



60+

Gesund im Alter

Informationen zum Umgang mit
Alkohol und Medikamenten

Diese Broschüre

- richtet sich an ältere Menschen und ihnen nahestehende Personen,
- gibt Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Medikamenten,
- geht auf die Besonderheiten im Alter in Bezug auf Suchtmittel ein,
- stellt den Erhalt der Lebenszufriedenheit in den Mittelpunkt
- und zeigt Unterstützungs- und Hilfsangebote auf.

Inhalt

Veränderungen beim Älterwerden	5
Umgang mit Alkohol	9
Umgang mit Medikamenten	15
Gesund leben und Lebenszufriedenheit erhalten	21
Für Veränderung ist es nie zu spät	25
Was Sie als nahestehende Person tun können	29
Wo Sie Unterstützung und Hilfe bekommen	33
Impressum	42



Veränderungen beim Älterwerden

Die Lebenserwartung steigt in Österreich seit Jahren an. Menschen werden immer älter und möchten dies möglichst gesund und zufrieden tun. Viele von ihnen haben nach dem Ende ihres Arbeitslebens noch viele gesunde, aktive Jahre vor sich. Doch die körperlichen und geistigen Fähigkeiten und auch das soziale Umfeld älterer Menschen können sehr verschieden sein.

„Gesund Älterwerden“ ist eine lebenslange Aufgabe. Es wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, wenn man aufmerksam mit sich und anstehenden Veränderungen umgeht. Wer gesund lebt, ist meist seltener krank und bleibt länger fit.

Ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und ein bewusster Umgang mit Alkohol und Medikamenten tragen entscheidend zum Wohlbefinden bei.



Gut zu wissen

Bei allen Unterschiedlichkeiten beim Älterwerden gilt für alle:

- Der Konsum von Alkohol wirkt sich im Alter stärker auf den Körper aus.
- Die Einnahme von Medikamenten nimmt in der Regel zu.

 **Gut zu wissen**

Beispiele für Belastungen, die dazu führen können, dass ältere Menschen Alkohol und Medikamente verstärkt konsumieren:

- Veränderungen in der Lebenssituation (z. B. Pension)
- abnehmende körperliche Gesundheit (z. B. Schmerzen, Schlafstörungen und Schwindel)
- weniger Kontakt zu anderen Menschen (z. B. Einsamkeit)

Freud und Leid im Alter

Das Alter bringt viele Veränderungen auf körperlicher, sozialer und seelischer Ebene mit sich. Angenehme Ereignisse prägen diese Lebensphase ebenso wie Schicksalsschläge. Die Freude über die Geburt von Enkelkindern und mehr Zeit für Familie, Freunde und Hobbys werden zumeist positiv erlebt.

Für andere ist die zusätzliche Zeit in der (anstehenden) Pension vielleicht Anlass zur Sorge. Zum Beispiel, weil die gewohnte Aufgabe, die regelmäßigen Kontakte oder die feste Tagesstruktur fehlen. Belastende Ereignisse nehmen mit dem Älterwerden zu. So sind im Alter auch häufiger Krankheiten oder der



Verlust nahestehender Menschen zu verkraften.

Menschen gehen mit all diesen Veränderungen sehr unterschiedlich um. Die zunehmende Lebenserfahrung beim Älterwerden gibt in der Regel Kraft im Umgang mit Veränderungen und belastenden Erfahrungen.

Dennoch kann es Situationen geben, die schwer zu bewältigen sind. Alkohol und Medikamente sind in diesen Phasen keine guten Ratgeber. Diese entlasten nur scheinbar und verschlimmern langfristig die Situation. Zudem ist das Risiko abhängig zu werden erhöht. Hilfe suchen und annehmen ist dann besonders wichtig.

Viele Menschen entwickeln erst im fortgeschrittenen Lebensalter einen problematischen Umgang mit Alkohol oder Medikamenten.

Schätzungen zufolge entwickelt sich bei jedem dritten alkoholabhängigen älteren Menschen eine Sucht erst nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben.

Auch Probleme bei der Einnahme von Medikamenten werden oft erst im Alter sichtbar. Insbesondere bei Beruhigungs- und Schlafmitteln.



Umgang mit Alkohol

Ein verantwortungsvoller Alkoholkonsum gehört für viele Menschen zum Alltag. Wer im Alter gelegentlich ein Glas Wein oder Bier beim geselligen Zusammensein trinkt, kann dies auch entspannt genießen.

Doch es lohnt sich, auf die Signale des Körpers zu achten: Selbst wer nicht mehr trinkt als in jüngeren Jahren, spürt den Alkohol intensiver. Ältere Menschen reagieren empfindlicher auf Alkohol.

Im Alter wirkt Alkohol stärker, da der Wasseranteil im Körper abnimmt. Der

Alkohol wird somit in weniger Flüssigkeit verteilt und der Alkoholgehalt im Blut steigt an. Dies zeigt sich in Form eines höheren Promillewertes.

