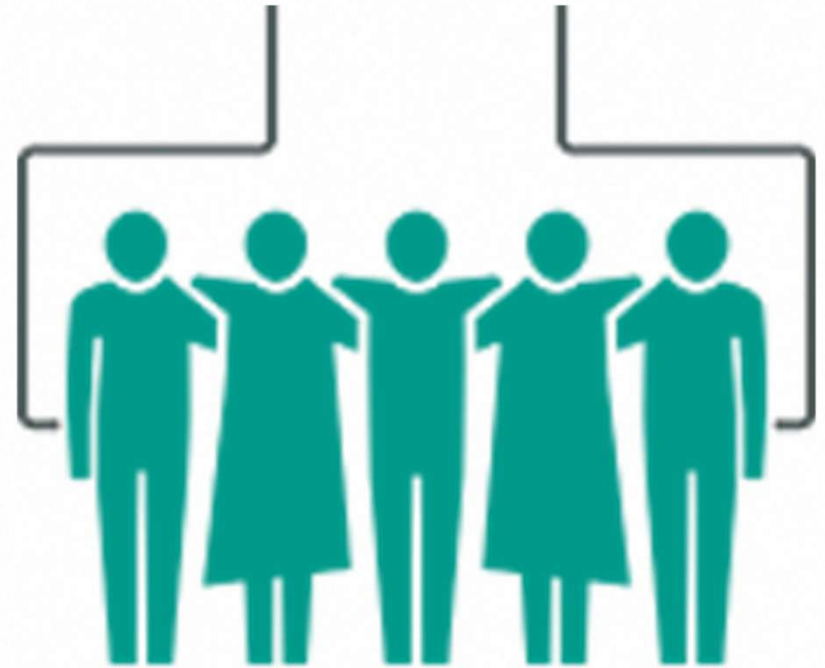


Guten Morgen
Herzlich Willkommen zum
Tagesseminar

Abstinente Älterwerden

- Herausforderungen, Veränderungen und Chancen des Älterwerdens
- Strategien zur Bewältigung, um psychischen Krisen und Suchtproblemen vorzubeugen
- Überblick über wichtige Vorsorgedokumente



KREUZZBUND

Vorstellungsrunde

- Welche Erwartungen habe ich an das heutige Seminar?
- Welche Überlegungen habe ich im Vorfeld zum Thema angestellt?
- Welche konkreten Anliegen möchte ich einbringen?



Körperliche Veränderungen

Stoffwechsel

Der Körper baut Alkohol oder Medikamente langsamer ab; die Wirkung wird unvorhersehbarer und belastender.

