

**D**ie Gefahr alkoholabhängig zu werden, steigt mit dem Alter. Körperliche Veränderungen, aber auch seelische Probleme führen manchmal fast unmerklich in die Sucht.

Wer heute im Rentenalter ist, der hat über 40 Jahre Erfahrung im Umgang mit alkoholischen Getränken. Denn sie gehören zu unserem Alltag wie selbstverständlich dazu: Kein festlicher Anlass, keine Feier unter Freunden wird alkoholfrei zelebriert. Und auch das abendliche Glas Bier oder Wein ist für die meisten Menschen eine liebgewordene Gewohnheit.

**K**einen Tropfen mehr ab 65? Schluss mit Lustig?

Ebenso lange wie die deutsche Trink-Kultur kennen wir die Forderung nach einem „verantwortungsvollen Umgang mit alkoholischen Getränken“. Dieser Dauer-Appell an den gesunden Menschenverstand wendet sich an alle Altersklassen – manchmal ungehört. In die Schlagzeilen ist jüngst die Enkelgeneration geraten - mit Flatrate-Saufen bis zu Alkoholvergiftung und Koma.

**W**eniger spektakulär wird der Alkoholkonsum von Menschen

# *Sucht im Alter*

# Konsum kennt keine Altersgrenze

Altern ist eine Zumutung der Natur. So mag man es sehen. Es ist für niemanden leicht, das Älterwerden wahrzunehmen, eigene Vergänglichkeit wahrzunehmen und einen freundlichen und liebevollen Blick für sich zu behalten. Der fällt oft ohnehin schwer genug, auch in jüngeren Jahren. Seniorenarbeit im Kreuzbund möchte dazu anregen, sich der Herausforderung des Älterwerdens bewusst zu stellen und den dritten und vierten Lebensabschnitt aktiv zu gestalten.

Dieser Lebensabschnitt ist daher oftmals mit vielen Ängsten und Fragen verbunden, mit denen sich ältere Menschen nicht selten allein oder überfordert fühlen.

Die Herausforderung richtet sich an alle Frauen und Männer ab 55 Jahren im Kreuzbund, die Lust haben, sich aktiv mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen oder auch eine Mitwirkung in der Seniorenarbeit erwägen.

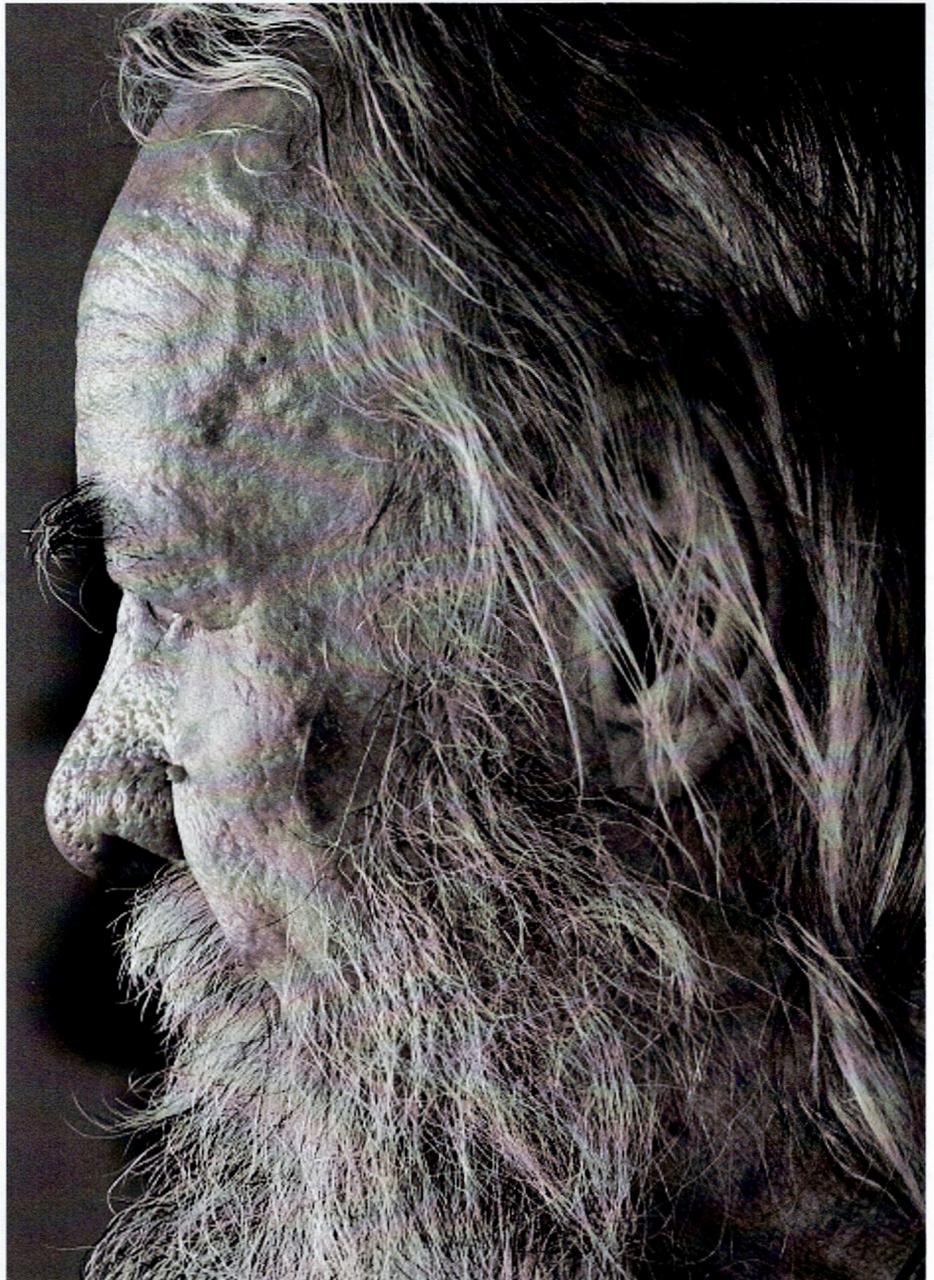
Bei älteren Menschen unterscheiden wir folgende Formen des Alkoholismus:

Die „**Early-onset-Trinker**“ sind ältere Alkoholranke, die in der Regel bereits im frühen Erwachsenenalter mit Suchtmittelkonsum begonnen haben und nunmehr als alt gewordene Abhängige gelten.

Bei den „**Late-onset-Trinkern**“ handelt es sich um alkoholranke Menschen, die zu Kompensation von Lebenskrisen erst im höheren Alter (60+) mit dem süchtigen Alkoholkonsum begonnen haben.

Diese Menschen bilden im Alter die größte Gruppe. Verlust vom Partner oder Arbeit.

Ende von Zukunftsperspektiven. Verlust persönlicher Autonomie. Sinkende körperliche Toleranz. Langeweile, Einsamkeit.



Quelle Kreuzbund - Leitfaden für Seniorenarbeit

Foto Monika Wittrich

Der Kampf ist nicht der  
mit dem Alter,  
es ist mit der Langeweile,  
mit der Routine, mit der Gefahr,  
nicht mehr lebendig zu sein.

(George Sheehan)