

Stark bleiben

Suchtfrei alt werden

Gesund leben – stark bleiben.

Informationen zum Umgang mit Alkohol
und Medikamenten beim Älterwerden.



60+

www.starkbleiben.nrw.de



Sucht hat immer
eine Geschichte

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

Gesund leben – stark bleiben

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

„Stark bleiben“ ist ein Baustein zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention älterer Menschen im Rahmen der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“, der Gemeinschaftsinitiative NRW.

Die Angebote von „Stark bleiben“ richten sich an Senior:innen (60+) sowie deren Angehörige und Multiplikator:innen aus dem Seniorenbereich.



Gesund altern	4
Umgang mit Alkohol beim Älterwerden	10
Umgang mit Medikamenten beim Älterwerden	14
Gesund leben, Lebenszufriedenheit erhalten	22
Seelische Gesundheit	24
Stark bleiben – Ein Ausstieg ist ein Gewinn	26
Was Sie als nahestehende Person tun können	29
Zahlen, Daten, Fakten	33
Weiterführende Informationen zum Thema	41
Impressum	43

Die Inhalte sind auch online verfügbar



www.starkbleiben.nrw.de

Gesund altern

Die Lebenserwartung steigt seit Jahren an. Die Menschen werden immer älter und möchten Die Menschen dabei möglichst gesund sein. „Ältere Menschen“ sind allerdings alles andere als eine einheitliche Gruppe, sie sind so vielfältig und unterschiedlich wie das Leben insgesamt. 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 informiert über

- *einen bewussten Umgang mit Medikamenten und Alkohol,*
- *körperliche und mentale Besonderheiten des Alters in Bezug auf Suchtmittel und*
- *Möglichkeiten, den Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand selbstbestimmt zu gestalten.*

„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.

So manche körperlichen Einschränkungen können Sie vermeiden, teilweise kompensieren, sie hinausschieben oder ihre Folgen verringern. Ein gesunder Lebensstil reduziert die Wahrscheinlichkeit zu erkranken und ermöglicht den Aufbau schützender Reserven. Dies können Sie beispielsweise erreichen durch Bewegung und gesunde Ernährung und indem Sie weniger Rauchen, riskanten Alkoholkonsum vermeiden oder den Missbrauch von Medikamenten einschränken.

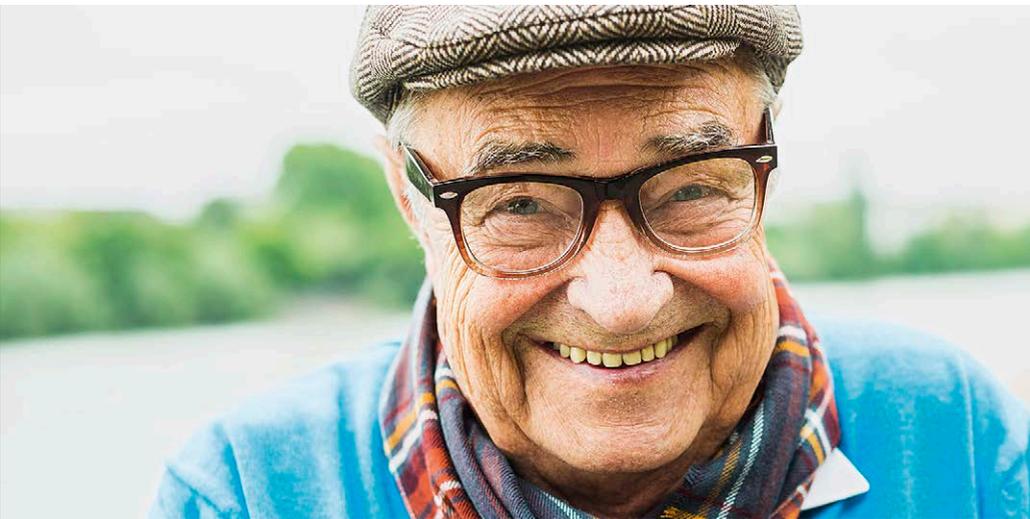
Stark bleiben – Freud und Leid im Alter

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 Geburt 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 es, Maß zu halten.

