



Frida, 8 Jahre...

im Einklang mit sich selbst.



**STARK
BLEIBEN**

Für ein Leben
ohne Sucht.



Sucht hat immer
eine Geschichte

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE GEGEN SUCHT

Gesund leben – stark bleiben

Informationen zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten beim Älterwerden. Für ältere Menschen und ihnen Nahestehende.



Inhaltsverzeichnis

1. Die Broschüre	6
2. Gesund altern	7
3. Umgang mit Alkohol beim Älterwerden	10
4. Umgang mit Medikamenten beim Älterwerden	13
Stark bleiben bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln	15
5. Stark bleiben – gesund leben, Lebenszufriedenheit erhalten	18
6. Stark bleiben – was Sie als nahestehende Person tun können	22
7. Auswahl weitergehender Informationen zum Thema	25

Vorwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir alle möchten gut und möglichst gesund älter werden. Nicht immer haben wir es selbst in der Hand, aber wir können selbst einen Beitrag dazu leisten.

Unter dem Motto „STARK BLEIBEN“ erhält die etablierte Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“ einen neuen Baustein der Gesundheitsförderung und Suchtprävention älterer Menschen.

Altern ist so bunt und so unterschiedlich wie das Leben insgesamt. Wir wollen Sie in Ihrem Alltag und in Ihrem Wohnumfeld für das Thema Suchtgefährdung im Alter sensibilisieren. Im Rahmen von „STARK BLEIBEN“ sind dafür neue Kooperationen mit Organisationen der Altenhilfe eingegangen worden. Außerdem werden über die Internetseite www.stark-bleiben.nrw.de weitergehende Informationen angeboten.

Mit dieser Broschüre informieren wir Sie einerseits über einen bewussten Umgang mit Medikamenten und Alkohol und die damit verbundenen Risiken und Nebenwirkungen. Andererseits geht es darum, Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie oder Ihre Angehörigen selbstbestimmt den mitunter schwierigen Übergang aus dem Arbeitsleben in die nachberufliche Phase und die Zeit im Ruhestand bewältigen können.

Denn: Für viele Menschen ist der Wegfall der Arbeit, des Gebrauchtwerdens ein massiver Verlust. Wenn sinnstiftende Aufgaben, etwas, wofür es sich lohnt aufzustehen, fehlen, bricht schnell die Tagesstruktur weg. Aus dem Gefühl der Vereinsamung heraus scheinen der Griff zu Beruhigungs- und Schlafmitteln oder der Konsum von Alkohol ein Ausweg. Mit „STARK BLEIBEN“ wollen wir Ihnen die häufig unbewussten Gefahren im Umgang mit diesen Genuss- bzw. Arzneimitteln näherbringen.

Helfen Sie und unterstützen Sie uns bei der Vermittlung unseres Anliegens für ein gesundes, möglichst lange selbstbestimmtes Leben ohne Sucht. Tun Sie es den Kampagnenvorbildern gleich, die bereits seit mehreren Jahren gesund, zufrieden und mit Spaß ihren Lebensalltag bewältigen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.



Barbara Steffens
Ministerin für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



1.

Die Broschüre

Die Lebenserwartung steigt seit Jahren an. Wir werden immer älter – und das ist gut so. „Ältere Menschen“ sind allerdings alles andere als eine einheitliche Gruppe. Viele von ihnen haben nach dem Ende ihres Arbeitslebens noch viele gesunde, aktive Jahre vor sich. Körperliche und geistige Fähigkeiten und das soziale Umfeld älterer Menschen sind jedoch sehr verschieden.

Bei aller Unterschiedlichkeit beim Älterwerden gilt für alle, dass

- sich der Konsum von Alkohol stärker auf den Körper auswirkt und
- die Einnahme von Medikamenten in der Regel häufiger wird.

Diese Broschüre gibt Anregungen,

- um gesund im Alter zu leben,
- und möchte auf mögliche Lebenskrisen im Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand hinweisen,
- zum STARK BLEIBEN für ein Leben ohne Sucht und
- bietet Informationen zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten für ältere Menschen und weist auf möglicherweise damit verbundene Risiken und Wechselwirkungen hin.

2.

Gesund altern

Älter werden wir von ganz alleine. „Gesund älter werden“ ist eine lebenslange Aufgabe. Auch im Alter besitzen wir die Fähigkeit, uns zu verändern und neue Kompetenzen zu erwerben. Eine gesunde Lebensweise kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Gesundheit im Alter bedeutet nicht das Fehlen jeglicher Einbußen. Jedoch können mögliche körperliche Einschränkungen vermieden, teilweise kompensiert, ihr Eintritt hinausgeschoben oder ihre Folgen verringert werden.

