

Fachtagung  
28. Juni 2023  
Graz

Workshop 1:  
**Erfahrungswerte aus dem Projekt**  
**„Gestärkt in die Pensionierung“**  
Alkoholprävention und Stärkung der psychischen  
Gesundheit

Domenic Schnoz, Soziologe, lic. phil.  
RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung



# Wieso dieses Projekt?

- Übergang in die Pensionierung ist ein „critical life event“
- In der Schweiz wurden in den Vorjahren erste Bestrebungen sichtbar, diesen Übergang systematisch zu bearbeiten.
  - z.B. die nationale Webseite
    - [www.alterundsucht.ch/](http://www.alterundsucht.ch/)
    - Informationen für die ältere Bevölkerung und für Fachpersonen
    - Beratungsstellen und Hilfsangebote.

# Um was geht es?

Aber es fehlte an **systematischen, niederschweligen und altersgerechten Interventionen** in den entsprechenden Settings.

Entwicklung und Umsetzung von zwei Teilprojekten:

1. **Interventionen und fehlende Materialien** mit den relevanten Zielgruppen und interessierten Akteuren entwickelt
2. Diese **pilotiert** und testen

# Eckdaten des Projekts

- Laufzeit: 2019 - 2022
- 7 Pilotprojekte
- Projektleitung: **Dr. phil. Corina Sahlis Gross** (Public Health Services Schweiz)
- Entwicklungspartner und Beteiligte:
  - Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)
  - Pro Senectute Kanton Bern
  - Blaues Kreuz Kanton Bern
  - Infodrog
  - Movendo, das Bildungsinstitut der Gewerkschaften
  - AvantAge

# Erster Teilprojekt

- **Recherche** zu vorhandenen Informationen, Interventionen und Schulungen
- **Recherche und Empfehlungen** zu altersgerechten Interventionen (inkl. leichte Sprache) für [alterundsucht.ch](http://alterundsucht.ch)
- **Checkliste und Toolsammlung** zu altersgerechten und niederschwelligen Interventionen
- Erstellen und verbreiten einer **Broschüre** („Gut vorbereitet in die Pensionierung“)

# Zweites Teilprojekt

1. Erstellen eines **Flyers** in einfacher Sprache („Kurz und knapp: Alkohol und Medikamente beim älter werden“)
2. Partizipative Entwicklung von **Interventionen** in bestehenden Gefässen der **Pensionierungsvor- und nachbereitung**
3. Einbringen des Themas in **Schulungen von Fachpersonen** in Angebote für die ältere Bevölkerung (Seminarleitende von Movendo und AvantAge, ZiA der Pro Senectute Bern, Kurse des Blauen Kreuzes für die Spitex Köniz, Feierabendtreff Männer 60+ Bern)
4. Einbringen des Themas Alkohol und Medikamente in **Medienbeiträgen** zu Pensionierung für die Bevölkerung sowie in **Publikationen für die Fachpersonen**

# Implementierung des Pilotprojektes im gewerkschaftlichen Bildungsangebot «MOVENDO»

- Als Grundlage dienten das Manual und die Präsentation, welche durch das Projekt zur Verfügung gestellt wurden
- Kurse, in die das Thema eingebettet wurde:
  - **Älter werden** im Beruf
  - Vorbereitung auf die **Pensionierung**
  - Umgang mit **Stress** in Beruf und Alltag
  - **Burnout** erkennen und vorbeugen
- 19 Veranstaltungen: 246 erreichte Personen

# Implementierung eines Pilotprojektes «Pensionierung» im Rahmen des Projektes «ZiA» (Zwäg ins Alter)

- Das Folienset für bestehende Kurse wurde angepasst und ergänzt:
  - Themenveranstaltung **Schlaf**
  - **Sturzprävention**: Sicher stehen – sicher gehen
  - **Psychische Gesundheit**
- Durch die eigene Aus- und Fortbildung in der individuellen Gesundheitsberatung konnte das Wissen auch in der neuen Situation im **Beratungssetting multipliziert** werden.

