

# ARCHE

No. 81/ Dezember 2011



## *Sucht im Alter*

Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.  
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige  
[www.kreuzbund-augsburg.de](http://www.kreuzbund-augsburg.de)

**Eure Beiträge für die nächste ARCHE bitte bis zum 05.02.2012!**

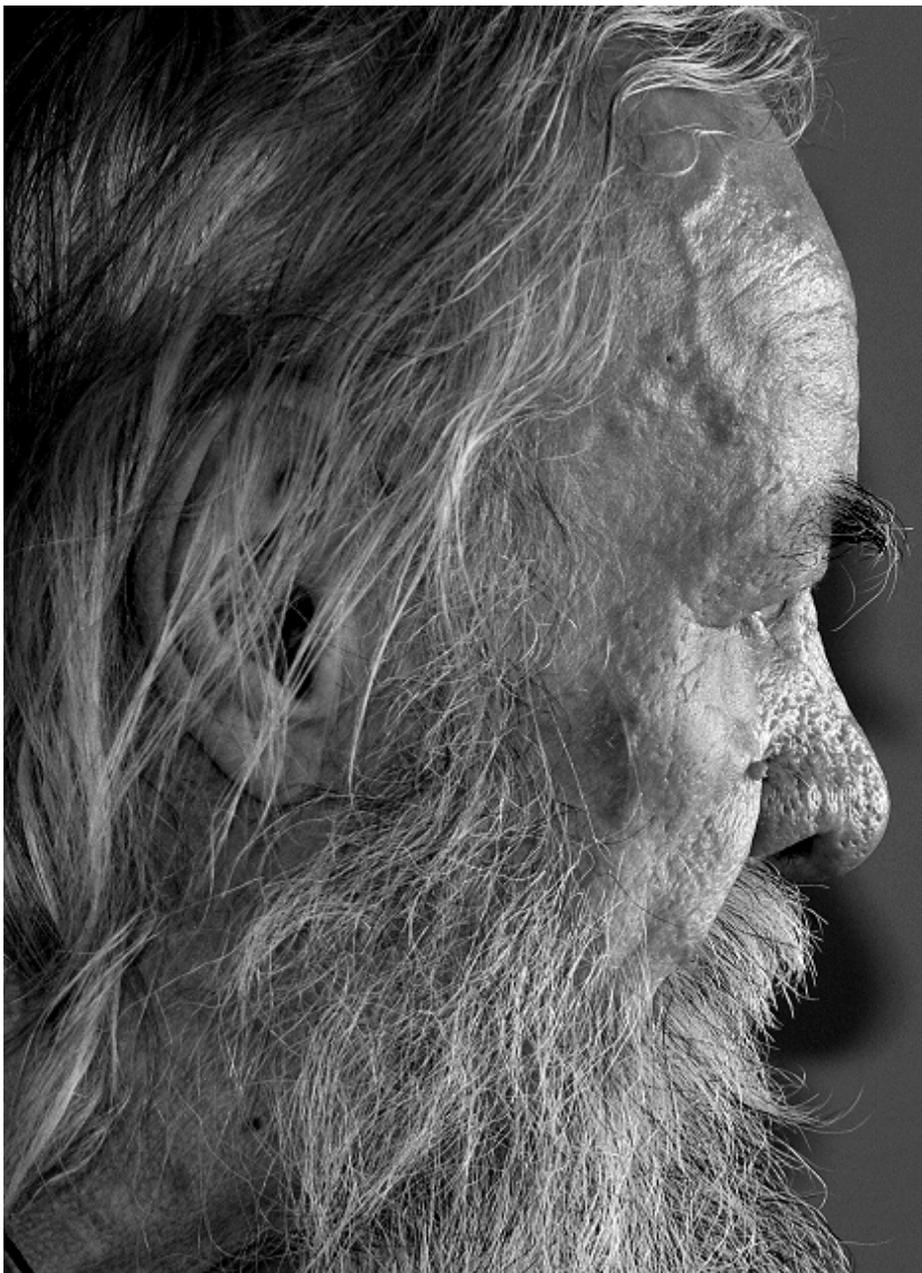


Sucht im Alter Marion Seigel	Seite 8
Für Veränderungen ist es nie zu spät	Seite 10
Alter und Sucht Edith Girstenbrei-Wittling	Seite 12
Konsum kennt keine Altersgrenze KB Leitfaden für Seniorenarbeit	Seite 13
Ausflug Gruppe Jettingen- Scheppach u. Lichtblick Stadtbergen Luise u. Richard	Seite 20
Einladung Woche Südtirol Georg	Seite 21
Geschichte eines Rückfalls Reinhold	Seite 22
Die 11. Therapie, Selbsterfahrung Joachim Hoier	Seite 24
Abschied und Termine	Seite 27
Gebet des älter werdenden Menschen Theresia von Avilla	Seite 28

## Inhalt

Das ARCHE-Team	Seite 3
Weihnachtskrippe Manfred Gromer	Seite 4
Zusammenrücken Peter Streichert	Seite 5
Kreuzbund gestern und heute Josef	Seite 6
Multiplikatoren-Tagung aus der Sicht eines Neulings Heribert	Seite 14
Kraft aus der Krise Luise u. Richard	Seite 16
Frauenseite Henriette	Seite 17
Kreuzbund auf der Intersana	Seite 18
SHG-Tag Gersthofen Rainer	Seite 19





**D**ie Gefahr alkoholabhängig zu werden, steigt mit dem Alter. Körperliche Veränderungen, aber auch seelische Probleme führen manchmal fast unbemerkt in die Sucht.

Wer heute im Rentenalter ist, der hat über 40 Jahre Erfahrung im Umgang mit alkoholischen Getränken. Denn sie gehören zu unserem Alltag wie selbstverständlich dazu: Kein festlicher Anlass, keine Feier unter Freunden wird alkoholfrei zelebriert. Und auch das abendliche Glas Bier oder Wein ist für die meisten Menschen eine liebgewordene Gewohnheit.