Ein gesunder Lebensstil reduziert die Wahrscheinlichkeit zu erkranken und ermöglicht uns den Aufbau schützender Reserven. Dies kann u. a. erreicht werden durch Bewegung und gesunde Ernährung sowie durch Vermeidung von Tabak- und riskantem Alkoholkonsum oder dem Missbrauch von Medikamenten.

Stark bleiben – Freud und Leid im Alter

Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich – angenehme Ereignisse ebenso wie Schicksalsschläge. So sind im Alter häufiger Krankheiten, Trennung und Verlust nahestehender Menschen zu verkraften. Andererseits gibt es positive Veränderungen wie zum Beispiel die Ge-

burt von Enkelkindern oder mehr Zeit für Freundinnen und Freunde und für Hobbys. Soziale Kontakte, Zuwendung und Lebenszufriedenheit sind wichtig für die Gesundheit. Auch fröhliche Feste sind für uns eine Bereicherung. Da ist auch gegen gelegentlichen Alkoholkonsum nichts einzuwenden. Jedoch dem allgemeinen Wohlbefinden und der Gesundheit zuliebe gilt auch hier, Maß zu halten.

Stark bleiben ist das Motto unserer Kampagne zur Suchtprävention im Alter. Stark bleiben bedeutet für uns, sich den Herausforderungen des Alterns zu stellen. Weder ist dies immer einfach, noch gibt es dafür nur einen Weg. So verschieden die Menschen sind, so verschieden gehen sie mit Veränderungen um. So ist etwa das Ausscheiden aus dem Berufsleben für die einen Grund zur Freude, für andere aber Anlass zur Sorge, z. B. weil ihnen die gewohnte Aufgabe und manchmal auch die feste Tagesstruktur fehlt. Aber bereits durch ihre Lebenserfahrungen verfügen viele ältere Menschen über eine hohe emotionale Widerstandskraft. Dennoch kann es Krisen geben, die für uns schwer zu bewältigen sind. Alkohol und Medikamente sind in diesen Phasen kein guter Ratgeber. Wir ermuntern Sie daher, Ihre eigene Widerstandskraft zu entdecken und zu nutzen.

GUT ZU WISSEN

Manche ältere Menschen suchen in schwierigen Lebenssituationen Entlastung durch den Konsum von Alkohol. Es wird davon ausgegangen, dass sich bei jedem dritten alkoholabhängigen älteren Menschen dieses Problem erst nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben entwickelt.

Ein möglicher Grund hierfür ist die Schwierigkeit, neue, oft belastende Lebenserfahrungen zu bewältigen. Doch der Konsum von Alkohol entlastet nur scheinbar und erhöht das Risiko, abhängig zu werden. Dies gilt grundsätzlich für jeden Lebensabschnitt, besonders aber für das Alter.

→ **Ein Alkoholproblem im Alter entwickeln laut Statistik mehr Männer als Frauen.**

GUT ZU WISSEN

Auch Medikamentenprobleme werden oft erst im Alter sichtbar. Insbesondere Beruhigungs- und Schlafmittel versprechen schnelle Abhilfe bei seelischen Beschwerden wie zum Beispiel Bedrücktheit oder Nervosität oder bei hormonellen Beschwerden bei Frauen in den Wechseljahren.

Es gibt durchaus Situationen, die die Einnahme solcher Medikamente notwendig machen. Wegen des hohen Suchtpotenzials sollten sie aber nur kurz und nach vorheriger Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eingenommen werden.

→ **Von einem riskanten Medikamentengebrauch sind vor allem Frauen betroffen.**

Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über einen gewissen Zeitraum hinweg. Es lohnt sich für uns alle, eigene Konsumgewohnheiten immer mal wieder zu hinterfragen und zu verändern, bevor es zu schwerwiegenden Problemen oder einer Abhängigkeit kommt.

Ein missbräuchlicher Alkohol- und/oder Medikamentenkonsum kann verschiedenste Probleme mit sich bringen, wie z. B.:

- Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schwindel,
- Vernachlässigung der Hygiene,
- Appetitverlust, unausgewogene Ernährung,
- Gedächtnisprobleme,
- Depression, Angstzustände und Aggressionen,
- Inkontinenz,
- Schlafprobleme sowie
- verstärkte Sturzneigung.

Um sicher herauszufinden, ob diese Anzeichen ein Konsumproblem oder gar eine Abhängigkeit anzeigen, sollten Sie sich an eine Fachperson wenden. Das können Ärztinnen und Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker, aber auch Fachkräfte in Suchtberatungsstellen sein.