„Stark bleiben“ lautet das Motto der Kampagne zur Suchtprävention im Alter. Stark bleiben bedeutet, 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. Durch ihre Lebenserfahrungen verfügen viele ältere Menschen über eine hohe emotionale Widerstandskraft. Dennoch kann es Krisen geben, die schwer zu bewältigen sind. Alkohol und Medikamente sind in diesen Phasen keine guten Ratgeber. Sie werden deshalb ermutigt, Ihre eigene Widerstandskraft zu entdecken und zu nutzen.

„Stark bleiben“ will Ihnen die häufig unbewussten Gefahren im Umgang mit diesen verführerischen Genuss- bzw. Arzneimitteln näherbringen. Treten Sie mit ein für ein gesundes, möglichst lange selbstbestimmtes Leben ohne Sucht. Tun Sie es z.B. Frida, der Frau auf der Titelseite gleich, die bereits seit mehreren Jahren gesund, zufrieden und mit Spaß ihren Lebensalltag bewältigt.



Gut zu wissen:

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

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. (vgl. S. 33)



Gut zu wissen:

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

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

Von einem riskanten Medikamentengebrauch sind vor allem Frauen betroffen. (vgl. S. 37.)

Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über einen gewissen Zeitraum hinweg. Es lohnt sich stets, 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*
- *verstärkte Sturzneigung*



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 des Körpers zu achten: Selbst wer nicht mehr trinkt als in jüngeren Jahren, spürt den Alkohol möglicherweise stärker.

Gut zu wissen:

- *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.*

Es werden mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche empfohlen, um eine Gewöhnung zu vermeiden.



1 Standardglas



oder



oder



1 Glas Bier
à 0,3 l

1 Glas Wein
à 0,1 l

1 Glas Schnaps
à 0,2 cl

Mit zunehmendem Alter lohnt es sich, die Trinkmengen dem Gesundheitszustand anzupassen, denn: Mit dem Älterwerden nimmt der Wasseranteil im Körper 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 zu entwickeln, steigt. Das betrifft ebenso Personen, die langjährig häufig und viel getrunken haben.

Die Trinkmuster älterer Menschen sind in der Regel wenig auffällig: Sie trinken oft heimlich, zu Hause und weniger exzessiv als jüngere.

Hinweis:

Grundsätzlich ist es am besten, ganz auf Alkohol zu verzichten. Studien zeigen, dass selbst geringer Alkoholkonsum langfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Ein kompletter Verzicht auf Alkohol trägt dazu bei, das Risiko für zahlreiche Erkrankungen zu senken, darunter Lebererkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebsarten. Der Verzicht auf Alkohol ist ein Schritt in Richtung eines gesünderen und längeren Lebens.

Gutes Einschlaf-, schlechtes Durchschlafmittel

Alkohol ist keinesfalls als Schlafmittel zu betrachten. Er kann zwar das Einschlafen erleichtern, erschwert aber das erholsame Durchschlafen. Im Übrigen fördert der Konsum 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 0,1 l) Menschen vor Herzerkrankungen schützen kann.

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

Den Konsum von Alkohol in Zusammenhang mit der Einnahme von Medikamenten sollten Sie stets im Hinblick auf Wechselwirkungen abwägen:

- *Die Wirkung aller psychoaktiven Medikamente wird verstärkt.*
- *Der dämpfende Effekt von Schlaf- und Beruhigungsmitteln intensiviert.*
- *Nebenwirkungen eingenommener Medikamente können stärker auftreten*
- *Alkohol zusammen mit blutdrucksenkenden Arzneimitteln kann den Blutdruck gefährlich abfallen lassen.*

Gut zu wissen:

Hustensäfte und – 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.*

Umgang mit Medikamenten beim Älterwerden

Mit zunehmendem Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen. Das ist nicht ungewöhnlich, weil sie helfen, Krankheiten und verschiedene Altersbeschwerden zu lindern. Medikamente sind 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:

Informieren Sie sich über Ihre Medikamente, deren Inhaltsstoffe und Wirkungen:

- **Welches Medikament muss ich wann einnehmen?**
- **Wie heißt es und was bewirkt es?**
- **Was muss ich beachten, z. B. wie sich die Wirkung auf das Autofahren auswirkt oder wenn ich Alkohol trinke?**
- **Wie lange muss ich es einnehmen?**

Wasser trinken hilft

Ein Flüssigkeitsmangel erhöht zudem insbesondere die schädlichen Nebenwirkungen von Medikamenten.