# Implementierung eines Pilotprojektes «Pensionierung» im Rahmen des Projektes «ZiA» (Zwäg ins Alter)

- Dank des Projektes wurde die **Broschüre** «Schlafen im Alter: Tipps und Regeln für guten Schlaf» der Pro Senectute Kanton Bern (Zwäg ins Alter, ZiA) **überarbeitet**, respektive um das Thema Alkohol und Medikamente ergänzt

# Moderierter Erfahrungsaustausch zur Sensibilisierung im Bildungsangebot AvantAge I

- **Schulung und moderierter Erfahrungsaustausch** bei den Kursleitenden der Seminare «Späte Freiheit».
- **Integration in die Folien** der Kursleitenden (fakultativ)

# Moderierter Erfahrungsaustausch zur Sensibilisierung im Bildungsangebot AvantAge I

- Erfahrungen/Stolpersteine:
  - Die **Tabuisierung** der Themen Alkohol- und Medikamente ist mit Hemmungen verbunden.
  - Diskussion über die Haltung, dass das Thema **zu privat** sei für solche Veranstaltungen.
  - Firmen, welche die Kurse einkaufen, **geben die Themen häufig vor** (Firmen müssen zuerst auf Suchtproblematiken sensibilisiert werden).

# Moderierter Erfahrungsaustausch zur Sensibilisierung im Bildungsangebot AvantAge II

Einige Testimonials:

- «**Kein Auftrag** vorhanden»
- «Kein Auftrag von AvantAge»
- «Das Thema ist **tabu.**»
- «Das Thema wird von den Seminarteilnehmenden **nicht gewünscht.**»

# Moderierter Erfahrungsaustausch zur Sensibilisierung im Bildungsangebot AvantAge II

Einige Testimonials:

- «Wenn das Thema gewünscht wird, wird die Privatsphäre resp. die **Autonomie** in den Vordergrund geschoben.»
- «Das Thema ist **zu privat**.»
- «Ich sehe Bedarf. Die Umsetzung ist jedoch sehr **heikel**.»
- «Ich kann mir vorstellen, einzelne Folien zu übernehmen und **bei Bedarf** das Thema anzugehen.»

# Moderierter Erfahrungsaustausch zur Sensibilisierung im Bildungsangebot AvantAge III

Fazit:

«Wahrscheinlich brauche es auf allen Stufen (Betriebe, Bereichsleitung AvantAge, Freelancer) noch **vermehrte Sensibilisierung.**»

# Moderierter Erfahrungsaustausch zur Sensibilisierung im Bildungsangebot AvantAge III

«Bezüglich des Themas «Suchtprävention» müsse erwähnt werden, dass sowohl das Thema Gesundheit im Allgemeinen wie auch das Thema Suchtprävention einen sehr **schweren Stand** habe in den Seminaren. Vielleicht sei das Thema einfach zu privat, um in diesem Rahmen mit Menschen zu diskutieren, die man/frau möglicherweise gerade kennengelernt hat.»

# «Seniorentreffen Männer 60+» und «Multiplikator\*innenschulung der Sozialarbeitenden» der Katholischen Kirche Bern

- **Multiplikator\*innenschulung der Fachgruppe Alter** (leider im Anschluss kein Haltungskonzept für die Sommerveranstaltungen ausgearbeitet, da diese – aufgrund der Pandemie – abgesagt wurden)
- Seniorentreffen Männer 60+ zum Thema «Gesund bleiben in der Pandemie» (Alkohol und Medikamente wurden eingebettet v.a. in soziale Themen besprochen). Diese Treffen wurden pandemiebedingt erst ab Ende 2021 durchgeführt. Wurde **eng verknüpft** mit dem Thema «Einsamkeit»

# «Multiplikator\*innenschulung der Sozialarbeitenden» der Katholischen Kirche Bern

Besonders hervorzuhebende Diskussionspunkte

- Einführen von Massnahmen zur **strukturellen Prävention** (Alkohol nur noch auf Bestellung einschenken, nicht mehr frei verfügbar auf die Tische stellen -> kontrollierte Abgabe)
- Unsicherheit beim Thema **Früherkennung mit einer Kurzintervention**. Am Beispiel einer Frau, die zu viel getrunken hatte und nun noch mit dem Auto nach Hause fahren wollte, entstand die Diskussion, inwiefern eine ethische Verpflichtung besteht, in so einem Fall zu intervenieren.

