

**Stark
bleiben**

Suchtfrei alt werden

Damit Reden hilft Gesprächsanregungen bei Problemen im Alter

für Seniorinnen und Senioren



60+

www.starkbleiben.nrw.de



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Inhalt

Diese Broschüre gibt Ihnen konkrete Anregungen, über Ihre Probleme zu sprechen. Sie bietet Ihnen Hilfe, sich im Vorfeld auf ein Gespräch vorzubereiten und bestärkt Sie darin, den Mut zu fassen, Probleme und Belastungen anzusprechen.

	Seite
Veränderungen im Alter	4
Reden hilft	8
Überlegungen vor dem Gespräch	10
Gespräch vorbereiten	15
Das ist wichtig im Gespräch	18
Nach dem Gespräch	24
Impressum	31

Die Inhalte sind auch als interaktives Gesprächstool verfügbar



www.starkbleiben.nrw.de/Damit-Reden-hilft

Veränderungen im Alter

Gesprächs Anregungen für Senior/innen bei Problemen im Alter

Mit Beginn des Rentenalters startet eine neue Lebensphase und damit geht eine große Umstellung einher. Nach dem Ende der Berufstätigkeit fühlen sich viele unwohl, da die geregelte Tagesstruktur fehlt und auch das Gefühl, „gebraucht zu werden“. Vielleicht haben Sie Ihren Partner oder langjährige Freunde verloren oder die Kinder sind aus dem Haus und der tägliche Kontakt zu anderen Personen fehlt. Auch die Erfolge und Wertschätzung, die Sie bei der Arbeit erfahren haben, bleiben aus. Mit zunehmendem Alter verändert sich auch der Körper und alterstypische Krankheiten treten auf.

Jeder Mensch braucht Zeit, um sich in dieser neuen Lebensphase einzurichten und sich wohlfühlen – sowohl körperlich als auch psychisch.

„Gespräche verändern sich, wenn Menschen zuhören. Sie werden interessanter.“

Christina Thümer-Rohr
(Berliner Sozialwissenschaftlerin)

Über Probleme und negative Gefühle zu sprechen, tut gut.
Es stärkt und pflegt die Psyche und ist Balsam für die Seele.





Erkennen Sie sich hier wieder?

- Sie trinken regelmäßig große Mengen Alkohol.
- Bestimmte Gewohnheiten verbinden Sie automatisch mit dem Konsum von Alkohol.
- Schlafmittel nehmen Sie seit längerem ein, weil es Ihnen hilft, „sich wohlfühlen“.
- Die Medikamentenpackung ist früher aufgebraucht als laut Rezept vorgesehen und verschrieben?
- Morgens haben Sie oft mit Schwindel zu kämpfen und Sie haben am Abend zuvor z.B. Schlaftabletten eingenommenen.
- Sie mögen nicht mehr rausgehen und den Kontakt zu anderen halten, fällt Ihnen schwer?
- Sie haben Probleme, sich zu konzentrieren?
- Sie haben an vielem das Interesse verloren?
- Möchten Sie gerne etwas für Ihre Gesundheit tun?

Wenn sie eine oder mehrere der Fragen bejaht haben, dann könnte Ihnen diese Broschüre nützlich sein.

Die Gesprächsanregungen auf den folgenden Seiten wollen Ihnen helfen und Mut machen, über psychische Belastungen und einen möglicherweise riskanten Konsum von Alkohol und/oder Medikamenten zu sprechen.

Reden hilft

Eigene Konsumeinschätzung

Über die eigenen Konsumgewohnheiten und mögliche Probleme damit nachzudenken ist der erste Schritt zur Besserung. Wie schätzen Sie Ihren Konsum von Alkohol oder Medikamenten ein?

Ich bemerke erste Anzeichen einer Abhängigkeit.

Es ist Zeit zu handeln. Tun Sie nichts, kann sich die Krise verschlimmern und durch einen schleichenden Prozess zur Sucht entwickeln.

Ich trinke Alkohol und/oder nehme Medikamente ein. Ob der Konsum riskant ist, kann ich selbst nicht so richtig einschätzen.

Vieles wird einem deutlich, wenn man es ausspricht und mit jemandem über den eigenen Konsum und eventuelle Probleme damit redet.

