

Suchtprävention für ältere Menschen



Rund **25%** der Bevölkerung in Brandenburg ist über 65 Jahre alt. Das sind ungefähr

639.757 Menschen.



Warum sind ältere Menschen besonders vulnerabel?

Viele ältere Menschen erleben zum Teil eine **"stressvolle Transferphase"**, geprägt durch:

- den Renteneinstieg bzw. Arbeitsplatzverlust,
- den Verlust von geliebten Menschen,
- den Verlust von Mobilität und Unabhängigkeit
- vermehrtes Auftreten von (chronischen) Erkrankungen
- oder Einsamkeit.

Zudem wird der **Körper** mit zunehmendem Alter immer **sensibler** gegenüber den Auswirkungen des Alkoholkonsums.



Etwa 12% der Frauen und 18% der Männer über 65 Jahre in Deutschland konsumieren **Alkohol** in riskanten Mengen.

Das Durchschnittsalter von Klient*innen in Einrichtungen der ambulanten Suchthilfe in Brandenburg ist bei alkoholbezogenen Problemen am höchsten.



Die Kombination von Medikamenten und Alkohol kann zu gefährlichen Wechselwirkungen führen.



Mit steigendem Alter nimmt die Einnahme von **Medikamenten** zu.

Ca. 87 % der Menschen ab 65 Jahren in Deutschland, nehmen regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente ein.

Suchtprävention lohnt sich in jedem Alter!

Ein suchtfreies Leben verbessert die Gesundheit, stärkt die Unabhängigkeit und steigert die Lebensfreude und Zufriedenheit.





Inhalt

- 3** Demographischer Wandel
- 4** Risikofaktoren der Suchtentstehung im Alter
- 4** Zahlen und Fakten zum Substanzmittelkonsum im Alter
- 6** Suchtprävention lohnt sich auch im Alter
- 6** Weiterführende Links und Informationen



DEMOGRAPHISCHER WANDEL

Der Anteil älterer Menschen in Deutschland ist in den letzten Jahrzehnten stark angestiegen. Im bundesweiten Vergleich gehört Brandenburg zu den Ländern mit dem höchsten Durchschnittsalter: Einer Bevölkerungsstatistik aus dem Jahr 2019 zufolge, beträgt das Durchschnittsalter hier 47,2 Jahre. In der Gemeinde Gräben, im Landkreis Potsdam-Mittelmark, liegt der Altersdurchschnitt mit 55,7 Jahren dabei am höchsten [1]. Etwa jede*r Vierte im Land Brandenburg ist über 65 Jahre alt, das sind ungefähr 639.757 Menschen [2]. Einer Bevölkerungsvorausberechnung zufolge steigt die Lebenserwartung bis zum Jahr 2030 weiter an und auch die Geburtenrate ist rückläufig (siehe Abb. 1). Folglich kommt es zu einer zunehmenden Alterung der brandenburgischen Bevölkerung. Bis 2030 altert die Population um etwa 14 Jahre [3]. Die

