



Ältere Menschen in den Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes

**Ein Leitfaden
zur „Seniorenarbeit im Kreuzbund“**

**Kreuzbund e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Münsterstr. 25
59065 Hamm / Westf.
Telefon: 02381 / 6 72 72- 0
Fax: 02381 / 6 72 72 – 33
E-Mail: info@kreuzbund.de
Internet: www.kreuzbund.de**

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

George Sheehan

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung**
- 2. Der Kreuzbund e.V. - Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige**
- 3. Senioren und Sucht**
 - 3.1. Gesellschaftliche Entwicklung und Konsequenzen**
 - 3.2. Formen der Suchterkrankung im Alter**
 - 3.2.1. Alkoholismus**
 - 3.2.2. Medikamentenabhängigkeit**
 - 3.2.3. Fazit**
- 4. Beweggründe für Seniorenarbeit im Kreuzbund**
- 5. Zielgruppe**
- 6. Angebote und Ziele der Seniorenarbeit im Kreuzbund**
- 7. Wie kann ein spezielles Selbsthilfeangebote für Senioren im Kreuzbund wirken?**
- 8. Zusammenarbeit mit anderen Institutionen**
- 9. Aufgaben von Funktionsträgern**
- 10. Angebote zur Weiterbildung für Senioren**
- 11. Beispiele aus der Praxis unterschiedlicher Diözesanverbände**
- 12. Kontaktadressen
Literaturhinweise**

1. Einleitung

„Altern ist eine Zumutung der Natur“. So mag man es sehen. Es ist für niemanden leicht, das Älterwerden wahrzunehmen, eigene Vergänglichkeit anzunehmen und einen freundlichen und liebevollen Blick für sich zu behalten. Der fällt oft ohnehin, auch in jüngeren Jahren, schwer genug.

Seniorenarbeit im Kreuzbund möchte dazu anregen, sich der Herausforderung des Älterwerdens bewusst zu stellen und den dritten Lebensabschnitt aktiv zu gestalten. Dieser Leitfaden möchte zum Thema „Senioren im Kreuzbund“ informieren und Anregungen zur Gestaltung von Seniorenarbeit geben. Der Leitfaden 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. Insbesondere wendet er sich an die Funktionsträger im Kreuzbund, die Seniorengesprächskreisleiter und Seniorenbeauftragten im Stadt-, Kreis- bzw. Diözesanverband, die ihre Arbeit aufbauen und (weiter-)entwickeln möchten.

Im Leitbild des Kreuzbundes heißt es: „Alle Bemühungen der Gemeinschaft verfolgen das Ziel von ... Entfaltung der Persönlichkeit für alle Mitglieder“. Die Weiterentwicklung der Persönlichkeit, neugieriges Lernen und Gestalten ist auch im höheren Alter noch möglich. Das haben auch die Forschungen aus der Neurowissenschaft in den letzten Jahren

nachhaltig belegt. Das Durchschnittsalter der Gruppenmitglieder beim Kreuzbund liegt etwa bei 55 Jahren.

Seniorenarbeit in der Suchtselbsthilfe erscheint vor diesem Hintergrund so aktuell wie sinnvoll und notwendig. Herzliche Einladung und Dank an alle, die Lust haben, daran mitzuwirken.

2. Der Kreuzbund e.V. - Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Der Kreuzbund wurde 1896 als Mäßigkeits- und Abstinenzbewegung gegen den damals verbreiteten Elendsalkoholismus vom katholischen Pfarrer Joseph Neumann, dem späteren Dominikanerpater Anno, gegründet.

Gut 60 Jahre lang stand die Hilfe und Unterstützung suchtkranker Menschen durch engagierte, abstinent lebende Katholiken im Vordergrund. Etwa ab 1960 vollzog sich ein Wandel im verbandlichen Selbstverständnis vom Helferdienst zur Selbsthilfegemeinschaft. Nach der Anerkennung von Alkoholismus als Krankheit durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Bundessozialgericht 1968 entwickelte sich der Abstinenzverein zu einem Selbsthilfeverband für Suchtkranke und Angehörige. Heute gestalten Suchtkranke und Angehörige gemeinsam die Arbeit des Verbandes und seiner Gruppen.