Die stärkere Wirkung des Alkohols kann schneller zu körperlichen Schädigungen führen. Zusätzlich steigt das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Das betrifft auch Personen, die langjährig häufig und viel getrunken haben.



Folgende tägliche Mengen sollten gesunde, erwachsene Männer bzw. Frauen nicht überschreiten:

Passen Sie die Trinkmengen Ihrem Alter und Gesundheitszustand an.



**GESUNDE
MÄNNER**



0,6 L
ca. 1
großes
Bier

ODER



0,3 L
ca. 1
Viertel
Wein



**GESUNDE
FRAUEN**



0,4 L
ca. 1
kleines
Bier

ODER



0,2 L
ca. 1
Viertel
Wein

Zusätzlich sollten mindestens **zwei alkoholfreie Tage pro Woche** eingehalten werden, da dies den Körper entlastet.

Für ältere Menschen werden geringere Mengen empfohlen. Besonders dann, wenn sie über 65 Jahre alt sind, rauchen, übergewichtig sind oder an einer Erkrankung leiden. Dadurch verringert sich die Wahrscheinlichkeit für eine alkoholbedingte Krankheit.

Gutes Einschlafmittel, schlechtes Durchschlafmittel

Alkohol eignet sich nicht als Schlafmittel. Er kann zwar das Einschlafen erleichtern, erschwert aber das erholsame Durchschlafen. Im Übrigen fördert der Konsum zudem unangenehmes Schnarchen.

Alkohol wirkt überall im Körper

Alkohol ist ein Zellgift. Er mindert sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit. Alkohol kann Schäden an sämtlichen Organen und im Gehirn verursachen. Auch schon bei geringen Mengen, die regelmäßig konsumiert werden. Das Risiko bestimmter Krebserkrankungen ist zudem erhöht. Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck, Diabe-

tes, Leberschäden oder Verdauungsbeschwerden werden in der Regel negativ beeinflusst.

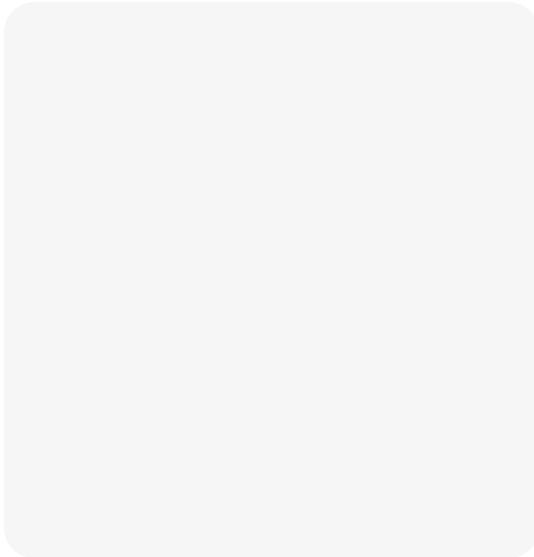
Generell gilt: Der Alkoholkonsum bringt keine gesundheitlichen Vorteile. Je mehr man trinkt, desto schädlicher ist er. Alkohol ist ein Suchtmittel und kann abhängig machen.



Gut zu wissen

Die gesundheitsförderliche Wirkung eines täglichen Achtelers Rotwein konnte bisher nicht belegt werden.

Ernährung, Bewegung und Erholung schützen Ihre Gesundheit viel besser.



Gefahr von Stürzen und Unfällen steigt

Schon bei geringen Mengen von Alkohol nimmt man seine Umgebung anders wahr. Man reagiert langsamer und unsicherer. Dies kann vermehrt zu Stürzen und Unfällen führen. Das Unfallrisiko steigt sowohl unter dem Einfluss von Alkohol als auch von Medikamenten deutlich an.



Wechselwirkungen beim Konsum von Alkohol und Medikamenten

Wenn man Alkohol trinkt und gleichzeitig Medikamente einnimmt, treten häufig unerwünschte Wirkungen auf. Vorsicht daher auch bei Hustensäften, Hausmitteln und anderen rezeptfreien Mitteln. Diese enthalten oft größere Mengen Alkohol.

Wer Alkohol trinkt und gleichzeitig Medikamente einnimmt, sollte unbedingt beachten:

- Die Wirkung und Nebenwirkungen von Medikamenten können sich durch Alkohol verändern.
- Der dämpfende Effekt von Schlaf- und Beruhigungsmitteln wird verstärkt und meist als unangenehm und unerwünscht erlebt.
- Alkohol zusammen mit blutdrucksenkenden Medikamenten kann den Blutdruck gefährlich abfallen lassen.



! **Tipp**

Trinken Sie bei der Einnahme von Medikamenten weniger oder verzichten Sie ganz auf Alkohol.



