

RATGEBER

Sucht im Alter: Öfter als man denkt

Nicht immer ist es einfach, aus der Arbeitswelt auszusteigen. Die Pensionierung ist eine schöne, manchmal jedoch eine schwierige neue Lebenssituation. Auch ein Verlust des Partners will gemeistert werden. Da greifen ältere Menschen schon einmal zu Alkohol und Medikamenten – und werden süchtig.



Nicht nur junge Menschen, sondern auch Ältere nehmen zu viele Medikamente und trinken zu viel Alkohol. Ohne wäre die Lebensfreude grösser. Bilder Susi Haas

hr. Gerade der Wechsel vom Berufstätigen zum Rentnerdasein verläuft vielfach nicht so reibungslos, wie sich das jeder wünschen würde. Statt die neuen Freiheiten zu geniessen, fällt manche und mancher in ein Loch, ein anderer erkrankt schwer oder verliert sogar den Partner oder die Partnerin. Als Folge davon kommt es vielleicht zu Schlafproblemen, zu Unruhe; man nimmt Medikamente, greift zu Alkohol. Vorübergehend hilft das manchmal. «Viele Menschen unterschätzen jedoch die Gefahren. Medikamente, Alkohol und auch Nikotin werden oft schneller zum Suchtfaktor als man denkt», erklärt der bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) wirkende Co-Chefarzt der Gerontopsychiatrie Christian Koch.

Regelmässigkeit ist schädlich

Ein Teil der Suchterkrankten erkrankt in diesem späten Alter neu, ein Teil hat bereits über Jahre hinweg regelmässig Medikamente genommen und/oder Alkohol konsumiert. Ein regelmässiger Konsum macht jedoch immer süchtig, man wird abhängig. Passiert dies erst im Alter, reagiert der

Körper schneller auf den Missbrauch. Medikamente und Alkohol bleiben länger im Körper, bauen sich nicht so schnell ab, da der Stoffwechsel sich verlangsamt hat. Dadurch können Gedächtnis- und Wahrnehmungsstörungen zunehmen. «Manche Betroffene entwickeln aufgrund ihrer Abhängigkeit auch Depressionen, erkranken psychisch, entwickeln Phobien, ziehen sich zurück, und wenn sie sich in Gesellschaft wagen, dann nur mit einer Tablette oder zwei.»

Neues Bewusstsein entwickeln

Studien zeigen: Jede zehnte Person über 65 Jahre ist in eine Abhängigkeit verwickelt. Sucht im Alter wird aber noch nicht lange thematisiert. «Wir müssen dafür ein neues Bewusstsein entwickeln», sagt Christian Koch. «Erst wenn das Umfeld – also Familie, Freunde und Bekannte – sensibilisiert ist, wird auch die Sucht im Alter ein Thema, über das man reden soll und kann.» Koch weiss, dass sich viele Betroffene gar nicht bewusst sind, dass sie in eine Abhängigkeit geraten sind. Gut wäre, wenn sie selber einmal ihren Alkohol-, Medikamenten- oder auch Nikotin-



Christian Koch, Co-Chefarzt Gerontopsychiatrie.

konsum überprüfen und es dann mit ihnen Vertrauten oder mit dem Hausarzt besprechen würden. Medikamente hätten zwar ihre Berechtigung, jedoch nicht alle auch auf Dauer.

Statt täglich einer Schmerz- oder Schlaftablette – sie machen oft schnell abhängig – könnte man doch auch versuchen, nur mit einer halben Tablette einzuschlafen, rät Christian Koch. Das sei ein erster Schritt, sich von der Sucht zu lösen. Schluckt man aber über Jahre bereits Tabletten oder trinkt ständig Alkohol, dann wird es schwierig, ohne Unterstützung Abstinenz zu erreichen. Die Angebote der PDGR beinhalten Entzug, Verhaltens- und Aktivierungstherapien. Auch 70- oder 80-Jährige sprechen gut auf die Therapien an, sofern sie wirklich motiviert dazu sind.

Lebensfreude wiederfinden

Die PDGR wollen dazu beitragen, dass erst gar keine Sucht entsteht. Sie klären auf und beraten. Sind Menschen jedoch bereits abhängig, dann werden sie von den PDGR gut unterstützt. Koch: «Wichtig ist, dass man motiviert ist, eine Therapie zu machen und zu erkennen, dass man sein Leben auch ohne Medikamente, Alkohol und Nikotin in den Griff bekommen kann. Denn das Leben ist doch ohne Abhängigkeiten einfach viel lebensfroher und glücklicher.»

ANZEIGE

casanova
Architektur und Bauleitung

7402 Bonaduz
Tel 081 356 26 10

7075 Churwalden
www.casanova.ag