Ziel der Selbsthilfearbeit ist es, durch wechselseitige Solidarität und lösungsorientierte Hilfen die Gesundungschancen für suchtbetroffene Menschen und Angehörige zu erhöhen und damit zur Entfaltung der Persönlichkeit beizutragen. Der Kreuzbund ist offen für alle Menschen, die Probleme mit Suchtmitteln haben oder die unter der Suchterkrankung eines Angehörigen leiden.

Der Kreuzbund ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes (DCV) in Freiburg und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Hamm. Außerdem ist er Mitglied der Katholischen Sozialethischen Arbeitsstelle (KSA) in Hamm und des Netzwerks „European Mutual Help Network for Alcohol Related Problems“ (EMNA)¹ in Brüssel.

Der Kreuzbund zählt bundesweit heute rund 1.600 Selbsthilfegruppen, in denen sich wöchentlich 30.000 Menschen, davon 15.000 Verbandsmitglieder, treffen.

3. Senioren und Sucht

3.1. Demographische Entwicklung und Konsequenzen

Die Anzahl alter Menschen nimmt beständig zu. Betrug der Anteil der über 60-jährigen in Deutschland vor 100 Jahren nur 5 %, so sind es heute etwa 22 %. In ca. 25 Jahren rechnet man damit, dass etwa 40 % der Bevölkerung das 60. Lebensjahr erreicht oder überschritten haben werden. Ältere Menschen werden also mit dem Eintritt in den Ruhestand noch etwa ein Viertel ihres Lebens vor sich haben, bei in der Regel besseren Lebensbedingungen als früher.

Auch im Kreuzbund zeichnet sich diese demographische Entwicklung bereits ab:

Waren 1997 etwa 15 Prozent der Mitglieder älter als 60 Jahre, so waren es im Jahre 2003 schon 24 Prozent. Die Tendenz ist weiter steigend.

Ältere Menschen sind heutzutage in der Regel weniger krankheitsanfällig und insgesamt leistungsfähiger als zu früheren Zeiten. Gleichwohl gibt es selbstverständlich altersbedingte Veränderungen: Körperliche Einschränkungen, möglicherweise mit Konsequenzen für die Selbstversorgung, ein verändertes Aufnahme- und Lernvermögen, Veränderungen im sozialen Netzwerk durch Berufsausstieg, Verluste von nahen Angehörigen, Partnern oder Freunden, ggf. finanzielle Probleme. Sinn- und Lebensbilanzfragen bekommen vor dem

¹ Europäisches Netzwerk der Selbsthilfeorganisationen

Hintergrund veränderter Zukunftsperspektiven oftmals größere Bedeutung. Älterwerden stellt also große Herausforderungen an die Anpassungsfähigkeit eines Menschen und berührt alle Säulen seiner Identität.² Dieser Lebensabschnitt ist daher oftmals mit vielen Ängsten und Fragen verbunden, mit denen sich ältere Menschen nicht selten alleine oder überfordert fühlen.

3.2. Formen der Suchterkrankung im Alter

Mit der wachsenden Alterspyramide sowie mit den in dieser Lebensphase anstehenden besonderen Herausforderungen bekommt auch das Thema „Sucht im Alter“ eine erhöhte Brisanz.

3.2.1. Alkoholismus

Folgende Formen des Altersalkoholismus werden in der Fachliteratur voneinander unterschieden:

Die „**Early-onset-Trinker**“ sind ältere Alkoholranke, die in der Regel bereits im frühen Erwachsenenalter mit dem Suchtmittelkonsum begonnen haben und nunmehr alt gewordene Abhängige sind. Diese Gruppe ist aufgrund der Tatsache, dass sie gesundheitsbedingt im Vergleich zu anderen recht selten ein höheres Alter erreicht, die kleinste.

