

## Sucht kennt keine Altersgrenze

Zur Herbstsammlung der Diakonie vom 14. bis zum 20. Oktober 2019

**Suchtprobleme sind auch im höheren und hohen Lebensalter weit verbreitet:** Mehr als zwei Millionen ältere Männer und Frauen rauchen, bis zu 400 000 konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter oder schädlicher Weise sind von einem Alkoholproblem betroffen und bei ein bis zwei Millionen Menschen weist der Gebrauch psychoaktiver Medikamente zumindest Gewohnheitscharakter auf (Quelle: BEK). Und entgegen verbreiteter Vorurteile wie »Das lohnt sich nicht mehr« oder »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr« ist längst erwiesen, dass Ältere mindestens ebenso von Beratung und Behandlung profitieren wie Jüngere.

**Gelingt eine Verhaltensänderung,** zeigen sich oft sehr schnell Erfolge, wie z. B. eine Verbesserung der Gedächtnisleistungen oder eine bessere körperliche Fitness. Auch Beratungsgespräche oder eine entsprechende Psychotherapie führen meist ganz unmittelbar zu einer spürbaren psychischen Entlastung und zu mehr Lebensfreude.

**Um den Betroffenen und deren Angehörigen** Hilfe- und Unterstützung in ihrer jeweiligen Lebenssituation zu geben, bieten diakonische Träger mit ihren ambulanten und stationären Suchthilfeeinrichtungen ein vielfältiges und breit gefächertes Beratungs- und Behandlungsangebot an. Dazu zählen Ambulante Suchtberatungs- und Behandlungsstellen, Fachkliniken, Sozialtherapeutische Facheinrichtungen, aber auch entsprechende Angebote in Pflegeheimen.

**Ziel der Suchthilfe ist es,** Angebote zur Verfügung zu stellen, die für die betroffenen Menschen in ihrer momentanen Situation adäquat sind. Es geht darum, neue Perspektiven zu zeigen und Lösungen im Umgang mit dem Suchtmittel zu entwickeln, die eine Wiedereingliederung in die Gesellschaft, eine selbstverantwortliche Lebensführung ermöglichen und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern.



**Die Angebote der Suchtkrankenhilfe** der Diakonie in Bayern stehen darum im Mittelpunkt der diesjährigen Herbstsammlung. Die Diakonie hilft. Helfen Sie mit.

**70% der Spenden** an die Kirchengemeinden bleiben im Dekanatsbezirk zur Förderung der diakonischen Arbeit. 30% der Spenden an die Kirchengemeinden werden an das Diakonische Werk Bayern für die Projektförderung in ganz Bayern weitergeleitet.



### Hilfe im ganzen Land

Die Suchtberatungsstellen der Diakonie finden Sie (fast) überall in Bayern.

### Spendenkonto:

Diakonisches Werk Bayern e.V.  
Evangelische Bank eG  
DE20 5206 0410 0005 2222 22  
BIC: GENODEF1EK1

Kennwort: Diakoniesammlung H-2019  
oder telefonisch über unsere  
Spendenhotline, Telefon 0800  
7005080 (gebührenfrei aus dem  
deutschen Festnetz)

#MeineDiakonie 

# Weil so viel fehlte.

Sucht ist eine Krankheit, und sie hat viele Ursachen. Eine mögliche kann die Enttäuschung über nicht erfüllte Hoffnungen und Pläne sein. Wie im Fall von Frau S., die hier ihre Geschichte erzählt.

Foto: Daniel Wagner

**Die Frage, warum ich getrunken habe,** hat mich lange Zeit beschäftigt. Aufgewachsen bin ich in einer gutbürgerlichen, intakten Familie. Ich war gut in der Schule, hatte einen großen Freundeskreis, alles lief nach Plan. Die gutbürgerliche, intakte Familie hat allerdings nur nach außen hin existiert. Meine Eltern waren wie Hund und Katz, Streitigkeiten waren an der Tagesordnung. Weshalb die beiden eigentlich geheiratet haben, wird mir immer ein Rätsel bleiben. Wenn ich an meinem Vater denke, sehe ich ihn immer mit erhobenem Zeigefinger sagen: »Was sollen denn die Leute denken!« Das war sein Lieblingssatz, den er von sich gab, wenn meine Mutter sich seiner Meinung nach wieder irgendwie »daneben« benommen hatte.

