**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 97 (2019)

**Heft:** 12

Werbung

### 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: 28.11.2025** 

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



# Das ideale Weihnachtsgeschenk:

# Geschichten

### von anno dazumal

iniröcke und Flower Power, Schulreformen,
Popmusik und Rock 'n' Roll: 1968 und die 68er
haben eine ganze Generation geprägt. Auch
Zeitlupe-Leserinnen und -Leser haben in dieser
bewegten Ära viel erlebt und verfügen über
spannende Erinnerungen. Die Zeitlupe-Redaktion hat einige von
ihnen besucht und sich im Gespräch in die vergangenen Zeiten
entführen lassen, damit ihre Erlebnisse der Nachwelt erhalten
bleiben. Die Geschichten, die dabei zutage kamen, sind in Band 6
von «Das waren noch Zeiten ...» festgehalten. Entstanden ist eine
kurzweilige Lektüre, die einen einzigartigen Einblick in diese prägenden Jahre des Aufbruchs und der Veränderungen gewährt.



Auch die anderen fünf Bände von «Das waren noch Zeiten ...» bieten heiteren, teils nachdenklich stimmenden Lesestoff für Alt und Jung: Die Bände 1 + 2 enthalten Geschichten aus dem Alltag von anno dazumal, in Band 3 stehen wichtige historische Ereignisse im Zentrum, Band 4 ist dem alten Handwerk gewidmet und Band 5 den Erinnerungen an den Zweiten Weltkrieg. \*\*



Friedhelm Estorff/SZ Photo

# Bestelltalon

Ich bestelle je \_\_\_ Ex. «Das waren noch Zeiten ... »

☐ Band 1 ☐ Band 2
(Entsprechendes bitte ankreuzen)

☐ Band 3 ☐ Band 4

☐ Band 5

☐ Band 6

as waren noch Zeiten.

Jedes Buch kostet einzeln CHF 25.-, zwei Bände CHF 40.-, drei Bände CHF 60.-, vier Bände CHF 80.-, fünf Bände CHF 100.-, alle sechs Bände CHF 120.- (plus Porto).

Name	Vorname	
Strasse/Nr.	PLZ/Ort	
Datum	Unterschrift	ZL 12/19

### Bitte senden Sie den Coupon an:

Zeitlupe, «Das waren noch Zeiten …», Postfach 2199, 8027 Zürich Bestellungen auch unter der Telefonnummer 044 283 89 13 oder per Mail info@zeitlupe.ch

Wenn persönliche, familiäre oder berufliche Entwicklungsaufgaben in der zweiten Lebenshälfte kumulieren, ist das Risiko für einen häufigeren Griff zum Glas oder die Einnahme von Beruhigungsmitteln erhöht.

Gemeinsam mit der Hausärztin oder dem Hausarzt kann besprochen werden, ob ein riskanter bis schädlicher Konsum oder eine Abhängigkeit vorliegen könnte und eine Abklärung oder Behandlung in einer spezialisierten stationären Einrichtung sinnvoll wäre.



## Riskanter Konsum von Alkohol und Beruhigungsmitteln bei der «Generation 50 plus»

Bei den meisten Menschen kristallisieren sich in ihrem Lebenslauf ab dem 50. Altersjahr wichtige Veränderungen heraus. Dazu gehören zum Beispiel das Erwachsenwerden der Kinder und deren Auszug aus dem Elternhaus, Herausforderungen im Rahmen der Erwerbstätigkeit, Pensionierung oder erstmaliges Spüren von körperlichem und geistigem Älterwerden. Überlasten diese Veränderungen die persönlichen Ressourcen, fällt der Griff zum Glas oder zu «mother's little helper» leicht, wie die Rolling Stones schon 1966 erkannt hatten. Meist dient dieser Reflex zur Stressreduktion und zur erhofften Verbesserung des gestörten Schlafes und ist eng verbunden mit Depression, Angst oder einem Burnout-Syndrom.



Neubau 2019: Patientenhaus «Panorama» in Littenheid

Gerade bei der Babyboomer-Generation zeigt sich ein erhöhter Konsum von Alkohol und Beruhigungsmitteln. Mit dieser speziellen Suchtthematik beschäftigen sich Dr. Bernd Ibach und sein Team an der Privatklinik Clienia Littenheid AG im idyllischen Hinterthurgau. Die Fachärzte und Fachärztinnen für Psychiatrie und Psychotherapie und die klinischen Psychologinnen und Psychologen sind in einem interdisziplinären Team auf die Behandlung der komplexen Situationen von schädlichem Substanzgebrauch, psychischer Erkrankung und Veränderungen im Alter spezialisiert.

Einzel- und Gruppentherapien ermöglichen den Betroffenen oft erstmals eine bewusste Reflexion des eigenen Verhaltens im aktuellen oder lebensgeschichtlichen Kontext. In manchen Situationen benötigen sie mehrere Anläufe, um nachhaltige Therapieerfolge zu erzielen. Eine Suchtbehandlung bei älter werdenden und alten Menschen kann jedoch erfolgreicher verlaufen als in jüngeren Jahren.

### Privé-Angebot

Zusatzversicherten Privé-Patientinnen und -Patienten stehen in einer sehr diskreten Atmosphäre grosszügig gestaltete Einzelzimmer und andere Hotellerieleistungen, die hohen Ansprüchen gerecht werden, zur Verfügung. Ergänzt wird das Privé-Angebot durch eine intensivierte Frequenz der Einzeltherapien.



#### Clienia Littenheid AG Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie 9573 Littenheid

Tel. 071 929 60 60 info.littenheid@clienia.ch www.clienia.ch/prive/littenheid



PD Dr. med. Bernd Ibach, Chefarzt Zentrum für Alterspsychiatrie und Privé, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Clienia Littenheid AG