

Achtsam mit Alkohol, Medikamenten oder Tabak



Beratungs- und Hilfeangebote für
Seniorinnen und Senioren
in Frankfurt am Main

Ein Wegweiser

Achtsam mit Alkohol, Medikamenten oder Tabak

**Beratungs- und Hilfeangebote für
Seniorinnen und Senioren
in Frankfurt am Main**

Ein Wegweiser

Liebe Seniorinnen und Senioren,

„Altwerden ist nichts für Feiglinge“ hat der Schauspieler Joachim Fuchsberger sein Buch über das Älterwerden genannt. Aus gutem Grund, denn Älterwerden stellt vor immer neue Herausforderungen und bedeutet, sich ständig auf Neues einzustellen: auf neue Freiräume, wenn das Arbeitsleben mit seinem festen Tagesablauf endet, aber auch auf neue Grenzen oder schwierige Situationen. Etwa, wenn mit dem Abschied aus dem Kreis der Kolleginnen und Kollegen die sozialen Kontakte weniger werden; wenn sich ein Gefühl der Leere breit macht, weil sich Ideen und Möglichkeiten, das Leben zu gestalten (noch) nicht abzeichnen; wenn das Leben aus den Fugen gerät, weil liebe Menschen krank werden oder sterben; wenn körperliche Einschränkungen und Beschwerden, alte Gewohnheiten verändern und Selbstbewusstsein und Lebensmut erschüttern.



*„Altwerden
ist nichts für
Feiglinge.“*

Umso mehr sollten Sie auf sich achten, sich immer wieder neu auf Ihre Stärken und Lebenserfahrung besinnen und herausfinden: Was tut mir gut – und was nicht? Das gilt generell für alle Lebensbereiche, besonders aber für Genussmittel wie Alkohol, psychoaktive Substanzen oder Glücksspiele. Greife ich dazu, weil ich Lust darauf habe, weil ich entspannen will, weil ich in geselliger Runde oder für mich ganz alleine genießen will? Oder tue ich es, weil ich traurig bin, weil ich Schmerzen habe, mich alleine fühle oder verzweifelt bin und nicht anders kann? Diese Fragen sollten sich natürlich alle in jedem Alter

stellen, um sich vor gesundheitlichen Risiken oder Abhängigkeit zu schützen. Aber die Grenze, wann Genuss und Gewohnheit zum Risiko werden können, verschiebt sich im Laufe des Lebens. Besonders, wenn Sie mehrere Medikamente einnehmen müssen, kann das zu psychischen Belastungen oder zu unvermuteten Wechselwirkungen führen, die Sie bisher nicht kannten. Schwindelgefühle, Verwirrtheit, Unwohlsein, Benommenheit, fehlende Trittsicherheit und Sturzgefahr: Die Ursachen für solche Beschwerden lassen sich oft ganz einfach mit Wechselwirkungen oder Überdosierungen erklären und beheben. Allerdings wird dies häufig nicht oder nur spät erkannt.

Achten Sie also auf die Signale Ihres Körpers und Ihrer Seele und holen sich ohne Scheu Rat, um Lebensfreude und Lebensqualität nicht zu verlieren – oder, um sie vielleicht ganz neu wiederzugewinnen. Unsicherheit oder gar Scham führen letztlich nur dazu, weniger am Leben teilzuhaben, sich zurückzuziehen, bis es immer schwerer fällt, den Alltag zu bewältigen. Die Folge sind nur immer neue Abhängigkeiten, in die Sie geraten.

Diese Broschüre, die das Drogenreferat der Stadt Frankfurt am Main gemeinsam mit dem Jugend- und Sozialamt erarbeitet hat, soll Ihnen einen schnellen Überblick verschaffen, wo Sie für alle Belange unkompliziert und kompetent Rat und Hilfe finden.