**Ich sage extra »seiner Meinung nach«,** weil ich mich gar nicht daran erinnern kann, dass sich meine Mutter irgendwann überhaupt mal »daneben« benommen hat. Sie war eine sehr schöne, aber eine sehr streng und unnahbar wirkende Frau, die vorbildlich für ihre Familie gesorgt hat, nebenbei noch ganztags arbeiten ging und mit der Erziehung meiner Schwester und mir komplett alleine dastand, weil mein Vater sozusagen nur zum Essen und Schlafen - und zum Streiten - zuhause war. Sie hat meine Schwester und mich mit Sicherheit geliebt, aber zeigen konnte sie

es uns leider nicht. Wenn ich ganz ehrlich bin, kann ich mich nicht daran erinnern, wann sie mich zum letzten Mal in die Arme genommen hat. Zu unserem Vater hatten wir eigentlich gar kein Verhältnis. An was ich mich neben dem erhobenen Zeigefinger gut erinnern kann sind seine Fragen: »Ist das Essen fertig?« und »Ist mein Kegel-Trikot gebügelt?«.

**Getrunken haben sie beide ganz gern.** Mein Vater kam oft mit einer Fahne aus dem Kleingartenvereins-Lokal und meine Mutter hatte oft ein Fläschchen Rotwein unter der Spüle stehen. Als ich 15 war, hat meine Mutter einen anderen Mann kennengelernt, und ist zu ihm in die Nähe von Kiel gezogen. Meine Schwester und ich blieben mit dem uns eigentlich fremden Vater zurück. Über den Rosenkrieg, der zwischen meinen Eltern stattfand, will ich gar nicht viel sagen. Der Neuanfang meiner Mutter ging gründlich schief. Jahre später kam sie zurück, nahm sich eine eigene Wohnung und war wieder in unserer Nähe. Der Alkohol spielte eine immer größere Rolle in ihrem Leben, ich half ihr, wo immer ich konnte. Sie machte schließlich eine Therapie und war bis zu ihrem Tod fast 30 Jahre trocken.

**Ich habe trotz besserer Noten nur die Mittlere Reife gemacht,** habe einen Freund gefunden und ihn relativ schnell geheiratet. Der Traum von der heilen, tollen eigenen Familie hat da eine große Rolle gespielt. Das ging aber gründlich schief, drei Jahre später war ich geschieden. Diese Ehe ist mittlerweile so weit weg, dass ich manchmal selber fast vergesse, dass ich mal verheiratet war. Das einzige, was mich daran erinnert ist der Name, den ich beibehalten habe. Der Alkohol floss in dieser Zeit schon in reichlicher Menge, zwar nicht zuhause, aber mein Ex-Mann war im Fußballverein und dort wurde zu jeder Gelegenheit gefeiert, was das Zeug hielt.

## Impressum

NahAufnahme. Beilage im Sonntagsblatt – Evangelische Wochenzeitung für Bayern (Nr. 41/2019), Redaktion: Daniel Wagner, Layout: Wolfgang Lammel  
Diakonisches Werk Bayern, Pirkheimerstraße 6, 90408 Nürnberg  
Tel.: (09 11) 93 54-204, Fax: 93 54-215  
E-Mail: [info@diakonie-bayern.de](mailto:info@diakonie-bayern.de), Internet: [www.diakonie-bayern.de](http://www.diakonie-bayern.de)

## Von Nürnberg bis Berlin

Eine Menschenkette von Nürnberg bis Berlin: So viele Kinder und Jugendliche – etwa 350 000 – wachsen in Bayern in einer Familie mit einer Suchtproblematik auf.



**Nach meiner Scheidung war ich fünf Jahre alleine** und voll auf die Arbeit konzentriert. Überstunden ohne Ende, Nebenjob als Aerobic-Trainerin und nebenbei hat mich meine Mutter sehr beansprucht. Im Büro haben wir sehr oft abends nach der Arbeit eine oder mehrere Flaschen Sekt geköpft und sind auch oftmals essen gegangen, wobei auch sehr viel getrunken wurde.