3.

Umgang mit Alkohol beim Älterwerden

Ein maßvoller Alkoholkonsum gehört für viele Menschen zur Alltagskultur. Wer im Alter maßvoll ein Glas trinkt, etwa beim geselligen Zusammensein, kann dies auch entspannt genießen. Doch es lohnt sich, auf die Signale unseres Körpers zu achten: Selbst wer nicht mehr trinkt als in jüngeren Jahren, spürt den Alkohol möglicherweise stärker.

Unsere Empfehlung:

- Gesunde erwachsene Männer sollten max. zwei (Standard-)Gläser eines alkoholischen Getränkes pro Tag zu sich nehmen.
- Gesunde erwachsene Frauen sollten max. ein Glas Alkohol trinken. Denn bei Frauen wirkt Alkohol stärker, weil ihr Wasseranteil im Körpergewebe geringer ist als bei Männern.

Und wenigstens zwei Tage pro Woche sollten alkoholfreie Tage sein, um eine Gewöhnung zu vermeiden.

1 Standardglas =



Mit zunehmendem Alter lohnt es sich, die Trinkmengen dem Gesundheitszustand anzupassen und vorsichtiger zu sein, denn: Mit dem Älterwerden nimmt der Wasseranteil des Körpers ab. Der Alkohol wird somit in weniger Flüssigkeit verteilt und der Alkoholgehalt im Blut steigt an. In der Folge wirkt der Alkohol stärker. Er kann schneller zu körperlichen Schädigungen führen. Das Risiko, eine Abhängigkeit von Alkohol zu entwickeln, steigt. Das betrifft ebenso Personen, die langjährig häufig und viel getrunken haben.

Gutes Einschlaf-, schlechtes Durchschlafmittel

Alkohol ist keinesfalls als Schlafmittel zu verwenden. Er kann zwar das Einschlafen erleichtern, erschwert aber das erholsame Durchschlafen. Im Übrigen fördert der Konsum von Alkohol unangenehmes Schnarchen.

Nebenwirkungen

Es werden immer wieder Studien zitiert, wonach ein regelmäßiger, aber moderater Konsum geringer Mengen Rotwein (Frauen max. ein Glas, Männer max. zwei Gläser Wein à 0,1l) Menschen vor Herzerkrankungen schützen kann.

Es gibt jedoch eindeutige wissenschaftliche Belege, dass der Alkohol der Gesundheit schaden kann: Alkohol ist ein Zellgift und somit ein Suchtmittel.

Er kann Schäden an sämtlichen Organen sowie im Hirn verursachen. Das Risiko bestimmter Krebserkrankungen ist zudem erhöht. Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Leberschäden oder Verdauungsbeschwerden können negativ beeinflusst werden.



Das Unfallrisiko im Straßenverkehr steigt unter dem Einfluss von Alkohol deutlich.

Wechselwirkungen mit fast allen Medikamenten

Der Konsum von Alkohol in Zusammenhang mit der Einnahme von Medikamenten sollte stets abgewogen werden: Die Wirkung aller psychoaktiven Medikamente ist verstärkt, der dämpfende Effekt von Schlaf- und Beruhigungsmitteln intensiviert, Nebenwirkungen eingenommener Medikamente können stärker auftreten. Alkohol zusammen mit blutdrucksenkenden Arzneimitteln kann den Blutdruck sogar gefährlich abfallen lassen.

Hustensäfte und verschiedene bei älteren Menschen beliebte Stärkungsmittel enthalten teilweise bis zu 80% Alkohol, was kombiniert mit anderen Medikamenten weitere Wechselwirkungen verursachen kann.

Stark bleiben heißt: Konsum anpassen, weniger trinken oder ganz auf Alkohol verzichten.

Risiken für eine Alkoholabhängigkeit

Warum manche Menschen erst im Alter ein Alkoholproblem entwickeln, kann nicht pauschal beantwortet werden. Aber Trinkmuster älterer Menschen sind in der Regel weniger auffällig: Sie trinken oft heimlich, zuhause und weniger exzessiv als jüngere.



4.

Umgang mit Medikamenten beim Älterwerden

Mit zunehmendem Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen. Das ist nicht ungewöhnlich, weil sie uns helfen, Krankheiten und verschiedene Altersbeschwerden zu lindern. Medikamente sind folglich keine Genuss- oder Suchtmittel, sondern in der Regel hochwirksame Heilmittel zur Linderung und Behandlung von Krankheiten.