Ich habe alles unter Kontrolle. Alkoholkonsum und Medikamentenmissbrauch ist kein Thema für mich.

Das ist erfreulich. Seinen Alkoholkonsum im Alter zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten, tut der Gesundheit gut. Medikamente sollten nur als Heilmittel zur Linderung und Behandlung von Krankheiten eingesetzt werden und nicht als Genuss- oder Suchtmittel.



Gespräche entlasten und geben Kraft

Mit Gesprächen allein lösen sich Probleme nicht in Luft auf. Aber sie entlasten und geben Impulse zur Selbstreflexion. Mit Gesprächen lässt sich neue Hoffnung schöpfen und der Weg zu Hilfsangeboten und Beratungsstellen erleichtern.

Über Schwächen stärker werden

Viele (ältere) Menschen vermeiden es, über persönliche Probleme zu sprechen. Sie haben Angst deswegen verurteilt oder gemieden zu werden. Möglicherweise fühlen sie sich schuldig und schwach. Dabei ist es vollkommen normal, unsicher zu sein, gerade bei einer hohen seelischen Last.

Zusammenfassung

- Reden entlastet, gibt Zuversicht und eröffnet neue Sichtweisen.
- Es ist ein Zeichen von Stärke, wenn man über Schwächen spricht.
- Über Probleme zu reden, ist einer der ersten wichtigen Schritte zur Veränderung und Besserung.

Überlegungen vor dem Gespräch

Wieso spricht mich niemand an?

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum es niemandem aus Ihrem Bekann-tenkreis oder Ihrer Familie auffällt, dass es Ihnen schlecht geht?

Ihr Umfeld schweigt meist nicht aus mangelndem Interesse oder Gleichgültigkeit, sondern aus Unsicherheit. Viele Menschen meiden es, andere auf ihre Probleme, wie z.B. einen übermäßigen, regelmäßigen Alkoholkonsum anzusprechen. Sie tun dies meist aus Angst, jemandem zu nahe zu treten oder zu verletzen, wenn sie auf ein mögliches Suchtverhalten hinweisen.

Ein Grund, warum Ihr Umfeld Sie nicht anspricht, könnte auch sein, dass die Mitmenschen nicht wissen, wie sie das Gespräch beginnen sollen. Da hilft es, wenn Sie selbst den ersten Schritt wagen.

„Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen – man muss sie die Treppe hinunterprügeln, Stufe für Stufe.“

(Mark Twain)

Warum sollte ich mit meinen Problemen mein nahes Umfeld „belasten“?

- Für Ihre Familie und Freunde ist es womöglich keine Belastung, sondern eine Erleichterung, wenn Sie das Gespräch suchen und Ihre Unsicherheiten mit Ihnen teilen.
- Wenn Sie über Ihre Gefühle sprechen, dann wird oft einiges klarer.
- Durch ein persönliches Gespräch könnten Sie versuchen zu benennen, was oder wer Ihnen helfen könnte.
- Mit Ihrer Offenheit geben Sie Ihrem nahen Umfeld die Möglichkeit, Ihnen zu helfen und Sie im Veränderungsprozess zu unterstützen.





Was passiert, wenn ein Gespräch nicht so verläuft wie gedacht?

Im Idealfall treffen Sie bei Ihrer Vertrauensperson auf ein offenes und verständnisvolles Ohr. Es kann aber auch sein, dass ein Gespräch nicht so verläuft wie in den eigenen Gedanken ausgemalt. Das ist vollkommen in Ordnung. Vielleicht steigt Ihr Gegenüber nicht direkt auf Ihren Gesprächswunsch ein oder reagiert anders als erhofft. Auch wenn es nicht leichtfällt, nehmen Sie es nicht persönlich! Vielleicht fühlt sich die Person überfordert oder hat gerade den Kopf voll mit anderen (privaten) Überlegungen, die sie beschäftigen.

Wie soll ich reagieren, wenn ein Gespräch nicht so verläuft wie geplant?

Ich merke, es passt Dir gerade nicht.
Wann wäre ein
geeigneter Zeitpunkt?

Sie scheinen etwas abgelenkt.
Lassen Sie uns weitersprechen,
wenn wir beide den Kopf
frei haben.