**Und dann kam der 60. Geburtstag meines Vaters.** Wie es sich gehört natürlich eine große Feier mit allen Verwandten und Bekannten. Hier habe ich einen Mann wiedergetroffen, mit dem ich als 16jährige einmal eine Affäre hatte. Und wie es halt manchmal so ist: In die Augen gesehen, alles wieder da, das Spiel beginnt aufs Neue. Nach ein paar Monaten war ich schwanger. Ich wollte das Kind, er natürlich nicht. Mit Ausnahme meiner Mutter habe ich dann jahrelang niemandem erzählt, wer der Vater meines Sohnes ist. Einige Zeit später wurde ich – nach einer Nacht mit einem Freund, in der auch viel Alkohol floss – wieder schwanger. Er hat sich riesig gefreut und ich habe mir eingeredet, dass alles gut wird, die Liebe wird schon kommen etc. etc. Ein Jahr später haben wir uns wieder getrennt. Für diese Trennung gab es viele Gründe, aber ich will nicht verhehlen, dass einer der Gründe auch mein, nach der Geburt meines zweiten Sohnes wieder zunehmender Alkoholkonsum war.

**Da war ich nun alleine mit meinen beiden Kindern,** aber ich habe es mithilfe meiner Mutter, die mich zum Besuch einer Selbsthilfegruppe überredet hatte, geschafft, jahrelang trocken zu bleiben. Ich bin arbeiten gegangen, war für meine Kinder da und habe alles hingekriegt, auch finanziell. Dann kam der Tag, als mir mein damaliger Arbeitgeber meine Kündigung übergab. Dass er finanzielle Schwierigkeiten hatte wusste ich zwar, aber damit hatte ich nicht gerechnet. An diesem Abend habe ich mir eine Flasche Sekt gekauft und damit wieder den Anfang gemacht. Einige Zeit ging es gut, mal ein paar Tage nichts, aber nach einiger Zeit wieder täglich. Ich habe dann eine ambulante Therapie gemacht, nach der ich auch ein Jahr lang trocken war. In dieser Zeit haben der Vater meines zweiten Kindes und ich uns wieder angenähert und beschlossen, es noch einmal miteinander zu versuchen. Im Grunde meines Herzens habe ich zwar gewusst, dass es falsch ist, aber ich habe mir eingeredet, dass es besser für die Kinder sei und – wieder einmal – dass die Liebe schon kommen wird.

**Aber plötzlich hatte ich da jemanden an der Seite,** der mir erzählen wollte, wie ich meine Kinder zu erziehen habe, der ständig da war und das, nachdem ich 10 Jahre alles alleine gestemmt habe. Hinzu kam, dass mein Großer und er ständig gestritten haben. Unsere neue Wohnung war sehr groß und ich war neben der Arbeit ständig nur am Putzen, Waschen, Kochen etc. Und wie viele andere Alkoholiker leide auch ich an Perfektionismus, alles musste *pico bello* sein. Das beste Mittel, um weiter zu funktionieren, war erneut der Alkohol. Die Streitereien zwischen meinem Partner und mir wurden immer schlimmer, und als ich dann auch noch meinen Führerschein abgeben musste, habe ich eingesehen, dass es so nicht weitergeht und habe die stationäre Therapie beantragt. Vorher bin ich aber nochmals abgestürzt, und ich war auch nicht nüchtern, als ich ins Auto einstieg und mich mein Lebensgefährte zur Therapie gefahren hat. Dort wurde ich erstmal drei Tage aus dem Verkehr gezogen, bevor ich mit der Therapie angefangen habe.

**Die folgende Zeit war eine der härtesten,** aber auch eine der besten in meinem Leben. Ich hatte das große Glück, einen großartigen Bezugstherapeuten zu haben. Er hat mir Seiten an mir aufgezeigt, die ich eigentlich gar nicht kennenlernen wollte. Oft bin ich in Tränen aufgelöst aus den Einzelgesprächen raus. Er hatte ein Talent, die richtigen Tasten zu drücken. Ich habe mich in diesen vier Monaten in vielen Sachen verändert. Mir war schon vor der Therapie klar, dass ich an meinem Leben einiges umkrempeln will, dass ich mich auch von meinem Lebensgefährten trennen sollte. Aber erst die Therapie hat mir die Kraft und den Mut gegeben, nicht mehr die Brave und Angepasste zu spielen und das auch durchzuziehen. Die Trennung war für mich schwer, war aber unumgänglich. Jedoch habe ich das alles überstanden, ohne wieder zum Alkohol zu greifen. Und darauf bin ich stolz! Ich bin allerdings nicht sofort in meine Heimatstadt zurückgekehrt, sondern habe erst 5 ½ Jahre in einer anderen Stadt gelebt, bevor ich vor gut drei Jahren ganz zurückgekehrt bin. Zu meinen Jungs habe ich ein prima Verhältnis. Ich bin jetzt seit über neun Jahren trocken, habe eine schöne Wohnung, nicht so sehr nahe, aber auch nicht zu weit weg von meinen Kindern, habe eine gute Arbeit und führe ein zufriedenes Leben.