Umgang mit Medikamenten

Mit zunehmendem Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen. Sie helfen, Krankheiten und verschiedene Altersbeschwerden zu lindern. Ein Problem kann jedoch entstehen, wenn verschiedene Medikamente gleichzeitig eingenommen werden. Außerdem können einige verordnete Medikamente abhängig machen.

Wirkungen und Nebenwirkungen

Neben den erwünschten Wirkungen können Medikamente auch unerwünschte Nebenwirkungen zur Folge haben. Je älter ein Mensch ist und je mehr Medikamente eingenommen werden, desto schwerer kann der Körper damit umgehen.

Medikamente wirken dann verzögert und bleiben deutlich länger im Körper. Mögliche Gründe dafür sind beispielsweise ein verzögerter Abbau der Medikamente in der Leber und ein verlangsamtes Ausscheiden durch die Nieren.

Bei der Einnahme von Medikamenten ist es wichtig, ausreichend Wasser oder andere nicht alkoholische Getränke zu trinken. Dies verringert schädliche Nebenwirkungen von Medikamenten.



 **Gut zu wissen**

Es gibt Medikamente, deren Wirkung nicht sofort einsetzt. Manche Medikamente zeigen erst nach Wochen ihre Wirkung.

Verändern Sie die Dosis nicht ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



 **Tipp**

Es ist wichtig, dass Sie über Ihre Medikamente gut Bescheid wissen:

- Informieren Sie sich über Ihre Medikamente, deren Inhaltsstoffe und Wirkungen.
- Führen Sie einen Medikamentenplan. Schreiben Sie alle Informationen auf, die Sie von ärztlicher Seite dazu bekommen haben.
- Nehmen Sie Medikamente genau nach Vorschrift ein.
- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt bzw. Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker, wenn Sie sich unsicher fühlen.
- Beobachten Sie, ob nach der Einnahme eines (neuen) Medikaments Veränderungen auftreten. Kontaktieren Sie in diesem Fall sobald wie möglich Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auch über rezeptfreie oder andere verschriebene Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, sowie Mittel zur Stärkung der Leistungsfähigkeit.

 **Tipp**

Guter Schlaf ist auch ohne Medikamente möglich:

- Achten Sie tagsüber auf ausreichend Bewegung. Gehen Sie z. B. am späten Nachmittag noch eine Runde spazieren.
- Verzichten Sie in den zwei Stunden vor dem Schlafengehen auf Alkohol und schwere Mahlzeiten.
- Lüften Sie vor dem Zubettgehen das Schlafzimmer gut durch.
- Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett.
- Schaffen Sie sich ein persönliches Ritual, um vor dem Einschlafen zur Ruhe zu kommen .

Vorsicht bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln

Ältere Menschen benötigen von Natur aus weniger Schlaf, denn das Schlafbedürfnis nimmt im Alter ab. Trotzdem bekommen ältere Menschen deutlich häufiger Schlaf- und Beruhigungsmittel verschrieben als jüngere.

Schlaf- und Beruhigungsmittel können in bestimmten Situationen eine wichtige Hilfe sein. Sie verringern Erregungszustände, lindern Ängste, lösen Muskelverspannungen und tragen zu einem gewissen „Wohlfühleffekt“ bei. Man schläft meist leichter ein.

Schlaf- und Beruhigungsmittel können jedoch auch die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit verschlechtern.

Man fühlt sich benommen und kann seine Bewegungen nicht mehr gut steuern.

Die Wirkung eines spät eingenommenen Schlafmittels kann dann zum Beispiel zu morgendlichen Stürzen führen.

Zudem verschlechtert sich bei regelmäßiger Einnahme die Gedächtnisleistung massiv.

Bestimmte **Schlaf- und Beruhigungsmittel können** bereits nach sehr kurzer Zeit der Einnahme und in niedriger Dosierung **abhängig machen**. Man bemerkt die Entstehung einer Abhängigkeit in der Regel nicht bewusst. Wird die Einnahme über einen längeren Zeitraum ärztlich verordnet, ist man unbesorgt und nimmt nicht wahr, dass die tägliche Einnahme einer Schlaftablette bereits auf eine Abhängigkeit hindeutet.

 **Tipp**

- Nehmen Sie Schlaf- oder Beruhigungsmittel nur nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein.
- Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten nur kurz und in bestimmten Situationen eingenommen werden.
- Setzen Sie diese Mittel nie ohne ärztliche Rücksprache ab, um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch über mögliche Alternativen.



Gesund leben und Lebenszufriedenheit erhalten

Es gibt viele unterschiedliche Vorstellungen über ein erfülltes Leben im Alter. Auf jeden Fall gilt: Gesund und zufrieden zu bleiben ist eine lebenslange Aufgabe. Auch im Alter können Sie viel dazu beitragen.

Das eigene Wohlbefinden fördern

Achten Sie auf sich.

Es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu kennen. Was tut mir gut? Was weniger? Sagen Sie auch einmal „Nein“.