# «Multiplikator\*innenschulung der Sozialarbeitenden» der Katholischen Kirche Bern

Besonders hervorzuhebende Diskussionspunkte

- Die Thematisierung des **Spannungsverhältnisses zwischen Fürsorgepflicht und Autonomie** der Gäste ist offenbar ein Thema, das weiter angegangen werden müsste. Dies auch bei der Erarbeitung eines Haltungskonzeptes im kirchlichen Setting.



## Pandemie: Gesund & in Kontakt bleiben!

Input und Diskussion mit Anna Hirsbrunner, Zwäg ins Alter & René Setz

„Ältere Menschen besitzen eine hohe Resilienz (psychische Widerstandskraft). Der Grund ist schlichtweg die vorhandene Lebenserfahrung. Sie haben schon einige gesellschaftliche und persönliche Krisen durchlebt.“ Prof. Wahl, Uni Heidelberg

Im Mittelpunkt des Treffens steht der Austausch, wie wir als Männer die Pandemie bisher erlebt haben und welche Strategien uns helfen gesund und in Kontakt mit anderen Personen zu bleiben.

Teilnahme: Zertifikatspflicht

**Donnerstag, 25. November 18.30 – 20.30 Uhr**

**Treffpunkt Kirchgemeindehaus Paulus**  
Freiestrasse 20, 3012 Bern

**Anmeldung** Für die Vorbereitung sind wir froh um eine Anmeldung per Mail bis 20. November an: [setz@sozialeinnovation.ch](mailto:setz@sozialeinnovation.ch) oder 079 627 79 77

### Weitere Termine 2021

**Do. 2. Dezember**, ab 17.30 Uhr: Apéro und Kegelabend im Restaurant Tschamergut, Waldmannstrasse 21, 3027 Bern

Detaillinformationen zum Feierabendtreff finden Sie unter:

[www.sozialeinnovation.ch](http://www.sozialeinnovation.ch) > Forum Xundheit > Feierabendtreff Männer 60-plus > Programm 2021 bez. 2022

### Feierabendtreff

Mit dem Feierabendtreff bieten wir Männern die Möglichkeit, sich mit anderen Männern in lockerer Atmosphäre auszutauschen, sich inspirieren zu lassen und eigene Ideen zu realisieren. René Setz unterstützt Sie gerne bei der Umsetzung.

Ein Kooperationsangebot von:

# «Seniorentreffen Männer 60+»

- Der Moderator gab zuerst einen Input zum Thema «**Gesundheit in aussergewöhnlichen Zeiten**: Die Rolle von Alkohol und Medikamenten».
- Gemäss Moderator hat es sich im Männertreff 60+ bewährt, «heikle Themen» indirekt, resp. **eingebettet** in ein weniger tabuisiertes Thema zu besprechen. «Gesund sein und bleiben» ist auch für Männer ein wichtiges, positives Anliegen.

# «Seniorentreffen Männer 60+»

- Alkohol- und Medikamentenkonsum waren entsprechend im Gesundheitsinput integriert in den Themenfeldern **Bewegung, Entspannung, Kontakte, Tagestruktur und Informationen zu Hilfsangeboten**
- Dieses didaktische Vorgehen habe sich auch bei anderen «heiklen Themen» bewährt.

# «Seniorentreffen Männer 60+»

## Evaluation:

- In diesem Teilprojekt musste aufgrund der Pandemie sehr stark umdisponiert werden, so dass mengenmässig weniger gemacht werden konnte als vorgesehen:
  - Die Schulung der Sozialarbeitenden der Kirche konnte zwar umgesetzt werden, es **fehlen jedoch das Haltungskonzept** und die Umsetzung dessen im Bereich der strukturellen Prävention. Bei den Feierabendtreffs Männer 60+ konnte nur ein Durchgang durchgeführt und getestet werden.