**Die Frage nach dem »Warum« stelle ich mir heute nicht mehr.** Es ist so wie es ist. Auch hadere ich heute nicht mehr damit, dass ich alkoholkrank bin. Ich bin der festen Überzeugung, dass alles was passiert seinen Sinn hat. Und für mich besteht der Sinn meiner Abhängigkeit darin, dass ich gelernt habe, mich selbst besser kennen zu lernen und achtsam mit mir umzugehen. Ich weiß, wozu ich den Alkohol gebraucht habe, nämlich um zu funktionieren und die mir fehlende Liebe und Harmonie irgendwie herbeizuzaubern. Jetzt funktioniere ich nicht mehr, sondern ich lebe jeden Augenblick. Da mich das Thema Sucht mein Leben lang begleiten wird und es mir ein großes Bedürfnis ist, anderen Betroffenen helfend zur Seite zu stehen, habe ich 2014 die Ausbildung zum zertifizierten Suchtberater absolviert und nun auch noch die Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer angehängt. Vielleicht – und das ist einer meiner Wünsche – schaffe ich es ja noch, mich auch beruflich in diese Richtung zu verändern. *Gesprächsprotokoll: nahaufnehmer*

## Hintergrund und Zahlen

Belastbare repräsentative Zahlen zu Suchterkrankungen älterer Menschen liegen kaum vor, die Angaben beruhen zum Teil auf Schätzungen. In Deutschland sind nach Schätzungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) rund 400.000 Menschen über 60 Jahren alkoholsüchtig. Zwischen 1,7 und 2,8 Millionen ältere Menschen nehmen nach Angaben der DHS zu viele so genannte psychoaktive Medikamente wie Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel ein. Gemäß einer Studie im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums (Stand 2010) haben etwa 14 Prozent der Menschen, die von ambulanten Pflegediensten oder in stationären Einrichtungen der Altenhilfe betreut werden, Alkohol- oder Medikamentenprobleme.

## Wieso ist Sucht gerade im Alter ein Problem?

Sucht im Alter ist schwerer zu erkennen. Im Alter leben viele Menschen alleine und haben weniger soziale Kontakte. Eine Suchterkrankung wird daher selten oder oft erst sehr spät entdeckt. Sucht bei älteren Menschen ist auch dadurch schwierig zu erkennen, dass ihre Symptome typische Begleiterscheinungen des Alters darstellen. So können Stürze, nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit, Antriebs- Stimmungsschwankungen Zeichen einer Sucht sein, aber auch Anzeichen einer Depression, einer Demenz oder ganz normalen Alters.



# #MeineDiakonie

## Fit für die digitale Zukunft: Das neue Programm des Diakonie-Kollegs Bayern

Spiritualität, Persönlichkeit, Führung, diakonische Handlungsfelder – knapp siebzig Seiten umfasst das Jahresprogramm 2020 des Diakonie-Kollegs, der Fortbildungseinrichtung der Diakonie in Bayern. Einen besonderen Schwerpunkt bilden dabei Angebote zu Themen der Digitalisierung. Dazu zählen Fortbildungen rund um die sogenannte Arbeitswelt 4.0, der Agilität, der digitalen Transformation oder des New Work, als auch zu den immer präsenten Themen wie tragfähiges Wirtschaften, lebendige Teams, oder gelingende Kommunikation. Ebenfalls im Programm: Die Willkommenstage, in denen neue Mitarbeitende von Kirche und Diakonie geholfen wird, gut in ihrem neuen Tätigkeitsfeld anzukommen. Insgesamt finden sich etwa fünfzig unterschiedliche Fortbildungsange-



bote im Programm, begleitet von knapp vierzig kompetenten Referentinnen und Referenten aus Kirche und Diakonie, aber auch aus anderen Arbeitsfeldern. Und wie immer gelten für Mitarbeitende von Kirche und Diakonie in vielen Fällen vergünstigte Teilnahmebedingungen. Das vollständige Programm findet sich zum Herunterladen unter [www.diakonie-bayern.de](http://www.diakonie-bayern.de); es kann aber auch im Diakonie.Kolleg selbst bestellt werden: Diakonisches Werk Bayern - Diakonie.Kolleg, Pirckheimerstraße 6, 90408 Nürnberg, [berning@diakonie-bayern.de](mailto:berning@diakonie-bayern.de)