**K**einen Tropfen mehr ab 65? Schluss mit Lustig?

Ebenso lange wie die deutsche Trink-Kultur kennen wir die Forderung nach einem „verantwortungsvollen Umgang mit alkoholischen Getränken“. Dieser Dauer-Appell an den gesunden Menschenverstand wendet sich an alle Altersklassen – manchmal ungehört. In die Schlagzeilen ist jüngst die Enkelgeneration geraten - mit Flatrate-Saufen bis zu Alkoholvergiftung und Koma.

**W**eniger spektakulär wird der Alkoholkonsum von Menschen

# *Sucht im Alter*

thematisiert, die 65 Jahre und älter sind. Ein Grund dafür könnte sein: Mögliche Auswirkungen zeigen sich kaum im öffentlichen Bereich, sondern bleiben in den eigenen vier Wänden. Auf diese Weise sind die Folgen des Missbrauchs und typische Anzeichen von Suchtverhalten auch viel schwerer erkennbar.

## **A**npassung an körperliche Veränderungen

Um sich davor zu schützen, unbemerkt in die Alkohol-Abhängigkeit abzugleiten, sollte man wissen, wie sich der Körper im Alter verändert. Die Wirkung alkoholischer Getränke verstärkt sich durch folgende Faktoren:

- Mit dem Alter nimmt der Wasseranteil im Körper ab. Bleibt man also bei seinen Trinkgewohnheiten und ändert die Menge nicht, dann führt das zu einem messbar höheren Alkoholpegel, weil die Menge des Alkohols sich auf weniger Körperflüssigkeit verteilt.

- Die Fähigkeit der Leber, Schadstoffe abzubauen, nimmt ab. Sie braucht nicht nur länger, sie nimmt auch schneller Schaden bei „Überforderung“.

