Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 4 (1996)
Heft: 2: Sucht - ein Problem, das nicht nur Junge trifft

Artikel: "Lasst ihnen doch diese Freude..." : Suchtprävention im Alter
Autor: Stutz, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818306

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Foto: Keystone Press AG, Zürich

«Lasst ihnen doch diese Freude...» Suchtprävention im Alter

Sucht im Alter ist ein Tabuthema, das noch wenig erforscht ist. Meist kommt die Sucht leise und harmlos daher. Niemand nimmt gross Anstoss daran. Wenn wir von Prävention im Alter sprechen, geht es vor allem darum, den Suchtursachen nachzugehen und die Lebenssituation der älteren Menschen zu verbessern. Es bedeutet nicht, Genuss oder liebgewordene Gewohnheiten zu verbieten. Die Frage steht im Mittelpunkt, wie Sucht vermieden und Gesundheit gefördert werden kann.

Wir alle kennen Situationen, in denen wir unangenehme Gefühle überdecken möchten, ihnen ausweichen, indem wir etwas tun oder zu uns nehmen, was wir gar nicht wollen. Dieses Ausweichen kann zur Gewohnheit werden, die Gewohnheit zur Sucht. Süchtig wird man nicht von einem Tag auf den anderen. Wir tendieren häufig dazu, die Grenze zwischen Gewohnheit und Sucht genau ausloten zu wollen. Ist mein Grossvater bereits süchtig, wenn er täglich seinen Zweier Roten trinkt oder ist es meine Tante, die nur mit einer Rohypnol-Tablette einschlafen kann? Menge und Häufigkeit sind nur ein Kriterium. Wichtiger ist die Frage, ob es sich beim Suchtverhalten um eine Ersatzbefriedigung von Grundbedürfnissen handelt, um einen hilflosen Versuch, eine Mangelsituation zu lindern. Im Alter ist die Diagnose einer Sucht schwierig. Die Symptome lassen sich nicht sofort von einer Altersdemenz unterscheiden. Zudem tun sich alte Menschen schwer, über Suchtprobleme zu sprechen. Angehörige machen es ihnen nicht leichter, da sie eher zur Verharmlosung neigen.

Sucht hat viele Ursachen

Jede Sucht beginnt harmlos, wächst, hat eine Geschichte. Immer spielen verschiedene Situationen und Erfahrungen so zusammen, dass für die Betroffenen scheinbar als einziger Ausweg nur noch die Sucht bleibt.

Schwierige Alltagssituationen

Herr M. fühlt sich nach seiner Pensionierung überflüssig und «weg vom Fenster». Frau L. hat kürzlich ihren Partner verloren. Die gemeinsamen Spaziergänge und Gespräche fehlen ihr. Sie ist einsam. Alte Menschen müssen sich mit vielen Verlusten auseinandersetzen. Auch körperliche Funktionen nehmen ab oder fallen ganz weg. Die momentane Situation, in der sich ein Mensch gerade befindet, kann für die Suchtentstehung eine entscheidende Rolle spielen. Die Gefährdung ist grösser, wenn der oder die Betroffene mit niemandem darüber sprechen kann. Ein Suchtverhalten kann appellativen Charakter haben. Doch ein solcher Hilfeschrei wird gerne verkannt.

Persönlichkeitsstruktur

Jeder Mensch ist geprägt von Veranlagungen, Erziehung und Lebensgeschichte. Wenn jemand in seiner Kindheit gelernt hat, Schwierigkeiten zu meistern, gute wie auch schlechte Gefühle zuzulassen, sich Konflikten zu stellen, verfügt er oder sie später über genug innere Kräfte und Möglichkeiten, eine Krise zu bewältigen. Wer diese Fähigkeiten als Kind nicht erworben und auch später nicht daran gearbeitet hat, ist eher suchtgefährdet. Es ist wichtig, dass wir schon früh beginnen, Vorsorge zu treffen und ein sinnerfülltes Leben zu führen, das sich nicht nur am Beruf oder der Mutterrolle orientiert. Doch auch hier gilt das Sprichwort: Besser spät als nie. Und wenn die eigenen Möglichkeiten nicht ausreichen, gilt es, Hilfe von aussen zu holen.