Bleiben Sie aktiv.

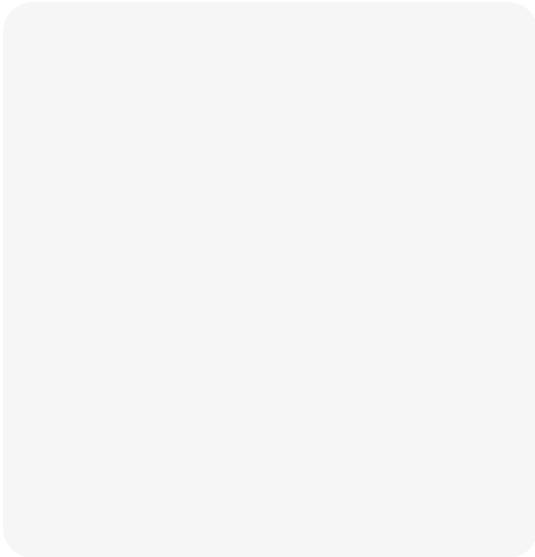
Suchen Sie sich neue Aufgaben und Ziele. Bringen Sie Ihre Erfahrungen ehrenamtlich

ein. Besuchen Sie einen Kurs. Gärtnern Sie oder entdecken Sie neue Reiseziele. Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt.

Pflegen Sie Kontakte.

Familie, Freunde und Bekannte sind wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit. Verbringen Sie gemeinsame Zeit und tauschen Sie sich in Gesprächen aus.





Holen Sie sich Unterstützung.

Belastende Ereignisse nehmen mit dem Älterwerden zu. Der Kontakt und Austausch mit nahestehenden Menschen kann in solchen Situationen helfen. Vieles wird leichter, wenn darüber gesprochen wird. Es tut gut, zu erfahren, dass es anderen ähnlich geht. Für manche Probleme braucht es jedoch die Unterstützung von Fachpersonen (siehe dazu auch Kapitel „Unterstützung und Hilfe“, S. 33-41).

Nutzen Sie Ihre Erfahrung.

Es kann Situationen geben, die schwer auszuhalten sind. Erinnern Sie sich, wie Sie schwierige Phasen in Ihrem Leben bereits bewältigt haben.

Meine Ideen, um mein Wohlbefinden zu fördern



.....



.....



.....



.....



.....





Für Veränderung ist es nie zu spät

Ein problematischer Umgang mit Suchtmitteln schafft Leiden – auch im Alter. Es lohnt sich daher, die eigenen Konsumgewohnheiten immer wieder zu hinterfragen.

Denn Abhängigkeit entsteht nie plötzlich, sondern entwickelt sich über einen längeren Zeitraum. Veränderung ist immer möglich, egal ob es sich um einen problematischen Konsum oder eine Abhängigkeit handelt.

Der Konsum von Alkohol kann zu Problemen führen – sowohl wenn man

regelmäßig als auch gelegentlich größere Mengen trinkt. Auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und von größeren Mengen Alkohol kann negative Auswirkungen haben. Krankheiten können die Folge sein. Das eigene Leben kann nicht mehr so selbständig und unabhängig geführt werden.



Folgen eines problematischen Konsums von Alkohol und/oder Medikamenten

- Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schwindel
- Vernachlässigung der Hygiene
- Appetitverlust und unausgewogene Ernährung
- Gedächtnisprobleme
- Depression, Angstzustände und Aggressionen
- Stimmungsschwankungen
- Inkontinenz
- Schlafprobleme
- verstärkte Sturzneigung

Vermuten Sie bei sich einen problematischen Konsum oder eine Abhängigkeitserkrankung?

Mögliche Anzeichen für eine Abhängigkeit sind

- das Gefühl, nicht mehr auf den Konsum verzichten zu können,
- das Gefühl, den Konsum nicht mehr kontrollieren zu können,
- eine steigende Konsummenge, um eine Wirkung zu spüren
- Entzugserscheinungen, wenn man weniger oder gar nicht konsumiert,
- Vernachlässigung von Familie, Freunden, Hobbys, der eigenen Person
- und das Fortsetzen des Konsums trotz negativer Folgen oder Problemen.

Oft ist es nicht einfach herauszufinden, ob ein problematischer Konsum oder gar eine Abhängigkeit vorliegt. Oder es fällt nicht leicht es sich selbst einzugestehen. Wichtig ist: Eine Abhängigkeitserkrankung – sei es durch Alkohol oder Medikamente – ist kein Zeichen von Schwäche oder Versagen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder wenden Sie sich an eine Fachperson in einer Beratungsstelle. Diese sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. In den Gesprächen bekommen Sie Informationen über Hilfsangebote. Sie werden dabei unterstützt, wie Sie zukünftig mit schwierigen Situationen umgehen können (siehe auch S. 33-41).