# «Implementierung des Pilotprojektes «Broschüre Pensionierung»

- **Gezielte Dissemination** über das Netzwerk der Stellen für Suchtprävention und Suchtberatungen
  - **Abteilung Gesellschaft oder Soziales** (Gemeindeebene)
  - **Altersbeauftragte** (Gemeindeebene)
  - **Geschäftsleitende** und HR-Fachleute (hauptsächlich KMU)
  - Versand an **Gewerbe** (Elektro, Detailhandel, Gastro, Industrie, Auto, Logistik)
  - **Arbeitsgruppen**

# «Implementierung des Pilotprojektes «Broschüre Pensionierung» von ZFPS/Infodrog

- Mailversand
- Newsletter
- Download auf Websites
- Dissemination an Veranstaltungen, auf Fachstellen sowie im Beratungs- und Präventionssetting (Auflage und persönliche Abgabe an Zielgruppe)

# «Implementierung des Pilotprojektes «Broschüre Pensionierung»

## Fazit:

- Die **direkte Abgabe** in Altersnetzwerken und an Altersbeauftragte scheint besser und nachhaltiger zu wirken als eine breit angelegte Versandaktion. Hilfreich ist auch das zur Verfügung stellen der **PDF-Version** der Broschüre auf den entsprechenden Netzwerk-Websites
- Besonders zielführend war bei der Dissemination über andere Fachstellen, dass sie ihr **eigenes Logo** auf die Broschüre drucken bzw. in der Onlineversion implementieren lassen konnten.
- Es konnten knapp (physische) 6'000 Broschüren verteilt werden.

# «Flyer in vereinfachter Sprache»

Da die ursprüngliche Broschüre bzw. der Faltplyer «Alkohol beim Älterwerden/Medikamente beim Älterwerden» für Personen mit Leseschwierigkeiten **zu anspruchsvoll und mit viel Text versehen ist**, wurde noch einen Flyer zum risikoreichen Konsum in stark vereinfachter Sprache erstellt, resp. Die bestehende Broschüre überarbeiten.

# «Originalbroschüre» Vorderseite



## Alkohol beim Älterwerden

Informationen für Personen ab 60 Jahren



Medikamente beim Älterwerden

3.04.03 0101

### Risikoarmer Umgang mit Alkohol – was heisst das?

| Fakt   | Empfehlung  |
|--|---|
| Mit dem Älterwerden verändern sich Wasser- und Fettanteil Ihres Körpers sowie Ihr Stoffwechsel. <b>Ihr Körper reagiert deswegen empfindlicher auf Alkohol.</b>   | Das Beste ist, vorsichtiger mit Alkohol umzugehen. Beobachten Sie, wie Alkohol bei Ihnen wirkt.<br>→ Wenn die gleiche Alkoholmenge stärker wirkt als früher, <b>verringern Sie Ihren Konsum.</b><br>→ Wenn Sie eher viel Alkohol trinken und kaum Veränderungen spüren, <b>denken Sie daran:</b> Alkohol «gut zu vertragen», kann ein Anzeichen für eine Abhängigkeit sein. |
| Sie erleben viele Veränderungen, zum Beispiel den Wegzug der Kinder, die Pensionierung, Todesfälle von Nahestehenden, oft auch eine Abnahme der eigenen Leistungsfähigkeit. <b>Die Wirkungen des Alkohols könnten verlockend sein.</b> | <b>Versuchen Sie in einer schwierigen Lebenssituation nicht, sich mit Alkohol zu entlasten.</b> Wer trinkt, um sich besser zu fühlen, erhöht das Risiko, abhängig zu werden. Bei Nahestehenden oder Fachpersonen finden Sie Unterstützung.  |
| Mit dem Älterwerden treten häufiger Krankheiten auf, die eine Medikamenteneinnahme nötig machen. <b>Beim zusätzlichen Konsum von Alkohol können Wechselwirkungen auftreten.</b>  | Wenn Sie Medikamente einnehmen, <b>sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bzw. mit dem Apotheker oder der Apothekerin</b> über mögliche Wechselwirkungen mit Alkohol.  |

Um die Gesundheit zu schützen, wird gesunden Erwachsenen Folgendes geraten:

- **Männer:** nicht mehr als 2 Standardgläser pro Tag
- **Frauen:** nicht mehr als 1 Standardglas pro Tag
- **Für alle gilt:** mindestens zwei Tage pro Woche überhaupt keinen Alkohol trinken.

Wenn es zu besonderen Gelegenheiten etwas mehr Alkohol wird: nicht mehr als vier Gläser trinken.



