

Ausgabe Dezember 2017

Sucht und Alter

Liebe FreundeskreislerInnen,

auch die dritte Ausgabe der Freundeskreis-Rohrpost bietet euch Informationen und Neuigkeiten aus den Freundeskreisen und möchte euch weiter in Themen einführen, die für die Arbeit in den Freundeskreisen hilfreich sein können, wie Suchtforschung und Gruppendynamik. Ich hoffe, die ersten beiden Ausgaben der Rohrpost sind bei euch gut angekommen und konnten euch weiterhelfen. Über Rückmeldungen hierzu freue ich mich jederzeit.

Es ist keinesfalls nur die sprichwörtliche Jugend, die Suchtmittel in bedenklichem Maß konsumiert. Sucht kann in jedem Alter zum Problem werden – von der Jugend bis zum Seniorenalter. Tatsächlich ist laut einer Schweizer Studie der chronische Risikokonsum sogar in keiner Altersgruppe so hoch wie bei den 65- bis 74-Jährigen. In dieser Altersgruppe trinken deutlich mehr als bei unter 20-jährigen!

Je älter man wird, desto mehr nehmen die gesundheitlichen Risiken zu – allgemein, und bei einer Suchterkrankung erst recht. Und wenn man bislang nicht von Sucht betroffen war, läuft man mit zunehmendem Alter Gefahr, dass sich dies noch ändert. Nicht zuletzt angesichts des demographischen Wandels wird auch das Thema Sucht und Alter zunehmend zum gesamtgesellschaftlichen Problem werden, das bisher oft ignoriert und tabuisiert wird. Deshalb möchte ich euch heute das Thema näherbringen.

Sucht im Alter kann vielseitige Ursachen und Auswirkungen haben. Einerseits werden Leute, die schon lange abhängig sind, älter, andererseits wird das Suchtmittel erst im Alter entdeckt – sei es Alkohol oder auch Medikamente, bei denen gerade ältere Menschen größere Gefahr laufen, von diesen abhängig zu werden.

Bei Sucht im Alter wird unterschieden zwischen:

- Altgewordenen suchtkranken Menschen (**early-onset**)
- und später Problemmanifestation (**late-onset**)
- Seltener gibt es noch: Rückfällige, langjährig abstinent lebende suchtkranke Menschen (**Rezidiv-Alkoholiker**)

Einen guten Einstieg in das Thema bieten diese Artikel:

<http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2015-06/senioren-drogen-einsamkeit>

<https://www.tagesanzeiger.ch/leben/gesellschaft/von-der-arbeit-in-die-abhaengigkeit/story/25950908>



Sucht und Alter – soziale Umstände

Älter werdende Menschen sehen sich spätestens beim Renteneintritt mit einem sich drastisch verändernden sozialen Umfeld konfrontiert: Zum Wegfall der Arbeit und damit eines bisher sehr wichtigen Lebensinhaltes kommen häufig Vereinsamung, Langeweile und eventuell Verelendung dazu.

Mit der Rente kann ein finanzieller Abstieg einhergehen, ohne Arbeit fehlt oftmals eine sinnvolle Aufgabe, und wenn dann noch das gewohnte soziale Umfeld wegbricht, etwa durch Trennung vom oder Tod des Ehepartners, Tod naher Verwandter oder Freunde oder des lieb gewonnenen Haustiers, kann dies zu einer Lebenskrise führen, der durch Suchtmittel oder -verhalten zu entkommen versucht wird.



Sucht und Alter – körperlich

Dazu kommen noch körperliche Faktoren, die eine Sucht begünstigen: Mit zunehmendem Alter lassen die kognitiven Fähigkeiten ebenso nach wie die körperlichen, wie zum Beispiel der Bewegungsradius, sodass man weniger mobil ist. Verlangsamung der Abbauprozesse und Verringerung der Flüssigkeit im Körper führen zudem dazu, dass Suchtmittel langsamer abgebaut werden und folglich die Suchtmittel länger und stärker wirken.

Medikamentenabhängigkeit

Eine besondere Gefahr für ältere Menschen stellt die Medikamentenabhängigkeit dar: Mit dem Alter steigt der Medikamentenkonsum allgemein und mit ihm die Wahrscheinlichkeit des Konsums von Medikamenten mit Abhängigkeitspotenzial, oft begünstigt durch Ärzte und Kliniken mit zu lascher Verschreibungspraxis und zu langfristiger Verschreibung solcher Mittel.

Was kann man dagegen tun?

Doch man braucht trotz allem keine Angst zu haben: Wenn man informiert und vorbereitet ist, kann man den Gefahren sinnvoll entgegenwirken.

Bezüglich der **Medikamentenabhängigkeit** sollte immer kritisch hinterfragt werden, was ein Arzt einem verschreibt und insbesondere das Abhängigkeitspotenzial sowie die Langfristigkeit der Verschreibung genau und kritisch ansehen.