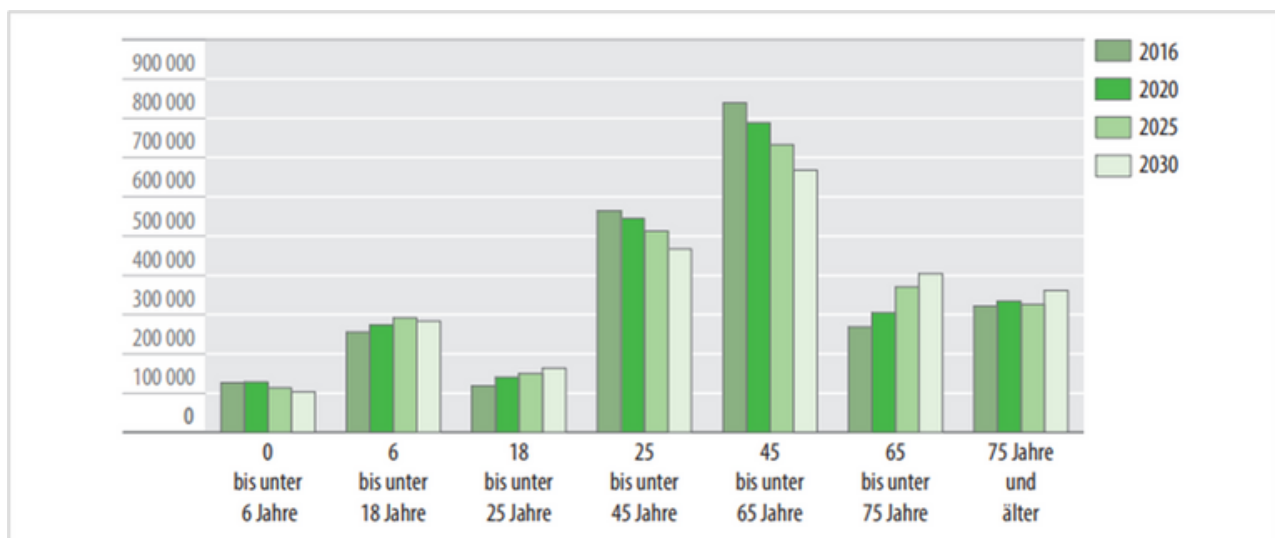
fortschreitende Alterung der Bevölkerung im Land Brandenburg wird uns also auch in den kommenden Jahren weiterhin beschäftigen, sodass eine Auseinandersetzung mit spezifischen Gesundheitsrisiken sowie entsprechender Präventionsarbeit unerlässlich ist.

[1] Amt für Statistik Berlin-Brandenburg (2021): Pressemitteilung Nr. 113 vom 27.Mai 2021. Online verfügbar unter: <https://download.statistik-berlin-brandenburg.de/a5cfca4990b60005/37275f0925e9/21-05-27a.pdf> (abgerufen am: 02.03.2022).

[2] Amt für Statistik Berlin-Brandenburg (2021): Bevölkerungsstand. Online verfügbar unter: <https://www.statistik-berlin-brandenburg.de/bevoelkerung/demografie/bevoelkerungsstand> (abgerufen am: 28.02.2022).

[3] Axnick, M. (2019): Methodik und Ergebnisse der Bevölkerungsvorausberechnung für das Land Brandenburg. Zeitschrift für amtliche Statistik Berlin Brandenburg 3: 42-49.

Abb. 1 Altersstruktur in Brandenburg 2016 bis 2030



Quelle: Axnick, M. (2019): Methodik und Ergebnisse der Bevölkerungsvorausberechnung für das Land Brandenburg. Zeitschrift für amtliche Statistik Berlin Brandenburg 3: 42-49.



RISIKOFAKTOREN DER SUCHTENTSTEHUNG IM ALTER

Älterwerden stellt Menschen teilweise vor vielfältige Herausforderungen in verschiedenen Bereichen des Lebens. Hierzu zählen u. a. der Verlust des Arbeitsplatzes durch den Renteneinstieg und die damit einhergehenden finanziellen Einbußen, zunehmende Einschränkungen in der Mobilität, aber auch Schicksalsschläge wie z. B. Krankheit oder der Verlust nahestehender Personen [4]. In der Folge dieser „stressvollen Transferphase“ kommt es nicht selten zur sozialen Isolation und Einsamkeit. Wissenschaftler*innen zufolge, geht Einsamkeit häufig mit einem ungesünderen Lebensstil einher [5]. Hierzu zählt insbesondere auch der Konsum von Tabak oder Alkohol. Der erhöhte Gebrauch von Medikamenten hingegen, ist vor allem auf die steigenden Prävalenzen von (chronischen) Erkrankungen im Altersverlauf zurückzuführen [6].

Substanzmittelkonsum birgt unabhängig vom Alter etliche Gesundheitsgefahren. Der alternde Körper reagiert jedoch besonders sensibel auf die Auswirkungen des Konsums. Neben der erhöhten Gefahr, einen riskanten oder missbräuchlichen Konsum zu entwickeln, steigt bei dieser Personengruppe langfristig selbst bei „üblichen Alltagstrinkmengen“ das Risiko für Krebserkrankungen [7]. Das Risiko an einer alkoholbezogenen Störung zu erkranken, ist bei Männern um das drei- bis vierfache höher als bei Frauen. Alters- oder geschlechtsspezifische Suchthilfeprogramme gibt es jedoch kaum. Angebote der Suchtprävention für ältere Menschen sind deutlich unterrepräsentiert und bislang nur in einzelnen Regionen Deutschlands angesiedelt (siehe „Weiterführende Links“).