Stadtrat Stefan Majer

Dezernent für Personal
und Gesundheit



Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld

Dezernentin für Soziales, Senioren,
Jugend und Recht

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Glas Wein zum Essen, das Bier zum Feierabend – Rituale mit Alkohol gehören für viele Menschen zum Alltag, und das hört auch mit dem Älterwerden nicht auf. Genuss geht nicht in Rente und soll es auch nicht. Allerdings kann der Körper mit zunehmendem Alter empfindlicher auf Substanzen reagieren. Dies gilt neben Alkohol auch für Medikamente, die für viele ältere Menschen zu ihrer



*„Genuss
geht nicht in
Rente.“*

Lebenssituation gehören. Dass manche Beschwerden aber vielleicht das Ergebnis unerwünschter Wechselwirkungen von Medikamenten oder Alkohol sind, kann dabei leicht übersehen werden.

Verschaffen Sie sich Klarheit, um sich selbst und Ihrer Gesundheit gut zu tun. Besprechen Sie zum Beispiel regelmäßig mit ihrem Hausarzt oder Hausärztin, welche und wie viele Medikamente Sie einnehmen, was Sie zusätzlich ohne Rezept kaufen, ob Sie dazu Alkohol trinken und wie viel. Besonders bei Medikamenten, die Sie über viele Jahre einnehmen, lohnt sich ein regelmäßiger „Check“.

Sie können sich auch ganz einfach an eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie sich unsicher fühlen, ob Sie sich vielleicht schon einem Risiko aussetzen. Diese Broschüre will Ihnen dabei helfen, das richtige Angebot zu finden. Wir stellen Ihnen darin Frankfurter Beratungs- und Hilfsangebote vor, die sich in besonderem Maße um Menschen im Seniorenalter kümmern und sich auch mit Fragen zu Suchtpro-

blemen, ihren Begleiterscheinungen und Folgen auseinandersetzen. Alle Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Sie finden dort kompetente Ansprechpartner/innen, die Sie sich auch gerne telefonisch oder online mit Ihnen austauschen. Auch Ihre Angehörigen oder Freunde können sich beraten lassen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich Rat und Unterstützung zu holen.

Regina Ernst

Drogenreferat

Brigitte Henzel

Jugend- und Sozialamt

Übersicht

Beratungsstellen

Beratungsstelle Sucht im Alter.....	1
Caritas-Fachambulanz für Suchtkranke.....	3
Evangelische Suchtberatung.....	5
Claire Beratungsbüro für suchtmittelabhängige Frauen.....	7
Fachstelle Sucht – Prävention und Therapie.....	9
Blaues Kreuz in Deutschland e.V.....	11
Beratung zu Cannabis & Co.....	13

Weitere Informationen

Selbsthilfe.....	15
Telefonische Beratung.....	15
Informationen im Internet	15
Infos zu Medikamenten, Alkohol, Glücksspiel, Tabak.....	17
Tipps zur Früherkennung.....	19



Beratungsstelle Sucht im Alter

Ein Projekt in Trägerschaft des Evangelischen Vereins für Innere Mission Frankfurt am Main

Stiftung Waldmühle

Klauerstraße 7

60433 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 4704-281

Fax: 069 / 95 77 50 09

E-Mail: sucht-im-alter@stiftung-waldmuehle.de

www.stiftung-waldmuehle.de

Was wir bieten:

- Beratung älterer Bürgerinnen und Bürger sowie ihrer Angehörigen in allen Fragen zum Thema Sucht (auch Online-Beratung)
- Beratung zu Problemen mit Alkohol, Medikamenten, illegalen Drogen und Substitution
- Psychotherapeutische Einzelsitzungen
- Regelmäßige Hausbesuche und Gespräche
- Initiieren von Unterstützung jeder Art
- Begleitung zu außerhäuslichen Aktivitäten
- Tipps zu gesundheitsförderndem Verhalten
- Betreuung und betreutes Wohnen
- Schulungen für Mitarbeitende der Pflege und Suchtkrankenhilfe