Ein Problem kann jedoch entstehen, wenn verschiedene Medikamente gleichzeitig verschrieben und eingenommen werden. Außerdem besitzen etwa 4-5% aller häufig verordneten Arzneimittel ein eigenes Suchtpotenzial.

GUT ZU WISSEN

Eigene Medikamente, deren Wirkstoffe und Wirkungen kennen:

- Welches Medikament muss ich wann einnehmen?
- Wie heißt es und was bewirkt es?
- Was muss ich wegen der Wirkung beachten (z. B. im Straßenverkehr oder mit Alkohol)?
- Wie lange muss ich es einnehmen?

Trinken Sie stets ausreichend Wasser oder andere nicht-alkoholische Getränke, denn gerade ältere Menschen brauchen viel Flüssigkeit.

Zudem: Ein Flüssigkeitsmangel erhöht insbesondere die schädlichen Nebenwirkungen von Medikamenten. Die individuell empfohlene Trinkmenge kann dabei bei jedem Menschen aufgrund möglicher Grunderkrankungen variieren. Sprechen Sie daher am besten Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.

Wirkungen und Nebenwirkungen

Neben den erwünschten Wirkungen können Medikamente auch zahlreiche unerwünschte Nebenwirkungen zur Folge haben. Je älter ein Mensch ist und je mehr Medikamente eingenommen werden, desto schwerer wird es für den Körper, damit umzugehen.

Sollten Sie nach der Einnahme eines neu verordneten Arzneimittels spürbare oder erkennbare Veränderungen an oder in Ihrem Körper wahrnehmen, beobachten Sie diese genau und zögern Sie nicht, Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt zeitnah davon in Kenntnis zu setzen.

Auch wenn Sie allgemein wegen Ihrer Medikamente verunsichert sind oder Fragen nach deren Sinn, Wirkungen und Risiken haben, sollten Sie sich grundsätzlich bei einer Ärztin/einem Arzt oder einer Apothekerin/einem Apotheker informieren und mit diesen Fachleuten im Austausch bleiben. Hilfreich ist dabei das Führen und Vorzeigen eines Medikamentenplans, den Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr behandelnder Arzt Ihnen ab 3 Medikamenten ausstellt und der auch Anhaltspunkte für mögliche Wechselwirkungen gibt.

Veränderungen im Organismus können bei älteren Menschen dazu führen, dass Medikamente verzögert wirken und deutlich länger im Körper bleiben als bei jüngeren Erwachsenen. Mögliche Gründe dafür sind z. B. ein verzögerter Abbau der Medikamente in der Leber und eine verlangsamte Ausscheidung durch die Nieren.

Die Dosis einzelner Medikamente muss dem Lebensalter angepasst werden. Auch das Körpergewicht, das Geschlecht, der allgemeine Gesundheitszustand sowie die Medikation insgesamt spielen eine Rolle. Nehmen Sie Medikamente nur nach Vorschrift ein und nur so lange wie nötig.



Vorsicht im Straßenverkehr

Mit dem Älterwerden steigt die Wahrscheinlichkeit körperlicher Veränderungen, welche die Fahrfähigkeit beeinflussen, z. B. nachlassende Sehkraft, Beweglichkeit oder verlangsamte Reaktionen. Zugleich schränken viele Medikamente die Fahrtüchtigkeit ein. Hierbei kann es verstärkt zu Wechselwirkungen bei der parallelen Einnahme von Medikamenten und/oder beim Konsum von Alkohol kommen wie z. B. Schläfrigkeit oder Gleichgewichtsstörungen.

Stark bleiben bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln

Eine besondere Gefahr bei der Medikamenteneinnahme geht von Schlaf- und Beruhigungsmitteln aus, die Wirkstoffe der sogenannten **Benzodiazepin**-Gruppe enthalten. Sie werden bei psychischen Belastungen deutlich häufiger älteren Menschen verschrieben.

Schlaf- und Beruhigungsmittel können in bestimmten Situationen eine wichtige Hilfe sein. Sie verringern Erregungszustände, erleichtern das Einschlafen, lindern Ängste, lösen Muskelverspannungen und tragen zu einem gewissen „Wohlfühleffekt“ bei.

Sie verhelfen älteren Menschen nicht nur zum Schlaf, sondern beeinträchtigen zugleich fast alle Hirnfunktionen. So werden die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit, die Bewegungskoordination sowie alle Sinne beeinträchtigt. Gerade morgendliche Benommenheit ist eine wesentliche Ursache für Stürze, wenn z. B. die Wirkung des spät eingenommenen Schlafmittels anhält. Wegen der dann fehlenden Reflexe, um sich z. B. abzustützen, ziehen sich die Betroffenen bei einem Sturz oft Knochenbrüche zu, die Klinikaufenthalte und erhebliche Einschränkungen nach sich ziehen können.

