

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 92 (2014)  
**Heft:** 6

**Artikel:** «Nur wer die Probleme erkennt, ist offen für Hilfe»  
**Autor:** Portner-Helfer, Monique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078341>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Nur wer die Probleme erkennt, ist offen für Hilfe»

**Warum entwickeln ältere Menschen eine Abhängigkeit?** Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich, positive wie schwer zu ertragende. Bei den meisten Menschen nehmen belastende Ereignisse mit dem Älterwerden zu. In schwierigen Situationen kann es für ältere Menschen verlockend sein, sich mit Alkohol oder Medikamenten zu entlasten. Wenn Alkohol zur Entlastung getrunken wird, steigt das Risiko, immer mehr zu trinken.

**Neigten diese Menschen schon in jüngeren Jahren dazu?** Fachleute schätzen, dass jede dritte ältere alkoholabhängige Person dies erst nach der Pensionierung geworden ist. Alkoholabhängigkeit kann alle treffen, in jedem Lebensalter – aktuell etwa 250 000 Menschen in der Schweiz.

**Alkohol- und Medikamentensucht nehmen laut Statistik zu, während die Zahlen für Nikotinsucht etwa gleich bleiben.** Der Alkoholkonsum nimmt mit dem Alter nicht linear zu. Er ist zwar zwischen 65 und 74 Jahren am höchsten, zwischen 20 und 24 Jahren ist er aber höher als zwischen 25 und etwa 60 Jahren. Es stimmt, dass der Gebrauch von Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln mit dem Alter zunimmt. Schlafstörungen treten häufig im Alter auf und werden mit entsprechenden Medikamenten behandelt. Diese führen relativ schnell zu einer Abhängigkeit, wenn sie über eine bestimmte Zeit genommen werden. Mischkonsum von Medikamenten und Alkohol birgt zusätzlich grosse Risiken. Er kann Wirkungen verstärken, verändern oder abschwächen. Der Tabakkonsum ist zwischen 20 und 54 Jahren relativ konstant. Dann nimmt er ab, da viele Personen aufgrund von Gesundheitsproblemen das Rauchen aufgeben und weil Raucher und Raucherinnen früher sterben als Nichtraucher.

**Was ist mit Rauschgift?** Im Unterschied zu Tabak- und Alkoholkonsum, die schon seit Generationen stark verbreitet sind, hat der Drogengebrauch in der Schweiz erst seit Ende der 1960er-Jahre eine Be-



## Monique Portner-Helfer

ist Mediensprecherin von Sucht Schweiz. Die private, parteipolitisch und konfessionell unabhängige Stiftung mit Sitz in Lausanne verfolgt einen gemeinnützigen Zweck: Probleme verhüten, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen, sowie bereits entstandene Probleme vermindern.

deutung bekommen, zunehmend bis Ende der 1980er-Jahre. Das heisst, dass die ersten Personen, die damit angefangen haben, jetzt das AHV-Alter erreichen. Es fehlt folglich die Erfahrung, um zu wissen, wie es den Überlebenden der Drogenwelle im Alter gesundheitlich gehen wird. Man geht aber von einem allgemein erhöhten Pflegebedarf aus.

**Welche Rolle kommt den Hausärzten bei der Suchtprävention zu?** Sie können einen Patienten, eine Patientin auf die Risiken des Suchtmittelkonsums im Alter hinweisen und motivieren, ein Suchtproblem anzugehen. Oft sind Hausärzte und -ärztinnen für ältere Menschen Vertrauenspersonen und können vermitteln, um den Schritt zu einer Beratungs- oder Therapiestelle zu wagen. Die sogenannte Intervention in der Arztpraxis ist also sehr wichtig.

**Wie ist es zu erklären, dass Ärzte Rezepte für Schlaf- und Schmerzmittel über Jahre erneuern?** Beruhigungs- und Schmerzmittel werden wegen psychischer Belastungen oder körperlicher Schmerzen häufiger an ältere als an jüngere Menschen verschrie-

ben. Diese Medikamente können über kurze Zeit hilfreich sein. Werden gewisse davon zu lange eingenommen, können sie zu schweren Problemen und in eine Abhängigkeit führen. Die Dauerverschreibung von Medikamenten mit Abhängigkeitspotenzial ist sicher ein Thema, das in der medizinischen Behandlung älterer Personen vermehrt thematisiert werden müsste und wo ein Umdenken und die Erwägung von alternativen Behandlungsmethoden noch Eingang finden müssten.

**In Alters- und Pflegeheimen lassen sich Suchterkrankungen möglicherweise rascher erkennen. Wird auch gehandelt?** Suchterkrankungen sind über alle Altersgruppen hinweg nach wie vor ein grosses Tabuthema in unserer Gesellschaft. Nicht nur Angehörige trauen sich nicht, ihre Sorgen auszudrücken, auch das Pflegepersonal ist oft ratlos. Nicht immer haben Pflegeheime oder die Spitex eine klare Haltung, etwa zum Alkoholkonsum. Besorgt man den Senioren Alkohol oder nicht? Ab wann wird kein Alkohol mehr ausgeschenkt? Lohnt sich eine Behandlung in diesem Alter noch? Die Haltung von Pflegeinstitutionen ist aber wichtig, damit das Personal einen problematischen Konsum früh erkennen und handeln kann.

**Solange Süchtige zurechnungsfähig sind und niemanden bedrohen, können sie jegliche Hilfe verweigern. Was bedeutet das für ihr Umfeld?** Viele Angehörige fühlen sich ohnmächtig. Denn die Betroffenen leugnen oft lange Zeit ihr Alkoholproblem, selbst wenn Nahestehende immer wieder versuchen, sie zur Einsicht zu bringen. Dieses Leugnen ist ein Abwehrmechanismus, um sich den Problemen nicht stellen zu müssen. Erst wer selbst bereit ist, sich die Probleme einzugestehen, ist offen für Hilfe. Für Angehörige ist es wichtig, zu sich selbst Sorge zu tragen, auch Abstand zu nehmen, im sozialen Umfeld oder bei Fachpersonen Unterstützung zu holen. Das heisst nicht, dass man die suchtkranke Person im Stich lässt.