Sensorik

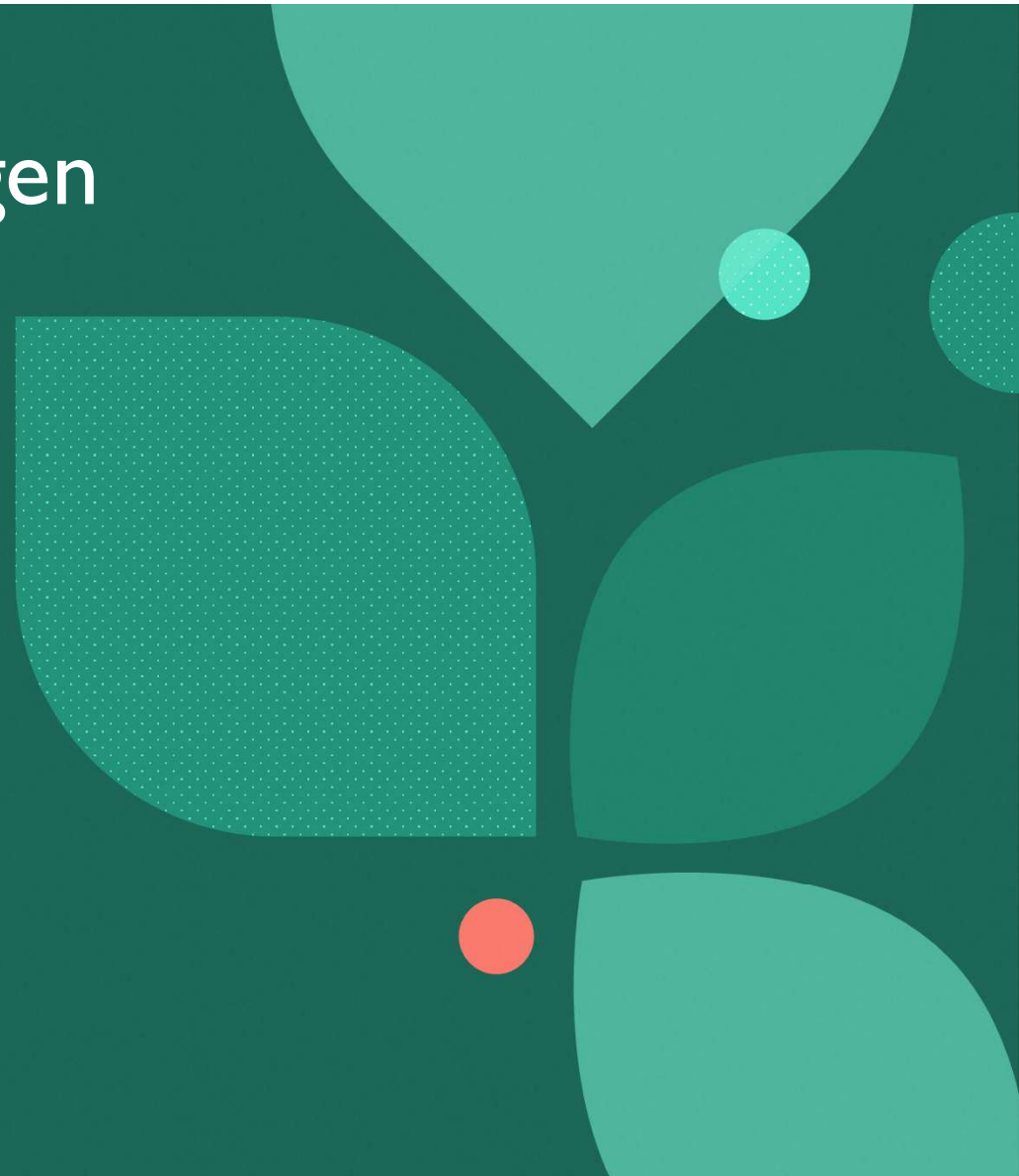
Nachlassen von Sehen und Hören kann zu Unsicherheit und Rückzug führen.

Mobilität

Körperliche Einschränkungen erschweren den Besuch von Selbsthilfegruppen oder sozialen Aktivitäten.

Schlaf

Veränderungen im Schlafrhythmus erhöhen oft die Versuchung, zu „Einschlafhilfen“ zu greifen.