Schlaf- und Beruhigungsmittel verschlechtern außerdem die Gedächtnisleistung. Sie kann sich in Einzelfällen sogar so verschlechtern, dass die Person als schwer dement eingestuft wird.

GUT ZU WISSEN

Viele ältere Menschen fürchten sich davor zu stürzen, sich einen Knochen zu brechen und dadurch ihre Unabhängigkeit zu verlieren. Risiken für eine erhöhte Sturzgefahr sind Stolperfallen in der eigenen Wohnung wie Teppichkanten, lose Kabel oder rutschige Badmatten. **Wesentlicher Auslöser kann jedoch die Einnahme bestimmter Medikamente sein**, die Sehbehinderungen, Kreislaufschwäche und Schwindel hervorrufen.

Sich deswegen möglichst wenig zu bewegen, ist jedoch keine Lösung, denn: **Wer aufhört, im Alter körperlich aktiv zu sein, hat ein größeres Risiko zu stürzen als jemand, der täglich viel zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs ist.**

Abhängigkeit von Benzodiazepinen

Schlaf- und Beruhigungsmittel besitzen ein hohes Suchtpotenzial. Die Gefahr ist groß, dass sie bereits nach kurzer Zeit der Einnahme und in niedriger Dosierung abhängig machen. Nach etwa 14 Tagen beginnt unser Körper, sich an das Medikament und die darin enthaltenen Wirkstoffe zu gewöhnen, nach weiteren 10 bis 14 Tagen regelmäßiger Einnahme kann sich eine Abhängigkeit einstellen. Das **Hauptproblem** dabei ist, dass die **einnehmende Person in der Regel davon bewusst gar nichts mitbekommt.**

Die Tatsache, dass die Ärztin/der Arzt – oftmals über Monate und Jahre hinweg – ein und dasselbe Schlafmittel verschreibt, gibt der einnehmenden Person – und den Angehörigen – das **beruhigende Gefühl und die Sicherheit, dass alles in Ordnung ist.** Folglich wird die dauerhafte, **tägliche Einnahme einer Schlaftablette nicht als Hinweis auf ein bereits existierendes Suchtverhalten wahrgenommen.**

Eine Medikamentenabhängigkeit ist grundsätzlich nicht einfach zu diagnostizieren. Entzugserscheinungen beim Absetzen des Medikaments werden z. B. oft als Wiederauftreten der Ausgangsbeschwerden gedeutet. Dies kann einen Teufelskreis des Aus- und Wiedereinstiegs in Gang setzen. Etwa ein Drittel bis die Hälfte der Benzodiazepine werden langfristig zur Suchterhaltung und zur Vermeidung von Entzugserscheinungen verordnet.

Das Schlafbedürfnis nimmt beim Älterwerden ab



Bevor Sie bei Schlafstörungen zum Schlafmittel greifen, sollten Sie dies unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt bzw. einer Apothekerin/einem Apotheker abklären. Denn: Mit dem Älterwerden verändert sich bei vielen Menschen der Schlaf. Die Schlafphasen in der Nacht werden kürzer.

Wenn Sie nachts weniger Schlaf benötigen, ist das ganz normal. Das bedeutet keineswegs, dass Sie unter einer Schlafstörung leiden, zumal viele Menschen mit zunehmendem Alter einen Mittagsschlaf halten. Folglich ist es nicht notwendig, unmittelbar zu einem Schlafmittel zu greifen. Wenn doch, sollte es eines mit einer geringen Wirkstärke sein, das nur in besonderen Situationen eingenommen wird, aber keinesfalls regelmäßig.

Eine bessere „Schlafhygiene“ kann dazu beitragen, ganz auf Schlaf- und Beruhigungsmittel zu verzichten:

- Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett,
- gewöhnen Sie sich bestimmte Rituale an,
- verzichten Sie in den zwei Stunden vorm Schlafengehen auf Alkohol und schwere Mahlzeiten und
- lüften Sie vor dem Zubettgehen das Schlafzimmer gut durch.



5.

Stark bleiben – Gesund leben, Lebenszufriedenheit erhalten

Der Ausstieg aus dem Berufsleben kommt – in aller Regel – nicht von heute auf morgen. Bereiten Sie sich auf den neuen Lebensabschnitt vor. Überlegen Sie sich, was Sie im Ruhestand „erleben“ möchten.