## AVR-Gehaltsrechner online: Wieviel verdiene ich eigentlich bei der Diakonie?

Für Menschen, die sich für eine Stelle im Raum der bayerischen Diakonie interessieren, gibt es seit kurzem ein neues Online-Angebot: Unter [www.diakonie-bayern.de/gehaltsrechner](http://www.diakonie-bayern.de/gehaltsrechner) kann man sich mit wenigen Mausklicks das Bruttojahres- und -monatsgehalt sowie die Jahressonderzahlung (»Weihnachtsgeld«) ausrechnen lassen. Alles, was dazu benötigt wird, ist die Entgeltgruppe, die Gehaltsstufe und der Stundenumfang der jeweiligen Stelle. Dem Gehaltsrechner zugrunde liegen die aktuellen Tabellenwerte der Arbeitsvertragsrichtlinien der Diakonie in Bayern, die die Grundlage für nahezu alle Gehälter der bayerischen Diakonie bilden.



## .Standpunkt

### Liebe Leserin, lieber Leser,

Suchtkrankheiten sind Meister der Tarnung. Sie treiben ihr Unwesen meist im Verborgenen. Schon die bekannteste Suchterkrankung, der Alkoholismus, ist nur selten so offenkundig wie bei den Trinkergruppen in Bahnhofsnähe. Viele Süchte, wie etwa der Medikamentenmissbrauch, fallen Außenstehenden nur selten auf. Und dann gibt es die zahlreichen sogenannten „nicht stoffgebundenen“ Süchte. Dazu zählen die Glücksspielsucht oder auch die Sucht nach Arbeit. In unserer Wahrnehmung sind es meist junge oder erwachsene Menschen, die von einer Sucht betroffen sind und Hilfe benötigen. Doch dies beginnt sich zu ändern: Aufgrund des demografischen Wandels rückt die Sucht im Alter immer mehr in den Fokus.

Leider gibt es keine verlässlichen Zahlen darüber, wie viele alte Menschen in Bayern zu den Betroffenen zählen. Aus einem Pilotprojekt der bayerischen Diakonie wissen wir immerhin, dass in Nürnberg etwa 5.000 Menschen über 65 Jahre von einer Suchtkrankheit betroffen sind. Also eine erschreckend große Zahl. Damit stellt eine Sucht nicht nur für die Betroffenen und ihre Familie und Freunde eine Belastung dar.

Auch in unseren Einrichtungen der Altenhilfe stellt sich die Frage immer häufiger: Wie geht man mit Suchterkrankungen von Bewohnern und Bewohnerinnen um? Haben sie nicht das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben, zu dem auch der Konsum beispielsweise von Alkohol gehören kann? Welchen Erfolg können Hilfsangebote

überhaupt haben? Schließlich dachte man lange, dass ältere Menschen besondere Schwierigkeiten haben, von lieb gewordenen Gewohnheiten zu lassen. Mittlerweile wissen wir aus verschiedenen Untersuchungen, dass dies nicht stimmt. Hilfe gegen Suchterkrankungen gibt es auch in jedem Alter.



Es geht beim Phänomen der Sucht im Alter übrigens nicht nur um mit einer langjährigen Abhängigkeit altgewordene Menschen, die nun ganz besondere Unterstützung und Hilfe benötigen. Sondern auch um Menschen, die erst im Alter in eine Sucht hineingeraten – wenn etwa aus Einsamkeit zur Flasche oder zur Tablettensammlung gegriffen wird. Besonders diese Fälle machen mich nachdenklich, denn Einsamkeit ist kein unabwendbares Schicksal. So zeigen uns viele ehrenamtlich engagierte Menschen, dass der zunehmenden Isolation und Vereinsamung im Alter etwas entgegengesetzt werden kann, sich Medikamentenabhängigkeiten vermeiden und die Folgen von Sucht mindern lassen.

Die Suchtberatungsstellen der Diakonie in Bayern und ihre Angebote stehe darum im Mittelpunkt unserer diesjährigen Herbstsammlung. Sie bieten ihre fachkundige Unterstützung an. Sie wollen dort helfen, wo die eigene Kraft oder die Kraft der Angehörigen nicht ausreicht. Sie beraten dort, wo die Betroffenen nicht mehr weiter wissen. Ja, es gibt Hilfe.

Ihr Michael Bammessel  
Präsident der Diakonie Bayern