[4] Klein, M.; Kemper, N.; Lich, K.; Winter-Wilms, F. (2021): Ältere, einsame Männer mit Alkoholabhängigkeit: Systematische Literaturrecherche zum aktuellen Stand der alters- und geschlechtsspezifischen Interventionen. Suchttherapie 22: 75-85.

[5] Kobayashi, L.C.; Steptoe, A. (2018): Social Isolation, Loneliness, and Health Behaviors at Older Ages: Longitudinal Cohort Study. Annals of Behavioral Medicine 52: 582-593.

[6] Knopf, H.; Prütz, F.; Du, Y. (2017): Arzneimittelanwendung von Erwachsenen in Deutschland. Journal of Health Monitoring 2(4).

[7] Axnick, M. (2019): Methodik und Ergebnisse der Bevölkerungsvorausberechnung für das Land Brandenburg. Zeitschrift für amtliche Statistik Berlin Brandenburg 3: 42-49.

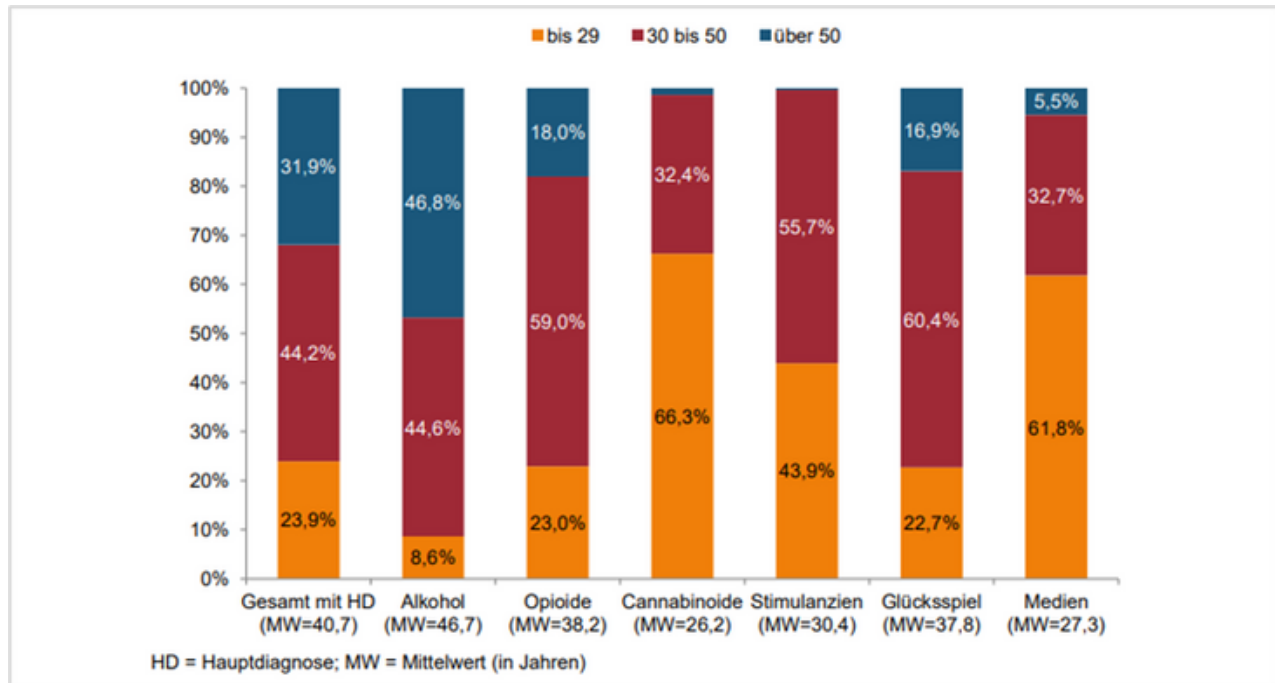
ZAHLEN UND FAKTEN ZUM SUBSTANZMITTELKONSUM IM ALTER

Deutschlandweit konsumieren etwa 12% der Frauen und 18% der Männer über 65 Jahre Alkohol in riskanten Mengen [8]. Gemäß der Suchthilfestatistik Brandenburg liegt das Durchschnittsalter von Klient*innen in Einrichtungen der ambulanten Suchthilfe bei alkoholbezogenen Störungen mit 47 Jahren am höchsten. 46,8% dieser Klient*innen sind über 50 Jahre alt (siehe Abb. 2) [9]. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass diese Zahlen lediglich diejenigen repräsentieren, die in der Suchthilfe „ankommen“. Der Anteil derer, die riskant oder missbräuchlich konsumieren, ohne dabei professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist vermutlich auch im Land Brandenburg weitaus höher.

Darüber hinaus zeigen Ergebnisse der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ (GEDA) 2014-2015, dass die Anwendung verordneter Medikamente mit dem Alter deutlich zunimmt. 87,1% der Frauen und 86,3% der Männer nahmen der Studie zufolge in den letzten zwei Wochen ärztlich verordnete Medikamente



Abb. 2 Altersstruktur nach Hauptdiagnosen in Einrichtungen der ambulanten Suchthilfe im Land Brandenburg



Quelle: IFT (2020): Suchthilfestatistik Brandenburg 2019. Jahresbericht zur aktuellen Situation der ambulanten Suchthilfe in Brandenburg. Online verfügbar unter: https://www.lsk-brandenburg.de/fileadmin/lisk-brandenburg/dokumente/bls/gesundheit/Suchthilfestatistik_Brandenburg_Bericht_2019_Revision.pdf (abgerufen am: 28.02.2022).

