

Adressen an die Sie sich wenden können...

▪ **SOFA (Sozialpsychiatrischer Dienst für alte Menschen)**

72622 Nürtingen, Stuttgarter Str. 2
ab September 2016 Sigmaringer Str. 49
Telefon 07022 78 58 30
Telefax 07022 78 58 40
sofa@gpz-nt.de

▪ **Suchtberatungsstellen**

73728 Esslingen a.N., Kollwitzstr. 8
Telefon 0711 3511-432
72622 Nürtingen, Kirchstraße 17
Telefon 0 70 22 9 32 44-0
73230 Kirchheim u.T., Marktstraße 48
Telefon 07021 804 79-13
70771 Leinfelden Echterdingen, Hauptstr. 109
Telefon 0711 75 12 66

▪ **Psychologische Beratungsstellen**

73728 Esslingen a.N., Kreiskiönigevand,
Berliner Str. 17, Telefon 0711 35 95 51
70794 Filderstadt, Kreiskiönigevand,
Eisenbahnstraße 3, Telefon 0711 70 20 96
73230 Kirchheim u.T., Stiftung Tragwerk,
Schlierbacher Straße 43; Telefon 07021 4 85 59-0
72622 Nürtingen, Caritas Fils-Neckar-Alb,
Werastraße 20, Telefon 07022 21 58-0

▪ **Diakonische Bezirksstellen**

73728 Esslingen a.N., Lohwasen 2
Telefon 0711 39 62 85-0
72622 Nürtingen, Heiligkreuzstr. 20
Telefon 0 70 22 93 27 75
73230 Kirchheim u.T., Allenstr. 74
Telefon 07021 92 09 20
70794 Filderstadt-Bernhausen,
Scharnhäuser Str. 3, Telefon 0711 70 58 11

▪ **Caritas Zentrum Esslingen**

73728 Esslingen a.N., Neckarstraße 21
Telefon 0711 39 69 54-0

Redaktionsteam

Fachgruppe „Sucht im Alter“ des Aktionskreises
Suchtprophylaxe im Landkreis Esslingen

Herausgeber

Landratsamt Esslingen
Jugendhilfeplanung / Beauftragte für Suchtprophylaxe
Elke Klös
Pulverwiesen 11
73728 Esslingen a.N.
Telefon 0711 3902-2571
Telefax 0711 3902-1034
kloes.elke@LRA-ES.de

„Sucht im Alter“

Infobrief für Senioren



Selbständigkeit – ein wichtiges Thema beim Älterwerden

Sicherlich wünschen Sie sich für Ihr Alter eine geistige und körperliche Verfassung, die es Ihnen erlaubt, in Selbständigkeit über Ihre Lebenssituation bestimmen zu können. Sie wollen Interessen und Bedürfnissen nachgehen, einen sicheren Lebensstandard haben und möglichst nicht auf fremde Hilfe angewiesen sein.

Im Laufe des Lebens – nicht erst im Alter – treten Veränderungen in vielen Bereichen auf: im eigenen Körper, in der Familien- und Partnersituation, im Beruf. Im Alter können diese Veränderungen vermehrt zu Grenzsituationen und Sinnkrisen führen. Viele alte Menschen fühlen sich wertlos, wenn sie anscheinend nicht mehr gebraucht werden.

Was Sie erleben:

- Verlust des Partners und Vereinsamung
- gesundheitliche Einschränkungen, chronische Erkrankungen und Schmerzzustände
- jahrelange Belastung durch die Pflege von Angehörigen
- unerfüllte Bedürfnisse nach Anerkennung, Zuwendung, Liebe und Sexualität
- Verlust der vertrauten Umgebung durch Ausstieg aus dem Beruf, Umzug, Heimeinweisung u.a.
- finanzielle Einschränkungen des Lebensstandards, Abhängigkeit von Behörden, wie z.B. Sozialamt
- Angewiesensein auf die Unterstützung durch Kinder
- Zunehmende Hilfsbedürftigkeit

Das sind normale Krisen im Alter.

Medikamente oder Alkohol können in Krisensituationen kurzfristig das Gefühl vermitteln, mit der Situation besser fertig zu werden. Auf Dauer oder unüberlegt eingenommen, kann beides aber zu einer Suchtentwicklung führen. Ein sorgsamer Umgang mit Alkohol und Medikamenten ist deshalb für ein selbst bestimmtes Leben eine wesentliche Voraussetzung.

Viele Erkrankungen körperlicher und seelischer Art machen eine medikamentöse Behandlung unverzichtbar. Medikamente, die abhängig machen können, sind z.B. Schlafmittel, Schmerzmittel und Abführmittel. Das Gleiche gilt auch für „Naturprodukte“ zur Stärkung und Beruhigung. Sie enthalten sehr oft einen hohen Alkoholanteil. Achten Sie deshalb auf die Angaben auf den Etiketten oder Beipackzettel.



Mit zunehmendem Lebensalter verändert sich der Körper und die Verträglichkeit gegenüber Alkohol und Medikamenten nimmt ab. Wenn die Einnahme von Medikamenten medizinisch notwendig ist, sollte deshalb ganz auf Alkohol verzichtet werden.

- Jede länger dauernde Einnahme von Schmerz-, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln sollte von Zeit zu Zeit kritisch überprüft werden.
- Teilen Sie Ihrem Hausarzt mit, wenn Sie weitere Medikamente nehmen, die nicht von ihm verordnet wurden.
- Bitten Sie nicht bei jedem Arztbesuch um ein Rezept – oft gibt es andere Möglichkeiten der Hilfe.
- Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand.

Ältere und alte Menschen, die den Weg in die Beratung gefunden haben, machen immer wieder gute Erfahrungen.

Hilfen gibt es sowohl für die Bewältigung von Lebenskrisen als auch bei Suchtproblemen.

Die Adressen finden Sie umseitig.