Jede/r hat doch während des Arbeitslebens, aufgrund familiärer oder anderweitiger Verpflichtungen, lange Zeit auf etwas verzichten müssen oder nur beschränkt dafür Zeit gehabt. Jetzt besteht endlich die Möglichkeit, sich diesem Hobby (mehr) zu widmen oder etwas ganz Neues zu beginnen.

Gerade wenn durch die Beendigung des Berufslebens für uns feste Tagesstrukturen verloren gehen oder ein Gefühl des „Nicht mehr gebraucht Werdens“ zusammen mit beginnender Vereinsamung entsteht, ist es wichtig, sich neuen Lebenszielen und Aufgaben zu widmen.

Wir Menschen wollen uns als „selbstwirksam“ erleben, d. h. auch im Alter als aktive und wichtige Mitglieder der Familie, des Freundeskreises oder der sozialen Gemeinschaft wahrgenommen werden. Deshalb ist es wichtig, für sich nach dem Berufsleben eine neue befriedigende Lebensperspektive zu entwickeln.

Ideen, wie Sie gut und gestärkt in den neuen Lebensabschnitt starten können:

- Bringen Sie Ihre im Arbeitsleben und darüber hinaus erworbenen Kompetenzen ehrenamtlich ein. Es gibt zahlreiche Initiativen und Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren, beispielsweise als Lotsin/Lotse für Berufseinsteiger und -einsteigerinnen, in der Flüchtlingsarbeit, usw.
- Widmen Sie sich neuen Aufgaben und Zielen und beteiligen Sie sich z. B. an Bürgerinitiativen in Ihrer Gemeinde/Ihrem Quartier.
- Wenn die Enkel weit weg wohnen, warum versuchen Sie es nicht einmal als Leih-Oma oder Leih-Opa? Junge Familien in Ihrer Nachbarschaft – und deren Kinder – sind Ihnen dankbar.
- Schließen Sie sich einem Sportverein an und treiben Sie mit anderen Menschen aktiv Sport oder bewegen Sie sich unabhängig davon und gehen z. B. regelmäßig spazieren, laufen oder fahren Rad oder schließen Sie sich einer Wandergruppe an. Auch das Boule-Spiel im Park ist eine Möglichkeit, sich zu bewegen und in Kontakt zu kommen.
- Machen Sie einen Kurs an der Volkshochschule, lernen Sie z. B. etwas Handwerkliches, eine Sprache, machen Sie einen Computerkurs oder nehmen Sie an anderen Bildungsangeboten teil.
- Gärtnern Sie im Garten oder auf dem Balkon.
- Entdecken Sie neue Reiseziele für sich und überlegen Sie, wie Sie diese allein oder in Gesellschaft kennenlernen möchten.

Interessante Aufgaben und Ziele gibt es genug. Versuchen Sie, das Passende für sich herauszufinden. Gehen Sie neue Aufgaben motiviert an, selbst oder mit Unterstützung anderer.

Wenn im Alter unerwartete und schwierige Veränderungen wie z. B. der plötzliche Verlust naher Angehöriger eintreten, die Sie und Ihre Lebensplanung persönlich tief belasten, können oft schon einfache Dinge wie etwa Gespräche mit Vertrauenspersonen oder Entspannungstechniken Erleichterung verschaffen und helfen, Trauerphasen zu bewältigen. Wenn Sie sich einsam und trüb fühlen, gehen Sie unter Leute/Gleichgesinnte Ihres Alters. Vieles wird leichter, wenn es ausgesprochen wird. Oft stellen wir dabei fest, dass es anderen ähnlich geht und es uns gut tut, Leid zu teilen.

Für manche persönlichen Schwierigkeiten braucht es jedoch auch die Unterstützung von Fachpersonen. Je nach Art der Belastung können verschiedene Angebote oder Fachpersonen weiterhelfen, die zur Beratung älterer Menschen qualifiziert sind, wie z. B. Seniorenbüros.

Stark bleiben – Ein Ausstieg ist ein Gewinn

Ein Konsumproblem oder eine Abhängigkeit schafft Leiden – auch im Alter. Eine Abhängigkeitserkrankung – sei es durch Alkohol oder Medikamente – ist kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Es gibt immer einen Weg, der hinausführt: Sich daraus zu befreien, bedeutet in jedem Lebensabschnitt einen großen Gewinn an Lebensqualität.

Haben Sie das Gefühl, dass bei Ihnen ein riskanter Konsum vorliegt, oder vermuten Sie eine Abhängigkeitserkrankung? Dann holen Sie sich Hilfe von einer Expertin/einem Experten aus den Bereichen der Suchthilfe oder bei einer Ärztin/bei einem Arzt.

