



Checkliste Alkohol im Alter

Was tun bei Alkoholsucht im Alter?

Wenn sie sich Sorgen um Angehörige oder Freunde machen, finden Sie hier drei hilfreiche Schritte, die aus der Falle heraus führen können:

■ Genau hinsehen

Die sichtbaren Hinweise auf einen Alkoholmissbrauch werden oft für die üblichen Erscheinungen des Alters gehalten. Folgende Symptome sollten Anlass sein, genauer hinzusehen:

- Schwindel
- Stürze
- Gesichtsröte
- Tremor (Zittern)
- Schweißausbrüche
- Durchfälle
- kognitive Defizite wie mangelnde Konzentration, nachlassende geistige Leistungsfähigkeit, mangelnde Aufmerksamkeit
- Stimmungsschwankungen
- Interesselosigkeit, Interessenverlust
- Vernachlässigung des Äußeren und der Umgebung
- Appetitverlust, Fehlernährung
- Schlafstörungen mit Alpträumen und Durchschlafschwierigkeiten
- innere Unruhe
- depressive Verstimmung
- allgemeine Ängstlichkeit
- Rückzug

■ Darüber sprechen

Häufig wird ein schädlicher Alkoholkonsum vom Umfeld schweigend hingenommen und sogar noch gefördert. Wer helfen will, muss das Problem ansprechen und zwar

- offen
- sachlich
- ohne Vorwürfe, Belehrungen und Zurechtweisungen
- ohne Konfrontation und Drohungen
- ohne Vorschriften und Kontrolle
- mit Wertschätzung und Motivation

■ Etwas tun

Verschiedene Anlaufstellen bieten sich an:

- Hausarzt
- Beratungsstelle, rund 1350 Einrichtungen sind in Deutschland auf Menschen mit Suchtproblemen spezialisiert, darunter auch spezielle Beratungen für ältere Menschen
- Fachklinik, auch hier gibt es zahlreiche spezielle Behandlungsangebote für ältere Erwachsene mit Alkoholproblemen
- kontrolliertes Trinken als Selbstlernprogramm kann möglicherweise eine Übergangslösung bedeuten, wenn die Abstinenz nicht gelingt, www.kontrolliertes-trinken.de

Der erste Schritt aus der Abhängigkeit ist, Bewusstsein für das Problem zu schaffen. Einen ersten Anstoß zum Umdenken kann der sogenannte **CAGE**-Test geben. Bei Menschen über 65 weist bereits eine bejahte Frage auf einen übermäßigen Konsum oder eine Abhängigkeit hin.

C (cut down drinking): Hatten Sie schon mal das Gefühl, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten?

A (annoying): Haben Sie sich schon darüber aufgeregt, wenn andere Leute Ihr Trinkverhalten kritisierten?

G (guilty): Hatten Sie wegen Ihres Alkoholkonsums schon Gewissensbisse?

E (eye opener): Haben Sie am Morgen nach dem Erwachen schon als erstes Alkohol getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder den Kater loszuwerden?