



Sucht im Alter

Ein unterschätztes Problem

Sucht im Alter ist heute in seiner Tragweite ein noch weitgehend verkanntes Problem. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird das Thema in unserer Gesellschaft aber zunehmend an Brisanz gewinnen. Die Folgekosten von Suchterkrankungen bei älteren Menschen werden das Gesundheitssystem in Zukunft vor grosse Herausforderungen stellen. Altersspezifische Präventionsstrategien und -massnahmen könnten hier Abhilfe schaffen. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland will für die Problematik sensibilisieren. Sie lädt die Gemeinden der Region und die Akteurinnen und Akteure der Altersarbeit ein, frühzeitig mit aktiven Schritten die notwendige Entschärfung voranzutreiben, und engagiert sich für die Entwicklung geeigneter Massnahmen.

o
f
n

Gesundheit
Prävention
Intervention

Nr. 28 Sommer 2007

Mitteilungen der
Suchtpräventionsstelle
und des Vereins
für Prävention und
Drogenfragen
Zürcher Oberland

Postfach
8610 Uster

info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch

Sucht im Alter – (k)ein Th

In einer Umfrage wollte die Suchtpräventionsstelle von Fachleuten aus allen betroffenen Bereichen wissen, welchen Stellenwert Probleme mit Sucht im Alter in ihrer konkreten Arbeit einnehmen und wie sie die aktuelle Versorgungslage einschätzen.

■ *«Ist Sucht bei älteren Menschen bei Ihnen ein Thema? Wie gehen Sie in Ihrem Berufsalltag damit um, wenn Sie mit Suchtproblemen konfrontiert sind?»*

wurden Institutionen wie Altersheime, Spitexorganisationen, Mitarbeitende der Pro Senectute, Hausärzte und -ärztinnen und die Alkoholberatungsstellen in den drei Bezirken des Zürcher Oberlandes gefragt.

Die Antworten haben eines gemeinsam: Da sich die demografische Situation in der Schweiz verändert und diesem Thema bislang nur wenig Beachtung geschenkt wurde, ist Sucht im Alter ein Thema, das vermehrt auf uns zukommt. «Im letzten Jahr hatten wir bereits eine Zunahme von hilfeschuchenden Klientinnen und Klienten, die über 60 waren und unter Alkoholproblemen litten», meint Christoph Roost von der Alkoholberatungsstelle in Wetzikon. «Die Gründe dafür sind vielfältig. Oft führen der Schock der Pensionierung oder zunehmende Isolation in neue Formen der Alkoholabhängigkeit. Im günstigen Fall überzeugen die engsten Angehörigen die Betroffenen, mit uns Kontakt aufzunehmen. Oder sie melden sich selber. Aber auch die Werbekampagne im vergangenen Jahr mit den Bildern des Nachbarn und der Arbeitskollegin führte dazu, das Thema zu enttabuisieren und die Hemmschwelle, sich bei einer Beratungsstelle zu melden, herunterzusetzen.» Enttabuisierung ist auch in den Augen einer Hausärztin aus Wald ein zentrales Anliegen. «Die Scham, ein Alkoholproblem zu haben, ist bei älteren Menschen sehr hoch. Wenn sie wissen, dass sie damit nicht alleine sind, kann die Schwelle für eine Behandlung herabgesetzt werden.»

«Suchtprobleme gehen sehr oft auch mit sozialen Problemen einher», meinen Vertreterinnen und Vertreter von Altersheimen und Sozialberatungsstellen. «Im Gespräch über die finanzielle Lage oder über Schulden stellt man sehr schnell fest, wenn noch andere Probleme vor-

ema im Zürcher Oberland?

handen sind. Alkoholmissbrauch ist als Mitursache für finanzielle Sorgen keine Seltenheit und tritt fast nie als isoliertes Problem auf», fasst Martin Domigall, Leiter der Pro Senectute Zürcher Oberland zusammen. Entsprechend müssen auch Angebote, Massnahmen und Beratung Themen der Lebensgestaltung mit einbeziehen. «Schwierig ist es, betroffene Menschen richtig anzusprechen und dafür zu gewinnen, sich an eine Beratungsstelle zu wenden», meint die Pflegedienstleiterin eines Altersheimes. «Dafür muss man ausgebildet sein, muss mit Abwehrreaktionen, Verharmlosung und Ausreden umgehen können und adäquat reagieren. Ein Wissen, das vielen Berufsgruppen fehlt, die im Alterssektor tätig sind, und das in gezielten Weiterbildungen vermittelt werden sollte.»

