

«Da war diese Leere»

Alkoholismus im Alter Viele leisten sich nach der Pensionierung öfter als früher mal ein Glas Wein oder Bier – der Übergang zur Sucht ist fliessend. Die Pandemie hat den Effekt noch verstärkt. Eine Betroffene erzählt.

Tanja Hudec

Aufgeflogen ist ihre erneute Abhängigkeit wegen eines Sturzes: «Ich hatte relativ viel getrunken», erzählt Lea Guggisheim (Name geändert). «Wir haben überall Treppen im Haus. Auf der untersten bin ich ausgerutscht. Dann weiss ich fast nichts mehr. Es war das erste Mal, dass ich mich verletzt habe im Rausch.»

Gefunden hat sie ihr Partner, der vom Ausmass ihrer Abhängigkeit nichts geahnt habe. «Er war geschockt – nicht nur weil ich in einer Blutlache lag», sagt die 64-Jährige. Er brachte sie ins Spital, wo ihre Kopfverletzung versorgt wurde und sie gleich den Entzug machte. Sie nestelt am Saum ihres Pullovers, während sie ihre Suchtgeschichte erzählt. Vor zwei Wochen ist sie in die Forel-Klinik in Ellikon an der Thur eingetreten. Weil sie ihre Sucht nicht öffentlich machen will, bleibt sie anonym. Es ist ihr zweiter Klinikaufenthalt und der «x-te Versuch, mit dem Zeug aufzuhören».

Übermässiger Alkoholkonsum wird häufig mit jugendlichem Leichtsinn und Komasaufen in Verbindung gebracht. Tatsächlich aber nimmt der durchschnittliche Alkoholkonsum mit steigendem Alter stetig zu. Beim Übergang ins Rentenalter verzeichnet er einen sprunghaften Anstieg. Dies zeigen die alle fünf Jahre durchgeführten Gesundheitsbefragungen des Bundesamts für Statistik.

Vielfach mangelt es an der Einsicht

Sowohl 2012 als auch 2017 wiesen rund sechs Prozent der Bevölkerung im Alter zwischen 65 und 74 Jahren einen chronisch-problematischen Alkoholkonsum auf. Davon spricht man, wenn Männer im Durchschnitt mehr als vier und Frauen mehr als zwei Gläser Wein pro Tag konsumieren. Bei den Männern ab 65 Jahren trinken mehr als ein Drittel täglich. Bei den Frauen dieser Altersklassen sind es halb so viel.

Die Resultate der neuesten Befragung liegen erst im Herbst vor. Dass das Problem noch immer besteht, bestätigt Nadica Sedlarevic, Oberärztin an der auf Alkoholsucht spezialisierten Forel-Klinik. Sie sagt sogar, es habe sich verschärft: «Jeder dritte Rentner hat ein Alkoholproblem – Tendenz steigend.»

Was treibt immer mehr ältere Menschen in die Alkoholsucht, und ist unser Gesundheitssystem auf diese Entwicklung vorbereitet?

Sedlarevic sagt, das Thema werde in der Öffentlichkeit gerne zur Seite geschoben. Nicht zuletzt der jugendlichen Trinker wegen, die mit ihrem Verhalten mehr Aufmerksamkeit erregten. Das Vorgehen der älteren Alkoholiker sei subtiler, was eine weitere Herausforderung darstelle. «Senioren trinken meist heimlich.» Bis Angehörige die Alkoholsucht bemerkten, dauere es oft Jahre.

Ein weiteres Problem kommt hinzu, wenn sich Betroffene nicht helfen lassen wollen. Dies bestätigt Robert Koch, stellvertretender Chefarzt der Psychiatrie für ältere Menschen an der Integrierten Psychiatrie Winterthur –



Rentnerinnen und Rentner trinken oft heimlich. Bis das Umfeld etwas merkt, kann es Jahre dauern. Foto: Nicholas Monu (Getty Images)

Zürcher Unterland (IPW). Auch dort nehmen die Eintritte von alkoholabhängigen Senioren zu. Oftmals erfolgten sie unfreiwillig, sagt Koch. «Der Alkoholmissbrauch ist für viele Senioren schamhaft. Wer sein Leben gemeistert hat, will sich im Alter nicht noch eine Schwäche eingestehen müssen.»

Häufig brauche es ein einschneidendes Erlebnis wie einen Beziehungsabbruch, damit die Betroffenen sich zu einer Behandlung bereit erklärten. «Ein Grossteil unserer Klienten wird von ihren Partnern unter Druck gesetzt, ihr Verhalten zu ändern.»

Für den älteren Körper besonders schädlich

Haben sich Seniorinnen und Senioren ab einem gewissen Alter nicht das Recht verdient, ein bisschen mehr zu trinken? «Nein», sagt Markus Meury, Sprecher der Stiftung Sucht Schweiz. «Die Folgen sind in jedem Alter zerstörerisch für die Lebensqualität.» Für ältere Menschen sei Alkoholmissbrauch besonders schädlich. Ihr Körper enthält weniger Wasser und baut den Alkohol somit schlechter ab. «Im Alter kommen ausserdem oft noch Medikamente hinzu, was das Gesundheitsrisiko erhöht», so Meury.

Alle befragten Fachpersonen betonen, dass eine erfolgreiche

Behandlung essenziell sei. Dazu müsse die betroffene Person aber selber einsehen, dass sie Hilfe brauche. «Nahestehende können dabei helfen. Nicht mit Vorwürfen, sondern indem sie zeigen, dass sie sich Sorgen machen», sagt Meury. Und indem sie den Betroffenen erklärten, wie der Alkoholkonsum sie konkret verändert habe.

Sie habe von ihrem Partner und einer Freundin ein bisschen Druck gespürt, sagt Lea Guggisheim. «Ich glaube, du solltest etwas machen», haben sie zu mir gesagt. Das war mir sehr unangenehm.» Sie reagierte trotzdem nicht sofort. Stattdessen habe sie angefangen, ihr Trinkverhalten zu verheimlichen. «Das war schlimm. Ich bin in diese Spirale gerutscht. Dann macht man so lange weiter, bis es gesundheitlich nicht mehr geht.»

Ganz lange habe sie sich die Sucht nicht eingestanden und sich auch keine Hilfe gesucht. «Obwohl ich tief in mir drin wusste, dass ich da allein nicht mehr rauskomme.» Der erste Entzug in der Forel-Klinik sei gleichzeitig der erste ernsthafte Versuch gewesen, trocken zu werden. Wieso sie wieder rückfällig geworden sei, wisse sie selbst nicht genau, sagt Guggisheim.

Sie seufzt und überlegt lange. «Irgendwie war da wieder diese



«Jeder dritte Rentner hat ein Alkoholproblem.»

Nadica Sedlarevic
Oberärztin Forel-Klinik

Hier finden Sie Hilfe

Erkennen Sie sich oder einen Bekannten wieder? Auf der Website Forel-klinik.ch finden Sie einen Online-Selbsttest, der Ihnen eine erste Einschätzung gibt. Auf der Website Alterundsucht.ch sind zudem sämtliche Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen aufgeführt. (red)

Leere. Keine Tagesstruktur. Ich habe gezittert und war unruhig. Relativ schnell nach dem Entzug habe ich mich wieder mit Alkohol betäubt.»

Bei der älteren Generation sei die Tradition eines Glases Wein oder Bier zum Essen noch ausgeprägter vorhanden als bei den Jüngeren, sagt Meury von Sucht Schweiz. Auch er beschreibt die Leere als Grund für den ungesunden Konsum. «Wenn die Kinder aus dem Haus ziehen oder bei der Pensionierung.» Es passiere aus Langeweile, um sich aufzuheitern, um Schlafprobleme anzugehen oder um Todesfälle zu verarbeiten.

Dass die älteren Männer von der Alkoholsucht stärker betroffen sind als die Frauen, erklärt der IPW-Arzt Koch mit den grösseren Strukturveränderungen bei der Pensionierung: Wenn sie früher in ihren Jobs viel Anerkennung erhielten, kann plötzlich eine lähmende Leere vorherrschen. «Alle, aber insbesondere Männer, haben Mühe, sich zu rechtzufinden und von der täglichen Wertschätzung Abschied zu nehmen.»

Ausserdem werde die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner nach der Pensionierung neu definiert, einfach weil viel mehr Zeit zur Verfügung stehe, so Koch. «Manch einer versucht

dann, seine depressiven Verstimmungen mit dem Alkohol zu behandeln.»

Lea Guggisheim hat sich vor einem Jahr frühpensionieren lassen. Eine Zeit lang sei es ihr besser gegangen, sagt sie. «Dank Freiwilligenarbeit konnte ich meinem Tag Struktur verleihen. Dann kamen die Corona-Massnahmen, und es ging bergab mit mir.» Da die freiwilligen Helfer in den Altersheimen nicht mehr zugelassen waren, fehlte ihr eine Aufgabe. Kinder hat sie keine. Freunde nur wenige.

Corona-Massnahmen führten zu Einsamkeit

«Ich zog mich zurück in mein Kämmerchen und trank wieder täglich meine zwei Flaschen Rotwein und mein Fläschchen Baldrian-Tropfen.» Das Beruhigungsmittel enthält 66 Prozent Alkohol.

Nadica Sedlarevic von der Forel-Klinik sagt: «Zahlreiche Rentnerinnen und Rentner, die zuvor kaum tranken, sind in der Pandemie in eine Sucht abgerutscht.»

Einsamkeit und Langeweile nahmen aufgrund der Massnahmen zu, die vor allem auf die Isolation der älteren Menschen zielten. Weil besonders viele Seniorinnen und Senioren am Virus starben, blieben auch mehr Witwen und Witwer mit ihrer Trauer zurück. «In dieser Abgeschiedenheit wurde der Alkohol für viele zum einzigen Lichtblick am Tag.» Sedlarevic geht davon aus, dass sich die Folgen dieser Entwicklung in den kommenden Monaten und Jahren noch deutlicher zeigen werden.

Lea Guggisheim hat nach zwei Wochen in der Klinik vom Entzug in die Entwöhnung gewechselt. Sie nimmt täglich an Gruppen- und Einzelsitzungen teil, macht Ergotherapie oder geht laufen. «Sport hat mir schon immer geholfen.» Am Wochenende darf sie nach Hause. Dem Alkohol dort fernzubleiben, sei nicht immer gleich einfach.

Sie nennt ein weiteres Problem, das den Kampf gegen die Abhängigkeitserkrankung erschwert: «Alkohol wird in der Schweiz verherrlicht und verharmlost.» An Apéros heisse es stets: «Nimm doch au no es Gläsl.» Niemand verstehe, dass es eben kein «Gläsl» leiden möge. Kontrolliertes Trinken komme für sie nicht infrage, so Guggisheim. «Ich muss abstinent sein – nur so komme ich davon weg.»

Ziel: Versöhnung mit dem Partner

Um vom Alkohol wegzukommen, sind laut Markus Meury von Sucht Schweiz Alternativen besonders wichtig: Entspannungsübungen, um besser einzuschlafen, Hobbys und soziale Kontakte gegen die Einsamkeit und Leere.

Genau dies hat Lea Guggisheim nach ihrer Entlassung aus der Forel-Klinik vor. Zuerst will sie die Freiwilligenarbeit wieder aufnehmen. «Ich brauche eine Struktur in meinem Leben.» Dann wird sie versuchen, sich mit ihrem Partner zu versöhnen. «Er ist so enttäuscht von mir, dass ich die Sucht vor ihm verheimlicht habe. Meine Anrufe ignoriert er, und meine Nachrichten lässt er unbeantwortet.»