

# DGE-BW-Ernährung im Alter Alkoholkonsum bei Senioren – ein Problem?

16.11.2013

Universität Hohenheim

## Workshop C

„Tabu, Angst und Hilflosigkeit – was können Angehörige und Helfer sinnvoll tun angesichts der Risiken eines Alkoholmissbrauchs bei alten Menschen?“

Referat Sucht- und Drogenhilfe, der PARITÄTISCHEN, Stuttgart

Referent: Karl Lesehr

Der Familientherapeut Karl Lesehr, der lange Jahre Leiter einer ambulanten Suchthilfeeinrichtung war und nunmehr seit über 14 Jahren Verbandsreferent für den Bereich der Sucht- und Drogenhilfe ist, führt durch diesen zweistündigen Workshop.

Anschaulich und praxisorientiert berichtet Herr Lesehr über die Vorstellung zum Alkoholkonsum bei Senioren. Dabei bietet er mit seiner erweiterten Sicht auf das Thema „Problemlösung“, seiner Darstellung der Lebenswirklichkeit von Senioren sowie mit seinem Blick auf die Beziehungssysteme älterer Menschen hilfreiche alltagsrelevante Anregungen für den Umgang mit alkoholabhängigen Senioren.

Deutschland hat durch den durchschnittlichen Pro-Kopf-Alkohol-Konsum gesamtgesellschaftlich ein erhebliches gesundheits- und sozialpolitisches Problem. „Sucht im Alter“ ist in den letzten Jahren zum „Boomthema“ geworden. Die vielen Schlussfolgerungen aus welchen Problemstellungen gezogen werden zum Thema Alkoholkonsum bei Senioren sollten immer skeptisch betrachtet werden und nur diese in Betracht gezogen werden, die in der konkreten Situation eine praktische Handlungsrelevanz darstellen.

Woran denkt man beim Thema „Alkoholkonsum von Senioren“?

Die Vorstellungen reichen von einer fröhlichen Rentnerwandergruppe, die einen über den Durst trinkt, über vereinsamte alte Trinker bis hin zu gewalttätigen alkoholabhängigen Senioren. Im Bezug auf den Alkoholabusus bei Senioren, sieht man nämlich das, was man sehen möchte. In erster Linie ist es deshalb wichtig, dass sich der Angehörige bzw. Helfer darüber im Klaren ist mit welchem persönlichen Interesse und mit welcher Problemperspektive er dieses Thema betrachtet.

Wie sieht die erweiterte Sichtweise auf das „Problemlösen“ aus?

Wenn im Allgemeinen ein Problem vorliegt, wird üblicherweise nach einer Lösung gesucht. Handelt es sich bei dem „Problem“ um eine Krankheit sollte behandelt werden. Wenn Alkohol dabei das Problem ist, braucht es Abstinenz. Als alternative zu diesem Vorgehen bei der Problemlösung, wird folgende erweiterte Sicht angeboten:

1. Bei Problemen brauche ich Achtsamkeit und neue Perspektiven!
2. Bei Krankheiten brauche ich Achtsamkeit für das, was mich krank macht oder mich nicht gesunden lässt!
3. Wenn Abstinenz mir spürbar zu mehr Lebensqualität verhilft, ist das eine gute Veränderungsoption!

Mit dieser erweiterten Idee von Problemlösung gilt es speziell im Bezug auf den Alkoholabusus von Senioren zusätzlich die drei weiteren Punkte zur Problemlösung zu berücksichtigen:

1. „Den“ älteren Menschen gibt es nicht. Senioren befinden sich oft in den unterschiedlichsten materiellen und gesundheitlichen Verfassungen.
2. Es sollte nicht von „Sucht im Alter“ gesprochen werden, sondern über den Umgang mit Risiken eines Alkoholkonsums bei älteren Menschen. Denn wenn von Sucht gesprochen wird, stößt man gerade bei älteren Menschen auf Angst und Scham.
3. Darüberhinaus lässt sich durch die differenzierte Lebenswirklichkeit älterer Menschen im psychosozialen Kontext nicht sinnvoll auf die eine passende medizinische Diagnose verkürzen. Viel wichtiger ist es, älteren Menschen in Ihrer konkreten Lebenswirklichkeit mehr Achtsamkeit zu kommen zu lassen.

Wie sieht konkret die Lebenswirklichkeit von Senioren aus, die auch Alkohol konsumieren?