Gut zu wissen

Problematischer Alkoholkonsum und Alkoholabhängigkeit betrifft mehr Männer als Frauen. Bei Medikamenten ist es umgekehrt: Hier sind mehr Frauen von Problemen oder Abhängigkeit betroffen.



Tipp

- Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch.
- Nutzen Sie die Chance auf weitere kostbare Lebensjahre und mehr Lebensqualität.
- Vertrauen Sie darauf, dass Veränderung immer möglich ist und sich lohnt.



Was Sie als nahestehende Person tun können

Auch ältere Menschen können von einer Suchterkrankung betroffen sein. Oft schämen sie sich oder fühlen sich schuldig. Das Thema „Sucht im Alter“ ist ein gesellschaftliches Tabu. Viele Menschen verheimlichen daher ihre Sucht oder das Problem wird verharmlost nach dem Motto „jetzt ist es bereits egal“.

Alkohol- oder Medikamentenprobleme bei älteren Menschen sind oft schwierig zu erkennen. Eine große Anzahl leerer Flaschen, eine alkoholbedingte Fahne, Torkeln und Lallen sind offensichtlich. Medikamente können dagegen unauffällig eingenommen

werden. Aber auch Alkohol wird oft heimlich getrunken und gegenüber dem Umfeld verborgen.

Andere Anzeichen sind weniger offensichtlich und können für klassische Merkmale des Alters gehalten werden. Stürze, Vergesslichkeit, Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit können auch auf einen problematischen Konsum von Alkohol oder Medikamenten hinweisen.



Was Sie als nahestehende Person tun können

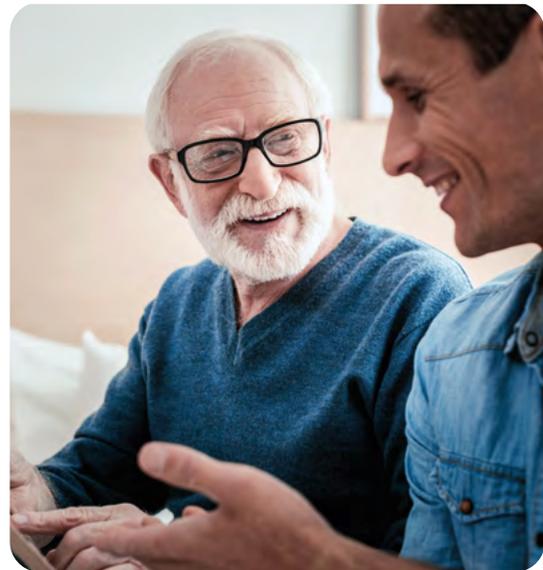
Haben Sie keine Hemmungen, Ihre Sorgen anzusprechen

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, das Thema anzusprechen. Sie befürchten,

der betreffenden Person zu nahe zu treten. Oder Sie wollen ihr nicht auch noch dieses vermeintlich letzte „kleine Vergnügen“ nehmen. Unter Umständen kann es durch das Ansprechen zu Verstimmungen oder Auseinandersetzungen kommen.

Tipp

- Für das Wohlbefinden eines nahestehenden Menschen ist es von Bedeutung, dass Sie bei Problemen reagieren.
- Ignorieren Sie das Problem nicht unter dem Vorwand des Alters.
- Vielfach sind ältere Betroffene dankbar, wenn sie angesprochen werden und ihnen Unterstützung und Begleitung angeboten wird.



Das Gespräch suchen

Sprechen Sie mit der betroffenen Person darüber, was Sie beobachten und was Ihnen Sorgen macht. Hören Sie zu und zeigen Sie Interesse an dem, was die betroffene Person sagt. Achten Sie darauf nicht zu verurteilen oder zu moralisieren.

Ist jemand von einem Suchtproblem betroffen, können Sie diese Person möglicherweise motivieren, Hilfe zu suchen.

Ermutigen Sie Betroffene dazu, mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen oder mit einer Ärztin oder einem Arzt zu sprechen. Sie können auch anbieten, sie bei diesem Schritt zu begleiten.

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn jemand nicht auf ein Gespräch eingeht. Alleine das Ansprechen einer Sorge oder Beobachtung kann oft schon viel bewirken.

Für sich selbst Hilfe holen

Unter der Suchterkrankung einer Person leiden Nahestehende oft stark mit. Beratungsstellen unterstützen nicht nur Betroffene, sondern auch Menschen aus ihrem Umfeld. Sorgen Sie gut für sich selbst und lassen Sie sich beraten (siehe dazu auch Kapitel „Unterstützung und Hilfe“, S. 33-41).



Wo Sie Unterstützung und Hilfe bekommen

Wenn Sie Hilfe suchen und konkrete Beratung in Anspruch nehmen wollen, wenden Sie sich an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder an eine der folgenden Einrichtungen.