ein [10]. Insbesondere Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie Arzneimittel mit ähnlicher Wirkung, bergen das Potenzial eine Suchtproblematik zu entwickeln. Betroffene sind sich ihrer Abhängigkeit jedoch oft nicht bewusst, da die Einnahme verordneter Medikamente als notwendig betrachtet wird [11]. Problematisch ist zudem auch der gleichzeitige Konsum von Medikamenten und Alkohol, welcher zu gefährlichen Wechselwirkungen führen kann. Zahlen aus der Schweiz belegen, dass etwa ein Fünftel der über 60-jährigen „immer oder fast immer“ Alkohol in Kombination mit Medikamenten einnimmt [12]. Entsprechende Erhebungen zum Missbrauch bzw. der Abhängigkeit von Arzneimitteln bezogen auf das Land Brandenburg gibt es bislang nicht.

[8] Lange et al. (2017): Alkoholkonsum bei Erwachsenen in Deutschland: Riskante Trinkmengen. *Journal of Health Monitoring* 2(2).

[9] IFT (2020): Suchthilfestatistik Brandenburg 2019. Jahresbericht zur aktuellen Situation der ambulanten Suchthilfe in Brandenburg. Online verfügbar unter: https://www.lsk-brandenburg.de/fileadmin/lisk-brandenburg/dokumente/bls/gesundheit/Suchthilfestatistik_Brandenburg_Bericht_2019_Revision.pdf (abgerufen am: 28.02.2022).

[10] Knopf, H.; Prütz, F.; Du, Y. (2017): Arzneimittelanwendung von Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring* 2(4).

[11] BMG (2016): Medikamentenmissbrauch und -abhängigkeit. Online verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/m/medikamentenmissbrauch-und-abhaengigkeit.html> (abgerufen am: 07.03.2022).

[12] Wicki; Gmel (2017): Gemeinsame Einnahme von Alkohol und Medikamenten bei Personen ab 55 Jahren – Eine Zusatzauswertung der Daten des Suchtmonitorings Schweiz. *Sucht Schweiz*.



SUCHTPRÄVENTION LOHNT SICH IN JEDEM ALTER

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels nimmt der Anteil älterer Menschen stetig zu. Oftmals wird Älterwerden jedoch mit negativen Lebensumständen, wie z. B. Krankheit, Einschränkungen, Pflegebedürftigkeit oder Einsamkeit in Verbindung gebracht. Dabei gibt es auch etliche ältere Menschen, die noch viele aktive und gesunde Lebensjahre vor sich haben [12]. Bei älteren Menschen handelt es sich also keinesfalls um eine homogene Gruppe.

Dennoch tritt im Alter eine Reihe von Veränderungen auf, die nicht nur das Arbeitsleben bzw. den Renteneinstieg betrifft, sondern auch viele weitere Bereiche des Lebens (siehe S. 4). Damit diese für viele als stressvoll wahrgenommene „Transferphase“ nicht in einer Suchterkrankung mündet, ist Prävention essentiell. Ältere Menschen sowie auch ihr Umfeld müssen für das Thema (insb. Alkohol- und Medikamentenkonsum) sensibilisiert werden und in ihren Lebenswelten erreicht werden. Relevante Settings sind z. B. Sportvereine, Seniorenzentren, Hausärzt*innen, Betriebe, Nachbarschaftszentren oder auch Pflegeeinrichtungen. Prävention ist letztlich in jeder Altersstufe sinnvoll und wirkt selbst bei bereits pflegebedürftigen Menschen [13].

[12] Beus, J.; Koeppe, A. (2021): Handlungsleitfaden Suchtvorbeugung im Alter für Multiplikatoren aus der Seniorenarbeit und Fachkräfte für Suchtvorbeugung. ginko Stiftung für Prävention.

[13] BMG (2021): Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen. Online verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention-aeltere-menschen.html> (abgerufen am: 10.03.2022).

WEITERFÜHRENDE LINKS UND INFORMATIONEN

STARK BLEIBEN

Angebot zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention älterer Menschen als Modul der Landeskampagne "Sucht hat immer eine Geschichte" in NRW

<https://www.starkbleiben.nrw.de/>

Alkohol im Alter

Faltblatt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

<https://shop.bzga.de/alkohol-im-alter-60582262/>

Medikamente im Alter

Website und Broschüre zu einer sicheren Arzneimittelversorgung im Alter

<https://www.medikamente-im-alter.de/>

Unabhängig im Alter

Website der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) in Kooperation mit der BARMER zum Thema Sucht im Alter

<https://www.unabhaengig-im-alter.de/home/>

AG Un-Abhängig im Alter

Arbeitsgruppe des Bündnisses Gesund Älter werden im Land Brandenburg

<https://www.buendnis-gesund-aelter-werden.de/unsere-arbeitsgruppen/unabhaengig-im-alter>



QUELLEN FAKTENBLATT

Amt für Statistik Berlin-Brandenburg (2021): Bevölkerungsstand. Online verfügbar unter: <https://www.statistik-berlin-brandenburg.de/bevoelkerung/demografie/bevoelkerungsstand> (abgerufen am: 28.02.2022).

IFT (2020): Suchthilfestatistik Brandenburg 2019. Jahresbericht zur aktuellen Situation der ambulanten Suchthilfe in Brandenburg. Online verfügbar unter: https://www.lsk-brandenburg.de/fileadmin/lsk-brandenburg/dokumente/bls/gesundheit/Suchthilfestatistik_Brandenburg_Bericht_2019_Revision.pdf (abgerufen am: 28.02.2022).

Klein, M.; Kemper, N.; Lich, K.; Winter-Wilms, F. (2021): Ältere, einsame Männer mit Alkoholabhängigkeit: Systematische Literaturrecherche zum aktuellen Stand der alters- und geschlechtsspezifischen Interventionen. Suchttherapie 22: 75-85.

Knopf, H.; Prütz, F.; Du, Y. (2017): Arzneimittelanwendung von Erwachsenen in Deutschland. Journal of Health Monitoring 2(4).

Lange et al. (2017): Alkoholkonsum bei Erwachsenen in Deutschland: Riskante Trinkmengen. Journal of Health Monitoring 2(2).

AUTORIN

Caroline Schote

PRESSEKONTAKT

Andrea Hardeling
Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Behlertstr. 3A, Haus H1
14467 Potsdam
Tel. (0331) 581 380 – 20
E-Mail: andrea.hardeling@blsev.de