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

Als „intermittierende“ Trinker bzw. **Rezidiv-Alkoholiker**“ werden Menschen bezeichnet, die suchtkrank sind und nach Zeiten langer Abstinenz im Alter rückfällig werden. Diese Gruppe ist zahlenmäßig ebenfalls recht klein.³

3.2.2. Medikamentenabhängigkeit

Als vergleichbar „stille Sucht“ im Alter kann man die Gruppe der **Medikamentenabhängigen** bezeichnen. In Deutschland geht man für die 60-Jährigen und Älteren von einer Zahl von 1,785 Millionen Betroffenen aus. Die Dunkelziffer dürfte in dieser Altersgruppe jedoch noch höher liegen. Die weitaus meisten Medikamentenabhängigen sind Frauen.⁴ Als Gründe dafür gelten u.a. fehlende Lebensperspektiven, die Lösung sozialer Bindungen, gesundheitliche Beeinträchtigungen, Verschreibungspraktiken der Ärzte, u.a..⁵ Aufgrund der Unauffälligkeit der Medikamentenabhängigkeit (in der Regel keine Dosissteigerung / so genannte „Niedrigdosisabhängigkeit“) und des sehr angepassten Lebensstils tauchen die Betroffenen im klassischen Suchthilfesystem kaum auf.

3.2.3. Fazit

Suchterkrankungen im Alter vollziehen sich oftmals verdeckt. Aufgrund stoffwechselbedingter Abnahme der Alkohol- und Medikamentenverträglichkeit kann für ältere Menschen schleichend ein Suchtproblem entstehen, ohne dass sie mehr Alkohol oder Medikamente konsumiert haben als zu früheren Zeiten. Die Konsummuster Älterer sind oftmals weniger exzessiv als bei jüngeren Menschen. Die Symptome sind häufig schlechter zu erkennen und werden vom sozialen Umfeld aber auch von den Betroffenen selbst nicht selten mit alterstypischen Begleiterscheinungen verwechselt bzw. grundsätzlich nicht ernst genommen.

4. Beweggründe für Seniorenarbeit im Kreuzbund

Für „gelungenes und zufrieden stellendes Älterwerden“ ist sehr viel mehr nötig als das Fehlen von körperlichen Beschwerden. Es bedarf einer positiven Lebenseinstellung, eines bewussten möglichst aktiven Lebensstils und einer Auseinandersetzung mit

² Leib, Arbeit/Freizeit, soziales Netzwerk, Materialität, Werte

³ vgl. Leune, S. 9

⁴ vgl. DHS (Hg.), Substanzbezogene Störungen..., S. 47

⁵ vgl. Havemann-Reinecke, S. 101

lebensabschnittsbedingten Themen und Fragestellungen. Manchmal ist es nötig, sich mit einer schwierigen Lebensgeschichte zu versöhnen, die vielleicht gänzlich anders verlaufen ist, als einmal geplant oder erwünscht. Neue Freiräume wollen genutzt und gestaltet und den entsprechenden Bedürfnissen und Interessen angepasst werden. Sinnfragen und religiöse Bedürfnisse rücken mitunter (wieder) neu in den Mittelpunkt des Denkens und Handelns.

Die seniorengerechten Angebote des Kreuzbundes widmen sich diesen Fragen und bieten Raum, Erfahrungen miteinander auszutauschen. Dazu gilt es, sowohl die Möglichkeiten und Chancen des dritten Lebensabschnittes in den Blick zu nehmen als auch nach Bewältigungsstrategien zu suchen, mit altersbedingten Einschränkungen einen guten und versöhnlichen Umgang zu finden.

So wie Menschen in jungen Jahren bestimmte Fragen und Themen nur mit Gleichaltrigen besprechen, kann es sinnvoll sein, die Themen des Älterwerdens im Rahmen von speziellen Gesprächskreisen im Schutz einer möglichst altershomogenen Gruppe zu behandeln.

