Tagesausgang und zwei Wochen später war der erste Heimaturlaub möglich. Da besuchte



ich in Linz die Kupfermuckn und die Streetworker.

Auf der Saualpe gab es verschiedene Therapien: Sport, Ergotherapie, soziales Kompetenztraining, kognitives Training. Jeder muss bei der Reinigung mithelfen, die schon länger dort waren, bekam einen fixen Job. Ich war bei der Hauswäsche und habe Bettwäsche, Tischtücher Handtücher und was es sonst noch so gab gewaschen. Abwechselnd hat jeden Tag einer als Beikoch in der Küche mitgeholfen. Ich hab mich immer am Wochenende gemeldet, da hatte die Köchin frei. Da gab es Gulasch, Cordon Bleu und so weiter. Am Faschingdienstag habe ich draußen gegrillt. Es war zwar kalt und es schneite, doch im Freien hatte ich meine selige Ruh von den lästigen Mitbewohnern. Ich habe mich aber mit allen gut verstanden, aber kleine Meinungsunterschiede gibt es ja überall. Darüber hinaus haben sich die Betreuerinnen darum gekümmert, dass man auch gesundheitlich wieder in Schwung kommt. Wenn man Zähne

oder eine neue Brille brauchte, dann wurde das organisiert.

**„Rückfall – Im Zug trank ich alles aus und der Depp war perfekt. In Linz am Bahnhof ging es bei den Löwen gleich weiter.“**

Zeitlich gab es einen Wochenplan. Aufstehen war zwischen sechs und sieben Uhr. Dann musste man spazieren gehen, das war die Morgenrunde. Um sieben Uhr gab es Frühstück und danach war Tablettenausgabe. Um acht Uhr wurde in einer Morgenrunde der Tagesablauf verkündet. Unter Woche gab es den ganzen Tag Programm: Arztbesuch, Therapie, um 12 Uhr gab es Mittagessen und um sechs Uhr Abendessen. Am Samstag konnten wir nach Klagenfurt zum Einkaufen

mitfahren. Am Sonntag fuhr ich öfter zum Flohmarkt, dort kaufte ich mir einen gebrauchten Fernseher. Am Wochenende gab es öfter einen Ausflug.

Im Jänner hatte ich einen Rückfall, da hatte alles zusammen gepasst. Mit der Betreuerin und auch dem Arzt gab es Ärger und selber mochte ich mich auch nicht mehr. Ich hätte mich in den Arsch beißen können. Ich hatte Wochenendausgang und der Betreuer fuhr mich zum Bahnhof. Dort ging ich zum Billa eine Jause kaufen. Bei der Kasse musste ich lange warten. Dort stand dann der „Leibwächter“ (Magenbitter) und ich kaufte mir ein kleines Fläschchen. Dann musste ich auf den Zug warten und ging noch mal zurück, diesmal kaufte ich gleich mehrere Leibwächter und ein paar Dosen Bier. Im Zug nach Linz trank ich alles aus und der „Depp“ war perfekt. In Linz am Bahnhof ging es bei den Löwen gleich weiter mit den alten Bekannten. Nach einer Stunde fuhr ich nach Hause. Am nächsten Tag hatte ich einen Termin



bei der Alkoholberatungsstelle. Ich wollt zuerst nicht hin, hatte mich dann aber überwunden. Die Betreuerin machte einen Alkotest: 0,87 Promille. Dann fuhr ich in mein Zimmer und sperrte mich bis zur Rückfahrt ein. Es ging mir dreckig und ich hatte ein schlechtes Gewissen.

Ich war mir zuerst nicht sicher, ob ich auf die Saualpe zurückfahren sollte. Da wäre ich aber gleich wieder im alten Trott drinnen gewesen und ich



war froh, als ich dann doch wieder hinfuhr. Am Montag beichtete ich gleich bei der Einzellbetreuerin und es war gar nicht so schlimm, es gab keine Konsequenzen. Im Gegenteil, ich wurde ruhiger und war nicht mehr so aggressiv, wenn mir irgendetwas nicht gepasst hat. Danach ging es mit mir bergauf und die Therapie schlug gegen Ende der Zeit so richtig an. Ich wollte gerne noch ein oder zwei Monate verlängern, aber die Betreuer meinten, es passt schon, wo ich hingekommen bin. Zum Abschied grillte ich am Sonntag für alle und sogar die Betreuer kamen, die am Sonntag frei hatten. Mit gemischten Gefühlen fuhr ich wieder heim nach Linz. Mein Zimmer in der Wohngemeinschaft habe ich noch immer.