Die Gesundheitsnummer

T 1450 (ohne Vorwahl aus allen Netzen)
Täglich 0 bis 24 Uhr – auch an Sonn- und Feiertagen

I www.1450.at

Unter der Rufnummer 1450 erfahren Sie, was Sie am besten tun können, wenn Ihnen Ihre eigene Gesundheit oder jene von nahestehenden Personen plötzlich Sorgen bereitet. Sie erhalten Auskunft über die Dringlichkeit Ihres Anliegen und eine passende Empfehlung.

Die Telefonseelsorge

T 142 (gebührenfrei aus allen Netzen)
Täglich 0 bis 24 Uhr – auch an Sonn- und Feiertagen

I www.telefonseelsorge.at

Die Telefonseelsorge bietet Ihnen anonym und kostenlos Hilfe, wenn Sie sich in einer schwierigen Lebenssituation oder in Krisenzeiten allein gelassen oder belastet fühlen. Das vertrauliche und an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbare Beratungsangebot ermöglicht ein offenes Ohr, Entlastung und Unterstützung für alle Anrufer:innen.



Wo Sie Unterstützung und Hilfe bekommen

Gesund im Alter

Die Website „Gesund im Alter“ ist Teil des öffentlichen Gesundheitsportals Österreich und bietet nützliche Informationen und Anregungen, um gesund älter zu werden, u. a. auch einen Medikamenten-Einnahmeplan zum Ausfüllen.

I www.gesundheit.gv.at/leben/altern/inhalt

SOPHA – Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter

Folgende Einrichtungen bieten Unterstützung für ältere Menschen und Angehörige bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen, bei psychischer Belastung oder Erkrankungen wie z. B. Gedächtnisproblemen, Ängsten, Depressionen und anderen seelischen Belastungen.

GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit GmbH

Gerontopsychiatrisches Zentrum

8010 Graz, Plüddemanngasse 33

T 0316 89 00 35

E gpz@gfsg.at

I www.gfsg.at

GFSG SOPHA Graz

8010 Graz, Conrad-von-Hötzendorf-Str. 127

T 0316 44 20 22

E sopha.graz.mobil@gfsg.at

GFSG SOPHA Leibnitz

8430 Leibnitz, Grazerstraße 170

T 03452 73 7 15

E msd.leibnitz@gfsg.at

Hilfswerk SOPHA Südoststeiermark

8330 Feldbach, Schillerstraße 25b/4

T 0664 80 785 49 00

E sopha@hilfswerk-steiermark.at

I www.hilfswerk-steiermark.at

Suchthilfe-Einrichtungen

I www.suchthilfekompas.goeg.at

Der Elektronische Suchthilfekompas für Österreich bietet Informationen zu allen Suchthilfeeinrichtungen in Österreich mit den zur Verfügung stehenden Betreuungs- und Behandlungsmöglichkeiten.

Einrichtungen in den Bezirken Graz und Graz-Umgebung

b.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

Suchtberatungsstelle Graz

8020 Graz, Dreihackengasse 1

T 0316 82 11 99

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

Drogenberatung des Landes Steiermark

8010 Graz, Friedrichgasse 7

T 0316 32 60 44

E drogenberatung@stmk.gv.at

I www.drogenberatung.steiermark.at

Grüner Kreis – Ambulantes Beratungs- und Betreuungszentrum

8020 Graz, Sterngasse 12

T 0316 76 01 96

E ambulanz.graz@gruenerkreis.at

I www.gruenerkreis.at

Hilfswerk – Psychosoziales Zentrum Graz-Umgebung-Süd

8071 Hausmannstätten, Kirchweg 7

T 03135 47 474

E psd.graz-umgebung-sued@hilfswerk-steiermark.at

I www.hilfswerk-steiermark.at

 **Wo Sie Unterstützung und Hilfe bekommen**

I.K.A. – Interdisziplinäre Kontakt- und Anlaufstelle für medizinische und psychosoziale Suchtkrankenversorgung

8020 Graz, Papiermühlgasse 28

T 0316 71 43 09

E office@ika.or.at

I www.ika.or.at

SMZ Sozialmedizinisches Zentrum Liebenau

8041 Graz, Liebenauer Hauptstraße 141

T 0316 46 23 40

E smz@smz.at

I www.smz.at

Aloisianum – Therapeutische stationäre Wohngemeinschaft zur Rehabilitation alkoholabhängiger Frauen und Männer

8020 Graz, Herrgottwiesgasse 7

T 0316 80 15 630 oder 0676 880 156 30

E aloisianum@caritas-steiermark.at

I www.caritas-steiermark.at

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz – Eggenberg psychosoziale Station

8020 Graz, Bergstraße 27

T 0316 5989 220 00

I www.barmherzige-brueder.at

Steiermärkische Krankenanstaltengesellschaft m.b.H.