### Wenn Sie sich Gedanken über Ihren **Alkoholkonsum** machen...

... zögern Sie nicht, mit einer Fachstelle für Alkoholprobleme, Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin oder einer anderen Fachperson des Gesundheitswesens zu sprechen.

Sie können auch jederzeit Sucht Schweiz kontaktieren, wenn Sie Fragen haben oder Adressen von Fachstellen in Ihrer Region suchen: Telefon 0800 104 104.

Auf [sezone.ch](http://sezone.ch) können Sie sich online beraten lassen – anonym und kostenlos.

### Weitere Informationen

#### Broschüren

«Alkohol und Medikamente beim Älterwerden – Informationen für Personen ab 60 Jahren und ihr Umfeld» (Sucht Schweiz und ZFPS). Zum Bestellen oder Herunterladen: [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch)

«Gut geschlafen?» und «Schlaf- und Beruhigungsmittel: Die Risiken» zum Herunterladen: [suchtrevision.ch](http://suchtrevision.ch) (Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen)

#### Websites

[alterungsucht.ch](http://alterungsucht.ch)  
[suchtimatter.ch](http://suchtimatter.ch)  
[suchtschweiz.ch/aeltere-personen](http://suchtschweiz.ch/aeltere-personen)

#### Informationen und Beratung

Für allgemeine Fragen zum Älterwerden, können Sie sich an die kantonalen Stellen von Pro Senectute wenden. Pro Senectute engagiert sich für mehr Lebensqualität im Alter. [prosenectute.ch](http://prosenectute.ch), Telefon 044 283 89 89.



#### Herausgabe:

Sucht Schweiz  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Leutensee  
Telefon 021 321 29 11  
PC 10-0517  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

ZFPS  
Schindlerstrasse 5  
CH-8008 Zürich  
Telefon 044 271 87 23  
[info@zfps.ch](mailto:info@zfps.ch)  
[www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)

3.04.03 0101

# «Originalbroschüre» Rückseite

## Medikamente beim Älterwerden

Informationen für Personen ab 60 Jahren




**Alkohol beim Älterwerden**

1304.03.0101

### Was sollte bei der Einnahme von Medikamenten beachtet werden?

| Fakt   | Empfehlung   |
|--|--|
| <p>Im Alter treten vermehrt gesundheitliche Beschwerden oder Krankheiten auf, wie z. B. Bluthochdruck oder Herzleiden.</p> <p>In der zweiten Lebenshälfte werden deshalb oft mehr Medikamente eingenommen.</p>   | <p>Für manche Beschwerden ist eine Medikamenteneinnahme notwendig und sinnvoll. Sprechen Sie in der ärztlichen Beratung über folgende Punkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es andere Möglichkeiten für eine Behandlung? Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Alkohol?</li> <li>• Was sind die Risiken bei der Einnahme?</li> </ul>  |
| <p>Mit dem Älterwerden kann sich das Schlafverhalten verändern.</p> <p>Schlafprobleme können auftreten.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Sie anders schlafen als früher, Sie z. B. häufiger aufwachen oder längere Zeit wach liegen, kann das ein normales Zeichen des Älterwerdens sein. Nehmen Sie nur in Ausnahmefällen Medikamente dagegen ein und wenn möglich nur über kurze Zeit. Viele Schlafmittel können abhängig machen.</li> <li>• Bei Schlafproblemen helfen oft relativ einfache Verhaltensänderungen: Z. B. schweres Essen und Alkohol am Abend meiden. Auch Entspannungstechniken oder pflanzliche Mittel, wie Schlaftee, können helfen.</li> </ul> |
| <p>Das Älterwerden kann verschiedene Belastungen bringen: Mühe mit der Pensionierung, der Verlust von Nahestehenden, vermehrte Schmerzen und vieles mehr. Dies kann psychische Probleme und auch Schlafstörungen verursachen. Gespräche mit Nahestehenden oder mit Fachpersonen können helfen, sich zu entlasten. Es kann aber auch sein, dass sich die Frage einer Medikamenteneinnahme stellt.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychopharmaka (zum Beispiel Antidepressiva) können in bestimmten Situationen helfen.</li> <li>• Bei manchen Medikamenten muss man aber sehr vorsichtig sein: Bestimmte Schlaf- und Beruhigungsmittel können schnell abhängig machen. Sie können auch das Gedächtnis verschlechtern und erhöhen das Risiko für Stürze.</li> </ul>   |

### Wenn Sie zu Ihrem Medikamentenkonsum Fragen haben...

...zögern Sie nicht, mit einem Arzt oder einer Ärztin bzw. einem Apotheker oder einer Apothekerin zu sprechen. Bei Fragen zu einer möglichen Medikamentenabhängigkeit können auch Suchtfachstellen in den Regionen kontaktiert werden (Adressen unter [suchtindex.ch](http://suchtindex.ch)).