Gefühle und seelische Gesundheit

Bilanz ziehen

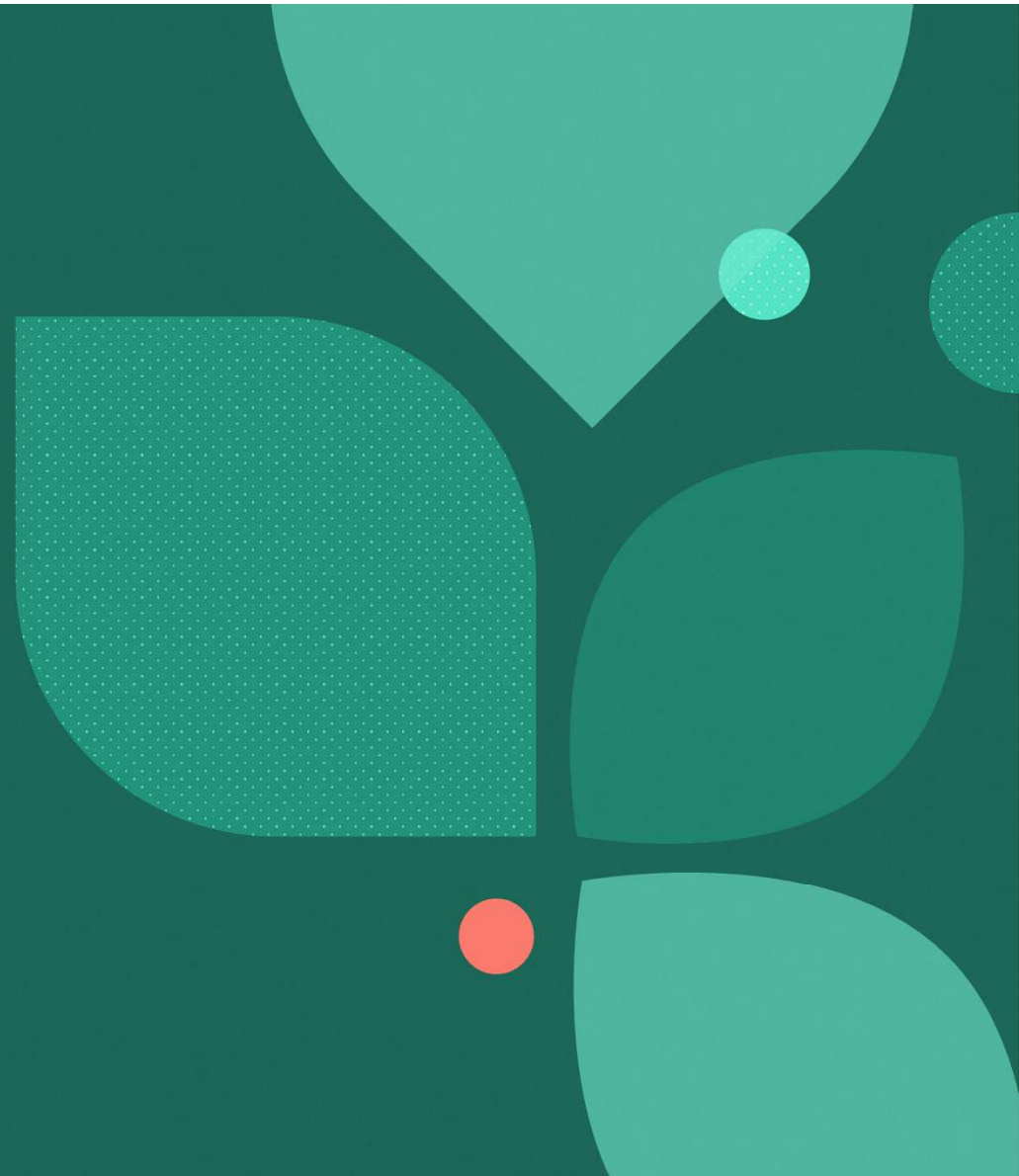
Das Gefühl, auf das Leben zurückzuschauen – stolz zu sein, keine Sucht mehr zu haben, oder traurig, weil man etwas verpasst hat.

Verluste erleben

Wenn man sich von Partnern, Freunden oder dem Job (z. B. Rente) trennt, entstehen Lücken, die man früher mit Suchtmitteln gefüllt hat.

Denken und Gedächtnis

Es kann schwer sein, sich zu konzentrieren oder Dinge zu merken. Das macht es schwierig, sich selbst zu organisieren, zum Beispiel bei der Einnahme von Medikamenten.



Veränderungen in der Gesellschaft und Familie

Wegfall der Erwerbsarbeit

Der strukturierte Alltag bricht weg.