Wie hoch Ihr individueller Flüssigkeitsbedarf ist, variiert auf Grund unterschiedlicher Aspekte. Sprechen Sie hierzu am besten Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.



Tipp

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

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, zeitnah mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber zu sprechen.

Auch wenn Sie allgemein wegen Ihrer Medikamente verunsichert sind oder Fragen nach deren Sinn, Wirkungen und Risiken haben, sollten Sie im Rahmen der ärztlichen Behandlung das Gespräch suchen oder sich von Ihrer Apotheke beraten lassen.



Wenn die Ärztin bzw. der Arzt mindestens drei Medikamente verschreibt, bekommen Sie in der Praxis einen Medikamentenplan. Er liefert Anhaltspunkte für mögliche Wechselwirkungen. Diesen Plan sollten Sie auch in der Apotheke bei einer Beratung vorzeigen.

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 verlangsamtes Ausscheiden 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, dass körperliche Veränderungen die Fahrfähigkeit beeinflussen. Dazu zählen nachlassende Sehkraft und Beweglichkeit sowie verlangsamte Reaktionen.

Zugleich schränken viele Medikamente die Fahrtüchtigkeit ein. Wenn Sie gleichzeitig Medikamente einnehmen und/oder Alkohol konsumieren, kann es verstärkt zu Wechselwirkungen 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 zwar zum leichteren Einschlafen, beeinträchtigen zugleich jedoch viele weitere Hirnfunktionen. So werden die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit, die Bewegungskoordination sowie alle Sinne in Mitleidenschaft gezogen. 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 in Einzelfällen sogar so stark eingeschränkt werden, dass die Person als schwer dement eingestuft wird.

Gut zu wissen:

Viele ältere Menschen fürchten sich davor zu stürzen, sich 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 Badematten. Wesentlicher Auslöser kann die Einnahme bestimmter Medikamente sein, die Sehbehinderungen, Kreislaufschwäche und Schwindel hervorrufen.

Sich deswegen kaum noch zu bewegen, ist jedoch keine Lösung, denn: Wer aufhört, körperlich aktiv zu sein, unterliegt einem größeren 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 der Körper, sich an die Wirkstoffe des Medikaments 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, dass alles in Ordnung ist. Folglich nehmen sie die dauerhafte, tägliche Einnahme einer Schlaftablette nicht als Hinweis auf ein bereits existierendes Suchtverhalten wahr.

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.

Bevor Sie bei Schlafstörungen zum Schlafmittel greifen, sollten Sie dies unbedingt im Rahmen Ihrer ärztlichen Behandlung abklären. Denn: Mit dem Älterwerden verändert sich bei vielen Menschen der Schlaf. Das Schlafbedürfnis nimmt ab. 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, insbesondere wenn Sie einen Mittagsschlaf halten. Folglich ist es nicht notwendig, gleich zu einem Schlafmittel zu greifen. Wenn doch, sollte es eines mit einer geringen Wirkstoffkombination sein, das nur in besonderen Situationen eingenommen wird, aber keinesfalls regelmäßig.



Gut zu wissen:

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.**
- **Lüften Sie vor dem Zubettgehen das Schlafzimmer gut durch.**

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.