Hinsehen, zuhören, Zeichen erkennen: In unserem Projekt „Sucht im Alter“ haben wir für Sie die Kompetenz der Altenpflege und der Suchthilfe in ein Beratungsteam „zusammengepackt“, das Ihnen mit Rat, Sach-

verstand und tatkräftiger Unterstützung zur Verfügung steht. Krisen bahnen sich oft schleichend und unbemerkt an: Medikamente, die Sie vielleicht schon über Jahre nehmen, dazu das gewohnte Trinkverhalten und

Zigaretten können die unterschiedlichsten gesundheitlichen und psychischen Beschwerden und versteckte Abhängigkeiten auslösen. Oder binnen Sekunden das Leben verändern: Eine kurze Schwindelattacke, Sturz, Oberschenkelhalsbruch, Krankenhaus, Pflegebedürftigkeit. Es lassen sich viele Krisenszenarien ausmalen, deren wahre Ursachen allerdings oft nicht oder zu spät erkannt werden. Unser erfahrenes Tandem aus Alten- und Suchthilfe hilft, Folgeprobleme zu vermeiden. Dabei geht es uns nicht darum, Abstinenz und Verzicht zu „predigen“. Ziel ist es, mit dem richtigen Maß zu mehr Lebensfreude und Lebensquali-

tät zu verhelfen und gemeinsam mit Ihnen, Angehörigen, Pflegediensten, Ärzten und sonstigen benötigten Hilfeangeboten sicher zu stellen, dass Sie so lange wie möglich aktiv und selbstständig bleiben.

Bei Bedarf und Wunsch kommen wir zur Beratung auch gerne zu Ihnen nach Hause. Unser Angebot richtet sich ebenso an Ihre Lebenspartnerinnen und Lebenspartner, weitere Familienangehörige und alle Bezugspersonen der Seniorinnen und Senioren sowie an Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegedienste, die Patientinnen und Patienten mit Suchtproblemen behandeln und pflegen.



„Ziel ist nicht, dass ältere Leute keinen Alkohol mehr trinken sollen. Unser Ziel ist es, Lebensqualität zu erhöhen, und dass es gelingt, die Lebensverhältnisse älterer Menschen so zu stabilisieren, dass sie selbstständig und zufrieden in Ihrer Wohnung bleiben können.“

Bernd Nagel,
Stiftung Waldmühle (Innere Mission)

Caritas-Fachambulanz für Suchtkranke

Alte Mainzer Gasse 10

60311 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 2982-462

E-Mail: suchtberatung@caritas-frankfurt.de

www.caritas-frankfurt.de

Was wir bieten:

- Beratung für Betroffene oder Angehörige zu Problemen mit Alkohol, Medikamenten, anderen Substanzen und Glücksspiel
- Gruppenangebote – speziell auch für Seniorinnen und Senioren
- Kurse zum kontrollierten Trinken
- Barrierefreiheit

Wir heißen Sie in unserem neu erbauten, barrierefreien Lebenshaus direkt in der Frankfurter Altstadt willkommen. Von der Kita, über Wohnungen der stationären Altenpflege bis hin zu vielfältigen Beratungsangeboten finden Sie „das ganze Leben“ unter einem Dach – und Hilfe in allen Lebenslagen. Ohne Anmeldung können Sie oder Ihre Angehörigen einfach in unsere offene Sprechstunde kommen, wenn Sie fürchten, ihr Leben gerät außer Kontrolle, vielleicht weil sie zu viele Medikamente einnehmen, zu viel Alkohol

trinken, sonstige Suchtmittel ihren Alltag bestimmen und sie sich unglücklich, einsam oder krank fühlen. In weiteren Einzelgesprächen klären wir gemeinsam mit Ihnen, welche Hilfemöglichkeiten in Ihrer Lebenssituation am besten scheinen. Unser therapeutisches Team bietet Ihnen professionelle Beratung und Diagnostik zu Ihren Konsumgewohnheiten und zu altersspezifischen Problemen, die damit in Verbindung stehen können. Auf Wunsch steht Ihnen eine ältere Kollegin mit viel Verständnis für die be-



„Viele der über 60-Jährigen sind es gewohnt, zu funktionieren, aber nicht gewohnt, zu leben und ihre Zeit außerhalb von Arbeit und Beruf zu gestalten.“

Ralph Eisele
Caritasverband
Frankfurt am Main

sonderen Themen und Lebenssituationen älterer Menschen zum Gespräch zur Verfügung. Jeden Freitag trifft sich außerdem eine ambulante Therapiegruppe für ältere Menschen.