Sie können Sucht Schweiz anrufen, wenn Sie Fragen haben oder Adressen von Fachstellen in Ihrer Region suchen: Telefon 0800 104 104.

Auf [safezone.ch](http://safezone.ch) können Sie sich online beraten lassen – anonym und kostenlos.

Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.



Übersicht von:

kurz und knapp

# Alkohol und Medikamente beim älter werden

## Körperliche Veränderungen im Alter

Im Alter verlangsamt sich  
der Stoff-Wechsel.

Kleinere Mengen Alkohol  
wirken stärker!

Stürze haben oft schlimme Folgen.



## Risikoarmer Konsum Mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche

Frauen höchstens 1 Standard-  
Getränk pro Tag

Männer höchstens 2 Standard-  
Getränke pro Tag

1 Standard-Getränk  
(10–12 g reiner Alkohol)

3 dl. Bier (5 Vol.%)

1 dl. Wein (12,5 Vol. %)

4 cl. Schnaps (40 Vol. %)



## Alkohol und Medikamente

**Vorsicht:** Die gleichzeitige Einnahme  
von Alkohol und Medikamenten  
kann gefährlich sein! Medikamente  
wirken dann stärker, schwächer  
oder anders.

## Gesundheit stärken

Ich weiss wo ich Hilfe bekomme.

Ich tue mir jeden Tag etwas Gutes.

Ich werde aktiv bei Problemen  
und suche Unterstützung.

Ich pflege meine Hobbys oder  
Dinge die mir Freude bereiten.

Ich pflege Freundschaften und  
meine Kontakte.

Hilfe und weitere Informationen  
finden Sie im Internet  
[alterunsucht.ch](http://alterunsucht.ch)

radix.ch

Hilfe holen

## Hier bekommen Sie Hilfe



Machen Sie sich Sorgen um eine ältere Person oder um sich selbst? Nehmen Sie das ernst! Fachstellen informieren und unterstützen Sie. Die Stellen kennen alle Unterstützungs-Angebote.

### Suchtindex.ch

Adressen von Beratungs- und Unterstützungsangeboten sowie von Präventionsstellen in der Schweiz  
[www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)

### SafeZone.ch

Anonyme Online-Beratung zu Suchtfragen für Betroffene und Angehörige  
[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

### Sucht Schweiz

Rat und Hilfe unter der Gratisnummer 0800 104 104  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

### Blaues Kreuz

Hilfe für Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit.  
[www.blaueskreuz.ch/beratung](http://www.blaueskreuz.ch/beratung)

# «Alkoholprävention in der Region Langenthal» Blaues Kreuz Kanton Bern, Fribourg, Solothurn

- Ursprüngliches Projekt konnte aufgrund der Pandemie nicht umgesetzt werden.
- Alternative: **Interventionen durch die Spitex** (Köniz)
  - Implementierung im **Ausbildungssetting**
  - Das war möglich, da im Rahmen einer Kooperation zwischen dem Blauen Kreuz Bern – Fribourg – Solothurn und der Spitex Köniz ein Auftrag bestand, das Personal zum Thema Alter und Sucht zu schulen. Die Inhalte der **Schulungen wurden entsprechend der Ziele des Projektes ergänzt** und angepasst
  - Mit der Schulung des Spitex-Personals gelang es, eine grössere Anzahl von Personen (Multiplikatorinnen) zu erreichen.

