

## 17. Netzwerktreffen Begegnung und Bewegung Biel vom 25.05.2021

### Videomeeting «Alter und Sucht»

**Moderation** Cécile Kessler, Pro Senectute Biel/Bienne, Zwäg ins Alter

Das wegen Corona zweimal verschobene Thema wurde mit grossem Interesse aufgenommen. Mehrere Fachpersonen spüren, dass das Thema Alter und Sucht durch diese Pandemie eher verstärkt wurde und sind froh um Fachinformationen.

#### 1. Referat «Alter und Sucht»

**Haïke Spiller und Sylvie Monnier, Beratung und Therapie, BEGES Biel**

#### Information der Fachstelle Berner Gesundheit

Die Berner Gesundheit engagiert sich aktiv in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie im Kanton Bern. Sie hat im Kanton vier Zentren: Biel, Bern, Burgdorf und Thun sowie 15 Beratungsstandorte. In allen Regionalzentren gibt es eine Mediothek, bei welcher Unterrichts- und Informationsmaterial sowie Sach-, Bilderbücher, etc. in Deutsch und Französisch kostenlos ausgeliehen werden können. Die Fachmitarbeitenden haben neben einer Grundausbildung in Sozialarbeit, Pädagogik oder Psychologie eine Zusatzausbildung in Beratung / Therapie, Gesundheitsförderung / Prävention, Supervision / Organisationsentwicklung oder Erwachsenenbildung und Projektmanagement.

Die Suchtthemen sind vielfältig und richten sich an Betroffene, Angehörige, Arbeitgebende oder Fachpersonen. Die Beratungen finden persönlich, telefonisch oder auch online statt und auch die Dauer ist sehr unterschiedlich. Sie reicht von einer Kurzberatung bis über eine Betreuung resp. ein Coaching über eine lange Zeit. Im letzten Jahr haben sich 2426 Menschen bei der BEGES gemeldet, wobei das häufigste Thema Alkoholkonsum ist.

#### Fachteil Alter und Sucht

*In Bezug auf die folgenden Informationen zum Thema Alter und Sucht wird «Alter» ab 55 Jahren definiert (siehe Anhang).*

Bei der Arbeit mit älteren Menschen, die eventuell Substanzen missbrauchen, lohnt es sich als Fachperson, seine eigene Haltung zu überprüfen. Welche Bilder und Gefühle werden ausgelöst, wenn wir eine alkoholisierte oder anders berauschte ältere Person treffen? Gibt es Unterschiede zwischen den Geschlechtern? Denken wir, dass sich ein Ansprechen «lohnt»? Tut uns die Person leid, wenn wir merken, dass sie «nur noch» den Alkohol als Trostspender oder Begleiter hat? Finden wir, dass Alkohol «nicht so schlimm ist», weniger schlimm als andere Substanzen? Ein sehr präsent Thema ist auch die Tabuisierung – Alter und Sucht, das darf und kann nicht sein! Eine ehrliche Auseinandersetzung mit unserer Haltung als Fachperson und / oder als Institution ist unumgänglich.

Das Thema Alter und Sucht begegnet allen Fachpersonen in der Beratung, Pflege und medizinischer Betreuung, wobei Alkohol die am häufigsten missbrauchte Substanz ist. Aus demografischen Gründen wird das Thema zunehmen. Man geht davon aus, dass jede zehnte Person über 65 Jahren einen problematischen Alkoholkonsum hat. Eine erwachsene Frau sollte (nach Empfehlung WHO) nicht mehr als eine Standardeinheit Alkohol pro Tag konsumieren, ein Mann zwei Standarddrinks, und 2-3 Tage pro Woche keinen Alkohol konsumieren. [www.alcohol-facts.ch](http://www.alcohol-facts.ch). Alkoholkonsum, der diese Empfehlungen übersteigt, wird als risikoreich oder problematisch angesehen, besonders bei älteren Menschen, da ihr Metabolismus langsamer wird und der Wassergehalt des Körpers abnimmt und dadurch die Alkoholkonzentration höher ist.

Menschen, die Arthrose, Arthritis, Rheuma, chronischen Schmerz oder eine Depression haben, sind für einen Missbrauch besonders gefährdet, da die betäubenden bzw. sedierende Wirkung von Alkohol sich zur Selbstbehandlung «eignet». Da ältere Menschen öfters als jüngere Krankheiten und / oder Schmerzen haben, sind sie mehr betroffen. Im Allgemeinen stellt man fest, dass Männer eher zum Alkoholmissbrauch tendieren und Frauen eher zum Medikamentenmissbrauch, wobei die Wechselwirkung von Medikamenten und Alkohol nicht unterschätzt werden darf. 20 % aller älteren Menschen nehmen die Medikamente mit Alkohol ein.