Gerne unterstützen wir Sie dabei, dass Sie bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes und gesundes Leben führen können, neue Ressourcen entwickeln und Interessen entdecken – oder wieder entdecken. Als Suchtberatung in einem großen Wohlfahrtsverband können wir Sie bei Bedarf auch schnell und kostenlos zu

anderen Beratungsstellen z. B. Altenhilfe, Betreutes Wohnen, ambulante und stationäre Pflegedienste, Schuldnerberatung und Migration vermitteln, die Sie alle auf kurzen Wegen in unserem Lebenshaus erreichen.

Wir beraten Männer und Frauen unabhängig von Ihrer Religionszugehörigkeit, auch Angehörige können sich jederzeit an uns wenden.

Evangelische Suchtberatung

Wolfsgangstraße 109

60322 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 15 05 90 30

E-Mail: suchtberatung@frankfurt-evangelisch.de

www.ev-suchtberatung.de

Suchtberatung im Evangelischen Zentrum
für Beratung in Höchst

Leverkuser Straße 7

65929 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 759 36 72-60

E-Mail: suchtberatung.hoechst@frankfurt-evangelisch.de

Was wir bieten:

- Beratung und Behandlung für ältere Ratsuchende und Angehörige bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten, Glücksspiel, Nikotin, Verhaltenssüchten (z. B. Mediensucht) und Mischkonsum
- Einzel- und Gruppenangebote
- Hausbesuche auf Wunsch
- Kontaktmöglichkeiten zu Selbsthilfegruppen „Freundeskreis Frankfurt“
- Begegnung in der Backstube – alkoholfreies Café, Freizeitangebote, Dominikanergasse 7, Öffnungszeiten: Mo – Fr von 17 – 21 Uhr.

Wir bieten Ihnen Zeit und Ruhe, um mit uns alles zu besprechen, was Sie in Ihrer Lebensphase des Älterwerdens bewegt und belastet. Wenn Sie etwas verändern wollen, begleiten wir Sie bei allen Ihren Plänen und unterstützen Sie, die eigenen Stärken und Möglichkeiten zu entdecken. Ohne Scham oder Angst vor

Abwertung, können Sie mit uns auch offen über Ihren Konsum und mögliche Folgeprobleme reden. Wir besprechen mit Ihnen gesundheitliche Risiken, informieren über Wechselwirkungen zwischen Alkohol und Medikamenten und begleiten Sie dabei, wenn Sie sich dafür entscheiden, risikoärmer zu konsumieren oder ganz auf Suchtmittel zu verzichten. Welchen Weg Sie auch gehen, Ziel sollte immer sein, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, um Ihr Leben im Alter gut für sich zu gestalten, aktiv am Leben teilzuhaben und in Kontakt mit Menschen zu bleiben. Die Botschaft lautet: Auch wenn ich verzweifelt bin, gibt es immer Wege, etwas zu verändern. Nur eines gibt es nicht: „Ich bin zu alt für Neues.“



„Menschen mit so viel Lebenserfahrung brauchen niemanden, der ihnen erzählt, wo es lang geht, sondern jemanden, der auf Augenhöhe mit ihnen realistische Perspektiven und Ziele entwickelt.“

Martin Meding und Edith Schmidt-Westerberg,
Evangelische Suchtberatung

Claire Beratungsbüro für suchtmittelabhängige Frauen

c/o Calla e.V.
Dreieichstr. 59
60594 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 62 12 54
E-Mail: calla-ffm@arcor.de
www.calla-ev.de

Was wir bieten:

- Beratung für Frauen bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten, anderen Substanzen und Mischkonsum
- Einzelberatung, Selbsthilfe- und Motivationsgruppen
- Ambulante Therapie
- Cafélatsch am Donnerstag
- Ohrakkupunktur gegen Suchtdruck
- Betreutes Wohnen

Darf ich vorstellen? Claire bei Calla. In unserem behaglich eingerichteten Beratungsbüro direkt am Lokalbahnhof in Sachsenhausen sind Frauen unter sich. Ohne Scheu können Sie „von Frau zu Frau“ reden oder sich in kleinen Gruppen im geschützten Raum mit Frauen unter Frauen austauschen. Wir wissen, dass es gerade älteren

Frauen schwer fällt, über Probleme wie Alkoholkonsum oder Medikamentenmissbrauch zu reden. Dass sie sich lieber zurückziehen, statt sich Unterstützung zu holen und neue Perspektiven zu entwickeln. Wir bestärken Sie darin, Scham und Scheu abzulegen. Ein wenig Mut zu Offenheit kann schon helfen, dass es Ihnen psychisch und körperlich bald

besser geht. Dass Sie in Kontakt mit anderen kommen, neuen Lebensmut, Kraft und neue Perspektiven entwickeln können. Oft sind es über Jahre genommene, immer höher dosierte Medikamente gegen Schlaflosigkeit und Schmerzen oder Alkohol gegen Schicksalsschläge und Alleinsein, die dazu führen, dass es Ihnen psychisch und körperlich zunehmend schlechter geht. Wir unterstützen Sie dabei, sich über die

eigene Situation klar zu werden und neue Ziele zu formulieren. Wir begleiten Sie auch gerne, wenn Sie sich für eine ambulante oder stationäre Therapie entscheiden, besuchen Sie zu Hause oder im Wohnheim oder organisieren einen Pflegedienst für Sie. Auch wenn Sie es vielleicht im Moment noch anders sehen: Es lohnt sich in jedem Alter, etwas für sich zu tun.



„Ältere Frauen schämen sich oft mehr als jüngere, über eigene Probleme zu reden. Es fällt ihnen leichter, Dinge, die ihnen im Leben passiert sind, mit anderen Frauen zu besprechen. Diesen geschützten Rahmen bieten wir.“

Cornelia Queck,
Calla e.V.

Fachstelle Sucht – Prävention und Therapie

Metzlerstraße 34

60594 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 61 44 64

E-Mail: Fachsucht.Ffm@t-online.de

www.suchtberatung-frankfurt.de

Was wir bieten:

- Psychosoziale Beratung zu Fragen bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten
- Ambulante Rehabilitationsbehandlung
- Gruppenangebote
- Vermittlung in stationäre Rehabilitationsangebote
- Suchtnachsorge

Unser Team der Fachstelle Sucht, finden Sie im 2. Stock des Reinhold-Kobelt-Hauses in der Metzlerstraße 34 in Frankfurt Sachsenhausen. In ruhiger Atmosphäre besprechen wir mit Ihnen in vertraulichen Vier-Augen-Gesprächen Ihre Situation bzw. Problemlage und alle altersspezifischen Belange. Wir respektieren Ihre persönliche Lebensgestaltung und Lebenserfahrung, sind aber für Sie da, wenn Sie sich vielleicht aus falscher Scham heraus lieber verkriechen und nichts für sich

tun. Sucht ist kein Zeichen von Charakterschwäche, sondern eine Krankheit. Sachlich und auf Augenhöhe besprechen wir mit Ihnen, wo Sie stehen und was Sie für sich wünschen. Danach überlegen wir gemeinsam mit Ihnen die nächsten Schritte. Ob Einzel- oder Gruppengespräche oder die Vermittlung in stationäre bzw. ambulante Rehabilitation: Entscheiden Sie sich, für einen Weg der Veränderung, steht Ihnen zur Unterstützung intensive fachliche Begleitung zur Seite.