Im Austausch mit Beratungsstellen für Alkohol- oder andere Suchtprobleme, Ärztinnen oder Ärzten erhalten Sie Unterstützung, finden individuell angepasste Behandlungswege und lernen, wie Sie zukünftig Rückfälle vermeiden können. Alternativ können Ihnen etwa ein stationärer Aufenthalt, ambulante Hilfestellungen oder Selbsthilfegruppen angemessene Unterstützung bieten.

Insbesondere für ältere Menschen bestehen gute Chancen, im Anschluss an eine Behandlung bzw. Therapie wieder ein normales strukturiertes und suchtmittelfreies STARKES Leben zu führen.

Studien zeigen, dass bei älteren Menschen die Wahrscheinlichkeit, eine Therapie erfolgreich abzuschließen, höher ist. Es lohnt sich für Sie, diesen Schritt zu gehen, egal in welchem Alter. Für eine Behandlung ist es nie zu spät. Sie kann kostbare Lebensjahre und Lebensqualität schenken.

GUT ZU WISSEN



Apotheker/innen sowie Ärzte/Ärztinnen tragen eine besondere Verantwortung, Patienten/innen über unerwünschte Wirkungen aufzuklären und vor Missbrauch und Abhängigkeit zu schützen.

Sie sind dazu verpflichtet, bei längerer oder auffälliger Einnahme von Benzodiazepinen, Schmerzmitteln oder anderen kritischen Mitteln die Patientin oder den Patienten auf das Risiko einer Abhängigkeit anzusprechen bzw. dürfen einer missbräuchlichen Verwendung ihrer Verschreibung keinen Vorschub leisten.



6.

Stark bleiben – Was Sie als nahestehende Person tun können

Viele, auch ältere Menschen, können von einer Suchterkrankung betroffen sein. Oft schämen sie sich oder fühlen sich schuldig. Das Thema „Sucht im Alter“ ist bei uns nach wie vor ein gesellschaftliches Tabu. Häufig werden die Anzeichen für eine Abhängigkeit als Alterserscheinung abgetan. Andere verheimlichen ihre Sucht. Oder das Problem wird verharmlost nach dem Motto „jetzt ist es auch egal“.

In der Tat ist es nicht einfach, ein Alkohol- oder Medikamentenproblem bei einer nahestehenden Person zu erkennen. Eine große Anzahl leerer Flaschen, eine Fahne, Torkeln und Lallen sind offensichtlich. Medikamente können dagegen schnell und unauffällig eingenommen werden und verursachen keine „Fahne“, weshalb eine Medikamentenabhängigkeit auch als „stille Sucht“ bezeichnet wird. Aber auch Alkohol wird oft heimlich getrunken.

Andere Anzeichen sind dagegen unspezifisch, d. h. sie können, müssen aber nicht alkohol- oder medikamentenbedingt sein. Bei älteren Personen können typische Symptome für ein Alkohol- oder Medikamentenproblem für klassische Anzeichen des Alters gehalten werden.

Zunehmende Vergesslichkeit wird z. B. mit einer Altersdemenz in Verbindung gebracht. Dabei kann ein (langjähriger) erhöhter Alkoholkonsum Auslöser des demenziellen Verhaltens sein. Verhaltensauffälligkeiten infolge von Überdosierungen können ebenfalls als Alterserscheinungen fehlgedeutet werden.

Für viele von Medikamentenabhängigkeit Betroffene ist kaum vorstellbar, dass ihr Verhalten etwas mit Abhängigkeit oder gar Sucht zu tun haben könnte. Sie nehmen schließlich ein ärztlich verordnetes Medikament ein.

Stark bleiben – haben Sie keine Hemmungen, Ihre Sorgen anzusprechen

Häufig haben Sie als nahestehende Person bei Verdacht auf eine Abhängigkeitserkrankung Hemmungen zu reagieren, insbesondere als Sohn oder Tochter, als Freundin/Freund oder Bekannte/Bekannter. Insbesondere bei Verdacht auf ein Alkoholproblem befürchten Sie, der betreffenden Person zu nahe zu treten. Oder Sie wollen ihr/ihm nicht auch noch dieses vermeintlich letzte „kleine Vergnügen“ nehmen. Befürchtungen, dass es zu Auseinandersetzungen kommt, sind nicht von der Hand zu weisen.