Vielleicht spreche ich zunächst
mit jemand anderem.
Du hast im Moment genug
um die Ohren.

Meine **Gedanken** dazu



Gespräch vorbereiten

Vertrauen

Eine gute Vertrauensbasis ist die Grundlage aufrichtiger Gespräche. Eine Vertrauensperson hilft Ihnen, wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum schlecht fühlen und leiden.

Wer könnte solch eine Person für Sie sein?

Ein nahestehendes Familienmitglied wie Ihr erwachsenes Kind? Ein Freund oder eine Bekannte? Es muss nicht zwangsläufig jemand im nächsten Umfeld sein. Manchmal fällt es leichter, mit jemandem über seine Probleme zu sprechen, der etwas Abstand hat und die Gesamtsituation von einer außenliegenden Position betrachten kann. Vielleicht Ihre Cousine, jemand aus der Nachbarschaft oder ein Bekannter aus dem Sportverein?



Zeitpunkt

Problematische Gespräche nehmen Zeit in Anspruch und sollten nicht „zwischen Tür und Angel“ angegangen werden. Überlegen Sie sich einen geeigneten Zeitpunkt ohne Zeitdruck. Manchmal hilft es vorher zu fragen, wann die Person Zeit für ein Gespräch mit Ihnen hat. Sie könnten zum Beispiel fragen:

- Ich möchte gerne in Ruhe etwas mit Dir besprechen. Wann hättest Du mal Zeit?
- Hast du nächste Woche mal Zeit für mich? Ich bräuchte Dein offenes Ohr.
- Könnten Sie in den nächsten Tagen vielleicht etwas länger bleiben? Ich würde gerne mit Ihnen über m(ein) Problem reden.

Ort

Das Gespräch sollte an einem geeigneten Ort stattfinden. Sie sollten ungestört sein und sich beide wohlfühlen. Vielen Menschen fällt es leichter, im Gehen über schwierige Dinge zu sprechen. So könnte ein Spaziergang in der Natur eine gute Gelegenheit sein. Auch eine Parkbank an einem ruhigen Ort würde sich anbieten. Natürlich ist ein Gespräch auch im gewohnten Umfeld und in den eigenen vier Wänden möglich.

*Zuhören ist nicht Schweigen,
Zuhören ist ein Akt der Zuwendung.*



Das ist wichtig im Gespräch

Gesprächsbeginn

Wie könnten Sie um ein Gespräch bitten und es beginnen?

- In letzter Zeit fühle ich mich nicht so gut.
- Mir geht es nicht besonders. Kann ich mal mit Dir reden?
- Ich glaube, es gibt etwas, was mir Probleme bereitet. Es täte mir gut, wenn Du mir zuhören würdest.
- Haben Sie mal ein offenes Ohr für mich? Ich würde gerne mit Ihnen über meine Sorgen reden.

Versuchen Sie verständlich zu machen, wie es Ihnen geht.

Ihre Gesprächspartnerin, Ihr Gesprächspartner kann Ihre Gedanken nicht lesen und Ihre Gefühle nicht spüren. Je mehr Sie von sich erzählen und Ihre Probleme beschreiben, umso leichter kann sich Verständnis bei Ihrem Gegenüber entwickeln.

Verstanden zu werden, entlastet. Deshalb versuchen Sie Ihre Situation und Gefühle bestmöglich zu beschreiben.

*Es tut mir sehr gut,
dass Du mir zuhörst.*

Halten Sie Schweigen aus.

In einem Gespräch über schwierige Situationen und Probleme fehlen manchmal die Worte. Lassen Sie Pausen und Schweigen zu, um sich sammeln zu können.

Diese Aussagen können helfen, um das Gespräch nach stillen Momenten erneut zu aktivieren:

- Ich weiß jetzt auch gerade nicht, was ich sagen soll.
- Darüber musste ich einen kurzen Moment nachdenken.



Nehmen Sie Ihre eigenen Grenzen ernst.