1. Ältere Menschen trinken nicht anders als andere Menschen. Auch Senioren können noch vom Gelegenheitstrinker zum Abhängigen werden. Gerade bei ihnen ist das Gesundheits- und letztlich das Suchtrisiko erhöht; doch wiederum gibt es eine deutlich höhere Abstinenzquote.
2. Der soziale Kontext älterer Alkoholkonsumenten unterscheidet sich, da die individuelle Freiheit ohne Erwerbstätigkeit zwar größer wird, altersbedingte Einschränkungen allerdings auch zunehmen.
3. Der Einfluss des Alkohols auf die Psyche und den Körper von Senioren ändert sich. Oftmals kann nicht unterschieden werden zwischen alterstypischen Veränderungen und alkoholbedingten.
4. Alkohol im Alter stellt ein größeres Problem dar wegen seiner zahlreichen Wechselwirkungen mit Medikamenten, die gerade im Alter vermehrt konsumiert werden müssen.
5. Die veränderte Lebensperspektive älterer Menschen bringt Änderungen in den individuellen Konsummotiven mit sich (z.B. höhere Genuss- und Risikobereitschaft).
6. Altern ist Stress: Alkohol dient oft als Hilfsmittel zur Bewältigung von individuellen Problemen und situativen Belastungen.
7. Für viele ältere Menschen ist das Risiko eines Verlusts von Selbstkontrolle und Eigenverantwortung sehr beängstigend und schambesetzt – das gilt auch für das Thema Sucht.
8. Abhängig von der Lebenssituation der älteren Menschen verändert sich deren subjektive Bewertung von Wirkungen und Risiken eines Alkoholkonsums: für die persönliche Lebensqualität hat die aktuelle Befindlichkeit zunehmend mehr Bedeutung als eine potentielle Lebensperspektive und dort sich realisierende Risiken.

Welche Bedeutung haben in dieser Lebenswirklichkeit dann Angehörige, Kinder oder auch hinzugezogene professionelle Helfer?

Nicht nur die Lebenswirklichkeit, sondern auch das Beziehungssystem älterer Menschen verändert sich. Dies sollte Angehörigen, Kindern und professionellen Helfern Bewusst sein.

Dazu dient der erweiterte Blick auf folgende 8 Aspekte des Beziehungssystems älterer Menschen:

1. Das Beziehungsnetz von Senioren dünnt sich aus und die verbleibende übernimmt Bezugsperson immer mehr die soziale Feedbackrolle.
2. Ältere Menschen sind in Ihrer Lebensentwicklung Ihrer Umgebung voraus. Somit helfen Ihnen Kontrolle und Vorschriften nicht. Viel wichtiger ist es den Senioren ein Beziehungsangebot zu eröffnen.
3. Viele Paare sind auf die Zweisamkeit im Alter nicht vorbereitet. Es sollte akzeptiert werden, dass es sich hierbei um eine kritische Lebensphase handeln kann und Hilfe in Anspruch genommen werden darf.

4. Der Betroffene selbst erlebt die Störung zuerst gar nicht, sondern die Menschen um ihn herum.
5. Manche älteren Menschen fühlen sich dem Entwicklungstempo nicht mehr gewachsen.
6. Alter ist der allmähliche Ausstieg aus der vertrauten Normalität des Erwachsenenalters. Die damit verbundenen Veränderungen müssen nicht der alternde Mensch selbst, sondern auch vor allem die Angehörigen annehmen.
7. Die Behandlung eines Alkoholproblems gründet in erster Linie auf die eigenverantwortliche Neugestaltung des Lebensalltags (z.B. Sport, ehrenamtliche Tätigkeit etc.).
8. Begegnung und Beziehung dienen als Heilung!

Festzuhalten ist, dass es nicht das eine Patentrezept gibt, um den alkoholabhängigen Senioren zu behandeln. Viel wichtiger ist es, dass sich die Perspektiven vom „Problemfall des älteren Alkoholkonsumenten“ verändern hin zu einer Sicht auf einen Lebensraum, in dem Ältere und sein Gegenüber neben der Fokussierung auf den Alkohol noch mehr Handlungsoptionen haben. Um diese weiteren Handlungsoptionen erkennen zu können, müssen die Betroffenen ihre Achtsamkeit auf die spezielle Lebenswirklichkeit und auf die sich verändernden Beziehungssysteme alternder Menschen erhöhen.