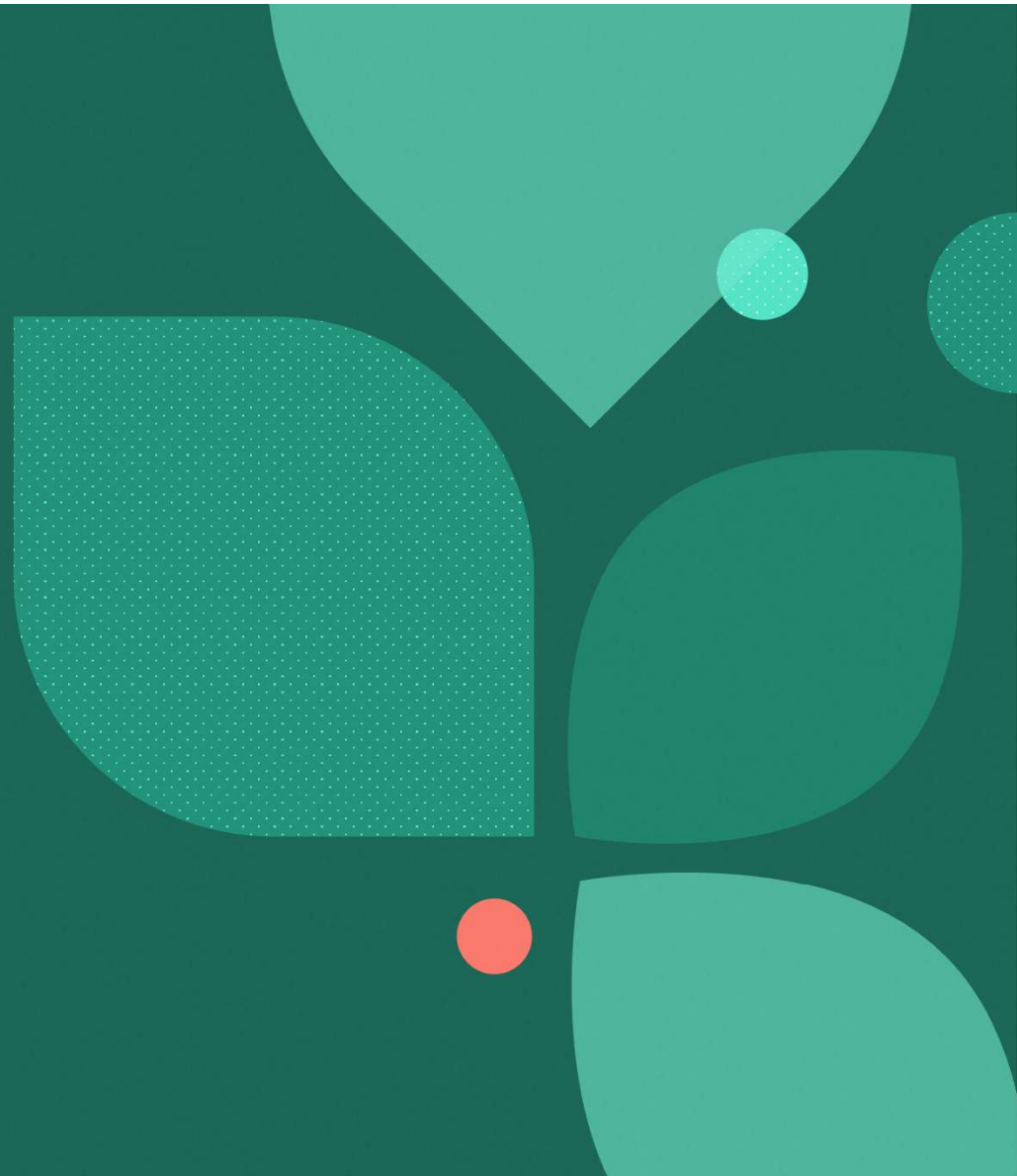
Es entsteht „leere Zeit“, die neu gefüllt werden muss.