■ *«Wie schätzen Sie das Angebot zum Thema «Sucht im Alter» im Zürcher Oberland ein und was wäre Ihrer Ansicht nach noch nötig?»*

waren weitere Fragen, die wir den Interviewpartnerinnen und -partnern gestellt haben. Konsens besteht darin, dass es auch im Alter ein Ziel ist, Menschen mit einer Suchtproblematik frühzeitig zu erkennen und an die richtigen Stellen zu verweisen. Darin läge ein Auftrag, mit dem viel Leid erspart und Krankheitskosten reduziert werden könnten. Nur, w e r ist zuständig für diese Früherkennung? Und ist bei denen, welche die Möglichkeit zum frühzeitigen Erkennen hätten, auch das Know-how vorhanden, die nötigen Gespräche erfolgreich zu führen? Darin besteht Uneinigkeit.

Eine Erfolg versprechende Möglichkeit für Suchtprävention im Alter schlägt Gabriela Storrer von der Alkoholberatungsstelle in Pfäffikon vor: «Betriebe sollten Menschen in Kursen auf die Pensionierung vorbereiten und dort dazu anregen, sich präventiv mit Sinn- und Lebensfragen auseinanderzusetzen und sich auch mit der Möglichkeit einer Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten zu beschäfti-

gen.» «Insgesamt sollte das Angebot der Beratungsstellen noch breiter bekannt gemacht und eine Zusammenarbeit noch schneller gesucht werden», findet eine Sozialarbeiterin aus Uster. Vernetzung zwischen Institutionen im Alterssektor, Hausärzten und -ärztinnen, Fürsorgesekretariaten, Spitälern und Beratungsstellen wäre wünschenswert, meint eine Spitexleiterin aus dem Bezirk Hinwil. Dies nicht nur dort, wo über persönliche Kontakte bereits eine gute Zusammenarbeit besteht, sondern als institutionalisierte Form der Zusammenarbeit im Bereich Sucht und Alter.

Sucht im Alter ist ein Thema – auch im Zürcher Oberland. Fachleute aus Alters-, Präventions- oder Suchtarbeit erkennen die Notwendigkeit, sich für dieses Thema zu rüsten. Gefragt sind adäquate Vorgehensweisen im Erkennen, Ansprechen und Motivieren von betroffenen älteren Menschen sowie eine Optimierung in der Zusammenführung von Betroffenen und spezialisierten Beratungsstellen.



Sucht im Alter – Prävention: Erste Erfahrungen

Die Suchtpräventionsstelle hat in Zusammenarbeit mit Gemeindebehörden und Fachleuten erste Erfahrungen im Entwickeln von Strategien und Massnahmen zur Prävention von Sucht im Alter sammeln können. Sie stützt sich dabei auf neueste Studien zu dieser Frage¹ und auf erprobte Methoden der Suchtprävention.