Wenn Sie spüren, dass es Ihnen gerade zu viel wird, können Sie das Gespräch jederzeit ab- oder unterbrechen. Dafür eignen sich Sätze wie:

- Ich merke gerade, dass mir alles zu viel wird. Ich würde lieber ein anderes Mal weitersprechen.
- Ich habe gerade keine Energie und Konzentration mehr. Können wir eine Pause machen?

Ärgern Sie sich nicht über unbrauchbare Lösungsvorschläge.

Ihre Gesprächspartnerin, Ihr Gesprächspartner macht vielleicht Lösungsvorschläge, die Ihnen nicht zusagen oder weiterhelfen. Versuchen Sie, die gute Absicht hinter den Ratschlägen zu sehen.



Folgende Beispielantworten sind geeignet:

- Du musst mir keine Lösungsvorschläge machen. Es hilft mir schon, dass Du mir zuhörst.
- Das ist aktuell nicht das Richtige für mich. Ich komme darauf zurück, wenn ich das Gefühl habe, es könnte mir helfen.

Rückmeldungen geben.

Das Gespräch fordert Ihnen, aber auch Ihrem Gegenüber wahrscheinlich einiges ab. Sie können davon ausgehen, dass Ihre Gesprächspartnerin, Ihr Gesprächspartner unsicher ist, ob sie oder er sich im Gespräch richtig verhält. Sagen Sie, wenn Sie sich wohlfühlen. Das tut der Stimmung gut.

„Veränderung ist eine Tür, die nur von innen geöffnet werden kann.“

(nach Virginia Satir/Systemqueen)



Erbitten Sie praktische Hilfe.

Ihre Probleme können nicht auf Knopfdruck gelöst werden. Aber bereits kleine Dinge können Erleichterung bringen.

Wie wäre es, wenn jemand Sie bei alltäglichen Besorgungen unterstützt, oder Sie bei einem Arztbesuch begleitet? Wenn Sie wissen, was Ihnen helfen könnte, sagen Sie es Ihrem Gegenüber. Zu wissen, wodurch Sie entlastet werden und wie man Sie unterstützen kann, ist hilfreich.

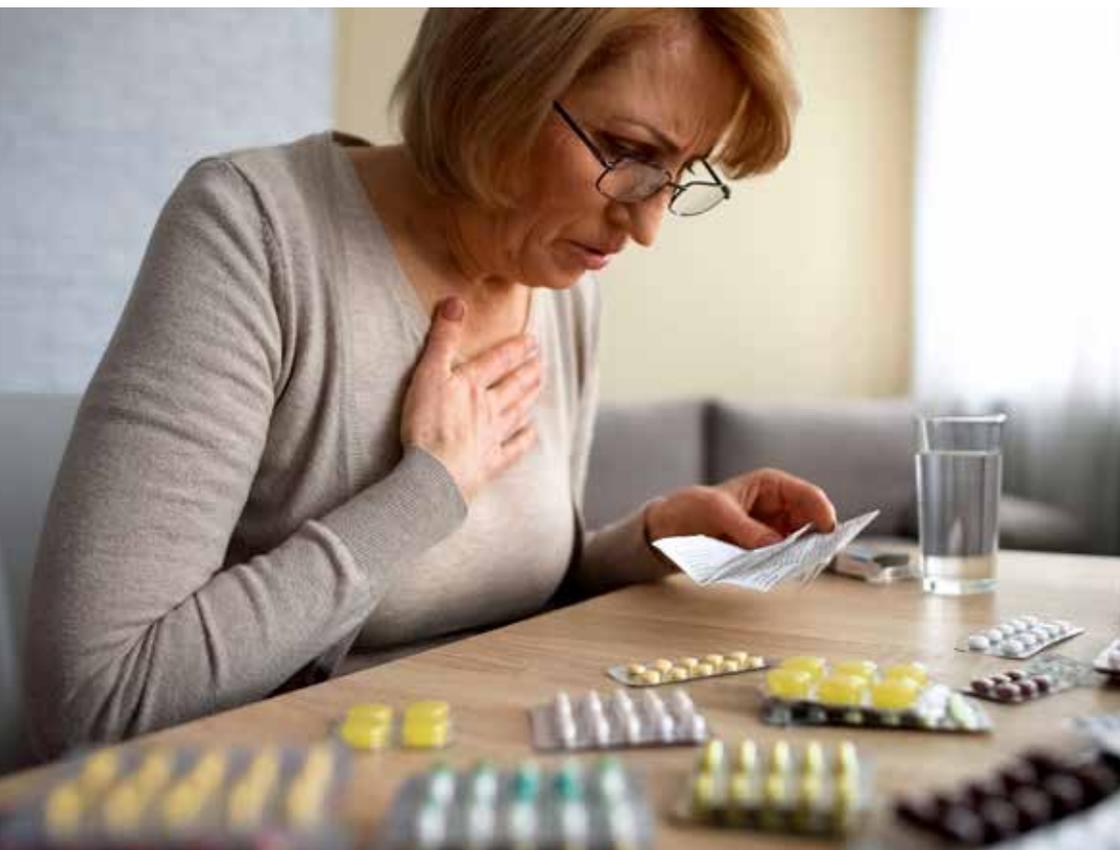
Die Grenzen des Gegenübers akzeptieren.

