

# ÜBER DIE GEFAHR, SICH NICHT ZU TREFFEN

Der seit 2010 regelmäßig stattfindende „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“ wird in diesem Jahr als ganztägige Online-Veranstaltung angeboten. Damit versucht die Selbsthilfe, sich an die Bedingungen der Pandemie anzupassen, um Betroffene und Angehörige auch weiterhin kompetent zu unterstützen. Ein Gastbeitrag der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern.

Verschobene oder ausgefallene Präsenzveranstaltungen sind seit Beginn der Corona-Pandemie an der Tagesordnung. Online-Treffen, Online-Veranstaltungen, Homeoffice und Videokonferenzen prägen den Alltag vieler Menschen, sowohl in der Suchthilfe als auch in der Selbsthilfe. Die Suchtselbsthilfe hat schnell reagiert, um die Betroffenen und Angehörigen mitzunehmen. Werden die Menschen aber damit erreicht?

## Je länger die Krise, umso größer die Suchtgefahr?

Unter dem Eindruck der immer weiter andauernden Pandemie und damit verbundenen notwendigen Anpassungen möchten wir uns mit

verschiedenen Aspekten der Auswirkungen für Betroffene und Angehörige in der Selbsthilfe beschäftigen. Fachvorträge, Diskussions- und Austauschrunden sowie praktische Übungen für die Selbstunterstützung im Alltag sollen zur besseren Bewältigung der Situation beitragen. Beteiligung und Mitwirkung sind in diesem Jahr besonders gefragt, denn wohin die Zukunft uns noch führen wird und ob irgendwann alles wieder so sein wird, wie es einmal war, lässt sich nicht voraussagen. Persönliche Erfahrungen, Mut machende Erlebnisse und Bewältigungsstrategien können anderen Teilnehmern gute und wertvolle Hinweise für den eigenen Umgang mit der Krise oder neue Ideen für die Arbeit in der Selbsthilfe geben.

Mischung macht's“. Hier werden Betroffene aus der Selbsthilfe kurze Inputs geben, bevor die Anwesenden sich austauschen und diskutieren können.

Am späteren Nachmittag geht es in einem praktischen Workshop um Übungen zum Thema „Gut mit sich umgehen – die Hand folgt dem Auge“, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und zu persönlichem Wohlbefinden beitragen. Einen ungewöhnlichen Abschluss der Tagesveranstaltung wird das Playback Theater aus Berlin anbieten. Unter dem Motto „Bühne frei für das, was uns bewegt“ wird es einen interaktiven Tagesrückblick in Szenen geben, der auf Mitwirkung und eigene Geschichten baut.

Veranstaltet wird der Selbsthilfefachtag von der Selbsthilfekoordination Bayern in Kooperation mit der Bayerischen Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns.

*Irena Težak (SeKo Bayern)*



## Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit: Jetzt anmelden!

Am 11. Juni 2021 sind Selbsthilfefachtag sowie Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialbereich von 11 bis 18 Uhr eingeladen, über das Videokonferenztool BigBlueButton am Fachtag teilzunehmen. Detailinformationen und Anmeldung ab Freitag, den 14. Mai 2021, über [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de). Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Insgesamt fünf Beiträge, die komplett oder einzeln besucht werden können, sollen eine bunte Mischung erreichen und intensive Auseinandersetzung auf vielen Ebenen möglich machen. Den Anfang macht ein Vortrag mit anschließender Frage- und Diskussionsrunde zum Thema „Corona – eine Herausforderung für die Psychotherapie“. Anschließend gibt es zwei „Offene Austauschrunden“ zu den Themen „Digitalisierung als Herausforderung für die Selbsthilfe“ und „Zukunft der Selbsthilfe: Die richtige

# TABUTHEMA „SUCHT IM ALTER“

Süchte im Alter sind ein Brennpunktthema, dem sich die „Koordinierungsstelle zur Verbesserung der Versorgungssituation für ältere Menschen mit Suchtproblemen“ in Mittelfranken verschrieben hat. Dass Sucht kein Alter kennt, ist eine gesellschaftliche Realität, die mit der demografischen Entwicklung der Bevölkerung vermehrt an Bedeutung gewinnt.

**W**eil Menschen immer älter werden, nimmt auch die Zahl der Frauen und Männer zu, die beispielsweise zu viel Alkohol oder Tabletten konsumieren. Besonders ältere Menschen sind aufgrund von Schicksalsschlägen, Vereinsamung oder Berentung eine Risikogruppe für die Entwicklung von Suchtproblemen.

Sucht im Alter ist schwerer zu erkennen: Die Abgrenzung zwischen Symptomen einer Sucht im Alter, wie Stürze oder Vergesslichkeit, könnten auch typische Begleiterscheinungen des Alters sein. Dazu kommt, dass Sucht im Alter sehr schambehaftet ist und auch von Angehörigen und Pflegenden oft lange geleugnet wird. Rund 30 Prozent der Männer und etwa 18 Prozent der Frauen ab 60 Jahren konsumieren zu viel Alkohol und riskieren damit erhebliche gesundheitliche Beeinträchtigungen – mit oftmals weitreichenden körperlichen, seelischen und psychosozialen Konsequenzen.

Mit der Koordinierungsstelle will der Bezirk Mittelfranken das Thema Sucht im Alter aus der Tabuzone holen. Armin Kroder, Bezirkstagspräsident von Mittelfranken, betonte in einem vergangenen Pressegespräch, dass es wichtig sei, Betroffenen und Angehörigen zu vermitteln, dass niemand alleine sei. Die „Koordinierungsstelle zur Ver-



**Schicksalsschläge, Vereinsamung oder Berentung können für ältere Menschen der Einstieg in ein schweres Suchtproblem sein.**

besserung der Versorgungssituation von älteren Menschen mit Suchtproblemen“, will neben dem Ausbau von Netzwerken und einer weitgefächerten Informationsvermittlung die Verbesserung der Schnittstellenübergänge zwischen der Alten- und Suchthilfe sowie dem Gesundheitssystem anregen. Beispiele sind Fachtage zum Thema „Sucht im Alter“ für Fachpersonal und Engagierte, aber auch die Entwicklung eines Flyers mit Angaben zu wichtigen Anlauf- und Beratungsstellen für ältere Menschen mit Suchtproblemen in Mittelfranken. Zu den Verbesserungsmaßnahmen zählt außerdem der „Online-Wegweiser Gerontopsychiatrie Mittelfranken“, zu finden unter [www.wegwe-mfr.de](http://www.wegwe-mfr.de), der eine neue Filteroption nach „Sucht im Alter“ aufweist. Da die momentane Versorgungssi-

tuation in der Gerontopsychiatrie den Bedürfnissen suchtmittelabhängiger Seniorinnen und Senioren nur unzureichend gerecht wird, wollen wir als Projektkoordinatorinnen der Koordinierungsstelle durch innovative Projekte und Sensibilisierung beziehungsweise Enttabuisierung, die Versorgungsstruktur und Versorgungsqualität von älteren Menschen mit Suchtproblemen erhöhen und Fachkräfte in ihrer Arbeit unterstützen.

Anfragen per E-Mail an [gefa@bezirk-mittelfranken.de](mailto:gefa@bezirk-mittelfranken.de), Telefon 09 81 / 46 64 – 20 207 oder 20 206.

*Nina Gremme, Eva Adorf  
(Projektkoordinatorinnen  
Koordinierungsstelle  
Mittelfranken)*