LKH Graz II, Zentrum für Suchtmedizin

(ZSM), Suchtmedizinische Ambulanz

8053 Graz, Wagner-Jauregg-Platz 4

T 0316 21 91 22 22

E suchtmedizin@lkh-graz2.at

I www.lkh-graz2.at

Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

T 0316 385 13 612

E psychiatrie@klinikum-graz.at

I www.psychiatrie.uniklinikumgraz.at

**Walkabout Therapiestation für
Drogenkranke**

8047 Kainbach bei Graz, Pirkenhofweg 10

T 0316 30 10 81 500

E sekretariat@bbwalkabout.at

I www.bbwalkabout.at

Walkabout Ambulanz Mariahilf

8020 Graz, Mariahilferplatz 3

T 0316 30 10 81 361

E sekretariat@bbwalkabout.at

I www.bbwalkabout.at

**Al-Anon und Alateen (Angehörige
und Freunde von Alkoholikern)**

Region Ost

1220 Wien, Erzherzog-Karl-Straße 145

T 0681 20 80 45 66

E info@al-anon.at

I www.al-anon.at

Anonyme Alkoholiker Graz

8010 Graz, Mesnergasse 3

T 0316 57 47 40 oder 0650 75 12 153

E stmk-ktn@anonyme-alkoholiker.at

I www.anonyme-alkoholiker.at

**Blaues Kreuz – Selbsthilfegruppen
(Alkohol-)Sucht**

T 0664 30 07 315

E hilfe@bkstmk.at

I www.bkstmk.at/index.html

Einrichtungen im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag

b.a.s. Suchtberatungsstelle Bruck/Mur

8600 Bruck, Roseggerstraße 24

T 0664 96 83 240

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

Wo Sie Unterstützung und Hilfe bekommen

b.a.s. Suchtberatungsstelle Kapfenberg

8605 Kapfenberg, Wiener Straße 60

T 0664 84 67 677

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

b.a.s. Suchtberatungsstelle Mürzzuschlag

8680 Mürzzuschlag, Wiener Straße 3/3

T 0664 96 83 240

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

Steiermärkische Krankenanstaltengesellschaft m.b.H.