Seniorengesprächskreise verstehen sich als Zusatzangebot zu den Möglichkeiten der altersgemischten Stammgruppen. Sie finden zumeist in größeren Zeitabständen statt.

5. Zielgruppe

Die Seniorengesprächskreise des Kreuzbundes richten sich an Menschen ab 55 Jahren, die sich mit ihren altersbedingt veränderten Lebens- und Erfahrungshorizonten und lebensabschnittsbedingten Themen beschäftigen wollen. Zur Zielgruppe gehören zum einen aktive Gruppenbesucher, die an entsprechenden Zusatzangeboten teilnehmen möchten. Zum anderen sind langjährige, inzwischen älter gewordene Weggefährten angesprochen, die nicht mehr an den wöchentlichen regulären Gruppenveranstaltungen interessiert sind. Durch zielorientierte Beschäftigung mit altersspezifischen Themen und Fragestellungen können ältere Menschen neue Möglichkeiten der Auseinandersetzung und damit (wieder) Beheimatung beim Kreuzbund finden.

In diesem Sinne stellen Seniorengesprächskreise auch eine gute Prävention für psychische Krisen und Suchtmittelrückfälligkeit in der dritten Lebensphase dar.

Die Seniorengesprächskreise sind weiterhin besonders gut geeignet für die so genannten Late-onset-Trinker, die Rezidivalkoholiker und die arzneimittelabhängigen Frauen und Männer. (vgl. 3.2.1 und 3.2.2) Dieser Personenkreis hat einen besonderen Gesprächsbedarf zu Themen des Älterwerdens und kann daher sehr gut von spezifischen Angeboten der Gesprächskreise profitieren. Gleichwohl verstehen sich die Seniorengesprächskreise für diesen Personenkreis als Zusatzangebot, die den regelmäßigen Besuch einer klassischen Selbsthilfegruppe nicht ersetzen können und sollten.

6. Angebote und Ziele der Seniorenarbeit im Kreuzbund

Die speziellen Angebote sind an den aktuellen Bedürfnissen der teilnehmenden älteren Menschen orientiert. Sie können strukturiert und themenzentriert unter Zuhilfenahme von entsprechenden Fachleuten oder auch in dem geschützten Rahmen eines Gesprächskreises im besten Sinne einer Selbsthilfegruppe verlaufen.

Folgende Themen sind denkbar:

- Gesunde Lebensführung im Alter, Erhalt körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit
- Auseinandersetzung mit Krankheit, Älterwerden und Tod (z.B. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht)
- Netzwerkthemen wie Veränderung und Verlust von sozialen Bindungen
- Auseinandersetzung mit dem Bedürfnis nach Nähe und Sexualität

- Umgang mit Behörden/finanziellen Fragen (Rente, Alterssicherung)
- Sinnvolle Freizeitbeschäftigung, Entwicklung von Interessen (Ehrenamtliches Engagement im Alter)
- Veränderte Perspektiven für den weiteren Lebensweg (Wohnsituation)
- Auseinandersetzung mit Lebensbilanz- und Sinnfragen, Glaubensfragen

Gerade da, wo Menschen älter werden und „weniger Biographie erschaffen wird“ als in jüngeren Jahren, ist eine erlebnisaktivierende Arbeit wichtig. Dies leistet Selbsthilfe durch freizeitorientierte und themenzentrierte Angebote für Senioren.

Gesprächskreise für Senioren beim Kreuzbund sollten ein nicht konfrontatives, gewährendes Klima haben. Alte Suchtgeschichten sollten ruhen dürfen und nicht immer wieder neu aktualisiert werden (müssen).