Jeder ältere Mensch 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 feste Tagesstrukturen verloren gehen oder ein Gefühl des „Nicht mehr Gebrauchtwerdens“ 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 Coach für Berufseinsteiger:innen, in der Flüchtlingsarbeit oder in Kindergärten, o. ä.**
- **Widmen Sie sich neuen Aufgaben und Zielen und beteiligen Sie sich z. B. an Bürgerinitiativen in Ihrer Gemeinde/Ihrem Wohnviertel.**
- **Wenn die Enkelkinder 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. Bewegen Sie sich regelmäßig und gehen spazieren, laufen oder Rad fahren oder schließen Sie sich einer Wandergruppe an. Auch das Boule-Spiel im Park ist eine Möglichkeit, sich zu bewegen und in Kontakt zu kommen.**
- **Besuchen 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 auf dem Balkon oder im Garten.**
- **Entdecken Sie neue Reiseziele für sich und überlegen Sie, wie Sie diese allein oder in Gesellschaft kennenlernen möchten.**

Seelische Gesundheit

„Gesund älter werden“ ist eine lebenslange Aufgabe – sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Gesund zu sein ist nicht selbstverständlich – es ist jedoch immer möglich, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun und die eigene Lebensweise gesund zu gestalten. Manchmal sind es schon kleine Veränderungen, die eine große Wirkung haben.

Ein gesunder Lebensstil – was bedeutet das eigentlich? Die Broschüre **„Was tut mir gut? Tipps für die seelische Gesundheit beim Älterwerden“** zeigt nützliche Alltagstipps und Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit in der Lebensphase 60+ auf.

Sie können die Broschüre kostenlos bestellen oder herunterladen.



www.starkbleiben.nrw.de/Seelische-Gesundheit



Stark bleiben – Ein Ausstieg ist ein Gewinn

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 helfen, Trauerphasen zu bewältigen. Wenn Sie sich einsam und trüb fühlen, gehen Sie unter Gleichgesinnte Ihres Alters.

Vieles wird leichter, wenn es ausgesprochen wird. Sie werden dabei feststellen, dass es anderen ähnlich geht und es gut tut, Leid zu teilen.

Die Broschüre „Damit Reden hilft. Gesprächsanregungen bei Problemen im Alter für Seniorinnen und Senioren“ gibt Ihnen konkrete Anregungen, über Ihre Probleme zu sprechen. Sie bietet Ihnen Hilfestellungen, sich im Vorfeld auf ein Gespräch vorzubereiten und bestärkt Sie darin, den Mut zu fassen, Probleme und Belastungen anzusprechen. Die Inhalte sind auch als interaktives, individuelles Gesprächstool verfügbar.



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

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

Christina Thümer-Rohr (Berliner Sozialwissenschaftlerin)

Für manche persönlichen Probleme braucht es jedoch 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.

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.

Ein Gespräch hat meistens zwei Seiten. Auf welcher Seite stehen Sie?

Ich stehe einer älteren Person nahe und suche das Gespräch.

Herzlich willkommen bei unserer interaktiven Gesprächshilfe!

Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten Zeit und geben Sie in Ihrem eigenen Interesse ehrliche Antworten auf die Fragen.

Diese Inhalte wollen wir besprechen. Am besten Sie gehen die Bereiche nach und nach durch. Toll, dass Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen!

Bitte zum Anfang.

ZU ANFANG

Haben Sie beobachtet, dass Ihr Vater, Ihre Mutter, Ihre Freundin, Ihr Bekannter oder eine ältere Person in Ihrem Arbeitsalltag über mehrere Wochen oder Monate

- sich zurückzieht und sich nicht mehr meldet?
- verwahrlost wirkt?
- ungewöhnlich gereizt reagiert?
- irgendwie verändert oder traurig wirkt?

Ja, das habe ich beobachtet.

Nein, nicht direkt, aber ich weiß, dass es ein Alkohol- bzw. Medikamentenproblem gibt.

Professionelle Unterstützung

Haben Sie das Gefühl, dass bei Ihnen ein riskanter Konsum vorliegt, oder vermuten Sie eine Abhängigkeitserkrankung? Dann holen Sie sich Hilfe bei einer Beratungsstelle aus der Suchthilfe oder bei einer medizinischen Fachkraft. Im Beratungsgespräch erhalten Sie Unterstützung, finden individuell angepasste Behandlungswege und lernen, wie Sie zukünftig Rückfälle vermeiden können. Alternativ können Ihnen 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:

Fachkräfte in Arztpraxen, Krankenhäusern und Apotheken tragen eine besondere Verantwortung, ihre Patientinnen und Patienten über unerwünschte Wirkungen aufzuklären und vor Missbrauch und Abhängigkeit zu schützen.