Sucht kennt keine Altersgrenze

Auch ältere Menschen konsumieren Alkohol, Tabak und insbesondere Medikamente – oft in Mengen, die riskant sind oder zu Abhängigkeiten führen. Problematisch ist bei dieser Zielgruppe nicht nur die Sucht an sich, sondern auch der verharmlosende gesellschaftliche Umgang damit. Weil sich die Bevölkerungsstruktur ändert und der Anteil älterer Menschen steigt, ist dieser zweite Aspekt besonders brisant: Künftig werden immer mehr Seniorinnen und Senioren von Suchtverhalten betroffen sein. Ältere Suchtmittelkonsumentinnen und -konsumenten gehen mit diesem Thema ähnlich um wie jüngere: Sie ignorieren es, verdrängen es oder spielen es herunter. Das Umfeld übernimmt nicht selten unkritisch die Sichtweise der direkt Betroffenen und lässt den Dingen ihren Lauf: «In diesem Alter spielt das keine Rolle mehr, lassen wir sie/ihn doch.» Zu wenig beachtet werden dabei die finanziellen und sozialen Folgekosten. Unfälle – zum Beispiel Stürze aufgrund von Substanzmissbrauch – und die damit verbundene frühzeitige Einweisung in ein Pflegeheim belasten nicht nur das Gesundheitssystem, sondern beeinträchtigen vor allem auch Autonomie und Lebensqualität der Betroffenen stark. Dabei ist bekannt, dass ältere Menschen auf Vorsorgemassnahmen und Entzugstherapien mindestens so gut oder sogar besser ansprechen als jüngere Altersgruppen.

Sensibilisieren ist nötig

Die Suchtpräventionsstelle versucht bereits seit einiger Zeit, für Fragen der Prävention bei älteren Menschen zu sensibilisieren und auf den bestehenden Handlungsbedarf aufmerksam zu machen. Sie stösst dabei auf nahezu allen Seiten auf Schwierigkeiten:

- Im Gegensatz zu Jugendlichen fallen alte Menschen in der Öffentlichkeit meist nicht negativ auf. Suchtprobleme, Vereinsamung und Isolierung zeigen sich zu Hause und sind deshalb nicht offensichtlich – Sucht im Alter existiert nicht in der öffentlichen Wahrnehmung und ist auch politisch kein Thema.
- Gerade weil sich Suchtentwicklungen bei alten Menschen im privaten Rahmen abspielen, ist es besonders schwierig, sie frühzeitig zu erkennen und mit geeigneten Massnahmen zu intervenieren. Sodann ist der Schutz der Privatsphäre zu respektieren.
- Früherkennung von Suchtproblemen ist kein zentrales Thema bei ambulanten Pflegediensten. Andere Probleme stehen im Vordergrund und die Pflegenden verfügen oft nicht über die fachlichen Voraussetzungen zur Früherkennung.
- Auch im institutionellen Rahmen sind Suchtprobleme meist nur am Rand Thema. Alkohol- und insbesondere Medikamentenmissbrauch führen kaum zu Auffälligkeiten im betrieblichen Ablauf. Bis zu einem gewissen Grad wirken Medikamente und Alkohol ja auch beruhigend und vereinfachen damit den Pflegealltag.



- Es ist tatsächlich schwierig abzuschätzen, inwieweit Medikamente und Alkohol bei älteren Menschen hilfreiche Mittel zur Bewältigung des Alltags und zur Erhaltung von Lebensqualität sind und wann sie beginnen, Alltag und Lebensqualität zu beeinträchtigen.
- Im Rahmen von kurzfristigem Kosten-Nutzen-Denken stellt sich leicht die Frage, ob es sich noch lohnt, bei «Alten» viel Zeit und Geld in Prävention zu investieren. Mit einer etwas längerfristigen Perspektive müsste diese Frage allerdings energisch bejaht werden, sofern Lebensqualität auch bei älteren Menschen und Kostendämpfung im Gesundheitswesen ein Anliegen sind, insbesondere auch im Hinblick auf die weiter zunehmende Lebenserwartung. Nach dem Ende der Berufsphase verbleiben den älteren Menschen heutzutage im Durchschnitt noch 20 bis 30 Jahre Lebenszeit.

Die Suchtpräventionsstelle bietet Unterstützung auf mehreren Ebenen²

Schon bei Sucht im Jugendalter ist es oft nicht einfach zu klären, wer denn nun für Prävention zuständig ist, es sei denn, man schiebe die alleinige Verantwortung auf die Schule. Noch schwieriger ist es bei Sucht im Alter – da fühlt sich auf den ersten Blick niemand zuständig. Aus pragmatischen Gründen arbeitet die Suchtpräventionsstelle deshalb mit zwei Instanzen zusammen, die sicher tangiert sind – den Institutionen im Gesundheitswesen (Pro Senectute, Spitex, Alters- und Pflegeheime etc.) und den Wohnsitzgemeinden.