Die Körperzellen können im Alter nicht mehr die Menge, Sauerstoff aufnehmen wie in jüngeren Jahren. Deshalb nimmt unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit allmählich ab. Um Alkohol abzubauen, brauchen Nervenzellen rund 80% des vorhandenen Zellsauerstoffs. Das kann den geistigen und körperlichen Abbauprozess beschleunigen. Altersbedingte Beschwerden, chronische Krankheiten und Schmerzen lassen außerdem den Medikamentenkonsum bei Senioren ansteigen. In Verbindung mit Alkohol verändern die meisten Präparate aber ihre Wirkung und erzeugen möglicherweise schädliche Nebenwirkungen.

## **U**rsachen für eine Abhängigkeit

Viele Wege können in die Alkohol-Abhängigkeit führen. Ihren letzten Lebensabschnitt erleben manche Menschen als besonders belastend:

Den Eintritt ins Rentenalter, das Gefühl nicht mehr gebraucht zu werden, verkräftet nicht jeder gleichermaßen gut.

Tod und Krankheit im Freundeskreis, in der Familie, der Verlust des Lebenspartners sind Schicksalsschläge, die seelische Schmerzen und tief greifende Veränderungen im Alltag zur Folge haben. Depressionen

Einsamkeit, Trauer, Langeweile, Angst, chronische Schmerzen, Schlaflosigkeit, können auch bislang seelisch stabile Menschen überwältigen und hilflos machen

## **W**ege aus der Sucht

Anzeichen für Suchtverhalten zu erkennen, ist vor allem im Alter nicht immer leicht. Denn die typischen Hinweise auf eine Abhängigkeit wie beispielsweise der rapide Abbau von Körperfunktionen, geistiger Verfall bis zur Apathie sind fatalerweise ebenso Symptome des Alterungsprozesses.

Zu oft verharmlost die Umwelt außerdem das Trinkverhalten von Oma oder Opa. Denn „es hat ihm/ihr bisher ja auch nicht geschadet“ oder „er/sie hat nicht mehr so viel im Leben, gönnen wir ihm/ihr doch wenigstens noch diesen Genuss“. Selbstverständlich soll niemand plötzlich auf alle Freuden des Lebens verzichten, nur weil er älter wird. Jeder sollte aber ehrlich und kritisch den eigenen Alkoholkonsum beurteilen und wenn nötig reduzieren. Als Tageshöchstmenge gibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Männer 20 Gramm Alkohol an, für Frauen 10 Gramm weniger. Senioren sollten unter diesen Werten bleiben. Ein Glas Wein mit 0,1 Liter entspricht etwa der Menge von 10 Gramm Alkohol. Wer glaubt, dass er alkoholabhängig ist und nach Wegen sucht, die aus dem Teufelskreis der Sucht führen, kann sich Hilfe und Auskunft holen bei

- Hausärzten
- Telefonseelsorge oder örtliches Sorgentelefon
- Sozialstationen und Beratungsstellen
- Selbsthilfegruppen

Und wer glaubt, dass es sich in seinem Fall und in seinem Alter nicht mehr *lohnt*, eine Therapie zu machen, sollte sich unbedingt von diesem Gedanken freimachen und mit Menschen sprechen, die den Weg aus der Alkoholsucht gefunden haben: Sie haben dabei erfahren, dass es sich tatsächlich lohnt, in jedem Lebensalter das Leben zu genießen - und dass man dies auch im Alter tatsächlich noch einmal lernen kann.

*Mit freundlicher Genehmigung von Frau Marion Seigel*

# *Für Veränderungen ist es nie zu spät.*



**Manfred Kremer\***

**Jahrgang 1936, lebt seit 7 Jahren alkoholabstinent**

**„Ich war mal ein ganz passabler Mittelfeldspieler“**

„Als ich in den Vorruhestand ging, da ging das so richtig los bei mir mit dem Trinken. Ich bin geschieden und lebe allein. Mein Sohn lebt mit seiner Familie in Norddeutschland. Also saß ich an den Nachmittagen und Abenden vor dem Fernseher. Hobbys hatte ich damals keine mehr. Früher ja, da habe ich Fußball gespielt. Ich war mal ein ganz passabler Mittelfeldspieler. Aber das ist lange her.