Unsere Fachstelle gehört zum Frankfurter Therapieverbund hessischer Guttempler-Einrichtungen und ist damit vernetzt mit Selbsthilfegruppen, zu denen wir Sie vermitteln können. Bei unserer Arbeit geht es uns vor allem darum, dass Sie eigene Wünsche, Bedürfnisse, Gefühle und Fähigkeiten neu entdecken und ernst nehmen; dass Sie ler-

nen, auf sich zu achten und den Schritt wagen, Ihre Probleme anzugehen und ein selbstbestimmtes, gesundes und zufriedenes Leben zu führen.

„Uns ist bewusst, dass es ältere Menschen eher gewohnt sind, Rat zu geben, statt sich beraten zu lassen und Hilfe anzunehmen.“

Rolf Dickmann,
Fachstelle Sucht – Prävention und Therapie



Beratungsstelle Bornheim

Burgstraße 106

60389 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 39 62 32

E-Mail: suchtberatung.frankfurt@blaues-kreuz.de

www.blaues-kreuz.de

Was wir bieten:

- Beratung bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten und Glücksspiel
- Selbsthilfegruppen, Begegnungsangebote

In einem Hochhaus mit vielen verschiedenen Einrichtungen gelangen Sie völlig unauffällig und barrierefrei in unser kleines Beratungsbüro im dritten Stock. Der einfache Zugang ist bei uns Prinzip. Ganz ungezwungen und unverbindlich können Sie, Ihre Angehörigen oder Sie gemeinsam zu einem Gespräch vorbeikommen. Anruf genügt. Sie entscheiden, ob Sie sich nur über Wirkungen, mögliche Folgen und Risiken informieren wollen, wenn Sie zum Beispiel täglich Alkohol trinken und Medikamente

einnehmen, oder ob Sie weitere Einzelgespräche mit unserem hauptamtlichen Suchtberater wünschen, der mit Ihnen Ihre Lebenssituation und alle Fragen zu Alkohol-, Medikamenten- oder Glückspielsucht bespricht. Was Sie bei uns erwarten dürfen, ist viel Zeit, Verständnis für Ihre Lebenssituation und ein vertrauensvoller Umgang. Das gilt besonders für unsere Selbsthilfegruppen.

Das Blaue Kreuz in Deutschland ist ein bundesweiter Suchtselbsthilfeverband. Fünf Ehrenamtli-



che betreuen in Bornheim und Nied Selbsthilfegruppen und unterstützen Sie bis ins hohe Alter auf Ihrem Weg aus Sucht und Abhängigkeit. In den verschiedenen Begegnungsgruppen der Suchtselbsthilfe lernen Sie Menschen mit ganz ähnlichen Erfahrungen kennen, die nachvollziehen können, mit welchen Schwierigkeiten Sie kämpfen oder warum Sie sich psychisch schlecht fühlen.

„Alkohol trinken gehört in unserer Gesellschaft dazu. Oft macht man sich gar nicht klar, wenn sich der Grund, weshalb man trinkt, verändert und der Alkohol plötzlich ein weiteres Schmerzmittel oder ein Tröster wird.“

Winfried Brügge,
Beratungsstelle Blaues Kreuz
Marburg/Frankfurt am Main

Beratung zu Cannabis & Co.

Alkohol und Medikamente sind bei älteren Menschen die am weitest verbreiteten psychoaktiven Substanzen. Konsumiert werden aber auch andere Substanzen wie zum Beispiel Cannabis, Opioide oder Amphetamine. Wer lange Jahre von solchen Substanzen abhängig war, leidet mit zunehmendem Alter häufig unter akuten und chronischen Erkrankungen – teilweise auch unter psychischen Störungen. Eine Behandlung mit Medikamenten kann wiederum zu pro-

blematischen Wechselwirkungen mit den genutzten Substanzen führen. Nicht zuletzt spielen körperliche Veränderungen durch das Älterwerden eine Rolle, die Beschwerden oder Unverträglichkeiten verstärken.