Planung und Umsetzung der Prävention in der Gemeinde

Eine typische Vorgehensweise ist, in einer breit abgestützten Runde von Schlüsselpersonen aus Behörde(n) und betroffenen Institutionen den spezifischen Handlungsbedarf für eine Gemeinde zu ermitteln und daraus eine entsprechende Strategie und einen Massnahmenplan abzuleiten. Die Suchtpräventionsstelle steht der Gemeinde für Organisation und Moderation einer solchen Bedarfserhebung zur Verfügung. Die Gemeinde bestimmt, welche Prioritäten sie setzen und welche Massnahmen

sie planen will. Sie entscheidet auch, in welcher Form von Arbeits- oder Projektgruppe das Anliegen weiterentwickelt werden soll. Diese Vorgehensweise hat verschiedene Vorteile:

- Strategie und Massnahmen richten sich nach den spezifischen Gegebenheiten in der Gemeinde.
- Vernetzung und Austausch in der Projektgruppe gewährleisten, dass vorhandene Ressourcen optimal genutzt werden und ein Transfer an Know-how zwischen den verschiedenen Disziplinen stattfindet.
- Doppelspurigkeiten werden vermieden, Synergien genutzt.
- Einzelaktionen in der Öffentlichkeit oder in Institutionen sind in eine Gesamtstrategie eingebunden.

Prävention in Institutionen

Eine zweite Vorgehensweise setzt auf der Ebene der Institutionen an. Mitarbeitende von Spitexorganisationen oder Alterszentren zu schulen, ist ein bewährtes Mittel zur Früherkennung. Hier können Fragen geklärt werden wie: «Wie erkenne ich überhaupt Suchtgefährdungen?», «Wie spreche ich an, was ich sehe oder vermute?», «Wie reagiere ich darauf als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter?» Durch diese Schulung gewinnen die Mitarbeitenden Sicherheit im Umgang mit älteren Menschen mit einer Suchtproblematik. Auch auf der Ebene der Institution selbst stellen sich Fragen. «Welche Abläufe sind in solchen Fällen in der Institution vorgesehen?», «Genügen sie den Ansprüchen oder müssten sie optimiert werden?» Hier unterstützt die Suchtpräventionsstelle den Betrieb bei der Erarbeitung und Umsetzung eines funktionierenden Massnahmenplans.

Suchtprävention im Alter lohnt sich

In den vergangenen Monaten konnte die Suchtpräventionsstelle mit Bedarfserhebung und Beratung in Gemeinden wie auch mit Schulungen in Institutionen bereits einige Erfahrungen sammeln. Das Fazit, das in einem Satz gezogen werden kann, lautet: Es hat sich in jedem einzelnen Fall für alle Beteiligten gelohnt.

¹ *Alter und Sucht, Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, Zürich 2006*

² *Siehe Grafik Seite 6, Sucht im Alter - Angebote der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland*

Sucht im Alter – Angebote

der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Planung und Umsetzung der Prävention in der Gemeinde

Prävention in Institutionen



Sensibilisierung

Die Suchtpräventionsstelle organisiert Sensibilisierungs- und Vernetzungsveranstaltungen zum Thema «Sucht im Alter».

- Informationsveranstaltungen für die Öffentlichkeit oder für ein Fachpublikum
- Runde Tische zum Thema «Sucht im Alter»

Weiterbildung und Beratung

Die Suchtpräventionsstelle organisiert Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen für Spitexdienste, Altersheime, Fürsorge- und Vormundschaftsbehörden, Mitarbeitende der Kirchgemeinden, Sozialdienste in Spitälern etc.

Sie unterstützt Institutionen bei der Optimierung der betrieblichen Voraussetzungen für Frühintervention.

- Betriebsinterne Veranstaltungen zur Information und zur Sensibilisierung
- Betriebsinterne Weiterbildung zum Thema «Sucht und Alter»
- Schulung in Früherkennung und Gesprächsführung für Mitarbeitende
- Beratung bei der Klärung von geeigneten Abläufen bei Auffälligkeiten von Klientinnen und Klienten
- Entwicklung von Instrumenten wie Ablaufschemas, Beobachtungsbogen, Checklisten zur Gesprächsführung etc.



