

WIE SIE SICH AUF EIN OFFENES UND KONSTRUKTIVES GESPRÄCH VORBEREITEN KÖNNEN

> VERBINDLICHER EINSTIEG

Frau / Herr XYZ,

... ich komme schon so lange und auch mit Vergnügen zu Ihnen. Heute möchte ich Sie gern auf etwas Persönliches ansprechen.

... vor einigen Tagen haben wir zusammen Ihren Medikamentenvorrat sortiert. Dabei ist mir etwas aufgefallen, was ich gerne mit Ihnen besprechen möchte.

... seit so langer Zeit treffen wir uns jetzt schon zum gemeinsamen Kaffee. In letzter Zeit mache ich mir große Sorgen um Sie ...

> WIE KÖNNTE IHR PERSÖNLICHER GESPRÄCHSEINSTIEG AUSSEHEN?

Was fällt Ihnen auf? Worüber sind Sie besorgt?
Welchen Grund vermuten Sie?

Frau / Herr XYZ,

... Sie haben immer seltener Lust, mit mir in den Park zu gehen. Das finde ich sehr schade, und ich frage mich nun, ob das mit Ihren Medikamenten in Zusammenhang steht.

... Ihr Atem riecht in letzter Zeit häufig nach Alkohol. Ich mache mir Sorgen um Ihre Gesundheit.

.... Sie sind in dieser Woche schon das zweite Mal heftig gestürzt. Glücklicherweise ist nichts weiter passiert. Ich denke aber, dass Ihre vielen verschiedenen Medikamente und ihr geringer Durst zumindest teilweise dafür verantwortlich sind.

Was schlagen Sie vor? Welche Informationen können Sie anbieten? Auf welche Hilfen können Sie verweisen?

Empfehlenswert ist, wenn Sie auf eine Beratungsstelle in der Nähe verweisen können. Informationsbroschüren und Selbsttest können Betroffenen ebenfalls helfen, mehr Klarheit über ihren (riskanten) Konsum und mögliche Folgen zu erlangen. Selbsthilfeleitfäden haben sich ebenfalls als eine Unterstützung bei der Veränderung problematischen Verhaltens bewährt.

> GESPRÄCHSABSCHLUSS

„Ich kann gut verstehen, dass Sie erst einmal in Ruhe über dieses Thema nachdenken möchten. Ich würde mich aber sehr freuen, wenn wir in einiger Zeit nochmals darauf zu sprechen kommen. Sollten Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen wollen oder weiterführende Informationsmaterialien zu dieser Thematik benötigen, bin ich sehr gerne bereit, Sie zu begleiten bzw. zu unterstützen.“

Ein Adressenverzeichnis der Niedersächsischen Fachstellen für Sucht und Suchtprävention sowie weitere Anregungen finden Sie in der Infomappe „Aktives Altern: selbstbestimmt und unabhängig bleiben“ in Ihrem SeniorenServiceBüro.



KONTAKT

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS)

Podbielskistraße 162
30177 Hannover

Tel.: 0511 - 62 62 66-0
Fax: 0511 - 62 62 66-22

info@nls-online.de
www.nls-online.de



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

FÖRDERUNG

Die Erstellung und Publikation dieses Flyers wurde mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration finanziert.

DER INHALT dieses Flyers basiert auf folgenden Broschüren: Substanzbezogene Störungen im Alter (DHS, 2011) Alkohol und Medikamente beim Älterwerden (ZüFAM, 2011)

BILDER Außen: koszivu-Fotolia.com; detailblick-Fotolia.com Innen:
Ocskay Bence-Fotolia.com; © Chariclo-Fotolia.com; Alexander
Raths-Fotolia.com



SUCHTPROBLEME IM ALTER ERKENNEN

Informationen für Angehörige,
Freunde, Seniorenbegleiterinnen und
Seniorenbegleiter, Pflege- und Betreuungskräfte



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

SUBSTANZMISSBRAUCH UND SUCHT-GEFÄHRDUNG IM HÖHEREN LEBENSALTER ...

... wird zunehmend auch in der Sucht- und Altenhilfe als wichtiges Thema wahrgenommen. Riskanter Alkoholkonsum, Rauchen, unsachgemäßer Medikamentengebrauch oder problematische Verhaltensweisen wie z.B. Glücksspielen stellen nicht nur Probleme von Randgruppen dar, sondern können auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden vieler Seniorinnen und Senioren gefährden. Auf Grund der demographischen Entwicklung wird der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung stetig steigen. Umso wichtiger und bedeutsamer ist ein angemessenes Präventions- und Beratungsangebot für die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren, um ihnen Gesundheit und Unabhängigkeit auch im höheren Lebensalter zu ermöglichen.