Ich habe schon früher nicht gerade wenig Alkohol getrunken. Aber ich war auf der Bank. Da musste ich morgens pünktlich sein und richtig angezogen. Hemd und Schlips waren Pflicht. Sonst wäre ich vielleicht schon früher abgestürzt.

Zufrieden war ich mit meinem Leben nicht, groß nachgedacht habe ich allerdings auch nicht. Heute kann ich manchmal darüber lachen, was ich aus den ersten Jahren meines sogenannten wohlverdienten Ruhestandes gemacht habe. Morgens war ich natürlich verkatert; das Körperliche war nicht so schlimm, ich musste ja nicht fit sein. Aber das geht ja auch aufs Gemüt und irgendwie schien mir die Zeit bis zum Trinkbeginn – ich sag das mal so – immer länger. Schließlich habe ich angefangen, gleich nach dem Frühstück ein Glas Rotwein zu trinken. Das hat geholfen.

Im Sommer 1996, als ich zu meinem Sohn fuhr, da habe ich zum ersten Mal gemerkt, dass Alkohol ein echtes Problem wurde. Ich habe mich sonst auf die Enkel gefreut, jetzt hatte ich eher Sorge, ob ich genug und unauffällig genug würde trinken können. Mein Sohn hat es hingenommen und nichts gesagt. Weihnachten habe ich dann abgesagt und war alleine, aber brauchte mich nicht zu verstellen. Ich tat keinem was, außer mir. Es war dann eigentlich fast Zufall – ich sage fast, weil ich an Zufälle nicht so recht glaube, dass ich den Aushang einer Selbsthilfegruppe las. Dort stand, dass man erst einmal zuhören kann. Das habe ich drei Wochen lang getan. Danach habe ich mit dem Trinken aufgehört, von heute auf morgen und ich hoffe für immer. Die Leere und Langeweile waren dadurch nicht weg, aber gerade da haben mir die anderen geholfen und helfen mir noch...

\*Name geändert

Quelle DHS

Foto Tanja

**Elisabeth Winkler\***

**Jahrgang 1924; lebt seit einem Jahr alkoholabstinent**

**„Mein Sohn hat gesagt, sonst kommst du fort“**

**„Raten Sie jedem, eine Therapie zu machen“**

Manchmal habe ich zwei Flaschen am Tag getrunken. Sherry, Schnaps, meist Rotwein. Immer nur das Billigste, obwohl ich mir auch etwas Besseres hätte leisten können. Vielleicht, weil ich ein schlechtes Gewissen hatte.

Angefangen zu trinken habe ich nach dem Tod meines Mannes. Der ist jetzt das 18. Jahr tot. Schön ist das nicht, alleine zu sein. Wir waren 45 Jahre glücklich verheiratet, und als er starb waren wir beide 64. Bis zu seinem Tod habe ich kaum getrunken, manchmal abends ein Glas Bier. Mein Mann hat nur Buttermilch getrunken.

Ich wohne bei einem meiner Söhne im Haus. Hier in der Straße leben insgesamt 26 Verwandte von mir. Meine Enkelin ist 41, die hat gesagt: „Oma, hör doch bitte auf zu trinken“. Das tat mir schon leid, aber ich habe trotzdem weiter getrunken. Meine Kinder, die haben sehr darunter gelitten. Wenn ich gefallen bin, das tat einen Schlag, den hörte man im ganzen Haus. Dann kam mein Sohn angerannt und hat mich ins Bett gelegt. Irgendwann hat er gesagt: „Wenn du nichts unternimmst, kommst du fort.“

Ein ebenfalls schon etwas älterer Suchtberater von der Arbeiterwohlfahrt hat mich dann betreut, wir haben auch heute noch regelmäßigen Kontakt, und ich gehe einmal die Woche in eine Selbsthilfegruppe, das haben sie im Krankenhaus verlangt.