Einsamkeit

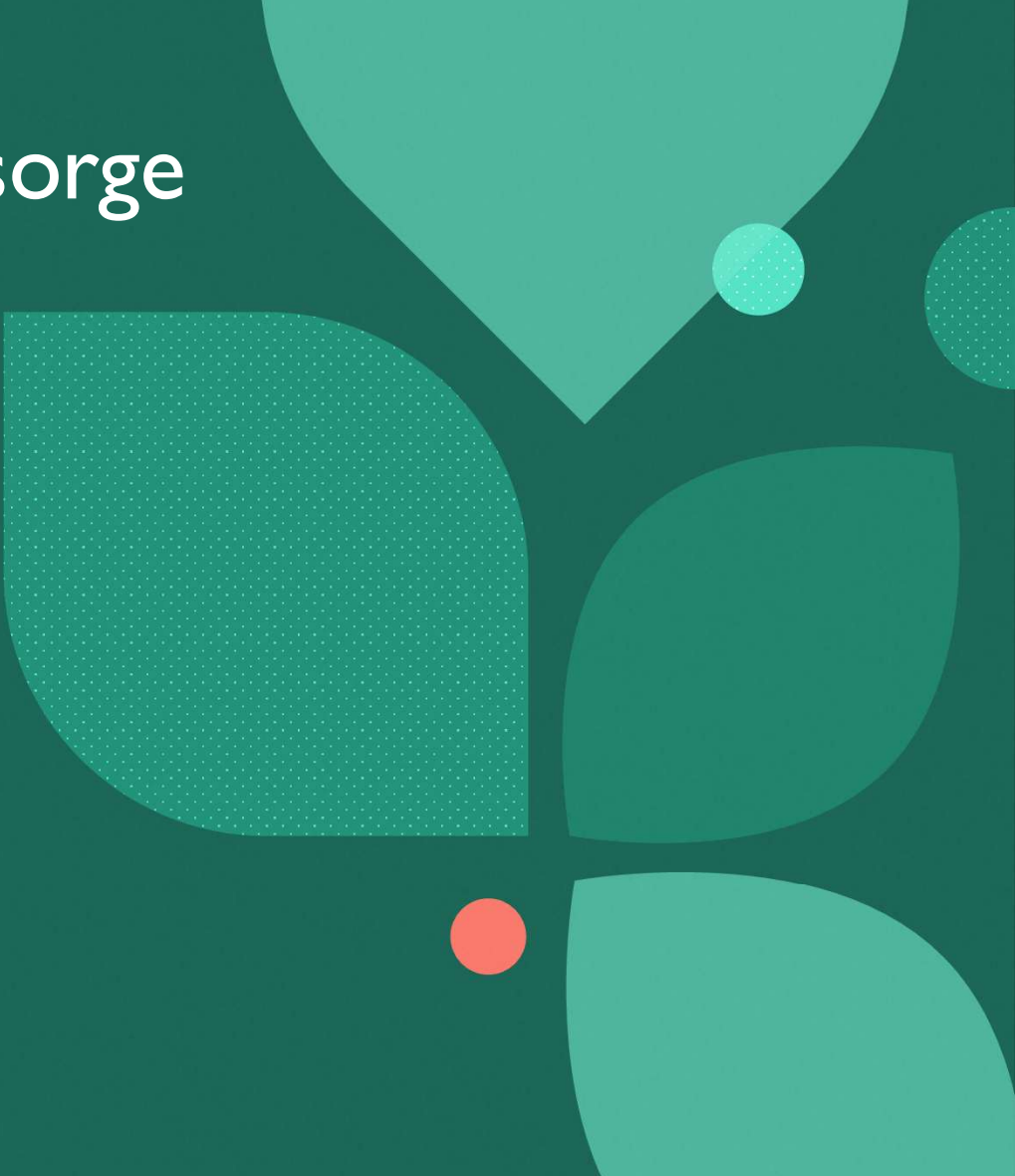
Das soziale Netz wird kleiner; das Risiko der „stillen Sucht“ im Verborgenen steigt.