Als Angehörige/r oder Pflege- und Betreuungskraft kennen Sie vielleicht jemanden, der einen problematischen Umgang mit Suchtmitteln zeigt, also z. B. zu viel trinkt oder missbräuchlich mit Medikamenten umgeht. Vielleicht fragen Sie sich auch, was Sie in einem solchen Fall tun können, ob und wie Sie helfen können. Mit diesem Flyer wollen wir Ihnen einige hilfreiche Anregungen geben.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... viele der negativen Folgen, die ein fortgesetzter riskanter Substanzkonsum nach sich ziehen kann, im Alter zum Teil ganz anders aussehen als in jüngeren Lebensabschnitten? So bleibt ein Substanzmissbrauch bei Älteren oft unerkannt und bestimmte, aus dem Substanzkonsum entstandene Symptome, werden dem Prozess des Alterns angelastet. Alkoholmissbrauch oder unsachgemäßer Umgang mit Medikamenten führen oft zu

- wiederholten Stürzen und Unfällen
- kognitiven Defiziten: mangelnde Konzentration und Aufmerksamkeit, Nachlassen geistiger Leistungsfähigkeit
- Interessenlosigkeit und Interessenverlust
- Vernachlässigung des äußeren Erscheinungsbildes und des Haushaltes



- Appetitverlust
- Durchfällen
- Schwindelgefühl und Gleichgewichtsstörungen
- motorischer Unsicherheit (Ataxie)
- Sprechstörungen
- Gesichtsröte
- Zittern (Tremor)
- Mangel- bzw. Fehlernährung
- Stimmungsschwankungen, Ängsten, depressiven Verstimmungen
- Unruhe, Verwirrung
- Rückzug von Familie und Freunden.

SEHEN SIE GENAU HIN ...

... überall dort, wo Sie solche Symptome wahrnehmen. Vielleicht liegt eine der Ursachen bei einem riskanten Alkoholkonsum, bei missbräuchlichem Medikamentenkonsum oder bei einer anderen schädlichen Lebensweise. Nehmen Sie sich für Ihre Beobachtung ein wenig Zeit. Was fällt Ihnen auf? Worüber machen Sie sich Sorgen? Welche Vermutungen und Befürchtungen haben Sie?

Viele Untersuchungen belegen, wie hilfreich es ist, wenn Betroffene auf ihr (vermutetes) Substanzproblem angesprochen und auf unterschiedliche Hilfeangebote hingewiesen werden. Zwei von drei Hilfesuchenden nehmen eine Beratung in Anspruch, weil sie von Freunden und Angehörigen oder über Arztpraxen und Pflegedienste angesprochen und über Hilfemöglichkeiten informiert wurden.

SUCHEN SIE DAS GESPRÄCH, ...

... auch wenn es Ihnen schwer fällt und Sie Auseinandersetzungen sowie eine Belastung der Beziehung befürchten. Dies kann passieren, denn fast alle Menschen mit (vermuteten) Suchtproblemen verleugnen und ignorieren zunächst die Risiken ihres Konsums!

Verzichten Sie unbedingt auf jegliche Beweisführung oder Etikettierung und holen Sie sich Unterstützung durch professionelle Beratung, wenn Sie das Gefühl bekommen, in einen kräftezehrenden Kampf verstrickt zu werden.

MACHEN SIE SICH BEWUSST, ...

... dass es in Ihrem Gespräch vor allem um einen ersten Impuls geht, das beobachtete riskante Verhalten zu überdenken. Signalisieren Sie Ihre Bereitschaft, die Betroffenen bei einer Verhaltensänderung zu unterstützen.

Die Entscheidung für oder gegen eine Veränderung im eigenen (Sucht-) Verhalten wird durch mehrere Faktoren wie Leidensdruck, Hoffnung auf Erfolg usw. gespeist. Hier ist der Aufbau von Motivation, Hilfe in Anspruch zu nehmen, von entscheidender Bedeutung. Daher sollten Sie eher offene Fragen stellen, die eine Änderung oder Bewusstmachung des problematischen Verhaltens unterstützen.



FRAGEN SIE BEISPIELSWEISE:

- Wie sind Sie mit schwierigen Situationen in der Vergangenheit umgegangen?
- Welche Auswirkungen kann Ihrer Meinung nach die längere Einnahme Ihres Medikamentes verursachen?
- Was gefällt Ihnen am Trinken?
- Was sind für Sie die wichtigsten Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören?

Kommentieren Sie die Ideen und Antworten, die auf eine Verhaltensänderung im positiven Sinne hindeuten, mit Bemerkungen wie „das ist eine sehr gute Idee“ oder „ich bin mir sicher, Sie schaffen das.“

Diese Kommunikationstechnik wird „Motivierende Gesprächsführung“ genannt, über die Sie u.a. mehr in der Broschüre „Substanzbezogene Störungen im Alter“ erfahren können. Diese Broschüre liegt als Ansichtsexemplar in der Info-Mappe „Aktives Altern: selbstbestimmt und unabhängig bleiben!“ in Ihrem SeniorenServiceBüro.

AUSSERDEM hält Ihr SeniorenServiceBüro noch verschiedene weiterführende Materialien zum Thema „Sucht im Alter“ in der Infomappe „Aktives Altern: selbstbestimmt und unabhängig bleiben!“ für Sie bereit.