Es stellt sich uns die Aufgabe, die Veränderungen des Alterns zu akzeptieren, was sicher nicht leicht, aber wichtig ist.

Ich habe mit dem Leiterpaar eines Altersheims ein Gespräch zu dieser Thematik geführt. Dabei stellte sich die Frage nach dem Erziehungsauftrag. Dürfen wir den alten Menschen vorschreiben, was für sie gut ist, was sie tun oder

lassen sollen? Sicher nicht. Pflege- und Betreuungspersonen haben jedoch die Aufgabe, Störungen nachzugehen und die Ursachen zu ermitteln, zum Beispiel nach den Gründen einer Sucht.

Suchtmittel

Art eines Suchtmittels, Verfügbarkeit und Form des Gebrauchs haben einen Einfluss auf süchtiges Verhalten. Je nachdem, ob die Konsumentin oder der Konsument auffallen oder sich zurückziehen möchte, wählt sie oder er ein anderes Suchtmittel. Ältere Männer leiden häufiger an einer Alkoholsucht, während Frauen eher zu Medikamenten greifen. Beide Suchtmittel sind problemlos erhältlich. Die Einnahme von Medikamenten ohne ärztliche Verordnung ist in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen.

Bei der Medikamentensucht (Schlaf-, Schmerz-, und Beruhigungsmittel) handelt es sich um eine stille, angepasste, unauffällige Sucht. Tranquilizer mit einem Abhängigkeitspotential verstecken sich auch in vermeintlich harmlosen klassischen Altersmitteln. Leider sind viele Ärzte sehr grosszügig in der Verschreibung von Medikamenten. Zudem ist der Arzt für ältere Menschen oft die letzte verbleibende Bezugsperson. So bekommen Medikamente die Funktion einer symbolischen Zuwendung oder sie geben die Legitimation, überhaupt zum Arzt gehen zu dürfen.

Beim Alkoholkonsum nimmt die Verträglichkeit im Alter ab. Wenn die Menge nicht reduziert wird, führt dies zu Gesundheitsschäden oder Alkoholismus. Oft wird auch unwissentlich Alkohol eingenommen, nämlich in Form von Stärkungsmitteln. Wenn Alkohol und Medikamente gleichzeitig geschluckt werden, können die Auswirkungen verheerend sein.

Gesellschaft

In unserer Gesellschaft ist das Alter für viele Menschen ein «Schwieriges Alter». Wer will denn schon zum «Alteisen» gehören? Wertschätzung und Anerkennung gegenüber den Seniorinnen und Senioren sind keine selbstverständlichen Werte. Durch gesellschaftliche Veränderungen und eine höhere Lebenserwartung stehen ältere Menschen vor der Aufgabe, 25% ihres Lebens positiv zu gestalten, ohne dafür auf Erfahrungen und Vorbilder früherer Generationen zurückgreifen zu können.

Menschen, die dieses Spannungsfeld nicht aushalten, dürfen nicht einfach mit Medikamenten ruhiggestellt werden, quasi als Ersatz für eine altersspezifische Sozialpolitik. Es gilt, Rolle und Funktion der älteren Menschen neu zu durchdenken und auch die anspruchsvolle Auseinandersetzung mit dem Tod zu integrieren. Das Ziel soll ein sinnerfülltes, menschenwürdiges, aktives Leben sein. Um dies zu erreichen, ist die soziale Phantasie und Gestaltungskraft aller nötig – sowohl der Älteren selber als auch der Jüngeren.

Wenn die Kräfte älterer Menschen nicht ausreichen, um sich einen Platz in unserer Gesellschaft zu erkämpfen, so kann es sein, dass sie zu Suchtmitteln greifen. Gefühle von Nutzlosigkeit und Überflüssigkeit werden so gedämpft oder hinuntergespült. So werden Menschen träge und dumpf, das Problem «Alter» wird unsichtbar.