Einige der bereits genannten Beratungsstellen bieten ihre Unterstützung auch bei illegalen Substanzen an. Weitere Hilfemöglichkeiten gibt es in folgenden Einrichtungen der Frankfurter Drogenhilfe:



Beratungsstellen in Ihrer Nähe

- *Drogenhilfezentrum Bleichstraße*
Telefon: 069 / 913 03 00
Schwerpunkt: Kokain/Crack/Amphetamine
- *Drogenberatung Sachsenhausen*
Telefon: 069 / 610 90 20
- *Drogenberatungsstelle Höchst*
Telefon: 069 / 339 98 70
- *Drogenberatung Am Merianplatz*
Telefon: 069 / 943 30 30
- *Drop In - Fachstelle Nord für Suchtfragen*
Telefon: 069 / 951 032 50

Das Frankfurter Drogenhilfesystem hält für drogenabhängige Menschen über 55 Jahre zudem spezifische Einrichtungen zum Betreuten Wohnen vor, ebenso Tagesstätten, Substitutionsambulanzen sowie die medizinische und psychiatrische Versorgung. Kontakt zu diesen Einrichtungen bekommen Sie über die Beratungsstellen.

Selbsthilfe

Neben den genannten Beratungsstellen gibt es außerdem Selbsthilfegruppen, die Sie über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt finden können:

*Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Servicestelle Bürger–Innen-Beteiligung
Jahnstraße 49
60318 Frankfurt am Main
Selbsthilfe Telefonnummer: 069 / 55 93 58
E-Mail: service@selbsthilfe-frankfurt.net*

www.selbsthilfe-frankfurt.net

Informationen im Internet

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) informiert im Internet: www.unabhaengig-im-alter.de

Die DHS gibt zudem Broschüren für ältere Menschen zum Thema Medikamente, Tabak und Alkohol heraus, die Ihnen nützliche Tipps, Rat und Hilfe vermitteln. Darin finden Sie unter anderem Selbst-Tests, um Ihren Medikamenten- oder Alkoholgebrauch einzuschätzen. Die DHS hält darüber hinaus auch viele Informationen für Konsumierende von illegalen Drogen bereit.

*DHS
Westernwall 4
5906 Hamm
Tel.: 02381 / 9015-0
E-Mail: info@dhs.de
Webseite: www.dhs.de*

Telefonische Beratung

Auch eine unverbindliche telefonische Beratung kann Ihnen weiterhelfen:

- Frankfurter Sucht- und Drogenhotline: 069 / 62 34 51
- Telefonseelsorge: Tel.: 0800 / 111 0 111 · 0800 / 111 0 222



Infos zu Medikamenten, Alkohol, Glücksspiel und Tabak

Medikamente

Ärztlich verschriebene Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln spielen bei auftretenden Beschwerden im Alter häufig eine immer größere Rolle. Sie können aber auch unerwünschte Wirkungen haben, zu Benommenheit führen, zu Schwindel und Schläfrigkeit und dadurch auf Dauer die Lust und Energie nehmen, am sozialen Leben teilzunehmen. Wer Medikamente über einen langen Zeitraum oder dauerhaft einnimmt, muss unter Umständen mit starken Nebenwirkungen und gesundheitlichen Schäden rechnen. Medikamente aus der Wirkstoffgruppe der Benzodiazepine können sogar abhängig machen. Doch Vorsicht: Setzen Sie Medikamente aber nur in Rücksprache mit Ihrem Arzt ab. Sie einfach weg zu lassen, kann schwerwiegende Folgen haben.

Alkohol

Alle der heute über 60-Jährigen sind sicherlich seit gut 40 Jahren mit Alkohol vertraut. Er gehört zum Alltag, zu Festen, abends zum Entspannen, zum „Abreagieren“ bei Ärger oder Frust. Altvertraut – und doch kann sich im Alter einiges verändern: Mit zunehmendem Alter reagiert der Körper anders auf Alkohol. Viele vertragen weniger als in jüngeren Jahren, die Wirkung verstärkt sich, und wenn zusätzlich Medikamente dazukommen, können unberechenbare Wechselwirkungen auftreten: Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Unfälle und Stürze. Generell kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nachlassen und dazu führen, dass sich Menschen zurückziehen, vereinsamen oder Alltagsaktivitäten lästig und beschwerlich werden. Wenn Alkohol oder Tabletten dann zu „Tröstern“ werden, wird es kritisch. Als Mittel, um Trauer, Einsamkeit, Angst oder Langeweile zu vergessen, taugt Alkohol auf Dauer nicht.