Raten Sie jedem, eine Therapie zu machen. Ich war vier Monate in einer Fachklinik. Erst waren mir nur vier Wochen genehmigt worden, aber ich habe eine Verlängerung bekommen. Das ist nicht einfach und man hört viel Böses in diesen Gruppen. Ich habe kein schlechtes Leben gehabt, aber manche haben sehr schwere Schicksale erlebt. Ich habe selten in meinem Leben so tiefe Gespräche geführt und mir auch nicht die Zeit genommen, so über mein Leben nachzudenken. Das war wie ein Geschenk für mich

\*Name geändert

Quelle: DHS  
Foto Andrea



**Betroffenen erzählen aus ihrem Leben...**

# „Alter und Sucht“ bei der Caritas

Abhängigkeit bei älteren Menschen ist längst kein Randphänomen mehr. Der Konsum von Alkohol und Tabak sowie die Einnahme von psychoaktiven Medikamenten (vor allem Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel) führen auch im höheren und hohen Lebensalter häufig zu Missbrauch und Abhängigkeit sowie zu erheblichen weiteren gesundheitlichen Folgeschädigungen.

In unserer Beratungsstellenstatistik zeigt sich ebenfalls, dass der Anteil von älteren Klienten in den letzten Jahren zugenommen hat. 2010 waren 13,3 % (115 Personen) der Klienten zwischen 55 und 60 Jahren und 6,3 % (54 Personen) älter als 60 Jahre.

Neben Einzelberatungsprozessen mit Betroffenen und Angehörigen wurden hierbei ältere Menschen erfolgreich in eine Fachklinik oder in unsere eigene Ambulante Rehabilitationsmaßnahme vermittelt. Wir haben sehr positive Erfahrungen mit altersgemischten Gruppen (Motivationsgruppen, MPU-Vorbereitungsgruppen, Therapiegruppen) gemacht und haben derzeit ein Gruppenangebot, in dessen Rahmen überwiegend ältere Menschen beraten und begleitet werden. Neben Betroffenen suchten auch ältere Menschen als Angehörige von suchtkranken Menschen (vor allem Partner) Rat und Unterstützung.

Viele Faktoren verstärken oder begünstigen die Suchtentwicklung gerade im Alter. Dabei spielen veränderte soziale Bedingungen ebenso eine Rolle wie persönliche Problemstellungen: Berentung, fehlende Zeitstruktur, mangelnde Anerkennung, fehlende soziale Kontakte und Verlusterlebnisse, Einsamkeit, Ge-

fühl der Nutzlosigkeit, Hilflosigkeit, körperliche Gebrechen, Schmerzen und unbewältigte Konflikte sind hier als Beispiele anzuführen. Hinzu kommt, dass ältere Menschen aufgrund von körperlichen Veränderungsprozessen eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber psychoaktiven Substanzen haben.



Foto Andrea

Obwohl das Klientel der älteren suchtkranken Menschen zunimmt, sind sie bislang in allen Suchteinrichtungen unterrepräsentiert – dabei sind die Ergebnisse der Behandlung mindestens so gut, wie bei jüngeren Suchtpatienten. Auch hierfür sind die Gründe vielfältig. Scham- und Schuldgefühle hindern gerade älteren Menschen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, zudem sind dieser Personengruppe die Zugangswege zum Hilfesystem zum Teil zu wenig bekannt. Ein weiterer Punkt ist, dass ein großer Teil der Betroffenen aufgrund eines schlechten gesundheitlichen Allgemeinzustandes oder einer fortgeschrittenen Abhängigkeitserkrankung auf die Initiative des sozialen Umfeldes angewiesen ist. Hier gilt es, noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten und die

verschiedenen Hilfsangebote besser zu vernetzen. Der Rechtsanspruch älterer Menschen mit einer Suchterkrankung ist im SGB IV geregelt.