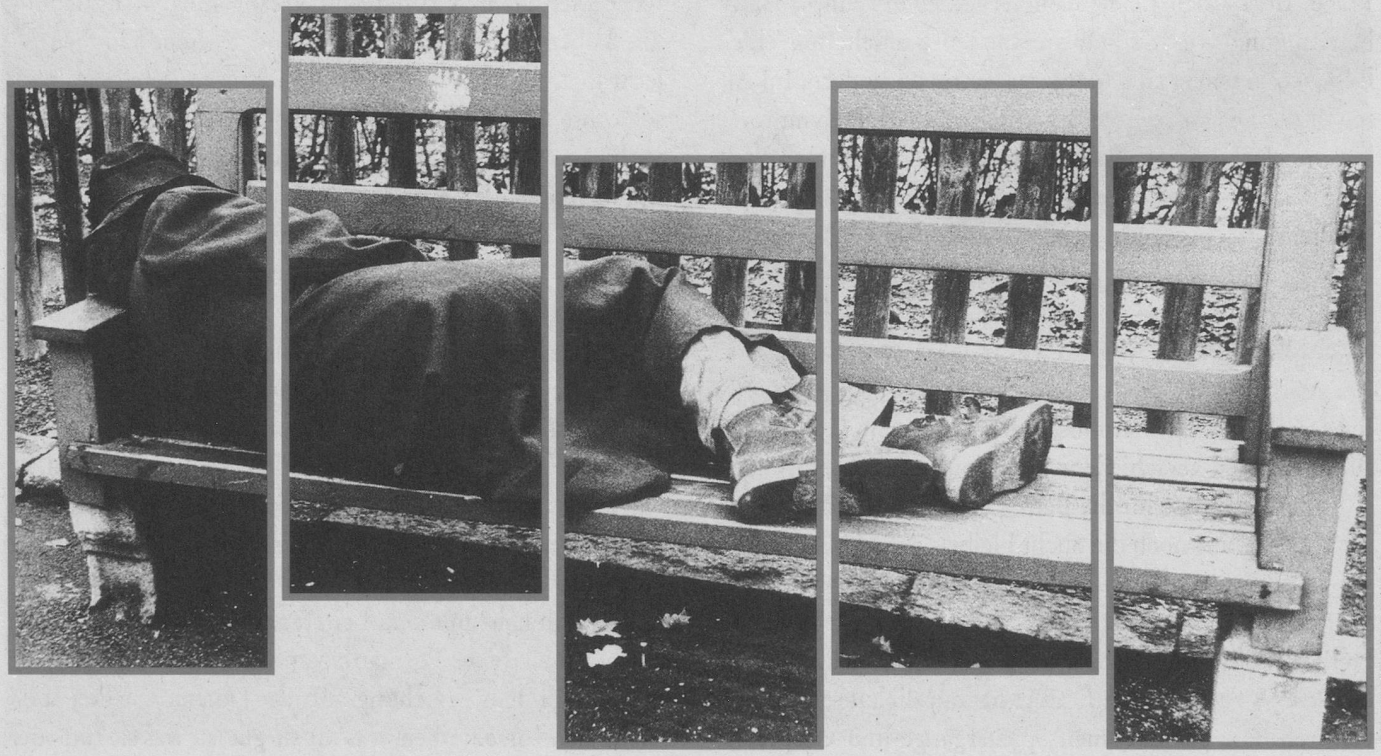


Foto: Ernst Winizki, Zürich

Sucht im Alter

Die Belastungen des Alters können zu Spätalkoholismus führen.

Gefährdet sind in erster Linie Gewohnheits- und Genusstrinker:
Sie haben immer reichlich und regelmässig Alkohol zu sich genommen, und es gelingt ihnen nicht, ihren Konsum ihrem Alter entsprechend zu reduzieren. Durch die ständigen Überdosen infolge Toleranzminderung entwickelt sich bei ihnen ein Altersalkoholismus.

Gefährdet sind Erleichterungstrinker:
Sie hatten nie Probleme mit dem Alkohol. Sie fangen stark zu trinken an als Antwort auf die Beschwerden und Verluste des Alters, verfallen oft sehr schnell in die Abhängigkeit und werden als sogenannte Spätalkoholiker bezeichnet.