Wenn eine sinnvolle Aufgabe fehlt und man deshalb in eine Sinnkrise gerät, kann man dem durch ehrenamtliches Engagement entgegenwirken – beispielweise bei den Freundeskreisen oder anderen Vereinen, die von ehrenamtlichem Engagement leben.

Daneben gibt es noch einen anderen Fall: Den, dass nicht man selbst, sondern nahestehende Personen aus Freundes- und Familienkreis mit zunehmendem Alter drohen, abhängig zu werden. Auch hier kann man seinen Teil dazu beitragen, eine Abhängigkeit zu verhindern und der betroffenen Person zu helfen.

Am wichtigsten ist es, **Anzeichen zu erkennen:** Neben offensichtlichen Signalen wie Intensität des Alkoholkonsums, regelmäßiger Angetrunkenheit bis Betrunkeneheit der Person oder herumliegenden Flaschen gibt es auch **weniger offensichtliche Anzeichen**, etwa

- Geheimverstecke für Alkohol,
- Zustand der Wohnung oder
- Vernachlässigung von Freunden, Familie und anderen sozialen Interessen sowie
- schlechter werdenden Gesundheitszustand (in diesem Fall sollte insbesondere auf suchttypische Symptome wie Zittern, Augenbewegungen, geistige und kognitive Fähigkeiten und Stimmung(sschwankungen) geachtet werden).

In solchen Fällen sollte man die betroffene Person offen, aber ohne verletzend oder unhöflich zu werden, ansprechen, wobei der genaue Zeitpunkt und die Wortwahl sensibel gewählt sein sollten. Es sollte nicht anschuldigend klingen, vielmehr sollte Empathie gezeigt und deutlich gemacht werden, dass man sich um die betreffende Person sorgt. Im besten Fall wird die betroffene Person es euch nicht übelnehmen, sondern vielleicht sogar froh sein, dass jemand mit ihr darüber redet.

Hier gibt es einen hilfreichen Link zum Thema mit weiteren Informationen: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/im-alter/angehoerige/#>

Im Hamburg wurde zudem von 2010 bis 2014 ein ambitioniertes Modellprojekt zum Thema Sucht und Alter durchgeführt: <https://www.alida.de/menschen-mit-suchterkrankungen/vernetzungsprojekte/sucht-im-alter/>

Zitat des Monats

**Am wichtigsten ist es, seinem Leben einen Inhalt zu geben.
Dafür ist man nie zu alt.**

Peter Suter (Name geändert), ein nun trockener Alkoholiker im Seniorenalter

Hier nun einige Neuigkeiten aus den Freundeskreisen und der Suchtforschung:



Was passiert bei wie viel Promille? Darüber bietet dieser Artikel eine gute Übersicht: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/haeufige-fragen/was-passiert-bei-wie-viel-promille>



Welche Form von Alkohol wirkt wie auf die Stimmung und wer trinkt eher wovon? Das hat eine neue Studie untersucht: <http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2017-11/alkoholkonsum-studie-schnaps-wein-bier-beeinflussung-stimmung>



Ein Indiz für eine erfreuliche Entwicklung: Die Zahl der jugendlichen Komasäuer geht weiter zurück! <http://www.ln-online.de/Nachrichten/Norddeutschland/Wieder-weniger-jugendliche-Koma-Saeufer>



Auch in Bremen ist die Gesamtzahl der Komasäuer rückläufig. Ärzte fordern dennoch ein Werbeverbot für Alkohol: https://www.weser-kurier.de/deutschland-welt/deutschland-welt-politik_artikel,-aerzte-fordern-werbeverbot-fuer-alkohol-arid,1674465.html



Warum erhöht Alkohol die Lust auf Zigaretten? Dieser Frage wird hier nachgegangen: <https://www.nau.ch/news/das-glueckshormon-dopamin-soll-uns-menschen-zum-rauchen-und-trinken-antreiben-65269484>



In Polen wurde ein Baby mit 3 Promille Alkohol geboren. Dabei gibt es keinen schlimmeren Weg, sein Kind zu schädigen als mit Alkohol in der Schwangerschaft: <http://www.br.de/nachrichten/baby-mit-3-promille-alkohol-geboren-100.html>



Auch hier wird sich mit dem Thema Alkohol und Schwangerschaft auseinandergesetzt:

<http://www.3sat.de/page/?source=%2Fnano%2Fmedizin%2F147400%2Findex.html>

Für Feedback sowie bei weiteren Fragen und Anregungen rund um die Freundeskreise könnt ihr mich gerne jederzeit kontaktieren über meine E-Mail-Adresse t.scholz@freundeskreise-sucht.de,

unsere Facebook-Seite <https://www.facebook.com/Freundeskreise-für-Suchtkrankenhilfe-Bundesverband-eV-202085813248288/>

oder per Telefon unter 0561 780413. Wir freuen uns auf euch!

Und zu guter Letzt:



**Der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V. wünscht allen Freundeskreislern
ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes, gesundes,
suchtmittelfreies Jahr 2018!**

Herzliche Grüße vom Bundesverband

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Scholz'.

Torsten Scholz
Suchtreferent

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V**