

«Im Tandem gegen Suchterkrankungen»

Ergänzende Informationen des Blauen Kreuzes Bern–Solothurn–Freiburg zum Infoblatt der SPITEX Region Köniz vom Fr hling 2023

Mögliche Gründe sowie Auslöser für Suchterkrankungen im Alter

Die Gründe und Auslöser für einen Konsumanstieg im Alter sind sehr unterschiedlich und doch oftmals durch den letzten Lebensabschnitt – die Pensionierung und die Zeit danach – mitgeprägt. Die Sinnhaftigkeit der Arbeit ist weggefallen, Körper und Gesundheit verändern sich, der Mensch sieht sich viel mehr als zuvor den eigenen Grenzen und dem Abschiednehmen gegenüber.

Fragen wie «Werde ich noch gebraucht? Für was?» prägen die Gedanken von älteren Menschen. Ebenso werden ältere mit dem Tod eines geliebten Menschen und damit mit dem Verlust von Beziehungen und oftmals der eigenen Einsamkeit konfrontiert. Als Folge von fehlender sozialer Kontrolle sowie dem Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht mit der eigenen Lebenssituation kann es Betroffene immer mehr in den Drogen- und Alkoholkonsum treiben.

Eine Sucht- und Alkoholkonsumproblematik ist zudem oftmals eng mit Scham- und Schuldgefühlen verbunden. Das Gefühl, dass man die Kontrolle behalten müsste und die Konsequenzen selbst verschulde, treibt Betroffene oft noch mehr in ein Versteck- und Abhängigkeitsverhalten.

Definition von Sucht und Abhängigkeit

Sucht oder auch Abhängigkeit wird definiert als die Unfähigkeit, ohne ein bestimmtes Mittel oder Verhalten leben zu können. Gemäss der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD 10) zeichnet sich eine Abhängigkeit durch einen starken Wunsch oder Drang nach der Substanz aus, sowie die Schwierigkeit, trotz schädlicher Folgen die Kontrolle über das eigene Verhalten zu erlangen.

Typische Symptome

Der ICD-10 beschreibt folgende typische Symptome für eine Abhängigkeit:

- Zwanghafter Drang zum Konsum (Craving),
- Verminderte Kontrollfähigkeit des Konsums,
- Entzugssymptome, Toleranzbildung (um die angestrebte Wirkung zu erreichen, braucht es immer mehr einer bestimmten Substanz),
- Vernachlässigung anderer Interessen und Fortsetzen des Konsums trotz bekannter schädlicher Folgen.

Warnzeichen einer Sucht- und Alkoholproblematik

Eine Sucht- und Alkoholproblematik kann durch ein verändertes Sozialverhalten einer Person erkannt werden. Dazu gehören beispielsweise ein R ckzugverhalten, die Vernachlässigung von Tätigkeiten, Stimmungsschwankungen, ein verändertes Erscheinungsbild oder auch heftiges Abstreiten und Verstecken des Konsums. Weiter können auch vermehrt Stürze, die Einschränkung des Gleichgewichtssinns, ein verändertes Konsummuster wie beispielsweise das Konsumieren bereits am Morgen oder das Halten eines Flaschendepots erste Warnzeichen für einen problematischen Konsum sein.

Für die Unterstützung von Menschen mit einer Suchtproblematik sowie deren Angehörigen ist es zentral, dass das Thema angesprochen und das Tabu ins Licht gerückt wird. Dabei liegt die Entscheidung, was und wie gemacht wird, immer beim/bei der Betroffenen selbst. Die Betroffenen empfinden vom eigenen Umfeld liebevoll ausgedrückte Sorgen und ohne Druck und Kontrolle aufgezeigte Wahlmöglichkeiten oftmals als hilfreich.

Angebote des Blauen Kreuzes

Das Blaue Kreuz bietet neben Einzel-, Paar-, Familien- und Systemgesprächen auch ein Gruppen-Angebot für Angehörige an. Jeweils monatlich können sich Angehörige zu einem von einer Fachperson angeleiteten Austausch treffen (entweder vor Ort oder online). Dabei ist das Ziel, dass sich Angehörige in einem geschützten Raum über Herausforderungen und Schwierigkeiten im Umgang mit nahestehenden Suchtkranken austauschen können und somit auch Solidarität spüren und Unterstützung erhalten. Informationen sind unter <https://besofr.blaueskreuz.ch/geleitete-gruppenangebote> verfügbar.

Weiter bietet das Blaue Kreuz Schweiz einen Kurs «Basiswissen Alkohol» an. In diesem werden unter anderem Themen wie Alkoholkonsum («Was ist gesunder Alkoholkonsum?»), Suchtentwicklung («Wie entsteht eine Sucht?»), sowie auch die Unterstützung von Angehörigen behandelt. Interessierte können sich melden unter <https://blaueskreuz.ch/sucht-vorbeugen/basiswissen-alkohol>.

Informationen und Kontakte

Blaues Kreuz Fachstelle Bern

Telefon: 031 311 11 56

E-Mail: fs.bern@blaueskreuz.ch

Webseite: <https://blaueskreuz.ch/>

Fakten zum Alkohol im Alter*

Alkoholkonsum ist eine der Hauptursachen für frühzeitige Sterblichkeit und Beeinträchtigung der Gesundheit	40 % der Männer und 20 % der Frauen im Alter ab 75 Jahren konsumieren täglich Alkohol.
Ältere Menschen werden statistisch dreimal häufiger aufgrund einer Alkoholvergiftung ins Spital eingeliefert als Jugendliche.	Die Einnahme von Medikamenten nimmt im Alter zu. Der gemeinsame Konsum mit Alkohol kann zu einer höheren Sturzgefahr führen.
Im Alter speichert der Körper weniger Wasser. Die Menge an Alkohol verteilt sich auf weniger Körperflüssigkeit. Alkohol wirkt bei gleicher Menge stärker.	Die Leber arbeitet langsamer. Alkohol wird langsamer abgebaut.

*Quelle: Blaues Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg