

**Stark
bleiben**

Suchtfrei alt werden

Damit Reden hilft Gesprächsanregungen bei Problemen im Alter

für Angehörige und Kontaktpersonen



60+

www.starkbleiben.nrw.de



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Inhalt

Diese Broschüre gibt Ihnen konkrete Anregungen, Personen in Ihrem (Arbeits-)Umfeld auf Ihre Probleme anzusprechen. Sie bietet Ihnen Hilfe, im Umgang miteinander die richtigen Fragen zu stellen und ein offenes Ohr zu haben.

	Seite
Veränderungen im Alter	4
Reden hilft	6
Gespräch herbeiführen	7
Das ist wichtig im Gespräch	11
Aktives Zuhören	14
Gesprächsfallen	20
Gespräch beenden	23
Nach dem Gespräch	24
Impressum	27

Die Inhalte sind auch als interaktives Gesprächstool verfügbar



www.starkbleiben.nrw.de/Damit-Reden-hilft

Veränderungen im Alter

Gesprächsanregungen für Angehörige und Kontaktpersonen von Senior/innen

Der Wechsel in den Ruhestand fällt vielen Menschen schwer. Für viele ist die Pensionierung ein einschneidendes Ereignis, bei dem – manchmal früher, manchmal später – starke Gefühle aufkommen. Die Betroffenen werden vielleicht antriebslos, weil sie sich einsam fühlen, frustriert, weil sie weniger beweglich sind oder es vermissen, gebraucht zu werden. Einige kommen aus diesen Gefühlen nicht mehr heraus und flüchten sich möglicherweise in einen riskanten Alkoholkonsum und/oder eine missbräuchliche Medikamenteneinnahme.



Mit einem Gespräch können Sie wesentlich dazu beitragen, dass es Ihrem Vater oder Ihrer Mutter, jemandem aus Ihrem Freundeskreis oder aus der Nachbarschaft besser geht. Auch für Senior/innen, mit denen Sie in Ihrem Arbeitsalltag hauptamtlich oder ehrenamtlich in Kontakt sind, können Sie eine große Hilfe sein.

Die Gesprächsanregungen helfen Ihnen dabei, älteren Menschen mit Problemen und einem möglicherweise riskanten Konsum von Alkohol und/oder Medikamenten eine Stütze zu sein. Dabei geht es nicht um ein Beratungsgespräch, sondern viel eher um eine empathische Konversation auf Augenhöhe.

Beobachtungen

Haben Sie beobachtet, dass Ihr Vater, Ihre Mutter, Ihre Freundin, Ihr Bekannter oder eine ältere Person in Ihrem Arbeitsalltag über mehrere Wochen oder Monate

- sich zurückzieht und sich nicht mehr meldet?
- verwahrlost wirkt?
- ungewöhnlich gereizt reagiert?
- irgendwie verändert oder traurig wirkt?

Dann scheint etwas nicht zu stimmen. Sie sollten dem nachgehen.

Reden hilft

Über Ängste und negative Gefühle zu reden, ist der erste Schritt zur Besserung. Wenn Sie Ihre Beobachtungen ansprechen, helfen Sie, dass aus der Krise keine psychische Erkrankung wie z.B. eine Sucht entsteht.

Mit Gesprächen allein lösen sich die Probleme nicht in Luft auf, aber sie entlasten und geben Kraft. Diese Eigenschaften sollten Sie als Gesprächsperson im besten Fall mitbringen:

- Interesse am Gegenüber
- reflektierend zuhören können
- in Maßen mitfühlend
- Vertrauenswürdigkeit
- Aufrichtigkeit

Die Angst davor, die angesprochenen Probleme lösen zu müssen, hält viele von einem Gespräch ab. Aber: Es käme Ihnen ja auch nie in den Sinn, jemandem einen entzündeten Blinddarm zu entfernen. Genauso wenig wird erwartet, dass Sie Einsamkeit oder chronische Schmerzen vertreiben. Ihr offenes Ohr und Ihr Interesse sind bereits erste Hilfe.

Gespräch herbeiführen

Beachten Sie Ihre eigene Stimmung. Sie sollten das Gespräch nur dann suchen, wenn Sie sich selbst gut fühlen und es sich zutrauen.

Überlegen Sie sich einen passenden Moment:

Gespräche mit Tiefgang nehmen Zeit in Anspruch. Beginnen Sie also kein Gespräch, wenn Sie oder Ihr Gegenüber nach 10 Minuten wieder auseinander gehen müssen. Manchmal hilft es zu fragen, wann die Person Zeit für ein Gespräch hat. Eine geeignete Frage wäre:

**Ich möchte gerne in Ruhe
mit Dir reden.
Wann hättest Du mal Zeit?**





Finden Sie einen geeigneten Ort

Sie sollten ungestört sein und sich beide wohlfühlen. Vielen Menschen fällt es im Gehen leichter, über schwierige Dinge zu sprechen. Ein Spaziergang im Wald oder Park könnte eine gute Gelegenheit sein. Auch ein ruhiger Platz im Café ist denkbar, ebenso wie ein Gespräch in den vertrauten vier Wänden.

Sie könnten beispielsweise fragen:

**Begleitest Du mich beim Spazieren,
oder sollen wir einfach mal
zusammen einen Kaffee trinken?**

Es ist möglich, dass Ihr Gegenüber Ihr Gesprächsangebot nicht annimmt. Nehmen Sie es nicht persönlich. Vielleicht fühlt sich die andere Person momentan nicht in Stimmung. Oder sie muss erst Mut fassen. Versuchen Sie es zu einem anderen Zeitpunkt. Sie könnten so reagieren:

**Ja, das verstehe ich.
Würde es Dir ein anderes Mal
besser passen?**

Übrigens:

Sie können sich auch beraten lassen, wie Sie am besten in solch einem Fall vorgehen sollten. Hier finden Sie geeignete Adressen und Angebote.



www.suchtgeschichte.nrw.de/Kampagne/Fachstellen

Auch in Seniorenbüros kann man Ihnen meist erste Auskünfte und Kontaktadressen geben.



www.las-nrw.de/seniorenbueros-in-nrw/mitglieder/



www.lsv-nrw.de/seniorenvertretungen-in-nrw

Das ist wichtig im Gespräch

So könnten Sie beispielsweise ein Gespräch anfangen:

**Ich mache mir Sorgen um Dich.
Du wirkst in letzter Zeit etwas antriebslos.
Nimmst Du neue Medikamente ein?**

**Es beschäftigt mich, dass wir keinen
Kontakt mehr haben und Du Dich zurück-
gezogen hast. Alles in Ordnung?**

**Sie kommen gar nicht mehr
zu unseren Treffen.
Geht es Ihnen nicht gut?**

**Mir ist aufgefallen, dass Du
regelmäßig Alkohol trinkst.
Hast Du Sorgen?**

**Sie sind ja seit kurzem pensioniert.
Wie geht es Ihnen damit?**

Zuhören ist das Wichtigste! Viele Menschen haben Angst, nicht die richtigen Worte zu finden. Sie unterschätzen dabei, wie gut es tut, wenn jemand einfach mal zuhört und Anteil nimmt. Gehen Sie mit der Einstellung ins Gespräch, dass Sie nachempfinden möchten, was die andere Person fühlt. Überlegen Sie sich gute Fragen, statt nach Antworten zu suchen.

Ideen für Fragen:

- Kannst Du sagen, worauf Du Dich jeden Tag freust?
- Wie fühlt es sich an, nicht mehr arbeiten zu gehen?
- War es eine Umstellung, mehr alleine zu sein?
- Wie sehen nun Deine Tage aus?

Mitgefühl zeigen ist wichtig und auch richtig. Es tut gut, wenn man sich verstanden fühlt. Allerdings sollten Sie es damit nicht übertreiben und die Situation dadurch verharmlosen.

Das könnten geeignete Reaktionen sein:

- Ich kann nachvollziehen, dass Dich das belastet.
- Es tut mir leid, dass es Dir so schlecht geht.



Im Gespräch über schwierige Situationen und Probleme fehlen manchmal allen die Worte. Lassen Sie Pausen und Schweigen zu. Auch Ihre eigenen Grenzen sollten Sie ernst nehmen. Wenn Sie das Gefühl haben, nicht weiterzukommen und den Eindruck haben, Ihr Gegenüber brauche mehr und möglicherweise professionelle Unterstützung und Beratung, bestärken Sie die ältere Person darin, sich helfen zu lassen.

Sie könnten zum Beispiel sagen:

- Hast Du Dir schon einmal überlegt, mit einer Fachperson zu sprechen?
- Sollen wir mal zusammen im Internet nach Beratungsangeboten und -einrichtungen suchen?

Gut zu wissen:

Ihre Aufmerksamkeit und Bereitschaft zuzuhören, sind eine große Hilfe für Ihr Gegenüber. Es ist nicht schlimm, wenn es dabei bleibt. Wenn Ihnen danach ist, können Sie praktische Hilfe anbieten, z.B. eine Besorgung machen, die ältere Person mit anderen Menschen zusammenbringen oder zu einem Termin begleiten. Oder Sie belassen es beim Zuhören. Bieten Sie weitere Hilfe also nur an, wenn es Ihnen recht ist.

Aktives Zuhören

Wenn Sie aktiv zuhören, zeigen Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie ihn wirklich verstehen wollen. Hemmende Emotionen und Verhaltensweisen können verhindert werden, wenn Sie wissen, worauf Sie in Gesprächen achten dürfen.

Die folgenden Anregungen zum aktiven Zuhören helfen dabei.

Volle Aufmerksamkeit

Schenken Sie (Problem-)Gesprächen Ihre volle Aufmerksamkeit. Sorgen Sie für eine ruhige, persönliche und gemütliche Atmosphäre. Auch ein Spaziergang durch den Park ist geeignet. Schalten Sie z.B. Ihr Smartphone lautlos und vermeiden Sie Zeitdruck.



Empathie zeigen

Mit einem einzigen Gedanken können Sie Ihr Einfühlungsvermögen aktivieren: „Das ist ein Mensch genau wie ich.“ Überlegen Sie: Wie fühlt sich die Person gerade? Was könnte sie brauchen? Was wäre jetzt für sie angemessen und ermutigend?

Gehen Sie nicht mit Vorurteilen in ein Gespräch wie „Die hört mir eh nicht zu“, „Der nimmt mich nicht ernst“ oder „Die lässt sich eh nicht helfen“. Das trifft nicht immer zu. Seien Sie besser unvoreingenommen. So können Sie auf das reagieren, was die Person sagt und nicht auf das, was Sie über diese zu wissen glauben. Auch was andere über jemanden erzählen, stimmt nicht unbedingt.

Fragen stellen

Unser emotionaler Kompass täuscht uns gerne vor, unser Gegenüber schon richtig verstanden zu haben. Doch häufig stimmt das nicht. Fragen Sie also nach, ob Sie wirklich richtig (zu-)gehört haben. Das hilft auch der Person, eigene Gedanken zu ordnen und auszusprechen. Fassen Sie zwischendurch kurz mit Ihren eigenen Worten zusammen, was Ihr Gegenüber gesagt hat.

Körpersprache

Beachten Sie sowohl die eigene als auch die Körpersprache Ihres Gesprächspartners oder Ihrer Gesprächspartnerin. So hören Sie nicht nur, was die Person sagt und welche Probleme sie beschreibt, sondern nehmen ihre nonverbalen Reaktionen wahr. Damit bekommen Sie beispielsweise ein Gespür dafür, wie viel körperlichen Abstand der andere Mensch braucht.

Vermeiden Sie Verhaltensweisen wie zur Seite gucken, seufzen, die Stirn runzeln, die Arme vor der Brust verschränken, Fingerknacken, etc. All das signalisiert eher Desinteresse. Setzen Sie stattdessen eine Körpersprache ein, die Nähe und Wertschätzung ausdrückt: offener Blickkontakt, Lächeln und Nicken.

Wer zuhört, erfährt mehr.

Zurückhaltung

Fällt Ihnen die ältere Person ständig ins Wort, denken Sie nicht direkt, dass das Gespräch schief läuft und Sie nicht richtig aussprechen können, was Sie sagen wollen. Wenn die Gesprächsperson Sie zu oft unterbricht, könnte es ein Hinweis auf einen zu hohen Gesprächsanteil von Ihnen sein. Es kann aber gleichermaßen auch ein gutes Zeichen sein, wenn die ältere Person viel erzählt und Ihnen ihre Probleme anvertraut.

Auch wenn die Versuchung groß ist, die Gesprächsperson zu unterbrechen, versuchen Sie sich zurückzuhalten. Hören Sie weiter ruhig zu und knüpfen Sie dann an dem Punkt wieder an, wo Sie unterbrochen wurden.



Zeitrahmen

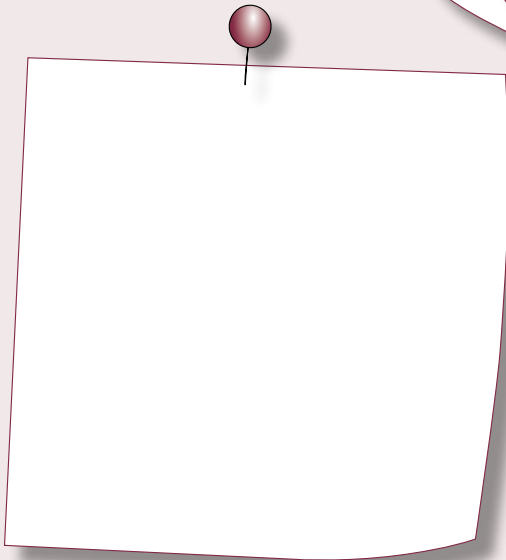
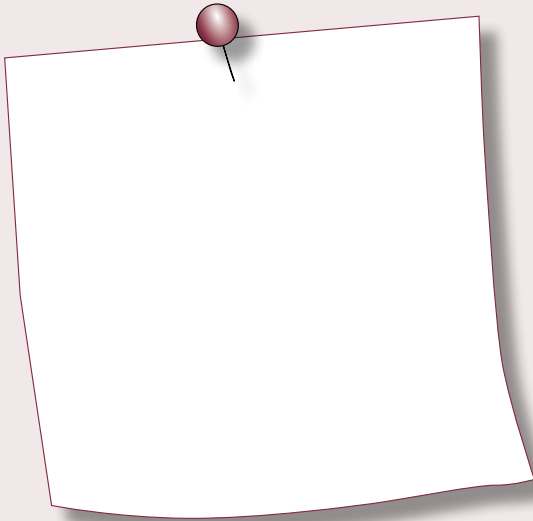
Aktives Zuhören ist meist anstrengender als Sprechen, da uns das Reden leichter fällt. Länger als eine Stunde sollte ein gutes Gespräch nicht dauern. Hier zählt Qualität statt Quantität.

Haben Sie das Gefühl, die ältere Person hat noch mehr Redebedarf und benötigt weitergehende Unterstützung von Ihnen, sollten Sie erstmal eine Pause einlegen. Nutzen Sie die Zeit bis zum nächsten Gespräch, um den bisherigen Dialog (mit Abstand) Revue passieren zu lassen. Verabreden Sie konkret ein weiteres Gespräch oder unterstützen Sie die Person bei der Suche nach einem professionellen (Sucht-)Beratungsangebot.

Selbstbeobachtung

Es kann sein, dass Sie sich redlich bemühen aktiv zuzuhören. Trotzdem spüren Sie, dass ein starkes Gefühl wie Wut, Unverständnis oder Trauer in Ihnen aufsteigt. Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich selbst über die Schulter schauen. Überlegen Sie: Höre ich zu – oder bin ich durch meine eigenen Emotionen abgelenkt? Indem Sie sich selbst „von außen“ betrachten, können Sie sich innerlich beruhigen und sich wieder mehr auf die ältere Person einlassen.

So möchte ich **zuhören und helfen**



Gesprächsfallen

Das sollten Sie im Gespräch vermeiden

Keine Schuldzuweisungen!

Folgende Aussagen sind nie hilfreich:

- Stell Dich nicht so an. Du warst früher doch auch mal allein.
- Du hättest Dich halt etwas mehr auf die Pensionierung vorbereiten müssen.
- Wieso hast Du Dich denn nicht schon früher an mich gewendet? Dann hätte ich Dir besser helfen können.
- Sie müssen doch schon länger gemerkt haben, dass Ihr Alkoholkonsum nicht normal ist.
- Wieso haben Sie die Nebenwirkungen der Medikamente nicht schon früher mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprochen?

Gut zu wissen:

Gerade (psychische) Erkrankungen wie eine Sucht sind nie eine Frage des Willens. Die Ursachen für Probleme im Alter sind vielfältig und oftmals nicht durch die ältere Person allein bedingt.

Keine Ratschläge und Beratung!

Wir tendieren dazu, immer Lösungen anbieten zu wollen. Aussagen wie: „Geh doch etwas mehr unter die Leute“ führen dazu, dass die Betroffenen sich unter Druck gesetzt fühlen. Oder die Person bekommt das Gefühl, man habe ihr nicht richtig zugehört. Hören Sie gut zu. Alternativ können Sie sich für die Unterstützung durch eine Senioren- oder Suchtberatungsstelle aussprechen.



Nicht von eigenen Problemen sprechen!

In der guten Absicht, Verständnis und Mitgefühl auszudrücken, sprechen wir manchmal von eigenen Problemen. Ihr Gegenüber fühlt sich dadurch leicht nicht ernst genommen. Teilen Sie Ihre Erfahrungen, falls Sie selbst nicht mehr berufstätig sind.

Keine Diagnosen stellen!

Selbst wenn Sie vermuten, Ihr Gegenüber leide an einer Suchterkrankung oder ähnlichen psychischen Belastungen: Überlassen Sie die Diagnosestellung einer Fachperson. Ihr Gegenüber fühlt sich sonst abgestempelt.

Keine Verniedlichungen!

Sagen Sie nicht: „Das kommt sicher bald wieder in Ordnung“ oder „Das geht vorbei“. Durch solche Aussagen fühlen sich Betroffene nicht ernst genommen.

Drängen Sie Ihr Gegenüber nicht!

Gehen Sie mit der Haltung ins Gespräch, dass Sie nicht mehr erfahren wollen, als Ihr Gegenüber bereit ist zu erzählen. Respektieren Sie, wenn die andere Person das Gespräch abbricht. Sie können es später wieder versuchen.

Gespräch beenden

Manchmal wird einem im Gespräch alles zu viel. Diese Sätze können Ihnen helfen, einen guten Gesprächsabschluss zu finden:

**Ich glaube,
im Moment kommen wir nicht weiter.
Ist es für Dich in Ordnung,
wenn wir über etwas anderes sprechen?**

**Mich macht Deine Situation
sehr traurig. Ich wäre froh,
etwas frische Luft zu schnappen und
später weiter zu sprechen.**

**Jetzt weiß ich nicht mehr,
was ich sagen soll.
Gehen wir ein paar Schritte zusammen?
Wir können gerne ein anderes Mal
weiter sprechen.**

Nach dem Gespräch

Behalten Sie Privates über berichtete Probleme aus dem Gespräch für sich und behandeln alles vertraulich. Wenn Sie das Bedürfnis haben, mit jemandem darüber sprechen zu wollen, sagen Sie nicht, um wen es sich handelt.

Geben Sie auch auf sich selbst acht. Es hilft niemandem, wenn Sie sich aufopfern und kontinuierlich Sorgen um den älteren Menschen machen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen. Haben Sie das Gefühl, dass Sie das Erfahrene nicht mehr loslässt und Sie mit einer Fachperson darüber reden möchten? Scheuen Sie sich nicht, denn auch als Angehörige/r einer möglicherweise riskant konsumierenden älteren Person können Sie sich in einer Suchtberatungsstelle informieren und die Situation gemeinsam erörtern.

Hier finden Sie Unterstützungsangebote und Fachstellen.



www.suchtgeschichte.nrw.de/Kampagne/Fachstellen

Abschluss

Haben Sie den Mut, die Person anzusprechen, bei der Sie Probleme, Ängste oder Unsicherheiten erkennen. Möglicherweise steckt ein riskanter Alkoholkonsum und/oder eine missbräuchliche Medikamenteneinnahme dahinter. Durch ein Gespräch können Sie einen ersten Teil dazu beitragen, dass sich die Person besser fühlt.





GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

Eine gemeinsame Initiative von:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Weitere Partner:

Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW, Landeszentrum Gesundheit NRW und Landkreistag NRW

Impressum

Herausgeber

Landesfachstelle Prävention
der Suchtkooperation NRW

ginko Stiftung für Prävention
Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 30069-31, info@ginko-stiftung.de, www.ginko-stiftung.de

Text

Julia Beus
In Anlehnung an die Kampagne «Wie geht's dir?»,
Kantone und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

Redaktion

Julia Beus, Armin Koeppel, Ruth Ndouop-Kalajian
ginko Stiftung für Prävention, Mülheim an der Ruhr

Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

Layout

media-grafixx, Neukirchen-Vluyn
www.media-grafixx.de

Druck

das druckhaus print & neue Medien, Korschenbroich

Bildnachweise

Adobe stock



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

60+

www.starkbleiben.nrw.de