LKH Hochsteiermark, Dislozierte Suchtmedizinische Ambulanz, Standort Bruck

8600 Bruck, Tragösserstraße 1

T 3862 89 50

E internet@lkh-hochsteiermark.at

I www.lkh-hochsteiermark.at

Einrichtungen im Bezirk Deutschlandsberg

b.a.s. Suchtberatungsstelle Deutschlandsberg

8530 Deutschlandsberg, Unterer Platz 7

T 0664 96 45 042

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

Einrichtungen im Bezirk Hartberg-Fürstenfeld

b.a.s. Suchtberatungsstelle Hartberg

8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 2

T 03332 61 699

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

Hilfswerk – Psychosoziale Beratungsstelle Fürstenfeld

8280 Fürstenfeld, Bahnhofstraße 13c

T 03382 51 85 0

E psd.fuerstenfeld@hilfswerk-steiermark.at

I www.hilfswerk-steiermark.at

Einrichtungen im Bezirk Leibnitz

b.a.s. Suchtberatungsstelle Leibnitz

8430 Leibnitz, Wagnerstraße 1/1

T 0664 83 68 561 oder 0664 88 60 56 18

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

Einrichtungen im Bezirk Leoben

Suchtberatung Obersteiermark

8700 Leoben, Krottendorfergasse 1

T 03842 44 474

E office@sb-o.at

I www.suchtberatung-obersteiermark.at

Einrichtungen im Bezirk Liezen

b.a.s. Suchtberatungsstelle Bad Aussee

8990 Bad Aussee, Bahnhofstraße 132/1

T 0664 85 38 853

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

b.a.s. Suchtberatungsstelle Gröbming

8962 Gröbming, Poststraße 700

T 0664 85 38 853

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

b.a.s. Suchtberatungsstelle Liezen

8940 Liezen, Selzthalerstraße 13

T 0664 83 68 560

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

Wo Sie Unterstützung und Hilfe bekommen

PSN – Psychosoziales Netzwerk GmbH

Psychosoziale Beratungsstelle Gröbming

8962 Gröbming, Poststraße 700

T 03685 23 848

E journaldienst.gb@psn.or.at

I www.psn.or.at

PSN – Psychosoziales Netzwerk GmbH

Psychosoziale Beratungsstelle Liezen

8940 Liezen, Fronleichnamsweg 15

Außenstelle Bad Aussee

Bahnhofstraße 132, 8990 Bad Aussee

T 03612 26 322 10

E journaldienst.li@psn.or.at

I www.psn.or.at

Einrichtungen im Bezirk Murau

PSN – Psychosoziales Netzwerk GmbH

Psychosoziale Beratungsstelle Murau

8850 Murau, Anna-Neumann-Straße 16

T 03532 44 866

E journaldienst.mu@psn.or.at

I www.psn.or.at

Einrichtungen im Bezirk Murtal

PSN – Psychosoziales Netzwerk GmbH

Psychosoziale Beratungsstelle Judenburg

8750 Judenburg, Johann-Strauß-Gasse 90

T 03572 42 944

E journaldienst.ju@psn.or.at

I www.psn.or.at

PSN – Psychosoziales Netzwerk GmbH

Psychosoziale Beratungsstelle Knittelfeld

8720 Knittelfeld, Bahnstraße 4

T 03512 44 988

E journaldienst.kf@psn.or.at

I www.psn.or.at

Einrichtungen im Bezirk Südoststeiermark

Hilfswerk – Psychosoziales Zentrum Feldbach

8330 Feldbach, Bindergasse 5

T 03152 58 87 0

E psd.feldbach@hilfswerk-steiermark.at

I www.hilfswerk-steiermark.at

Hilfswerk – Psychosoziale Beratungs- stelle Mureck

8480 Mureck, Grazer Straße 12

T 03472 40 485

E psd.mureck@hilfswerk-steiermark.at

I www.hilfswerk-steiermark.at

Hilfswerk – Psychosoziale Beratungs- stelle Radkersburg

8490 Bad Radkersburg, Hauptplatz 22

T 03476 38 68

E psd.radkersburg@hilfswerk-steiermark.at

I www.hilfswerk-steiermark.at

Grüner Kreis – Rehabilitationsein- richtung Schloss Johnsdorf

8350 Johnsdorf Brunn, Johnsdorf 1

T 03155 51 979

E johnsdorf@gruenerkreis.at

I www.gruenerkreis.at/schloss-johnsdorf

Einrichtungen im Bezirk Voitsberg

b.a.s. Suchtberatungsstelle Voitsberg

8570 Voitsberg, Schillerstraße 19

T 0664 85 38 852

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at

Einrichtungen im Bezirk Weiz

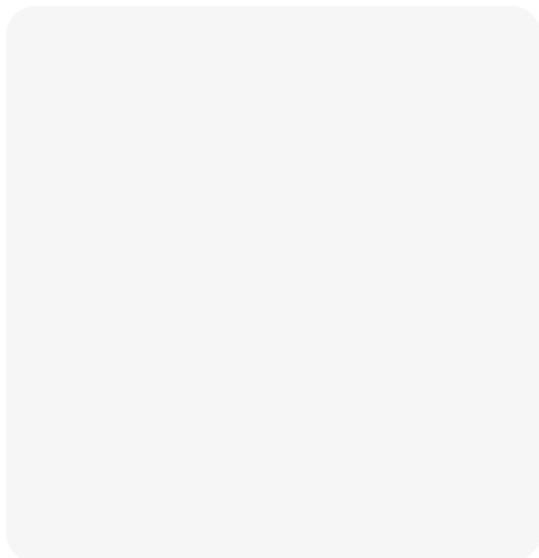
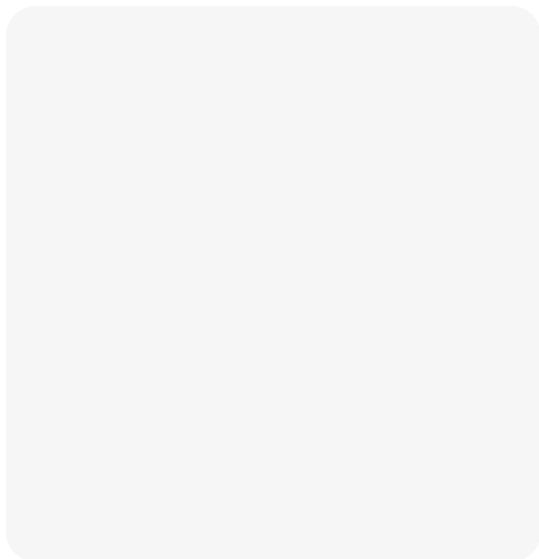
b.a.s. Suchtberatungsstelle Weiz

8160 Weiz, Franz-Pichler-Straße 28

T 0664 83 68 308

E office@bas.at

I www.suchtfragen.at



Diese Broschüre kann kostenlos bestellt
oder heruntergeladen werden:

www.vivid.at

Stand: September 2020

Medieninhaber und Herausgeber

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

I www.vivid.at

Text und Redaktion

Diese Broschüre entstand in Anlehnung an die Broschüre „Stark bleiben“ (2019), mit freundlicher Genehmigung der ginko Stiftung für Prävention, Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW, Mülheim an der Ruhr und an die Broschüre „Unabhängig bleiben“ (2019), mit freundlicher Genehmigung des Institutes für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH.

Fotos

Adobe Stock

Design und Layout

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Druck

Medienfabrik Graz, 8020 Graz



VIVID
suchtprävention

Dieses Broschüre ist Teil der Initiative
www.mehr-vom-leben.jetzt



VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/1, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

www.vivid.at

Trägerkuratorium:

volkshilfe. Caritas

Im Auftrag von:

