

Achtsam mit Alkohol, Medikamenten, Tabak und Glücksspiel



Beratungs- und Hilfeangebote für
Seniorinnen und Senioren
in der Region Kassel

Ein Wegweiser

Achtsam mit Alkohol, Medikamenten, Tabak und Glücksspiel

**Beratungs- und Hilfeangebote für
Seniorinnen und Senioren
in der Region Kassel**

Ein Wegweiser

Liebe Leserinnen und Leser,

das Älterwerden stellt jede und jeden von uns vor immer neue Herausforderungen und bedeutet, sich ständig auf Neues einzustellen. Es gibt einerseits die neue Freiheit des Alters, die Dinge des Lebens gelassen anzugehen und mehr Zeit und Freiräume für sich und die persönlichen Interessen zu haben.

Aber es gibt auch den Wechsel vom Arbeitsleben in die sogenannte „Nacherwerbsphase“, häufig mit einem empfundenen Bedeutungsverlust verbunden sowie mit Veränderungen in den sozialen Kontakten, die ein Gefühl der Leere entstehen lassen können, weil noch nicht klar ist, wie der neue Lebensabschnitt gestaltet werden kann.

Neben der neuen Alltagsgestaltung zeichnen sich körperliche Veränderungen ab. Es können verstärkt psychisch belastende Situationen entstehen. Sie können Verluste erleben, wenn liebe Menschen krank werden oder sterben.

Diese Erfahrungen können erschüttern, Ihr Leben aus der gewohnten



*„Altwerden
ist nichts für
Feiglinge.“*

Bahn werfen und Sie damit anfällig machen für Abhängigkeiten und Süchte.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie für den Umgang mit Genussmitteln, Medikamenten und Glücksspiel sensibilisieren. Trinke ich das Glas Bier oder Wein, weil es mir gut tut und es angenehm ist, in geselliger Runde gemeinsam zu trinken? Oder tröstet es häufig bei Trauer, Schmerz und Einsamkeit?

Auch die Einnahme unterschiedlicher Medikamente kann zu unermuteten Wechselwirkungen führen oder Sie abhängig machen. Die Risiken

sind bei älteren Menschen andere als bei jüngeren: Körperliche Reaktionen, wie Schwindelgefühle, Verwirrtheit, Unwohlsein, Benommenheit, fehlende Trittsicherheit oder Sturzgefahr lassen sich oft ganz einfach auf Wechselwirkungen oder den ganz normalen Alterungsprozess zurückführen und beheben.

Die gleichen Symptome zeigen sich jedoch auch als Folge einer Suchterkrankung. Allerdings wird dies häufig nicht oder nur spät erkannt.

Wenn Sie bei sich Veränderungen bemerken und diese nicht einordnen können, stellen Sie sich kritisch den oben genannten Fragen. Holen Sie sich Rat, um sich vor gesundheitlichen Risiken oder Abhängigkeiten zu schützen.

Sie erhalten mit dieser Broschüre hilfreiche Informationen und Anregungen, wie Sie unkompliziert und kompetent Rat und Hilfe bei den richtigen Ansprechpartnern finden – neben den genannten Einrichtungen ist immer auch ihre Hausärztin oder ihr Hausarzt eine erste Anlaufstelle für Ihre Fragen.

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

Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich Rat und Unterstützung zu holen – bleiben Sie auch im Alter gesund.



Herzlichst Ihre
Ilona Friedrich

Bürgermeisterin und Dezernentin für Bürgerangelegenheiten und Soziales der Stadt Kassel

Liebe Leserinnen und Leser,

Abhängigkeiten zu erkennen ist nicht immer einfach. Sie sich selbst einzugestehen noch viel schwerer. Mit der vor Ihnen liegenden Broschüre möchten wir Sie – aber auch Freunde und Angehörige – unterstützen und Ihnen Beratungsstellen vorstellen, bei denen Sie kompetenten Rat und Hilfe finden.

Alkohol, Tabak und Medikamente mit Suchtpotential gefährden die Gesundheit und das Wohlbefinden von Millionen älterer Frauen und Männer in Deutschland. Zugleich ist angesichts der demografischen Entwicklung abzusehen, dass die Zahl der Betroffenen in den kommenden Jahren stark zunehmen wird.

Studien zeigen: Rund 15% der Männer und 9% der Frauen im Alter über 60 Jahren rauchen. Rund 30% der Männer und 18,5% der Frauen im Alter von 65 Jahren und mehr überschreiten die Grenze für den risikoarmen Alkoholkonsum. Beides verursacht erhebliche gesundheitliche Risiken.

Besonders tückisch ist die Medikamentenabhängigkeit. Ältere Menschen haben oft Schlafstörungen, leiden unter Unruhe oder Schmerzen. In bestimmten Krisen- und Krankheitssituationen können stark wirkende Medikamente ein wichtiger Bestandteil der Behandlung sein. Bei zu langer Einnahme besteht jedoch die Gefahr, dass die Einnahme in eine Abhängigkeit mündet.

Leider wird Sucht im Alter noch zu selten wahrgenommen. Störungen bestehen gerade bei älteren Menschen oftmals lange im Verborgenen oder werden von Angehörigen und Freunden im Umfeld der Betroffenen stillschweigend hingenommen. Die Einnahme von Medikamenten ist per se unauffällig. Beim Alkohol hat man sich an den überhöhten Konsum über die Zeit gewöhnt und Rauchen wird bei Älteren von vielen als etwas akzeptiert, was nun eben nicht mehr zu ändern ist.

Oft wird nicht erkannt, welche Folgen der fortgesetzte Konsum für den betroffenen Menschen hat. Folgeschäden, wie die Abnahme der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, anhaltende Müdigkeit oder Schwindelanfälle, werden fälschlicherweise dem zunehmenden Alter angelastet.

Daher mein Appell: Wenn Sie oder Ihre Angehörigen den Eindruck haben, Sie könnten in eine Abhängigkeit geraten sein, dann holen Sie sich Rat und Hilfe bei Experten. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.

Bitte bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr
Andreas Siebert

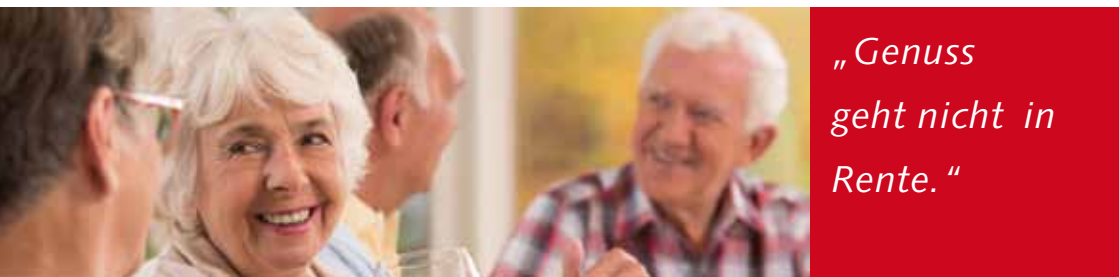
Erster Kreisbeigeordneter des Landkreises Kassel



Liebe Leserinnen und Leser,

wer wünscht sich das nicht: Auch in höherem Alter ein erfülltes Leben zu führen, möglichst frei von körperlichen Einschränkungen und Beschwerden? Selbstbestimmt und nach den eigenen Vorstellungen. Ohne finanzielle Sorgen. Eine Aufgabe zu haben. Gebraucht zu werden.

Als kommunale Gesundheitsbehörde kümmern wir uns um den Schutz, die Erhaltung und die Förderung der Gesundheit aller



*„Genuss
geht nicht in
Rente.“*

Bürgerinnen und Bürger in der Region Kassel und unterstützen Sie gern bei Ihren Bemühungen mit unseren Fachkenntnissen.

Doch was, wenn sich dieser Wunsch nicht erfüllt? Die Gründe dafür können vielfältig und der Umgang damit individuell sehr unterschiedlich sein. Doch je mehr wir mit bestimmten Lebenssituationen kämpfen, umso eher wird auch im Alter zu Suchtmitteln gegriffen. Denn Sucht kennt keine Altersgrenzen!

Suchtprobleme sind im höheren und hohen Lebensalter verbreiteter als viele denken. Vor allem das Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum aber auch Medikamente sollen dann helfen, der oftmals grauen Wirklichkeit für einen Moment zu entfliehen. Und Ältere gehen damit nicht anders um als Jüngere: Sie reden sich die Situa-

tion schön, verleugnen den Ernst der Lage und verheimlichen ihre Sucht vor ihrem sozialen Umfeld.

Diese Broschüre möchte Ihnen einen Überblick über die Hilfsangebote in der Region Kassel geben. Egal an welche dieser Anlaufstellen Sie sich wenden: In einem vertraulichen Rahmen finden Sie kompetente Ansprechpartner*innen.

Denn oftmals ist es dieser erste Schritt, der eine Veränderung bewirken kann. Über die eigene Situation sprechen zu können, hilft, sich Verhaltensweisen und Automatismen bewusst zu werden. Lassen Sie sich angemessen fachlich unterstützen! Denn Hilfe ist möglich. Und für mehr Gesundheit, Lebensqualität und Lebensfreude ist niemand zu alt!

Mit herzlichen Grüßen aus dem Gesundheitsamt und den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.



Ihre

Dr. Karin Müller

Gesundheitsamt Region Kassel, Amtsleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

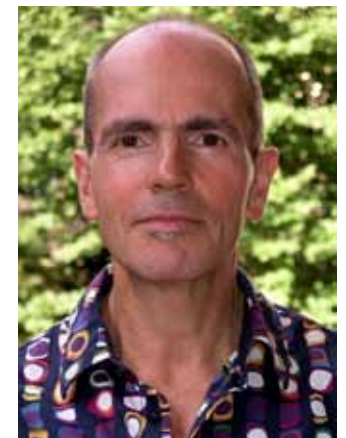
die Entwicklung einer Sucht bzw. einer Abhängigkeitserkrankung ist in Deutschland nach wie vor ein Tabuthema. Das Ausmaß der Problematik wird häufig unterschätzt. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen geht davon aus, dass in Deutschland (je nach Berechnung) 440.000 bis 890.000 Menschen über 60 Jahre alkoholsüchtig sind und 1,7 bis zu 2,8 Millionen ältere Menschen zu viele Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel einnehmen. Dies bedeutet für die Stadt und den Landkreis Kassel, dass nach eigenen Hochrechnungen sehr wahrscheinlich mehr als 2.200 Menschen über 60 Jahren alkoholabhängig sind und 10.000 bis 16.000 über 60-Jährige einen problematischen Medikamentenkonsum aufweisen.

Die Suchthilfedienste stellen sich immer mehr auf die Zielgruppe älterer Menschen ein. Wenn die Hilfen jedoch greifen sollen, müssen sich Suchthilfe, Altenhilfe und Pflege sowie weitere Dienste in den Lebensräumen älterer Menschen besser vernetzen und regional kooperieren. Die sozialen Dienstleister müssen die Zusammenarbeit mit den Akteuren des Sozial- und Gesundheitssystems intensivieren und verstetigen.

Vor diesem Hintergrund wurde im Jahr 2016 in der Region Kassel der Arbeitskreis „Kooperation Alter und Sucht in der Region Kassel“ (AK KASU) ins Leben gerufen. Der AK KASU hat sich zum Ziel gesetzt, die Zusammenarbeit von Diensten und Einrichtungen zu verbessern und Fachkräfte in der Pflege und Suchthilfe zu den Problemen mit Suchtmitteln im Alter weiterzubilden und Informationen an Rat- und Hilfesuchende zu geben.

Der Ihnen vorliegende Wegweiser ist ein greifbares Ergebnis dieser Kooperation. Dafür danke ich allen, die an der Erstellung mitgewirkt haben, sehr herzlich, insbesondere dem Referat für Altenhilfe der Stadt Kassel und dem Fachdienst Soziale Dienste des Landkreises Kassel sowie der Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werks Region Kassel.

Ich wünsche Ihnen ein unabhängiges und genussvolles Leben sowie alles Gute!



Ihr

Dirk Kaliske

Referent für Suchtfragen der Diakonie Hessen

Übersicht

Beratungsstellen

Diakonisches Werk Region Kassel.....	1
Fachklinik Fürstenwald.....	3
Ludwig-Noll Krankenhaus.....	5
Gesundheitsamt Region Kassel.....	9
TÜV Technische Überwachung Hessen GmbH.....	11
Vitos Klinikum Kurhessen.....	13
Arbeitsgemeinschaft der Freundeskreise im Sprengel Kassel.....	15
Blaues Kreuz Kassel e.V.....	19
Selbsthilfegesprächsgruppe der Guttemplergemeinschaft Chattenburg.....	21
TelefonSeelsorge Nordhessen e.V.....	23

Weitere Informationen

Selbsthilfe.....	25
Informationen im Internet	26
Infos zu Alkohol, Medikamenten, Tabak und Glücksspiel.....	27
Tipps zur eigenen Einschätzung des Konsumverhaltens.....	29



Zentrum für Sucht- und Sozialtherapie Suchtberatung und -behandlung

Ansprechperson: **Petra Hammer-Scheuerer**

Frankfurter Str. 78A

34121 Kassel

Tel.: 0561/93895-0

E-Mail: petra.hammer-scheuerer@dw-region-kassel.de

Webseite: www.dw-region-kassel.de

Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

Was wir bieten:

- Beratung
- Online-Beratung
- Frühintervention
- Zusammenarbeit mit Hausärzten, Krankenhäusern, Sozialdiensten und Selbsthilfegruppen
- Hausbesuche

Im Rahmen der ambulanten Rehabilitation Sucht führen wir spezifische Angebote für ältere Therapieteilnehmerinnen und Therapieteilnehmer durch, die ihrer Lebensphase gerecht werden.

Unsere Angebote richten sich an:

- Personen, deren Suchtproblematik schon langjährig (bereits vor dem Eintritt in das Seniorenalter) besteht
- Personen, deren Suchtproblematik erst mit dem Eintritt in das Seniorenalter aufgetreten ist

Unsere Angebote beziehen sich auf:

- Alkohol
- Medikamente
- Illegale Drogen
- Mediensucht (spezialisierte Fachberatung)
- Glücksspiel (spezialisierte Fachberatung)
- Kaufsucht

Für die folgenden Zielgruppen halten wir spezielle Angebote vor:

- Angehörige
- Frauen
- Männer
- Menschen mit Behinderung
- Migrantinnen und Migranten

Unsere Angebote erstrecken sich auf die gesamte Region Kassel. Zusätzlich gelten unsere Angebote für ältere Menschen mit Glücksspielproblemen oder einer Glücksspielsucht im nördlichen Kreis Waldeck-Frankenberg und im nördlichen Kreis Schwalm-Eder.

Im Rahmen unserer aufsuchenden Suchtkrankenhilfe / Streetwork beraten und betreuen wir ältere Menschen mit Suchtproblemen und Suchterkrankungen. Beispielsweise begleiten wir bei Arzt-, Behörden- und Ämtergängen, bei Anträgen und Bearbeitung der Post und helfen bei der Bewältigung von problematischen Lebenssituationen. Ab Herbst 2018 planen wir eine Motivationsgruppe für ältere Menschen, die einen angemessenen Umgang mit Suchtmitteln und Suchtverhalten zum Ziel hat.



„Das Alter ist ein eigenwertiger Lebensabschnitt mit Aufgaben und Herausforderungen. Wir möchten dazu beitragen, dass ältere Menschen ohne einen zu hohen Suchtmittelkonsum ihre Selbstbestimmung und ihre Lebensqualität erhalten und verbessern.“

Klinik für Alkohol-, Medikamenten- und Mehrfachabhängigkeit

Ansprechperson: **Dr. med. Peter Reinhold-Hildenhagen**

Grundweg 2- 4

34379 Calden

Telefon: 05609/629-115

E-Mail: info@fachklinik-fuerstenwald.de

Webseite: www.fachklinik-fuerstenwald.de

Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

Was wir bieten:

- Stationäre medizinische Versorgung
- Entwöhnungsbehandlung

Unsere Angebote richten sich an:

- Personen, deren Suchtproblematik schon langjährig (bereits vor dem Eintritt in das Seniorenalter) besteht
- Personen, deren Suchtproblematik erst mit dem Eintritt in das Seniorenalter aufgetreten ist

Unsere Angebote beziehen sich auf:

- Alkohol
- Medikamente
- Glücksspiel



„Es ist notwendig, dass wir uns für das Thema Sucht im Alter sensibilisieren, die Betroffenen entstigmatisieren und ihnen gezielte Hilfe anbieten.“

Dr. med. Peter Reinhold-Hildenhagen

Es ist möglich, Depressionen, Schlafstörungen, Glücksspielsucht, eine Cannabisabhängigkeit und Tabakabhängigkeit mitbehandeln zu lassen.

Für die folgenden Zielgruppen halten wir spezielle Angebote vor:

- Frauen
- Männer

Unsere Angebote erstrecken sich auf die gesamte Bundesrepublik Deutschland.

Klinikum Kassel Psychiatrische Institutsambulanz Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Ansprechperson: **Dr. med. Wolfram Euteneuer**
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Neurologie,
Oberarzt der Station für Abhängigkeitserkrankungen

Dennhäuser Str. 156

34134 Kassel

Tel.: 0561/4804-480

E-Mail: wolfram.euteneuer@klinikum-kassel.de

*Webseite: www.klinikum-kassel.de/index.php?parent=7512
und www.klinikum-kassel.de/index.php?parent=7516*

Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

Was wir bieten:

- Ambulante Beratung
- Stationäre Frühintervention
- Stationäre Pflege
- Ambulante medizinische Versorgung
- Stationäre medizinische Versorgung
- Besuch der Selbsthilfe aus dem stationären Rahmen möglich

Unsere Angebote richten sich an:

- Personen, deren Suchtproblematik schon langjährig (bereits vor dem Eintritt in das Seniorenalter) besteht
- Personen, deren Suchtproblematik erst mit dem Eintritt in das Seniorenalter aufgetreten ist

Unsere Angebote beziehen sich auf:

- Alkohol
- Medikamente
- Illegale Drogen
- Substitution
- Medien-/Internetsucht
- Glücksspiel
- Kaufsucht



Unsere Angebote erstrecken sich auf die gesamte Region Kassel. Auf unserer Station für Abhängigkeitserkrankungen besteht die Möglichkeit:

- der qualifizierten Entgiftungsbehandlung jeglicher Form stoffgebundener und nichtstoffgebundener Substanzabhängigkeit.
- Umfassende psychotherapeutische, psychoedukative und soziotherapeutische Begleitung.
- Kontaktherstellung zur Selbsthilfe und ambulanter / stationärer Entwöhnung bzw. Fachkliniken noch während der stationären Behandlung.
- Enge Zusammenarbeit mit der Station für Gerontopsychiatrie, ggf. dort Weiterbehandlung bei komplexen Erkrankungsbildern.
- Ambulante Nachsorge und integrierte tagesklinische Behandlung auf Station ist möglich, außerdem besteht die Möglichkeit der ambulanten psychiatrischen Weiterbehandlung (insbes. bei Komorbiditäten wie Depression oder Angststörungen) über die Psychiatrische Institutsambulanz (PIA).



„Aus unserer klinischen Erfahrung kommt es bei älteren Menschen zunehmend aufgrund von Einsamkeit, Lebensbilanzierung, Wahrnehmung des Alterungsprozesses und Veränderung der bisherigen Rollenidentität zur Entwicklung von Substanzabhängigkeit oder Verstärkung bzw. Reaktivierung einer vorbestehenden Abhängigkeitserkrankung. Demzufolge ist Abhängigkeit ein „Lebensthema“. Wir verstehen Abhängigkeitserkrankungen dabei immer im Kontext der individuellen biographischen Erfahrungen und ggf. bestehender intrapsychischer Konflikte eines Menschen. Unser zentrales therapeutisches Mittel ist daher die therapeutische Beziehungsaufnahme vor dem Hintergrund eines bio-psycho-sozialen Modells.“

Dr. med. Wolfram Euteneuer

Gesundheitsamt Region Kassel Sozialpsychiatrischer Dienst

Ansprechperson: **Dr. Marion Werner**

Kölnische Str. 54

34117 Kassel

Tel.: 0561/787-5390

E-Mail: sopd.pskb@kassel.de

Webseite: www.Kassel.de

Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

Was wir bieten:

- Beratung

Wir vermitteln suchtspezifische Therapien.

Unsere Angebote richten sich an:

- Personen, deren Suchtproblematik schon langjährig (bereits vor dem Eintritt in das Seniorenalter) besteht
- Personen, deren Suchtproblematik erst mit dem Eintritt in das Seniorenalter aufgetreten ist

Unsere Angebote beziehen sich auf:

- Alkohol
- Medikamente
- Illegale Drogen

Unsere Angebote erstrecken sich auf die gesamte Region Kassel.

Wir beraten Menschen und deren Angehörige, die keine Hilfe bekommen oder in Anspruch nehmen wollen. Angehörige, Bekannte und Betroffene beraten und begleiten wir auf Wunsch auch vor Ort.

„Aus dem Gläschen Wein wird der übermäßige Griff zur Flasche, aus der abendlichen Schlaftablette entwickelt sich Medikamentenmissbrauch.

Sucht im Alter ist ein unterschätztes und bedingt durch den demografischen Wandel ein ernst zu nehmendes Problem.

Sucht im Alter zu erkennen und damit angemessen umzugehen, erfordert Wissen und Kompetenz.“

Dr. Marion Werner



Life Service

Ansprechperson: **Bernd Lehnert**
oder Mitarbeiter*innen der Verwaltung

Werner-Hilpert-Str. 25-27

34117 Kassel

Tel.: 0561/979151-40 oder -50

E-Mail: ls.kassel@tuevhessen.de oder bernd.lehnert@tuevhessen.de

Webseite: www.tuev-hessen.de

Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

Was wir bieten:

- Beratung

Neben der privaten Mobilitätsberatung („Fahrer-Fitness-Check“) bieten wir am 1. Sonntag im Monat um 10:00 Uhr sowie am 2. Freitag im Monat um 14:00 Uhr kostenlos Informationsveranstaltungen zum allgemeinen Ablauf sowie den Voraussetzungen einer amtlich veranlassten Fahreignungsbegutachtung (MPU) an.

Unsere Angebote richten sich an:

- Personen, deren Suchtproblematik schon langjährig (bereits vor dem Eintritt in das Seniorenalter) besteht

Unsere Angebote beziehen sich auf:

- Alkohol
- Medikamente
- Illegale Drogen
- Substitution

Die Angebote umfassen Kontrollprogramme und Haaranalysen zum Nachweis der Alkohol-/Drogenabstinenz.

Wir halten spezielle Angebote für MPU-Kandidat*innen vor.

Unsere Angebote erstrecken sich auf die gesamte Region Kassel.

Neben den bereits angeführten Abstinenznachweisen für Gerichte, Behörden oder Begutachtungsstellen für Fahreignung bieten wir insbesondere für ältere Kraftfahrer mit neurologischen oder psychischen Erkrankungen sowie bei Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen unseren „Fahrer-Fitness-Check“ an. Diese Untersuchung erfolgt vertraulich und erbringt eine realistische Einschätzung über vorhandene Kompetenzen oder Ausgleichsmöglichkeiten. Auch bei Personen, bei denen die Verordnung eines Krankenfahrschuhls angezeigt ist, bieten wir eine neutrale Begutachtung ggf. inklusive einer praktischen Fahrprobe an, um eine fundierte Basis für die Entscheidung des Kostenträgers zu ermöglichen.



„Der Erhalt der Mobilität ist insbesondere im Alter sehr wichtig, sodass wir gern dazu beitragen, über unseren Fahrer-Fitness-Check Wege zu finden, die eine möglichst lange und verantwortungsvolle Teilnahme am motorisierten Straßenverkehr ermöglichen. Der Zukunft Gewissheit geben mit einer Expertise des TÜV Hessen!“

Bernd Lehnert

Vitos psychiatrische Tagesklinik Kassel 2. OG

Ansprechperson: **Petra Lorösch**

Karthäuserstraße 3

34117 Kassel

Tel.: 0561/31007-352017

E-Mail: petra.loroesch@vitos-kurhessen.de

Webseite: www.vitos-kurhessen.de

Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

Was wir bieten:

- Medizinische Versorgung teilstationär, tagesklinisch

Das Therapieprogramm findet werktags Mo-Fr von 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr statt.

Unsere Angebote richten sich an:

- Personen, deren Suchtproblematik schon langjährig (bereits vor dem Eintritt in das Seniorenalter) besteht
- Personen, deren Suchtproblematik erst mit dem Eintritt in das Seniorenalter aufgetreten ist

Unsere Angebote beziehen sich auf:

- Alkohol
- Medikamente
- Illegale Drogen
- Glücksspiel
- Kaufsucht

Weitere Angebote:

Alkoholentgiftung (Alkoholentzug), sofern die Alkoholisierung ein Promille nicht übersteigt. Ohrakupunktur gegen Suchtverlangen. Unsere Angebote erstrecken sich auf die gesamte Region Kassel.

Das Angebot der Vitos psychiatrischen Tagesklinik Kassel richtet sich vorwiegend an suchtmittelabhängige Frauen und Männer mit einhergehenden weiteren psychischen Störungen – zumeist depressive oder Angststörungen, auch Psychosen – für die eine stationäre Behandlung nicht (mehr) notwendig ist, aber eine ambulante Behandlung (noch) nicht ausreicht.

„Besser jetzt ...“

Vitos psychiatrische Tagesklinik



Arbeitsgemeinschaft der Freundeskreise im Sprengel Kassel

Sprecherin: **Karin Schwadron**

Zum Rinnbach 16
34292 Ahnatal-Heckershausen
Tel.: 05609/804250
E-Mail: squadron@t-online.de

*Hinsichtlich der Barrierefreiheit kontaktieren Sie bitte
die Freundeskreise direkt.*

Was wir bieten:

- Selbsthilfe

Unsere Angebote richten sich an:

- Personen, deren Suchtproblematik schon langjährig (bereits vor dem Eintritt in das Seniorenalter) besteht
- Personen, deren Suchtproblematik erst mit dem Eintritt in das Seniorenalter aufgetreten ist

Unsere Angebote beziehen sich in der Regel auf Probleme mit Alkohol.

Die Freundeskreise bieten aber auch Unterstützung hinsichtlich der Probleme mit anderen Substanzen oder bei Verhaltenssüchten. Bitte direkt bei den Freundeskreisen erfragen.

Für unterschiedliche Zielgruppen gibt es spezielle Angebote. Bitte auch direkt bei den Freundeskreisen erfragen.

Die einzelnen Freundeskreise sind regional begrenzt zuständig.



„Wie man sieht, hat dieser Sprengel an und für sich nichts mit Schokolade zu tun. Wer aber diesem Sprengel angehört und in zufriedener Abstinenz lebt, der befindet sich auf der Schokoladen-seite des Lebens.“

Karin Schwadron

Die Freundeskreise sind in sog. „Sprengel-Arbeitsgemeinschaften“ in der Diakonie Hessen zusammengefasst. Der Begriff „Sprengel“ bezeichnet den Zusammenschluss mehrerer Kirchenkreise. In der „Sprengel-Arbeitsgemeinschaft“ sind Freundeskreise zusammengeschlossen, die im Rahmen einer Suchtmittelabhängigkeit oder -gefährdung (vorwiegend Alkohol) innerhalb einer begrenzten Region ehrenamtlich tätig sind. In diesen Freundeskreisen werden Abhängige und Gefährdete sowie Angehörige und sonstige Ratsuchende betreut.

Arbeitsgemeinschaft der Freundeskreise im Sprengel Kassel

Die Sprengel-Arbeitsgemeinschaften haben ebenso die Aufgabe, den Informations- und Erfahrungsaustausch unter den Mitgliedern sicher zu stellen.

Die Freundeskreise führen Gespräche im Rahmen der Suchtselbsthilfe durch. Dafür werden je nach Größe des Freundeskreises verschiedene Gruppen gebildet, z.B. Informationsgruppen, Themengruppen, Frauengruppen, Angehörigengruppen, Führerscheingruppen.

Des Weiteren unterstützen Freundeskreise die Klienten in der Phase der Entgiftung, stellen in Fachkliniken die Arbeit der Suchtselbsthilfe vor und verdeutlichen dort die Wichtigkeit der Teilnahme an den Treffen der Suchtselbsthilfe nach der Entlassung aus der Fachklinik, sind in Lebensfragen behilflich und machen Familien- und Freizeitangebote. Darüber hinaus gibt es Gruppenangebote mit Einzelgesprächen in den Justizvollzugsanstalten wie der JVA Kassel I.



In der Stadt Kassel und im Landkreis Kassel existieren die folgenden Freundeskreise:

- **Freundeskreis Kassel**
Tel.: 0561/45769
E-Mail: freundeskreis-kassel@t-online.de
Webseite: www.freundeskreis-kassel.de
- **Freundeskreis Kassel-Süd**
Tel.: 0173/9170075
E-Mail: radtkemartin@t-online.de
- **Freundeskreis Polizei Kassel**
Tel.: 0561/813652
E-Mail: VKAlbrecht@t-online.de
- **Freundeskreis Fritzlar**
Tel.: 06693/1233
E-Mail: eb-ju.schulze@t-online.de
Webseite: www.freundeskreis-fritzlar.com
- **Freundeskreis Hofgeismar**
Tel.: 05671/5877
E-Mail: fk-hofgeismar@gmx.de
- **Freundeskreis Söhre**
Tel.: 05608/6583437
E-Mail: freundeskreis_soehre@gmx.de
- **Freundeskreis Vellmar**
Tel.: 0561/891438
E-Mail: klaus-peter-otto@online.de
- **Freundeskreis Wolfhagen**
Tel.: 05692/991966

Ansprechperson: **Uwe Schmuck**

Landgraf-Karl-Str. 26

34131 Kassel

Tel.: 0561/2075588-36

E-Mail: blaukreuzkasselev@bk-ks.de

Webseite: www.bk-ks.de

Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

Was wir bieten:

- Beratung
- Selbsthilfe

Unsere Angebote richten sich an:

- Personen, deren Suchtproblematik schon langjährig (bereits vor dem Eintritt in das Seniorenalter) besteht
- Personen, deren Suchtproblematik erst mit dem Eintritt in das Seniorenalter aufgetreten ist

Unsere Angebote beziehen sich auf:

- Alkohol
- Medikamente

Wir halten spezielle Angebote für Angehörige vor.

Unsere Angebote erstrecken sich auf die gesamte Region Kassel.

Da unser Hauptaugenmerk die Selbsthilfe ist, bieten wir mehrere Gruppen an verschiedenen Tagen an, die aber nicht speziell auf ältere Menschen spezialisiert sind, sondern in denen sich Betroffene oder Angehörige jeden Alters austauschen.

Wir kümmern uns um alle, die als Betroffene oder als Interessierte in die Gesprächsgruppe kommen.

In Kliniken stellen wir unsere Selbsthilfegruppe regelmäßig vor.

Beratungstelefon:

0561/20755880 erreichbar montags, mittwochs, freitags von 10:00 bis 16:00 Uhr

Gruppen für Betroffene:

- dienstags 10:00 Uhr und 14-tägig (gerade Woche) 18:00 Uhr
- donnerstags 18:00 Uhr
- freitags (4 bis 5 Gruppen) 19:30 Uhr

Gruppe für Angehörige:

- mittwochs 19:30 Uhr

Voranmeldung nicht erforderlich.



„Ältere Betroffene sollen nicht ausgegrenzt, sondern in der Selbsthilfe integriert werden.“

Uwe Schmuck

Selbsthilfegesprächsgruppe der Guttemplergemeinschaft Chattenburg

Ansprechperson: **Peter Schenk**

Stadtteil-Zentrum Wesertor

Weserstraße 26

34125 Kassel

Tel.: 0177 7842 365

Webseite: www.guttempler-kassel.de

Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

Was wir bieten:

- Beratung
- Selbsthilfe

Wir sind offen auch für Angehörige und Interessierte.

Unsere Angebote richten sich an:

- Personen, deren Suchtproblematik schon langjährig (bereits vor dem Eintritt in das Seniorenalter) besteht
- Personen, deren Suchtproblematik erst mit dem Eintritt in das Seniorenalter aufgetreten ist

Unsere Angebote beziehen sich auf:

- Alkohol

Unsere Angebote erstrecken sich auf die gesamte Region Kassel.

Wir planen Freizeitgestaltung ohne Alkohol.

„Viele ältere Menschen befinden sich im Kreislauf einer Abhängigkeit, aus der sie allein nicht entfliehen können. In unserer Selbsthilfegruppe arbeiten wir gemeinsam an einem Weg ohne Alkohol zu leben, eine zufriedene Abstinenz zu erlangen.

