

Alkoholprobleme im Alter bleiben oft unerkannt

Es kann sein, dass bei älteren Menschen der Alkoholkonsum nach der Pensionierung in die Höhe steigt. Was Gründe dafür sein können und was dagegen helfen kann, ist in diesem Netzwerkbeitrag zu lesen.

Ein Netzwerkartikel

von Ladina Grass,
Sozialarbeiterin*



Regelmässiger Alkohol- und Medikamentenkonsum im Alter nimmt in der Schweiz zu. Gemäss Schätzungen hat jede zehnte Person über 65 Jahre ein Abhängigkeitsproblem. Bei jedem dritten alkoholabhängigen älteren Menschen entwickelt sich das Konsumproblem erst nach der Pensionierung. Eine Abhängigkeit entsteht oft schleichend. Das risikoreiche Trinken ist bei Männern

im Allgemeinen höher als bei Frauen und nimmt mit dem Alter zu.

Die gesundheitlichen Gefahren des Alkoholkonsums beginnen schon bei relativ geringen Trinkmengen und schon bevor eine Abhängigkeit von Alkohol entsteht. Gesunden Frauen wird empfohlen, nicht mehr als ein Standardglas pro Tag zu sich zu nehmen, gesunden Männern nicht mehr als zwei. Unter einem Standardglas versteht man die normalerweise in einem Restaurant ausgeschenkte Alkoholmenge (3 dl Bier, 1 dl Wein, 3 cl Schnaps).

Körperliche Veränderungen

Im Alter wird der Alkohol nicht mehr so gut abgebaut wie in jungen Jahren. Einerseits sinkt der Wasseranteil im Körper mit den Jahren, andererseits wird der Alkohol langsamer abgebaut. Dies führt dazu, dass dieselbe Menge an Alkohol bei älteren Menschen zu einer höheren Alkoholkonzentration im Blut führt als bei jüngeren. Die Wirkung des Alkohols ist somit stärker. Auch arbeitet der Stoffwechsel bei älteren Menschen allgemein träger. Für Menschen, die mehr Alkohol konsumieren, steigt das Risiko für gesundheitliche Störungen, die durch den Alkoholkonsum hervorgerufen oder mitbedingt werden, an (Sturzgefahr,

Benommenheit und Konzentrationsstörungen).

Die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und Alkohol kann zu Komplikationen führen. Manche Medikamente vermindern oder verändern ihre Wirksamkeit im Zusammenhang mit Alkohol, es kann zu Wechselwirkungen führen, zum Beispiel zu Schläfrigkeit und Gleichgewichtsstörungen.

Soziale Veränderungen

Die Pensionierung bedeutet einen neuen Lebensabschnitt. Berufliche Kontakte fallen weg und das soziale Netz verkleinert sich. Mit der Pensionierung verändert sich die Tagesstruktur für ältere Menschen, was eine schleichende Zunahme des Alkoholkonsums unterstützen kann. Die Gestaltung neuer, sinnstiftender Aktivitäten ist oftmals eine hohe Herausforderung.

Älterwerden kann einen Abbau der Gesundheit, Attraktivität und Leistungsfähigkeit bedeuten. Dies kann Selbstzweifel erzeugen. Nicht selten kommen finanzielle Einschränkungen hinzu, was für die Betroffenen belastend ist. Vielen Rentnern und Rentnerinnen fällt es schwer, sich mit dieser neuen Lebenssituation zurechtzufinden. Zudem können Verluste von ge-

liebten Menschen Einsamkeit, Angst und Depression verursachen.

Fazit

Das Alter bringt Veränderungen mit sich, angenehme ebenso wie schwer zu ertragende. Und so verschieden die Menschen und ihre Lebenssituationen sind, so verschieden gehen sie mit diesen Veränderungen um. Menschen, die sozial und familiär gut integriert sind, erleben möglicherweise die Geburt von Enkelkindern, verfügen über mehr Zeit für ihre Hobbys und sozialen Kontakte. Wohlbefinden und Gesundheit hängen zusammen.

Im Alter ist gegen genussvollen Alkoholkonsum nichts einzuwenden. Masshalten ist der Gesundheit zuliebe wichtig. Zudem können Konsumregeln wie zum Beispiel abstinente Tage und maximale Trinkmengen nützlich eingesetzt werden.

Sich aktiv am sozialen Leben zu beteiligen, wirkt präventiv. Nicht alle Seniorinnen und Senioren haben jedoch dieselben Chancen und Fähigkeiten, das Leben nach der Rente aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Angebote der sozialen Dienste Sarganserland

Für manche Schwierigkeiten braucht es die Mitwirkung von Fachpersonen.

Meist sind es Angehörige von konsumierenden Seniorinnen und Senioren, die sich bei der Suchtberatung melden. Angehörige stehen oft unter hohem Leidensdruck und erleben Ohnmachtsgefühle. In der Beratung sind Themen wie Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten und Begleitung zentral. Je nach Art der Belastung können Angebote der Suchtberatung, Pro Senectute, Spitex sowie psychotherapeutische Unterstützung sehr hilfreich sein. Wenn Angestellte von Altersheimen und Spitex-Organisationen ältere Menschen begleiten, die missbräuchlich Suchtmittel einnehmen, bedeutet dies eine grosse Herausforderung und erschwert den Betreuungsalltag. Das Ansprechen eines Suchtproblems und der Einbezug eines externen Behandlungsnetzes können auch in diesem Fall hilfreich sein. Wenn im Alter ein missbräuchlicher Alkoholkonsum entwickelt wurde, kann eine Beratung, eine Entzugsbehandlung oder eine psychotherapeutische Behandlung eine höhere Erfolgchance bieten.

* Ladina Grass ist Sozialarbeiterin BSc bei den sozialen Diensten Sarganserland, Suchtberatung, Ragazerstrasse 11, Sargans, 081 725 85 00