Situationsanalyse/Bedarfserhebung

Die Suchtpräventionsstelle organisiert und moderiert die Bedarfserhebung mit Schlüsselpersonen aus allen relevanten Bereichen der Gemeinde im Auftrag der zuständigen Behörde(n).

- Probleme und Risiken erkennen
- Vorhandene Ressourcen erfassen
- Lücken und Handlungsbedarf ermitteln



Strategie- und Massnahmenplanung

Die Suchtpräventionsstelle unterstützt die Projektgruppe der Gemeinde mit fachlicher Beratung und steht als Projektbegleiterin zur Verfügung.

- Schwerpunkte setzen
- Ziele definieren
- Massnahmen entwickeln
- Umsetzung planen

Broschüren und Informationsmaterial

Rund um das Thema Alkohol sind bei der Suchtpräventionsstelle verschiedene neue Unterlagen und Broschüren erhältlich:

«Alter und Sucht»

Studie des Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, Zürich, im Auftrag der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs ZUFAM



«Suchtprobleme im Alter – es gibt Lösungen»

Broschüre der ZUFAM



«Alkoholkonsum im Alter»

Informationen für ältere Menschen und ihr soziales Umfeld



«Alkoholabhängigkeit: Auch Nahestehende sind betroffen»

Informationen und Ratschläge für Familienangehörige und Nahestehende von Menschen mit Alkoholproblemen



«Alkohol – (k)ein Problem?»

Informationen für Personen, die ihren Alkoholkonsum überdenken möchten



«Leben mit einem alkoholabhängigen Partner»

Die Mit-Betroffenheit einer Frau



Diverse Flyer und Informationsblätter «Alkohol»

Kontaktadressen

Bei Fragen und Problemen vermittelt Ihnen die Suchtpräventionsstelle gerne Adressen von entsprechenden Fachstellen oder aber Sie wenden sich direkt an eine der zuständigen Beratungsstellen:

Bezirk Hinwil

BAH, Beratungsstelle für Alkoholprobleme, Bezirk Hinwil
Pappelstrasse 4, 8620 Wetzikon, Tel. 044 930 08 49
Breitenhofstrasse 30, 8630 Rüti, Tel. 055 251 33 05

Bezirk Pfäffikon

Sozialdienst des Bezirks Pfäffikon
Beratungsstelle für Alkohol- und andere Suchtprobleme
Hörnlistrasse 76, 8330 Pfäffikon, Tel. 044 952 16 62

Bezirk Uster

Soziale Dienste für Erwachsene im Bezirk Uster
Fachstelle für Alkohol- und andere Suchtprobleme
Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf, Tel. 044 801 99 20

Pro Senectute Kt. Zürich

Dienstleistungszentrum Oberland
Bahnhofstrasse 196, 8620 Wetzikon, Tel. 058 451 53 40

Mitteilungen vdzo

Das Sekretariat des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland (vormals VDZO) ist seit 1.1.2007 unter folgender Adresse erreichbar:

Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland

Sekretariat
Gerichtsstrasse 4
Postfach
CH-8610 Uster
Telefon 043 399 10 80

Ausführliche und aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage der Suchtpräventionsstelle www.sucht-praevention.ch, wo Sie auch den Newsletter abonnieren können.

Impressum

«Info» Nr. 28, Sommer 2007

«Info» erscheint in der Regel dreimal jährlich als Informationsblatt der Suchtpräventionsstelle und des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland. Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster, Telefon 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81, info@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch

Redaktion: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Textredaktion: Sylvia von Piechowski, Dübendorf
Mitarbeit: Flurina Morell, Peter Trauffer, Dani Wintsch, Hedi Hobi Gestaltung/Layout: Orlando Duó, Wetzikon
Druck: Zürichsee Medien AG, Stäfa Auflage: 2500 Exemplare und 2000 Downloads

Nachdruck nur mit Quellenangabe und Zusendung eines Belegexemplars