Folgende Ziele geriatrischer Rehabilitationsmaßnahmen sind allgemein anerkannt: Rückkehr bzw. Verbleib in der Häuslichkeit, Hinauszögern bzw. Vermeiden von Pflegebedürftigkeit und nachfolgender längerer Abhängigkeit, Verbesserung von Selbstständigkeit und Kompetenz, Vermeidung dauerhafter Handlungs- und Leistungseinschränkungen trotz chronischer Erkrankungen. Um das Bewusstsein für dieses Thema in der Öffentlichkeit zu schärfen, damit ältere Menschen mit Suchterkrankung vermehrt Beratung und Behandlung erfahren können, finden Kooperationsgespräche mit Diensten der Altenhilfe zur Bedarfsplanung und hinsichtlich der besseren Vernetzung der Dienste statt. Außerdem bietet die Beratungsstelle Informations- und Schulungsveranstaltungen an. Im Rahmen der konzeptionellen Weiterentwicklung der Angebote an der Suchtberatungsstelle wird auch eine Kooperation mit Selbsthilfegruppe und ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer im Themenbereich „Alter und Sucht“ angestrebt.

Suchtbehandlung auch im Alter lohnt sich – für die Betroffenen, für ihre Angehörige und ihr Umfeld und für die gesamte Gesellschaft. Auch bei Nichterreichen völliger Abstinenz lassen sich viele Folgeschäden mindern und die Lebensqualität der Betroffenen erhöhen.

*Edith Girstenbrei-Wittling  
Dipl. Sozialpädagogin FH  
Stellenleitung der Suchtbera-  
tungs- und Behandlungsstelle  
Augsburg-Stadt*

# Konsum kennt keine Altersgrenze

Altern ist eine Zumutung der Natur. So mag man es sehen. Es ist für niemanden leicht, das Älterwerden wahrzunehmen, eigene Vergänglichkeit wahrzunehmen und einen freundlichen und liebevollen Blick für sich zu behalten. Der fällt oft ohnehin schwer genug, auch in jüngeren Jahren. Seniorenarbeit im Kreuzbund möchte dazu anregen, sich der Herausforderung des Älterwerdens bewußt zu stellen und den dritten und vierten Lebensabschnitt aktiv zu gestalten.

Dieser Lebensabschnitt ist daher vielmals mit vielen Ängsten und Fragen verbunden, mit denen sich ältere Menschen nicht selten allein oder überfordert fühlen.

Die Herausforderung richtet sich an alle Frauen und Männer ab 55 Jahren im Kreuzbund, die Lust haben, sich aktiv mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen oder auch eine Mitwirkung in der Seniorenarbeit erwägen.