Wohnsituation

Ein eventueller Umzug in betreutes Wohnen oder ein Heim erfordert Anpassung an neue Regeln und fremde Umgebungen.



Selbstbestimmung & Vorsorge



Abhängigkeit von Unterstützung

Die Furcht, die Kontrolle abzugeben, etwa bei Pflegebedürftigkeit.

Selbst Auto zu fahren, mobil zubleiben.

Risiko durch Medikamente

Im höheren Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, Schmerz- oder Beruhigungsmittel verschrieben zu bekommen, was das Risiko einer Suchtverlagerung birgt.

Rechtliche Absicherung

Wer trifft Entscheidungen für mich, falls ich dazu nicht mehr in der Lage bin?

Die Alters-Ressourcen „Die Superkraft des Alters“

Gelassenheit

Viele Abstinente haben bereits Krisen bewältigt und besitzen eine hohe Widerstandskraft.

Klarheit

Man kennt seine Grenzen besser als in jungen Jahren.

Freiheit

Die Chance, sich ohne Leistungsdruck neuen Hobbys oder Ehrenämtern zu widmen.



Strategien zur Bewältigung, um psychischen Krisen und Suchtproblemen vorzubeugen



Struktur und Selbstwahrnehmung

Selbstbeobachtung

Psychische Krisen entwickeln sich im Alter oft schleichend.
Veränderungen bei Stimmung, Schlaf oder Antrieb sollten früh wahrgenommen werden.

Alltag strukturieren

Feste Tages- und Wochenabläufe geben Halt und Orientierung.
Rituale helfen, „leere Zeit“ sinnvoll zu füllen und Rückfällen vorzubeugen.

Achtsamkeit

Eigene Bedürfnisse ernst nehmen, statt sie zu übergehen oder zu bagatellisieren.



Soziale Stabilität & Kommunikation



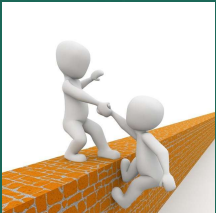
Soziale Kontakte

Regelmäßiger Austausch mit vertrauten Menschen wirkt stabilisierend. Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische Krisen. Suchtverlagerungen.



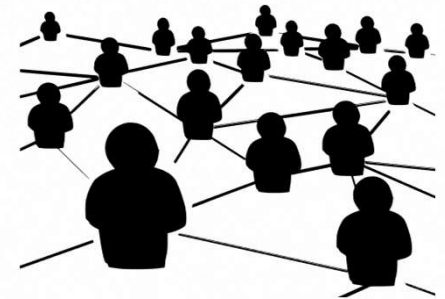
Über Gefühle sprechen

Belastende Gedanken, Ängste und Verluste sollten nicht verschwiegen werden. Offenes Ansprechen entlastet und ermöglicht rechtzeitige Unterstützung.



Hilfe annehmen

Beratung, Selbsthilfegruppen oder Fachstellen sind Ressourcen – kein Zeichen von Schwäche.



Ressourcen, Vorsorge & Sicherheit

Eigene Stärken nutzen

Persönliche Erlebnisse, gemeisterte Herausforderungen und eigene Erfahrungen können dabei helfen und unterstützend sein.

Achtsamer Umgang mit Medikamenten

Im höheren Alter steigt die Gefahr einer Abhängigkeit von Schmerz- oder Beruhigungsmitteln. Deshalb ist es besonders wichtig, die Einnahme regelmäßig zu überprüfen und mit Fachpersonen abzustimmen.

Vorsorge & Notfallplanung

Wer unterstützt mich, wenn es mir seelisch schlechter geht?

Erstellen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