Ziele der Seniorenarbeit im Kreuzbund sind

- Mobilisierung und Stärkung der besonderen Fähigkeiten und Ressourcen älterer Menschen im Kreuzbund
- Förderung von Lebensfreude, Genussfähigkeit und sozialer Vernetzung
- Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils
- Förderung von Bewältigungskompetenzen
- themenspezifische Informationsvermittlung zu allen Fragen des Älterwerdens
- Suchtprävention für ältere Weggefährten durch gezielte Auseinandersetzung mit Themen des Älterwerdens
- Begleitung und Stabilisierung von suchtgefährdeten und abhängigkeitskranken älteren Menschen

Seniorenarbeit im Kreuzbund will ältere Menschen motivieren, sich für die eigenen Ideen und Perspektiven im Kreuzbund zu engagieren und mit allen Themen des Älterwerdens in einen aktiven Erfahrungsaustausch zu treten.

7. Wie kann ein spezielles Selbsthilfeangebote für Senioren im Kreuzbund wirken?

- Selbsthilfe stärkt die Eigenverantwortlichkeit und die Zuversicht, in eigene Fähigkeiten und Möglichkeiten. Sie bietet Raum für persönliche Belange und gemeinschaftliche Projektideen. Das hilft, das Alter und den Alltag selbstbewusst zu leben und zu gestalten und mögliche Probleme besser zu bewältigen.
- Selbsthilfe bietet allein durch die starke verbindliche Vernetzung seiner Mitglieder untereinander einen großen Pool an Ressourcen und Möglichkeiten, die Anforderungen des Alterns und des Alters zu meistern und sie sich durch Austausch und solidarischem Handeln verständlich und erklärbar zu machen.
- Selbsthilfe stellt besonders für ältere Menschen ein gutes „Weggeleit“ dar und wirkt der im Alter drohenden sozialen Ausdünnung entgegen. Die oft langen Jahre, die man in der Selbsthilfegruppe verbracht hat, haben die persönliche Identität geprägt. Man kennt sich gut und war viele Jahre im besten Sinne einer „Erzählgemeinschaft“ verbindlich miteinander über die Fragen des Lebens im Gespräch. Spezielle Angebote für Senioren in den Selbsthilfegruppen wirken daher identitätsstabilisierend.
- Selbsthilfe für ältere Menschen hilft bei der Strukturierung des Tages und unterstützt die Selbstversorgungsfähigkeiten.
- Der Kreuzbund ist religiös/spirituell ausgerichtet und begreift sich als Wertegemeinschaft. Religiöse Werte und Orientierung bekommen im Alter in der Regel ein größeres Gewicht und leben von Gemeinschaft.

8. Zusammenarbeit mit anderen Institutionen

Der Kreuzbund ist daran interessiert, seine Angebote bekannt zu machen und mit anderen sucht- und altersspezifischen Einrichtungen in Kooperation zu treten. Dazu ist es sinnvoll, Einrichtungen für Senioren aufzusuchen, um über die speziellen Gefahren von Suchterkrankung im Alter zu informieren. Suchtgefährdete oder suchtmittelabhängige ältere Mitmenschen sollen motiviert werden, professionelle und/oder ehrenamtliche Hilfen anzunehmen und ihr Leben wieder aktiv zu gestalten.

Mögliche Kooperationspartner sind z. B. Seniorenheime und offene Seniorentreffs, Pfarrgemeinden, kirchliche Verbände (z.B. Kath. Frauengemeinschaft), Caritasberatungsstellen, Suchthilfeeinrichtungen (besonders jene, die spezielle Angebote für Senioren bereithalten), Bildungsträger (z.B. VHS) u. a..

9. Aufgaben von Funktionsträgern

Seniorengesprächskreisleiter

Der Leiter eines Seniorengesprächskreises hat die standardisierte Ausbildung für Gruppenleiter im Kreuzbund absolviert bzw. erklärt sich bereit, diese Ausbildung zu durchlaufen. Das Konzept für diese Ausbildung kann man bei den Diözesanverbänden oder bei der Bundesgeschäftsstelle beziehen.

Der Seniorengesprächskreisleiter soll seelisch belastbar sein sowie Kreativität und Kontaktfreudigkeit mitbringen. Eine regelmäßige Teilnahme des Gesprächskreisleiters an einer klassischen Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes ist erwünscht.