Sie sind daher gute Ansprechpersonen bei Fragen und Nöten in Bezug auf Ihre Medikation und eine mögliche Entwicklung von Abhängigkeiten.

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 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 alkoholbedingte 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 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 oder als Bekannter. Insbesondere bei Verdacht auf ein Alkoholproblem befürchten Sie, der betreffenden Person zu nahe zu treten. Oder Sie wollen der betroffenen Person 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.

Die Broschüre „Damit Reden hilft. Gesprächsanregungen bei Problemen im Alter für Angehörige und Kontaktpersonen“ gibt Ihnen konkrete Anregungen, Personen in Ihrem (Arbeits-)Umfeld auf Ihre Probleme anzusprechen. Sie bietet Ihnen Hilfe, im Umgang miteinander die richtigen Fragen zu stellen und ein offenes Ohr zu haben. Dabei geht es nicht um ein Beratungsgespräch, sondern viel eher um ein empathisches Gespräch auf Augenhöhe. Die Inhalte sind auch als interaktives, individuelles Gesprächstool verfügbar.



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

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. Auch in Seniorenbüros kann man Ihnen hierzu meist erste Auskünfte geben.



*Stark bleiben heißt:
In schwierigen Situationen
stets das Gespräch mit
nahestehenden Personen
suchen.*

Während die gesamte Bevölkerung zwischen 1991 und 2021 um etwa drei Millionen Personen gewachsen ist, ist die Zahl der 65-Jährigen und Älteren seit 1991 von 12 Millionen auf 18,4 Millionen im Jahr 2021 deutlich schneller gestiegen. Da jüngere Geburtsjahrgänge zugleich sinkende Personenzahlen aufweisen, stellen die ab 65-Jährigen im Zeitverlauf auch einen immer größeren Anteil an der Gesamtbevölkerung. Er stieg von 15 % im Jahr 1991 auf 22 % im Jahr 2021. (Statistisches Bundesamt: Ältere Menschen 2023). Grund genug, einen Blick auf aktuelle Erhebungen zu werfen.

Alkoholkonsum im Alter

Lange galt das Forschungsinteresse dem Substanzkonsum der Altersgruppe zwischen 18 und 59 Jahren. Erst 2006 erweiterte der Epidemiologische Suchtsurvey für Deutschland seine Altersobergrenze auf 64 Jahre. Repräsentative Studien zu Substanzkonsum im Alter sind selten. Was dennoch bekannt ist...

- ***Riskante Mengen Alkohol werden im Erwachsenenalter am häufigsten von Männern im Alter von 60–69 Jahren (jeder 4. = 25%) getrunken und bei Frauen am häufigsten im Alter zwischen 50–59 Jahre (jede 6. = 17%).***

(RKI, Journal of Health Monitoring 2016, Daten der DEGS 1)

- ***34% der 65-79-jährigen Männer und 18% der 65–79-jährigen Frauen trinken – laut Selbstauskunft – so viel Alkohol, dass ihr Risiko für zahlreiche Krankheiten deutlich erhöht ist.***

(Hapke/von der Lippe/Gaertner 2013 – DEGS1)

Risikofaktoren des Alkoholkonsums im Alter

Grundsätzlich werden zwei verschiedene Ausgangssituationen für Suchterkrankungen im Alter benannt.

- *Early-Onset-Suchterkrankung:*
Hiervon sind Menschen betroffen, die ihre Suchterkrankung in die sich wandelnde Lebensphase und den entsprechenden Lebensraum mitbringen. Bei dieser Gruppe haben die Suchtprobleme meist in frühen Lebensphasen begonnen und im Verlauf des Lebens häufig zu schweren körperlichen und psychischen Erkrankungen, hirnorganischen Veränderungen und zu sozialen Situationen der Ausgrenzung und Isolation geführt.
- *Late-Onset-Suchterkrankung:*
Im Lebensalltag älterer Menschen kann es sein, dass sich aus nachlassender Unabhängigkeit und Kontrolle Suchterkrankungen entwickeln. Krankheiten, fehlende Mobilität, sich reduzierende Sozialkontakte, Einsamkeit, Verlusterfahrungen (Menschen, Lebenssinn), finanzielle Probleme etc. werden mitunter über den Konsum von Suchtmitteln kompensiert. Dieser Prozess erfolgt unbewusst, zum Beispiel in Zusammenhang mit der Einnahme von Medikamenten.