Gefährdet sind ehemalige Trinker:
Alkoholiker, die trocken geworden waren, beginnen nach der Pensionierung oft wieder mit dem Trinken, wenn der Zwang zur Nüchternheit durch den Beruf wegfällt. Auch der Verlust des sozialen Netzes begünstigt ein Suchtverhalten. Es fehlen Verwandte und Freunde, die eine Kontrollfunktion ausüben können.

Prävention im Alter ist sinnvoll

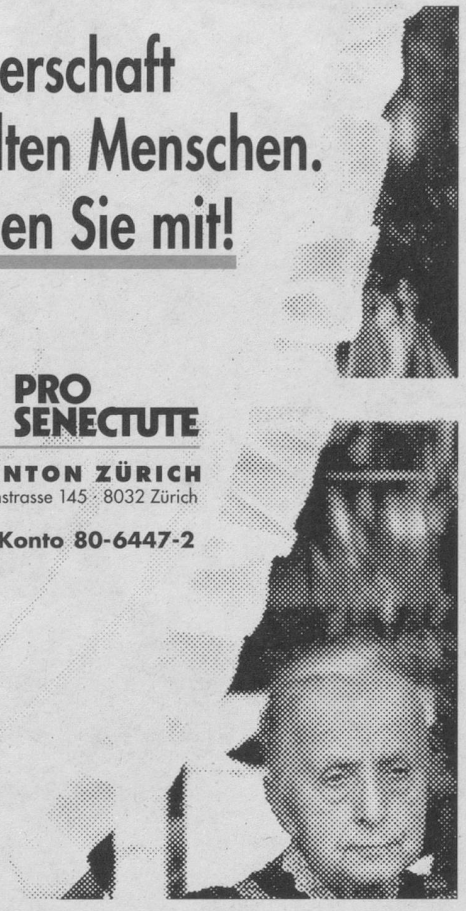
Hinter einer Sucht stehen Selbstzerstörung und Krankheit. Diese zu verhindern macht Sinn. Prävention ist nicht genussfeindlich, im Gegenteil: Suchtprävention hat zum Ziel, echten Genuss zu fördern, Lebensqualität zu verbessern und an einer Gesellschaft mitzuwirken, aus der wir nicht «auszusteigen» brauchen. Suchtprävention bedeutet der Sucht zuvorkommen, den Ursachen entgegentreten. Da die Belastungen des Alters zu Suchtverhalten führen können, also eine eigentliche Suchtursache sind, ist auch im Alter Präventionsarbeit notwendig. Es ist nicht zu spät dazu.

Toleranz gegenüber Suchtverhalten im Alter ist weit verbreitet. Oft steckt hinter dieser Haltung Gleichgültigkeit, Resignation oder eine falsch verstandene Auffassung von Genuss. Ältere suchtabhängige Menschen brauchen jedoch unsere Solidarität und unser Engagement.

Esther Stutz
Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

Literatur
- Alkohol im Alter – Genuss oder Gefahr? Schweiz. Fachstelle für Alkoholprobleme, Lausanne
- Leben hat viele Gesichter – Sucht hat viele Ursachen. Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich u.a.

Partnerschaft mit alten Menschen. Machen Sie mit!



PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH
Forchstrasse 145 · 8032 Zürich
Postcheck-Konto 80-6447-2

☐ Ich möchte die Arbeit von Pro Senectute Kanton Zürich unterstützen. Senden Sie mir Unterlagen.

☐ Senden Sie mir gratis Informationen über Beratungsdienst und Lebenshilfen.

☐ Senden Sie mir gratis den Veranstaltungskalender «Alter + Sport» für die Städte Zürich und Winterthur.

☐ Ich bestelle gratis die neue Infobroschüre «Anregungen zum Testament».

Name _____

Vorname _____

Firma _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Bitte in Blockschrift ausfüllen! Talon bitte senden an
Pro Senectute Kanton Zürich, Postfach, 8032 Zürich