Für die Würde und das Wohlbefinden eines Menschen ist es aber von Bedeutung, dass Sie als angehörige Person, Freundin oder Freund auf ein mögliches Alkohol- oder Medikamentenproblem reagieren und

handeln. Vielfach sind ältere Betroffene regelrecht dankbar, wenn sie auf ein (vermutetes) Substanzproblem angesprochen werden und ihnen nun Hilfe, Unterstützung und Begleitung angeboten wird.

Falsch ist dagegen, ein solches Problem unter dem Vorwand des Alters einfach zu ignorieren. Schließlich bedeutet in jedem Lebensalter und jeder Lebensphase das Überwinden einer Abhängigkeitserkrankung einen großen Gewinn an Lebensqualität. Bei der betroffenen Person nehmen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit meist innerhalb kurzer Zeit deutlich zu.

Stark bleiben – Das Gespräch suchen

Sie als nahestehende Person können möglicherweise helfen, die Entstehung des Problems zu vermeiden oder eine betroffene Person motivieren, Hilfe zu suchen. Was bedeutet das konkret? Wichtig ist, dass Sie mit der betroffenen Person darüber sprechen, was Sie beobachten und was Ihnen Sorgen macht. Dabei sollten Sie darauf achten, nicht zu verurteilen oder zu moralisieren. Sie können Betroffene ermutigen, mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen oder mit einer Ärztin oder einem Arzt zu sprechen. Sie können auch anbieten, sie bei diesem Schritt zu begleiten.

Für sich selbst Hilfe holen

Unter der Suchterkrankung einer Person leiden Nahestehende oft stark mit. (Sucht-)Beratungsstellen unterstützen nicht nur selbst Betroffene, sondern auch Menschen aus deren Umfeld. Partnerinnen oder Partner, Kinder oder andere Nahestehende können jederzeit eine Beratung in Anspruch nehmen.

Fachkräfte in den örtlichen Fachstellen für Suchtvorbeugung und in den Sucht- und Drogenberatungsstellen kennen sich in Fragen des Umgangs mit Alkohol und Medikamenten im Alter aus und wissen, wie sie mit älteren Menschen darüber sprechen können.



Auswahl weitergehender Informationen zum Thema

Vertiefende Informationen zum Thema erhalten Sie über die Internetseite der Kampagne STARK BLEIBEN:

www.stark-bleiben.nrw.de:

- Downloadmöglichkeiten und Links zu weiteren Informationsmaterialien
- Bestellung kostenfreier Exemplare dieser Broschüre
- Informationen und Beratung für allgemeine Fragen zum Älterwerden
- Anregungen und konkrete Angebote für mehr Lebensqualität im Alter
- Ansprechpartner/innen in Ihrer Region aus der Altenhilfe und Seniorenarbeit
- Selbsttests zum Konsum von Alkohol und Medikamenten
- Testen Sie Ihr Wissen zum Thema in Form eines Quiz.
- Der Terminkalender zeigt, wann in Ihrer Region Aktionen im Rahmen von STARK BLEIBEN stattfinden.

www.stark-bleiben.nrw.de



Impressum

Herausgeber

Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege
und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen
Referat "Reden, Publikationen"
Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf
Telefon 0211 8618-50
info@mgepa.nrw.de · www.mgepa.nrw.de

Kontakt

Referat "AIDS, Sucht und Drogen"
Dr. Sandra Dybowski
Telefon: 0211 8618-3293 · E-Mail: sandra.dybowski@mgepa.nrw.de

Text/Redaktion

ginko Stiftung für Prävention
Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 30069-31 · info@ginko-stiftung.de · www.ginko-stiftung.de

Gestaltung

Werbeagentur von morgen GmbH, Köln · www.werbeagentur-von-morgen.de

Bildnachweise

Titelseite: Bill Cheyrou/Alamy Stock Photo, Portrait Barbara Steffens,
S. 3: © MGEPA NRW/Franklin Berger, S. 7: Uwe Umstätter/Fotolia,
S. 10: helenecanada/iStock, S. 13: Steve Debenport/iStock, S. 18: Sporrer/
Rupp/getty images, S. 22: shapecharge/iStock, Rückseite: Gebäude des
Ministeriums © MGEPA NRW/Ralph Sondermann

Druck

Druckhaus Süd Medien GmbH · Sechtemer Straße 12 · 50968 Köln

© 2016/MGEPA 218

Die Druckfassung kann bestellt werden:

- im Internet: www.mgepa.nrw.de/publikationen
- telefonisch: Nordrhein-Westfalen **direkt** 0211 837-1001

Bitte die Veröffentlichungsnummer 218 angeben.

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt. Unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Schrift der Empfängerin oder dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen

Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf
E-Mail: info@mgepa.nrw.de
Internet: www.mgepa.nrw.de