**! Grundsätzlich machen die Late-Onset-Suchterkrankten
ca. 1/3 der betroffenen Senior:innen aus.**

*(Zeman, P. (2009): Sucht im Alter. Erschienen in: Informationsdienst
Altersfragen, Heft 3. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA))*



Nicht zu vernachlässigen ist außerdem, dass Personen, die regelmäßig Alkohol konsumieren, aufgrund einer veränderten Physiologie im Alter tatsächlich weniger Alkohol vertragen und so bei gleichbleibender Trinkmenge schneller ein körperlicher Schaden oder eine Abhängigkeit von Alkohol eintritt.

Die gesundheitlichen Folgen alkoholbedingter Erkrankungen im Alter sind z.T. anders als in jüngeren Jahren. (*Mukamal et al. 2003*)

Insbesondere steigt das Risiko für:

- *Schäden an vielen Organen*
- *Tumore*
- *Wechselwirkungen mit Medikamenten*
- *Stürze und Unfälle*
- *psychiatrische Erkrankungen*
- *Beeinträchtigung kognitiver Funktionen*

Die Symptome alkoholbedingter Erkrankungen im Alter sind charakterisiert durch:

- *Stürze*
- *Schwindel*
- *Gesichtsröte*
- *Durchfälle*
- *Kognitive Defizite*
- *Stimmungsschwankungen*
- *Interesselosigkeit, Interessenverlust*
- *Appetitverlust, Fehlernährung*
- *Voralterung*

! Die sozialen Folgen alkoholbedingter Störungen im Alter sind vor allem soziale Isolation und Einsamkeit. Die Konsequenzen aus sozialen und gesundheitlichen Folgen alkoholbedingter Störungen für das Gesundheitssystem sind ein niedrigeres Heimeintrittsalter (ca. 10 Jahre früher), ein erhöhter Bedarf an medizinischer Versorgung und hohe Kosten der chronischen Folgeerkrankungen.

(www.alter-sucht-pflege.de/Zahlen_&_Fakten/Alkohol.php)

Medikamentenkonsument im Alter

- *Nach dem Epidemiologischen Suchtsurvey 2018 liegt die 30-Tagesprävalenz (Einnahme in den letzten 30 Tagen) von Schmerzmitteln in der Altersklasse 60-64 Jahren bei 40,1 %. 7,3 % nahmen Schlaf- oder Beruhigungsmittel und 6,3 % Antidepressiva ein. Eine Aufteilung nach Geschlecht macht deutlich, dass Frauen häufiger als Männern Medikamente verordnet werden.*
(Seitz, John, Atzendorf, Rauschert & Kraus: Kurzbericht Epidemiologischer Suchtsurvey 2018)
- *Sehr häufig werden die genannten Medikamente auch kombiniert eingenommen. Von den 60-64-Jährigen Konsumenten von Schlaf- und Beruhigungsmittel (in den letzten 12 Monaten) haben 87,9 % auch Schmerzmittel und 27,5 % auch Antidepressiva eingenommen.*
(Piontek et al. 2016)
- *Mehr als die Hälfte der über 70-Jährigen nimmt regelmäßig fünf und mehr Medikamente ein. Bei 13,7 % wurde eine unnötige Übermedikation und bei 18,7 % eine inadäquate Medikation nachgewiesen.*
(Vogt: Arzneimittel - Demenz als Folge der Therapie 2018)

- *Bei weiteren 1-2 Mio. der über 60-jährigen Frauen und Männer weist der Gebrauch psychoaktiver Medikamente und Schmerzmittel zumindest Gewohnheitscharakter auf.*

(Vogt: Arzneimittel - Demenz als Folge der Therapie 2018)

- *Über 65-jährige Menschen nehmen mehr als 70% aller verschriebenen Arzneimittel ein: bei 40% werden acht Wirkstoffe und mehr zugleich verordnet, rund 20% erhalten mehr als 13 Wirkstoffe.*

(Bundesministerium für Bildung und Forschung: Medikamente im Alter 2012)



Risikofaktoren bei Einnahme von Psychopharmaka im Alter

Die gesundheitlichen Folgen langanhaltenden Medikamentenkonsums sind abhängig von der Art des Mittels. Bei fortgesetztem Missbrauch von Benzodiazepinen kann es zu Schlafstörungen, Muskelschwäche, Koordinationsstörungen sowie Persönlichkeitsveränderungen kommen. Die Folgen äußern sich unter anderem in einer erhöhten Sturz- und Unfallgefahr.