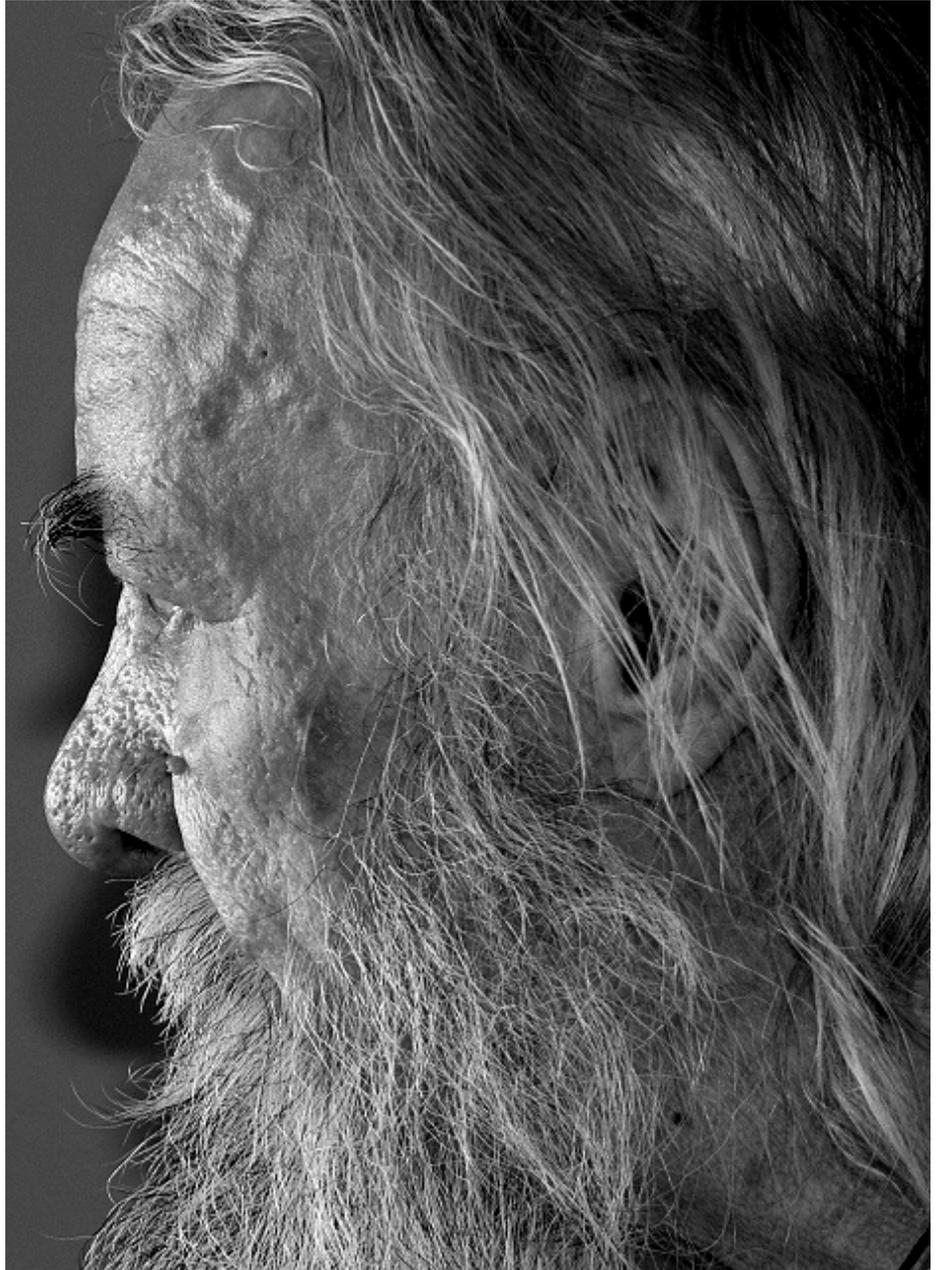
Bei älteren Menschen unterscheiden wir folgende Formen des Alkoholismus:

Die „**Early-onset-Trinker**“ sind ältere Alkoholranke, die in der Regel bereits im frühen Erwachsenenalter mit Suchtmittelkonsum begonnen haben und nunmehr als alt gewordene Abhängige gelten.

Bei den „**Late-onset-Trinkern**“ handelt es sich um alkoholranke Menschen, die zu Kompensation von Lebenskrisen erst im höheren Alter (60+) mit dem süchtigen Alkoholkonsum begonnen haben.

Diese Menschen bilden im Alter die größte Gruppe. Verlust vom Partner oder Arbeit.

Ende von Zukunftsperspektiven. Verlust persönlicher Autonomie. Sinkende körperliche Toleranz. Langeweile, Einsamkeit.



*Quelle Kreuzbund - Leitfaden für Seniorenarbeit*

*Foto Monika Wittrich*

Der Kampf ist nicht der  
mit dem Alter,  
es ist mit der Langeweile,  
mit der Routine, mit der Gefahr,  
nicht mehr lebendig zu sein.

*(George Sheehan)*