Glücksspiel

Glücksspiele sind für viele Menschen eine beliebte Form der Unterhaltung, die sie auch ohne Risiko praktizieren. Dem problematischen Spielen sind zumeist junge Männer verfallen, die sich bei Sportwetten, im Casino, bei Poker oder an Glücksspielautomaten häufig verschulden. Von einer Spielsucht sind aber auch ältere Menschen betroffen, die zum Teil bereits eine lange Spielerkarriere hinter sich haben. Zur Spielsucht kommen häufig weitere Abhängigkeiten und/oder eine depressive Erkrankung dazu. Auslöser bei älteren Menschen können Lebensumbrüche sein wie der Abschied vom Berufsleben oder der Verlust des Partners. Oft richten sich Glücksspielangebote gerade deshalb an Ältere – teils durchaus mit betrügerischer Absicht.

Tabak

Aufhören lohnt sich immer, auch im hohen Alter noch. Die Vorteile sind sofort zu spüren: Zum Beispiel wird der Körper wieder mit mehr Sauerstoff versorgt, was gerade im höheren Alter gut tut, da der Körper insgesamt weniger Sauerstoff aufnehmen kann. Auch die Durchblutung, vor allem in Armen und Beinen wird deutlich besser, Geschmacks- und Geruchssinn verfeinern sich und lässt das Essen wieder besser schmecken. Auch das Atmen fällt viel leichter, die Leistungsfähigkeit steigt, man ist nicht mehr so anfällig für Erkältungen und das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, sinkt bereits 24 Stunden nach der letzten Zigarette. Beim Lungenkrebsrisiko dauert es etwas länger: Fünf Jahre nach der letzten Zigarette ist es im Schnitt wieder um die Hälfte und nach zehn Jahren auf normales Niveau gesunken. Nicht nur das: Auch das Risiko für Gefäßerkrankungen und Organschäden sinkt deutlich. Kurz: Ohne Tabak wird man deutlich fitter, was gerade im Alter entscheidend fürs Lebensgefühl sein kann.



Tipps zur Früherkennung

Trinke ich zu viel Alkohol? Nehme ich übermäßig viele Medikamente oder andere psychoaktive Substanzen ein? Der erste wichtige Schritt ist, das Konsumverhalten bei sich oder anderen realistisch einzuschätzen und zu erkennen. Das ist nicht immer einfach. Das Thema ist häufig tabuisiert, viele schämen sich, offen über den Konsum zu sprechen. Aber das ist nicht der einzige Grund. Oft entwickelt sich eine Abhängigkeit sehr schleichend und unauffällig und wird von Angehörigen oder Freunden leicht mit allgemeinen Einschränkungen und Beschwerden verwechselt, die das Älterwerden nun einmal mit sich bringt. Den Betroffenen selbst sind die Risiken häufig gar nicht bewusst. Tipp zur ersten Hilfe: Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson offen über Ihren Konsum, Ihre Beschwerden, Bedenken und Einschätzungen. Bitten Sie auch Ihren Ärztin oder Ihren Arzt um ein offenes, diskretes Gespräch. Grundsätzlich stehen HausärztInnen für alle Ihre Fragen bereit.

Impressum

Herausgeber:
Stadt Frankfurt am Main
– Der Magistrat –

Drogenreferat
Alte Mainzer Gasse 37
60311 Frankfurt am Main

Jugend- und Sozialamt
Eschersheimer Landstraße 241-249
60320 Frankfurt am Main

Layout: Ilona Metscher, Frankfurt
Druck: Druckhaus Strobach GmbH, Frankfurt am Main





STADT  FRANKFURT AM MAIN