Jetzt bin ich mir sicher, dass ich den Alkohol sein lassen werde. Die ersten Monate werden die schwierigsten sein. Ich war sogar schon kurz beim Urfahrner Jahrmarkt, wo ich viele Jahre als Schaustellergehilfe gearbeitet



hatte und ich schaffte es, beim Almdudler zu bleiben. Besonders bedanken möchte ich mich für die großartige Hilfe des Betreuerstabes von AGIL Therapiezentrum, mit einem besonderen Gruß an „Lala“.

Quelle: Kupfermuckn

## Kochecke

### Schokosterne

#### Zutaten:

375 g Dinkelmehl,  
125 g Zucker,  
1 Pkg. Lebkuchengewürz,  
1 EL Backpulver,  
65 g Butter,  
3 Eier,  
100 g geriebene Mandeln,  
150 g Schokolade,  
30 g Butter,  
ganze Haselnüsse



#### Zubereitung:

Aus Mehl, Zucker, Lebkuchengewürz, Backpulver, Butter, Eiern und den Mandeln einen glatten Mürbteig bereiten. Den Teig mindestens eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Sterne ausstechen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 175 Grad etwa 10 Minuten backen.

Die Schokolade mit der Butter schmelzen und die Sterne darin tunken. Zuletzt mit ganzen Haselnüssen verzieren.

# Termine und Ankündigungen

## Einladung zur Jahreshauptversammlung

Dienstag den 19. Oktober 2010, 20.00 Uhr  
GEA-Club Lokal Grenzweg 2 b

### Tagesordnung:

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 kostenlosen Imbiss. Wir laden alle Freunde mit ihren Angehörigen herzlich ein, an der Jahreshauptversammlung teilzunehmen.

Der Vorstand des GEA Club Linz

Sonntag, 5. Dezember ab 14:00 Uhr

## Krampuskränzchen

Dienstag, 14. Dezember, 20:00 Uhr

## Adventfeier

## Sparrunde

laufende Einzahlungen:

5. Oktober 2010  
19. Oktober 2010  
2. November 2010  
16. November 2010

Ripperlessen:

Gasthaus Scheurecker  
Samstag, 16.10.2010  
16.00 Uhr

Sparvereinsauszahlung:

Freitag, 26.11.2010,  
17.00 Uhr

## Lebensberaterin



19. Oktober 2010  
16. November 2010  
14. Dezember

## Frauenrunde

für Betroffene und Angehörige

14. Oktober 2010  
11. November 2010  
9. Dezember 2010

# 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



## Unsere Adresse:

Grenzweg 2b, 4030 Linz

## Wie komme ich hin?

Mit der Obuslinie 41 bis zur Haltestelle Baintwiese, dann ca. 300 m zu Fuß. Die Obusse fahren im ½ Stundentakt, Fahrpläne sind im Club ausgehängt.

Mit dem Auto: In der Neubauzeile gegenüber von Hellweg-Maximarkt bei der Ferngas in die Mayrhoferstraße einbiegen, nach ca. 150 m nach rechts in die Baintwiese einbiegen, ca. 300 m geradeaus.

Unser Clubhaus befindet sich im Innenhof der Firma C. Peters.





# Fleisch und Blut statt Beton und Glas

---

Nach vorne schauen, Trends erkennen und heute die sozialen Antworten und Vorkehrungen für morgen und übermorgen einleiten: der Blick nach vorne muss in seiner Zielsetzung auch jenen gewidmet sein, die es heute im Leben schwer haben. Helfen in der Not ist wichtig. Genauso wichtig ist es aber, zu helfen, dass Not erst gar nicht entsteht. Wohnortnahe, mannigfaltige und optimale Bildung sowie Integration von Zuwanderern sind dabei genau so wichtige Aufgabenfelder wie die Vorsorge für Familien und Ältere. Dazu kommen gerade in der momentanen Situation notwendige Anstrengungen in der Arbeitsmarkt- und Wirtschaftspolitik.

Sozialpolitik heißt aber auch, Maßnahmen zu forcieren, die die Gesellschaft zusammen halten. Maßnahmen zu forcieren, die den Menschen in der Stadt und im Stadtteil ein Gefühl der Heimat, der Geborgenheit und der Freundschaft geben. Kurz: Linz darf keine Stadt aus Beton und Glas sein. Linz muss eine Stadt aus Fleisch und Blut sein. Dabei kommt insbesondere auch der Kultur- und der Wohnungspolitik eine entscheidende Bedeutung zu. Die Trends sind erkennbar. Danach gilt es zu handeln.

Der Beste Weg die Zukunft vorher zu sagen ist, sie zu gestalten.

Ihr



Dr. Erich Watzl  
Vizebürgermeister