Ältere Menschen haben zu den vermehrt auftretenden somatischen Erkrankungen noch zusätzliche Risikofaktoren für Substanzmissbrauch. Mit dem Alter ereignen sich meistens kritische Lebensveränderungen, wie eine Pensionierung und die damit entfallende Identität bzw. Tagesstruktur, Verlust eines Lebenspartners und / oder von Freunden, und eventuell sozioökonomische Risiken wie verringertes Einkommen.

Nicht weniger wichtig sind verschiedene Faktoren, die vor Substanzmissbrauch schützen bzw. zu einer Genesung / Verbesserung beitragen: soziale Mitwirkungsmöglichkeiten, gesellschaftliche Integration, eine unterstützende biologische oder ausgewählte Familie (=Freundeskreis), (selbst)kritische Hinterfragung von Konsum, Schmerzprävention bzw. –behandlung, und Nahestehende, die «hinschauen» und ihre Beobachtungen / Sorgen mitteilen, inklusive medizinisches Personal.

### **Fallbeispiel**

Herr Müller kam in die Beratung kurz vor der Pensionierung im Herbst 2018. Er ist selbständig als Handwerker tätig und trinkt täglich mindestens 2 - 3 Liter Bier. Zur Beratung kam er an Krücken, konnte nicht gut gehen, und obwohl er seit einigen Monaten krankgeschrieben war, arbeitete er trotz Schmerzen weiter. Er zeigte depressive Symptome, bestimmt auch wegen seiner finanziellen Sorgen und der bevorstehenden Pensionierung. Herr Müller ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne, die den väterlichen Betrieb nicht übernehmen wollen.

Herr Müller zeigte eine suizidale Symptomatik. Die Fachmitarbeiterin hat mit dem Hausarzt Kontakt aufgenommen und dafür gesorgt, dass er ein Antidepressivum bekommt. Da ein Klinikaufenthalt für einen Entzug nicht in Frage kam, entschied man sich für einen ambulanten Alkoholentzug bei der BEGES. Dieser dauert eine Woche. Daraufhin entschloss sich Herr Müller, 6 Monate komplett auf Alkohol zu verzichten. In diesen 6 Monaten ist Herr Müller aufgeblüht, körperlich und psychisch ging es ihm viel besser. Auf Wunsch des Klienten wurde der Fall abgeschlossen. Nach einem halben Jahr hat sich der Sohn gemeldet und mitgeteilt, dass der Vater rückfällig geworden ist. Die BEGES empfahl, dass sich der Vater wieder melden soll. Er meldete sich Ende 2020 wieder. Seit März 2021 ist Herr Müller abstinent. Im Moment ist er sehr stabil, mit der Idee, dass er ab und zu dann doch wieder ein Glas Alkohol trinken könnte. Auch bei dieser Überprüfung wird er von der Fachmitarbeiterin begleitet.

Dieser Fall illustriert mehrere Risikofaktoren, die älteren Menschen häufig begegnen: die bevorstehende Pensionierung inklusive existenzielle Ängste, der chronische Schmerz und eine depressive Stimmung. Ausschlaggebend für eine Veränderungsmöglichkeit war hier ein neuer Hausarzt, der Herrn Müllers Alkoholkonsum alarmierend fand und ihn direkt darauf angesprochen hat.

**Wie ansprechen?** Haltung überprüfen: wohlwollend und wertschätzend, Autonomie als Ausgangslage, Tabu brechen – direkt ansprechen – Gespräch suchen, betroffene Person bleibt autonom, Konsumthema ist zieloffen, Optionen und Zugang sind bekannt, Beratung als konkreten, nicht verpflichtenden Vorschlag, interdisziplinäre Zusammenarbeit.

**Anmeldung bei der Berner Gesundheit:** Selbstbetroffene, Angehörige und / oder Fachperson nehmen Kontakt auf, telefonisch oder per Mail, Erstgespräch innerhalb von max. 2 Wochen, vor Ort bei BEGES oder auswärts, nächste Schritte werden geplant. Grundsätzlich gilt: einfach mal bei der BEGES anrufen, es ist immer jemand erreichbar und hat ein offenes Ohr. Es geht auch per Mail. Das Angebot ist kostenlos!

**Informationen:** Broschüren für Fachleute und Betroffene können bei der BEGES bezogen werden. Die Wissensplattform [www.alterundsucht.ch](http://www.alterundsucht.ch) vermittelt weitere Informationen.

### **Fragen und Antworten**

Kann der ambulante Entzug auch bei Menschen mit einer Demenz vollzogen werden? Es kommt auf den Grad der Demenz an. Voraussetzungen sind, dass Termine eingehalten werden können und man Auskunft über sich geben kann, wie beispielsweise «Welche körperlichen Beschwerden haben Sie?», «Wie war die Nacht? Wie haben Sie geschlafen?». Im Weiteren kann ein ambulanter Entzug nur stattfinden, wenn der Arzt das Vorgehen gutheisst. Am besten ist es, wenn man sich vorgängig bei der BEGES meldet.