Nicht immer ist das Gesprächsende zufriedenstellend. Es kann sein, dass die andere Person mit der Situation und dem Gespräch überfordert ist. Respektieren Sie dies. Es könnte auch ein Zeichen dafür sein, sich spezielle fachliche Unterstützung zu suchen.

Nach dem Gespräch

Gespräche allein helfen nicht immer. Mit Vertrauenspersonen und Menschen in Ihrem Umfeld über Probleme zu sprechen, ist entlastend und wichtig. Aber oftmals reicht dies allein nicht aus.

Auf den folgenden Seiten finden Sie weiterführende Informationen, Kontakt- und Beratungsangebote sowie Möglichkeiten, sich körperlich und psychisch zu stärken.



Fachliche Beratung

Geht es Ihnen über längere Zeit nicht wieder besser und bekommen Sie Ihren möglichen kritischen Gebrauch von Alkohol bzw. Medikamenten nicht in den Griff, lassen Sie sich von einer Fachperson helfen. Nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle auf oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Auch in Seniorenbüros kann man Ihnen meist erste Auskünfte und Kontaktadressen geben.

Hier gelangen Sie zu Beratungsangeboten in Ihrer Nähe.



www.suchtgeschichte.nrw.de/Kampagne/Fachstellen

„Veränderung gelingt, wenn man bereit dafür ist. Wenn man weiß, wie man sie angeht. Sich traut, um Hilfe zu bitten. Und dann: tatsächlich loslegt.“

Stärkung der seelischen Gesundheit

Eine gesunde Lebensführung kann sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Dazu zählt auch die psychische Gesundheit, die Sie jeden Tag aufs Neue stärken können. Mögliche Impulse sind:

- gesunder Lebensstil
- soziale Kontakte
- geistige Aktivität
- positive Lebenseinstellung usw.

Möchten Sie sich näher mit dem Thema beschäftigen, bieten sich folgende Broschüren an:



„Was tut mir gut? Tipps für die seelische Gesundheit beim Älterwerden“



„Frida, 8 Jahre – Informationen zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten beim Älterwerden“



www.starkbleiben.nrw.de/Publikationen

Abschluss

Haben Sie den Mut, über Probleme, Ängste und Unsicherheiten – gerade bei einem riskanten Alkoholkonsum bzw. einer missbräuchlichen Medikamenteneinnahme – zu reden. Das ist der erste Schritt zur Verbesserung Ihres persönlichen Wohlbefindens.







Sucht hat immer eine Geschichte

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

Eine gemeinsame Initiative von:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Weitere Partner:

Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW, Landeszentrum Gesundheit NRW und Landkreistag NRW

Impressum

Herausgeber

Landesfachstelle Prävention
der Suchtkooperation NRW

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

Text

Julia Beus
In Anlehnung an die Kampagne «Wie geht's dir?»,
Kantone und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

Redaktion

Julia Beus, Armin Koeppel, Ruth Ndouop-Kalajian
ginko Stiftung für Prävention, Mülheim an der Ruhr

Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

Layout

media-grafixx, Neukirchen-Vluyn
www.media-grafixx.de

Druck

das druckhaus print & neue Medien, Korschenbroich

Bildnachweise

Adobe stock



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

60+

www.starkbleiben.nrw.de