Seniorenbeauftragte im Diözesanverband

Der Seniorenbeauftragte wird im Diözesanverband beauftragt/gewählt. Er ist für die Seniorenarbeit zuständig und Ansprechpartner für kreuzbundinterne und externe Anfragen. Der Seniorenbeauftragte fungiert als Mittler zwischen der Basis und den Gremien. Weitere Aufgaben bestehen darin

- Arbeitstagen auf Diözesanebene zu leiten,
- Seminare auf DV-Ebene zu organisieren,
- an den Multiplikatorentagungen auf Bundesebene teilzunehmen.

Mit den Aufgaben des Seniorenbeauftragten sind Reisetätigkeiten verbunden.

Es wird erwartet, dass der Seniorenbeauftragte Bereitschaft zur Weiterbildung zeigt.

Leiter des Arbeitsbereiches „Seniorenarbeit“ auf Bundesebene

Der Leiter des Arbeitsbereiches „Seniorenarbeit“ auf Bundesebene wird von der Bundesdelegiertenversammlung gewählt. Er ist Ansprechpartner für die Seniorenbeauftragten und vertritt die Seniorenarbeit im Rahmen von Öffentlichkeitsarbeit nach innen und nach außen. Die Leitung fungiert als Bindeglied zwischen dem Bundesvorstand, der Bundeskonferenz und den Seniorenbeauftragten der Diözesanverbände. Weitere Aufgaben bestehen darin

- Multiplikatorentagungen durchzuführen und
- die Seniorenarbeit zu fördern und weiterzuentwickeln.

Der Leiter des Arbeitsbereiches „Seniorenarbeit“ wird in seiner Tätigkeit von einer Suchtreferentin der Bundesgeschäftsstelle unterstützt.

Mit diesen Aufgaben sind bundesweite Reisetätigkeiten verbunden.

Von den Funktionsträgern, die im Bereich der Seniorenarbeit engagiert sind, wird nicht nur erwartet, dass sie die Belange der lange abstinent lebenden Weggefährten in den Blick nehmen. Eine wichtige Aufgabe besteht auch darin, für die Gefahren der Suchtentwicklung im Alter zu sensibilisieren und gemeinsam mit den Gruppenleitern der klassischen

Selbsthilfegruppen förderlich auf die Integration der akut suchtkranken älteren Mitmenschen in die klassischen Selbsthilfegruppen einzuwirken.

10. Angebote zur Weiterbildung für Senioren

Seniorenarbeitstagungen

Einmal jährlich finden sich die Seniorenbeauftragten der Diözesanverbände zu einer mehrtägigen Multiplikatorentagung zusammen. Diese Arbeitstreffen dienen dazu, Informationen, Erfahrungen und Ideen miteinander auszutauschen und sich so wechselseitig zu unterstützen, die Seniorenarbeit vor Ort zu gestalten. Die Multiplikatorentagungen haben damit eine impulsgebende Funktion für die Ausrichtung der zukünftigen Seniorenarbeit. Diese Arbeitstagungen werden von dem Leiter des Arbeitsbereiches „Seniorenarbeit“ auf Bundesebene und der zuständigen Suchtreferentin der Bundesgeschäftsstelle geleitet.

Seminare

Im Unterschied zu den Seniorenarbeitstagungen stehen Bildungsangebote zu altersspezifischen Themen (vgl. 6.) im Mittelpunkt des Seminarwesens. Entsprechende Veranstaltungen für Senioren werden auf Bundes- und Diözesanebene zielgruppengerecht angeboten.

Die Veranstaltungsprogramme sind über die jeweiligen Geschäftsstellen der Diözesanverbände und für den Bundesverband über die Bundesgeschäftsstelle zu erhalten. Das Anmeldeverfahren wird regional unterschiedlich gehandhabt. Informieren Sie sich in den Geschäftsstellen oder nehmen Sie Kontakt zu den Seniorenbeauftragten ihres Diözesanverbandes auf.

Externe Angebote

Viele Bildungsträger bieten seniorenspezifische Seminare und Treffpunkte an. Vernetzen Sie sich mit diesen Bildungshäusern und lassen Sie sich in die Adressverteiler aufnehmen, die seniorenspezifische Angebote vorhalten. So bleiben Sie auf dem Laufenden und bekommen vielfältige Impulse für Ihr Engagement auch außerhalb der Selbsthilfegemeinschaft des Kreuzbundes.

11. Beispiele aus der Praxis unterschiedlicher Diözesanverbände

- Ein DV organisiert einen Vortrag zum Thema **Patientenverfügung**. Die dazu eingeladene Referentin, eine Fachfrau aus der Hospizarbeit, steht für viele Fragen zur Verfügung und kann durch gezielte Informationen, zum Beispiel im Umgang mit Bevollmächtigungen und Formularen, die mit diesem Thema verbundenen Ängste und Unsicherheiten abmildern.
- Einen informativen Abend gestaltet eine Mitarbeiterin eines Bestattungshauses zum Thema **Bestattungsgesetz**. Themen wie Bestattungsformen, zu erwartende Kosten und mögliche finanzielle Vorsorge werden von der offen wirkenden Referentin differenziert vorgetragen. Dies ist für die Teilnehmenden ein gelungener Beitrag mit einem sonst eher tabuisierten Thema offensiv umzugehen und sorgt auch nach der Veranstaltung noch für viel Gesprächsstoff.
- Sehr aufschlussreich ist eine Veranstaltung zum Thema **„Sicher wohnen – Einbruchschutz“**. Die Teilnehmenden erhalten von einem Polizisten hilfreiche und schnell umsetzbare Tipps zum Schutz vor Einbruch und Diebstahl. Darüber hinaus wird vor windigen Geschäftemachern an der Haustür gewarnt und entsprechende Umgangsweisen nahe gelegt. Die vielen Fragen der Senioren werden so konkret beantwortet, dass alle Teilnehmenden ihren Alltag unmittelbar nach den Ratschlägen des Polizisten ausrichten können.

- In einem Diözesanverband wendet sich eine Mitarbeiterin einer **Tagespflegeeinrichtung** aus eigener Initiative an einen ihr bekannten Seniorengesprächskreis, mit der Bitte, ihre Einrichtung vorstellen zu dürfen. Tagesstrukturierte Angebote, wie Sport und Gymnastik, Kosten mit und ohne Pflegestufe, Rahmenbedingungen wie Platzzahl, Fahrdienste am Morgen und am Nachmittag von der eigenen Wohnung in die Einrichtung u.s.w. werden erörtert. Im Anschluss an die Veranstaltung gibt es Raum für persönliche Fragen an die Referentin. Dies wird von einer interessierten Teilnehmerin gerne genutzt.
- Ein Seniorengesprächskreis besucht eine nahe gelegene Suchtklinik, die ein spezielles **Therapieangebot für Senioren** vorhält, um sich über die Arbeit der Klinik zu informieren. Die Teilnehmenden sind beeindruckt von der Arbeit der Klinik. Die Therapiethemen für die suchtkranken Senioren sind natürlich auch den Teilnehmenden des Seniorengesprächskreises vertraut: Trotz zahlreicher Verluste, die das Älterwerden mit sich bringt geht es um Lebensbejahung, Humor und Liebe zu sich selbst und anderen. Die Informationsveranstaltung ist anregend für alle Beteiligten. Der Seniorengesprächskreis vereinbart daher mit den Therapeuten der Klinik in regelmäßigen Veranstaltungen über die (Senioren-)Selbsthilfearbeit des Kreuzbundes zu informieren.
- Innerhalb einer Diözese treffen sich zwei Seniorengesprächskreise für einen gemeinsamen Nachmittag miteinander: Es besteht der Wunsch, sich untereinander (besser) kennen zu lernen, Informationen und Erinnerungen an gemeinsam besuchte Seminare auszutauschen und einfach **viel Spaß** miteinander zu haben. Nach einer lockeren Gesprächsrunde mit Kaffee und selbstgebackenen Kuchen besichtigen die Teilnehmenden eine Käseerei. Der Tag wird mit einem Grillabend beschlossen. Alle sind sich einig, einen bereichernden und fröhlichen Tag miteinander verbracht zu haben und neue Weggefährten kennen und schätzen gelernt zu haben.

12. Kontaktadressen:

Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
BMFSFJ
11018 Berlin
www.bmfsfj.de

Auf dieser Internetseite werden verschiedene Aspekte des Alterns beleuchtet. Hier finden Sie u. a. einen Informations- und Ideenpool zum freiwilligen Engagement älterer Menschen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Str. 200
51109 Köln
Tel.: 0221/8992-0
www.bzga.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Postfach 1369
59003 Hamm
Tel. 02381/9015-0
www.dhs.de

www.unabhaengig-im-alter.de (nur 2006)

Hier finden Sie Hinweise zu allen Fragen der Suchtmittelabhängigkeit im Alter. Die DHS hält zahlreiche Broschüren zum Thema „Substanzbezogene Störungen im Alter“ bereit und vermittelt Informationen und Kontaktadressen für Hilfesuchende und Experten.

Deutsches Zentrum für Altersfragen e.V.
DZA
Manfred-von-Richthofen-Str. 2
12101 Berlin
Tel. 030/260740-0
www.dza.de

Kuratorium Deutsche Altershilfe
Wilhem-Lübke-Stiftung e.V.
An der Pauluskirche 3
50677 Köln
Tel.: 0221/931847-0
www.kda.de

www.gesund-im-alter.de

Diese Seite wird von der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. betreut.
Sie finden hier konkrete Tipps zum gesunden Altern.

Literaturhinweise:

Beutel, Martin: Alkoholismus im Alter. In: Konturen. 26.Jg, Ausgabe 5/2005. Deutscher Orden (Hg.)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hg): Nicht mehr alles schlucken...! Frauen. Medikamente. Selbsthilfe. Ein Handbuch. 2004

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: Jahrbuch Sucht 06. Neuland. Geesthacht 2006

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hg): Substanzbezogene Störungen im Alter. Informationen und Praxishilfen. 2005

Havemann-Reinecke, Weyerer, Fleischmann (Hg): Alkohol und Medikamente, Missbrauch und Abhängigkeit im Alter. Lambertus-Verlag. Freiburg 1998

Kreuzbund (Hg.): Schlussdokumentation, Suchtkranke ältere Menschen in der Selbsthilfe. Unveröffentlichtes Dokument. Hamm 1999

Leune, Jost. Alkohol, Drogen, Medikamente....Bestandsaufnahme der Suchtproblematik im fortgeschrittenen Alter und Ansatzpunkte für die Suchtkrankenhilfe. In: Konturen. 26. Jg, Ausgabe 5/2005. Deutscher Orden (Hg.)

Niedersächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren (Hg.): Alkohol- und Medikamentenmissbrauch im Alter. Gibt es Handlungsbedarf in Institutionen für alte Menschen? Dokumentation des Studientages vom 16.10. 1997. Hannover 1998

Petzold, Hilarion: Lebensgeschichten verstehen. In: Behinderte in Familie, Schule und Gesellschaft Nr. 6/99.

Quinten, Claudia: Alkohol und Medikament im höheren Lebensalter – Wenn „Problemlöser“ zur Abhängigkeit führen. In: Weggefährte, Ausgabe 1/2006, Kreuzbund e.V. Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige (Hg)

Vieles im Leben lässt sich
beeinflussen, aber nicht alles.
Zum Beispiel nicht die Richtung
des Windes. Man kann sie nicht
ändern, man kann sie nur hinnehmen.
Das ist das Entscheidende ~
das Ballonfahren ist eine
Philosophie der Akzeptanz.

Bertrand Piccard