Die Symptome der Benzodiazepinabhängigkeit im Alter sind (Geyer 2010):

- *häufige Stürze*
- *Ataxie (Störung der Bewegungskoordination)*
- *sozialer Rückzug*
- *nachlassende Körperhygiene*
- *Verwahrlosung*
- *Verwaschene Sprache*
- *nachlassende Leistungsfähigkeit*
- *Hirnleistungsstörungen, besonders amnestische Störungen („Pseudodemenz“)*
- *Antriebs- und Interesselosigkeit*

Aus der fortgesetzten Einnahme von Schmerzmitteln können Dauerkopfschmerzen sowie Störungen der Nieren- oder Leberfunktion resultieren.

(Küfner 2010)

Risikofaktoren für den problematischen Gebrauch oder Abhängigkeit von Psychopharmaka im Alter sind psychische und körperliche Störungen, Verlusterlebnisse, „allein leben“ sowie das weibliche Geschlecht. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Raucherinnen, sowie alkoholkonsumierende Frauen sind wiederum häufiger betroffen als Frauen ohne weiteren Konsum. Medikamentenabhängigkeit geht bei Frauen häufiger mit niedrigerem sozialem Status und sozialer Benachteiligung einher.

(Geyer 2010, Albayrak 2007)

Weiterführende Informationen zum Thema

Die Internetseite der Kampagne STARK BLEIBEN bietet:

- Downloadmöglichkeiten und Links zu weiteren Informationsmaterialien
- Bestellung kostenfreier Materialien der Kampagne
- Selbsttests zum Konsum von Alkohol und Medikamenten
- Wissensquiz zum Alkohol- bzw. Medikamentenkonsum
- Gesprächstool „Damit Reden hilft“ – Gesprächsanregungen bei Problemen im Alter
- Interaktives Digitalprogramm „Weniger Alkohol trinken“ – Strategien zur Reduktion des eigenen Alkoholkonsums
- Ansprechpersonen in Ihrer Region aus der Alten- und Suchthilfe
- Aktueller Terminkalender mit allen Aktionen in Ihrer Region im Rahmen der Kampagne

 www.starkbleiben.nrw.de



The screenshot shows the homepage of the 'Stark bleiben' website. At the top left is a 'MENÜ' button. The main header features the 'Stark bleiben' logo with the tagline 'Suchtfrei alt werden'. A navigation bar contains icons for alcohol, drugs, cannabis, a smartphone, and a flower. The main content area has a large photo of a smiling elderly woman in a kitchen. The headline reads 'Sich stark machen Und stark bleiben.' Below it is a text block: 'Wir alle möchten gut und möglichst gesund älter werden. Nicht immer haben wir es selber in der Hand, aber wir können selber einen Beitrag dazu leisten. Mit dem altersbedingten Ausscheiden aus dem Berufsleben beginnt eine neue Lebensphase, die vieles im sozialen Umfeld, in Familie und Freizeit verändert.' A 'WEITER LESEN »' link is at the bottom left. At the bottom right is an accessibility icon 'A: + -'.



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 und der 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/ Redaktion

Julia Aksoy, Armin Koeppel, Antonia Zwiener
ginko Stiftung für Prävention

Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

Layout

Typoliner Media GmbH, Recklinghausen, www.typoliner.de

Druck

media-grafixx, Neukirchen-Vluyn

Bildnachweise

Adobe Stock, Alamy Stock Photo, getty images, iStock,
plainpicture

© ginko Stiftung für Prävention 2024



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

60+

www.starkbleiben.nrw.de