## **2. Informationen Stadt Biel**

### **Nathalie Gigon, Altersdelegierte**

Die Stadt Biel hat im Juni eine Broschüre "Leben in Biel mit 60 Jahren und mehr – Adressen und Angebote", herausgegeben. Die Broschüre enthält eine Zusammenstellung von wichtigen Kontaktadressen, Organisationen, Dienstleistungen und Aktivitäten im Bereich Alter in Biel. Diese kann auf [www.biel-bienne.ch/60plus](http://www.biel-bienne.ch/60plus) heruntergeladen oder bei Nathalie Gigon, [nathalie.gigon@biel-bienne.ch](mailto:nathalie.gigon@biel-bienne.ch) bestellt werden.

## **3. Informationen Fachstelle Pro Senectute Kanton Bern**

### **Cyrill Hofer, Teamleitung Sozialberatung, Mitglied erweiterte Geschäftsleitung**

Seit dem 01.01.2021 ist Pro Senectute eine kantonale Organisation; die Leistungen werden aber weiterhin dezentral in Biel und Lyss erbracht. Neu hat Biel einen Förderverein, der die Arbeiten von Pro Senectute unterstützt. In Biel und Lyss kann festgestellt werden, dass sich die Beratungen wieder normalisiert haben. Weitere Informationen über die Angebote sind auf der Website [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch) ersichtlich.

## **4. Informationen Fachstelle SRK**

### **Aline Bertoud, Verantwortliche Entlastung im Alter, SRK Region Biel**

Im Moment treffen sehr viele Anfragen für eine Entlastung der Angehörigen beim SRK ein. So viele, dass das SRK zu wenig Freiwillige hat, um den Bedarf zu decken. Die Nachfrage richtet sich vor allem für die Begleitung von Demenzerkrankten Menschen. Auch beim Besuchsdienst ist die Nachfrage wieder gestiegen. Die Leute haben auf Grund von Corona auf Hilfe verzichtet und merken nun, dass es alleine nicht mehr geht.

**Aufruf!** Wer jemanden kennt, der Freiwilligeneinsätze im Bereich Entlastung machen möchte, soll sich bitte bei Aline Berthoud, SRK, Tel. 032 329 32 78, [aline.berthoud@srk-bern.ch](mailto:aline.berthoud@srk-bern.ch) melden. Dazu kann der Flyer "Sinnvolles Engagement. Werden Sie Freiwillige/-r beim Roten Kreuz in Ihrer Region" beim [www.redcross.ch/de/machen-sie-mit-engagieren-sie-sich-freiwillig-beim-roten-kreuz](http://www.redcross.ch/de/machen-sie-mit-engagieren-sie-sich-freiwillig-beim-roten-kreuz) heruntergeladen werden.

## **5. Informationen Fachstelle Spitex für Stadt und Land**

### **Eveline Moser, Filialeiterin Biel-Seeland, Spitex für Stadt und Land AG**

Die **Adressliste der Teilnehmenden des Netzwerkes Bewegung und Begegnung Biel** hat Eveline Moser überarbeitet und mit Flyern, Visitenkarten, Informationen, etc. versehen. Die Adressliste kann unter folgendem Link <https://be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter/dienstleistungen/netzwerke.html> heruntergeladen werden.

Vor einem Jahr hatten Klienten den Spitex-Mitarbeitenden zum Teil die Türe nicht mehr geöffnet. Seit diesem Jahr konnte aber wieder eine gewisse Entlastung angeboten werden. Es ist wieder ruhiger

geworden. Die älteren Menschen haben wieder mehr Bedürfnisse und wollen sich auch wieder mitteilen.

Ab dem 01.07.2021 wird die Spitex für Stadt und Land neu Senevita Casa heissen. Die Leistungen bleiben die gleichen, jedoch werden zusätzlich Einsätze in Altersheimen und Wohnen mit Dienstleistungen übernommen.

### **Nächstes Netzwerktreffen**

Das nächste Treffen findet am **Dienstag, 30. November 2021, 16.00 – 18.00 Uhr** statt. Genauere Angaben folgen mit der Einladung im Herbst. Bitte teilen Sie Ihre Ideen oder Beiträge dem Organisationsteam mit. Rückmeldungen sind willkommen.

### **Kontaktadressen**

Cécile Kessler, **Pro Senectute** «Zwäg ins Alter»

Tel. 032 328 31 82, [cecile.kessler@be.prosenectute.ch](mailto:cecile.kessler@be.prosenectute.ch)

Nathalie Gigon, **Stadt Biel**, Delegierte Alter

Tel. 032 326 14 53, [nathalie.gigon@biel-bienne.ch](mailto:nathalie.gigon@biel-bienne.ch)

Aline Berthoud, **SRK** Kanton Bern, Region Seeland

Tel. 032 329 32 78, [aline.berthoud@srk-bern.ch](mailto:aline.berthoud@srk-bern.ch)

Eveline Moser, **Spitex Stadt und Land** Biel – Seeland

Tel. 032 322 05 02, [biel@homecare.ch](mailto:biel@homecare.ch)