*Den Teilnehmer*innen, Männer und Frauen jeden Alters, erwartet eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre, in der sie sich mit sich selbst und anderen Menschen sowie mit persönlichen und fachlichen Themen auseinandersetzen.*

Individuelle Probleme haben Vorrang vor vorbereiteten Themen.“

Peter Schenk



TelefonSeelsorge Nordhessen e.V.

Ansprechperson: **Salome Möhrer-Nolte**

Sorgetelefon: 0800 111 0 111

E-Mail: telefonseelsorge.nordhessen@ekkw.de

Webseite: www.telefonseelsorge-nordhessen.de

Was wir bieten:

- Beratung
- Onlineberatung

Niedrigschwellige Hilfehotline für Tag und Nacht, bei Suchtproblemen, in Krisen, bei Veränderungswünschen, Information über Hilfsangebote

Unsere Angebote richten sich an:

- Personen, deren Suchtproblematik schon langjährig (bereits vor dem Eintritt in das Seniorenalter) besteht
- Personen, deren Suchtproblematik erst mit dem Eintritt in das Seniorenalter aufgetreten ist

Unsere Angebote beziehen sich auf:

- Alkohol
- Medikamente
- Illegale Drogen
- Substitution
- Medien / Internet
- Glücksspiel
- Kaufsucht

Wir halten spezielle Angebote vor für:

- Angehörige
- Frauen
- Männer
- Menschen mit Behinderung
- Migrant*innen

Unsere Angebote erstrecken sich auf die gesamte Region Kassel.

Bei Sorgen und Sucht-Problemen können Menschen jederzeit jemanden anrufen, der ihnen zuhört, sie ermutigt, mit ihnen gemeinsam einen nächsten Schritt erarbeitet.



„So unterschiedlich die Wege in eine Sucht sind und so unterschiedlich die Motive, die in eine Abhängigkeit führen, so unterschiedlich sind auch die Wege, die Menschen aus einer Sucht finden. Wir hören zu am Seelsorgetelefon und haben ein offenes Ohr für Ihre ganz einzigartige Geschichte und Ihre Probleme. Gemeinsam mit Ihnen überlegen wir am Telefon oder im Mailkontakt, wie es weitergehen kann.“

Salome Möhrer-Nolte

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen - KISS

Ansprechpersonen: Carola Jantzen, Nora Hohbein

Treppenstr. 4

34117 Kassel

2. Stock

Tel.: 0561/81644-222

E-Mail: kiss@kassel.de

Webseite: www.selbsthilfe-kassel.de

Telefonische Sprechzeiten:

Montag, Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr

Mittwoch 14.00 - 17.30 Uhr

Persönliche Sprechzeiten nach Vereinbarung.

Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

Wir bieten einen Überblick zu allen Selbsthilfegruppen in der Stadt und im Landkreis Kassel sowie Beratung, welche Selbsthilfegruppe, die individuell geeignetste ist.

Unsere Angebote richten sich an Betroffene und Angehörige und beziehen sich auf alle Suchtformen.

Bei der Beratung bei KISS werden keine persönlichen Angaben festgehalten und alle Informationen vertraulich behandelt.

Informationen im Internet

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) informiert im Internet:

www.unabhängig-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 Konsumentende von illegalen Drogen bereit.

DHS

Westernwall 4

59065 Hamm

Tel.: 02381/9015-0

E-Mail: info@dhs.de

Webseite: www.dhs.de

Infos zu Alkohol, Medikamenten, Tabak und Glücksspiel

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.

Medikamente

Ärztlich verschriebene Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmittel spielen häufig bei auftretenden Beschwerden im Alter eine immer größere Rolle. Sie können aber auch unerwünschte Wirkungen haben, zu Benommenheit führen, zu Schwindel sowie 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.

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.

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 häufig bei Sportwetten, im Casino, bei Poker oder an Glücksspielautomaten 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.

Tipps zur eigenen Einschätzung des Konsumverhaltens



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 Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um ein offenes, diskretes Gespräch. Grundsätzlich stehen Hausärztinnen und Hausärzte für alle Ihre Fragen bereit.

Impressum

Herausgeber:

Arbeitskreis Kooperation Alter und Sucht in der Region Kassel (AK KASU)
c/o Diakonie Hessen –
Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V.
Referat für Suchtfragen
Kölnische Str. 136, 34119 Kassel
Tel.: 0561-1095-3124
E-Mail: referat.suchtfragen@diakonie-hessen.de

Layout:

Ilona Metscher, Frankfurt am Main

Druck: Plag gmbH, Schwalmstadt-Treysa

1. Auflage 7.000, 2019

Danksagung

Ein besonderer Dank gilt dem Drogenreferat der Stadt Frankfurt am Main, das es uns ermöglicht hat, das Layout des dortigen Wegweisers für unsere Broschüre zu adaptieren. Außerdem danken wir der Stadt Kassel, dem Landkreis Kassel und der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck für die finanzielle Unterstützung zu dieser Broschüre.