# «Alkoholprävention in der Region Langenthal» Blaues Kreuz Kanton Bern, Fribourg, Solothurn

- Ziele der Schulung:
  - Wissensvermittlung zu **Substanzkonsum** im Alter
  - **Erkennen** von Suchttendenzen
  - Wissensvermittlung zu **Vorgehen**: «Wie gehe ich vor, wenn...?»
  - Kennen des Hilfsangebots und wie **triagieren**
  - Lernen, wie anzusprechen und gleichzeitig **Eigenschutz** zu wahren

# «Alkoholprävention in der Region Langenthal» Blaues Kreuz Kanton Bern, Fribourg, Solothurn

- Umsetzung sehr aufwändig (**Beziehungs- und Sensibilisierungsarbeit**):
  - 7 Kennenlernetreffen (Erklären, wer wir sind, wieso ist das Thema wichtig, etc.)
  - Durchführung von 6 Schulungen, angepasst an Ausbildungsstufen (Assistenzpersonal, dipl Pflegepersonal, etc.)

# «Alkoholprävention in der Region Langenthal» Blaues Kreuz Kanton Bern, Fribourg, Solothurn

- Fazit:
  - **Flexibel bleiben!** Alternativen sind manchmal mindestens so erfolgreich, wie das ursprüngliche Ziel.
  - **Grundlagenwissen und konkrete Handlungsoptionen** konnten deutlich verbessert werden.
  - 112 Spitexfachpersonen geschult (plus Multiplikationseffekt)

# Implementierung des Pilotprojektes «Recherche zu und Dissemination von Empfehlungen für altersgerechte Interventionen»

- Umsetzung:
  - **Recherche von Empfehlungen** für altersgerechte Interventionen mit Fokus auf deutschsprachigen Raum
  - **Reflexion** der Ergebnisse **mit Entwicklungspartnern**
    - U.a. im Zusammenhang mit «Leichter Sprache» eine Kurzfassung als Checkliste für die Praxis erstellen
  - Zugänglich unter **[alterundsucht.ch](http://alterundsucht.ch)**

# Gesamtevaluation I

- Die Pandemie stellte das Projektteam vor grosse Herausforderungen. Besonders stark in Teilprojekten, wo die Zielgruppe vor Ort direkt erreicht werden sollte.
- Grösste Schwierigkeit im **Setting der Altersarbeit**. Die Zielgruppe war nur über aufsuchende Arbeit (u.a. online) erreichbar.
- Für alle Projektpartner und das –Team musste **deutlich mehr Aufwand** betrieben werden, um die Interventionen anzupassen und die Durchführung sicherzustellen.

# Gesamtevaluation I

- Kooperationen mit Organisationen vor Ort herzustellen und diese für die Umsetzung zu gewinnen war im Teilprojekt «Alkoholprävention in der Region Langental» unmöglich (Mangel an Ressourcen und Bindung derselben durch pandemiebedingte Anpassung (**Beratung wichtiger als Durchführung von Schulungen und Workshops**)).
- Einfacher war es, **Interventionen für Fachpersonen** durchzuführen (z.B. Spitex Köniz)

# Überlegungen zur Weiterentwicklung

- Übergang zur Pensionierung stellt **idealen Zeitpunkt für Interventionen** zu «Alkoholkonsum», «Medikamentenkonsum» und «Mischkonsum» dar.
- Insbesondere das grosse **öffentliche Interesse und das starke Medieninteresse** sind hilfreich für Dissemination und Interventionsabsichten.

# Empfehlungen I

- Grosses öffentliches Interesse im Zusammenhang mit «neue Volkskrankheit Einsamkeit» **verknüpfen**.
- **Medieninteresse** für Verbreitung von **Knowhow** und **Enttabuisierung** nützen
- Grosse Scham: Daher **Einbettung in weniger tabuisierte Themenbereiche** (Schlaf, soziale Einbindung, Sturzprävention, etc.)

# Empfehlungen II

- **Genug Ressourcen einplanen für Sensibilisierung und Aufklärungsarbeit bei Anbieter\*innen** von Kursen und anderen Angeboten, da abschreckende Wirkung auf Klientel Umsetzung behindert.
- **Altersgerechte Anpassung von Präventions-Materialien** (Broschüren, Flyer, Websites). **Chancengleichheit!**

# Empfehlungen III

- Anpassung in sog. **Leichter Sprache** oder min. vereinfachter Sprache.
  - Erste Produkte wurden im Rahmen des Projekts erstellt, aber Websites und Materialien sind meist noch auf eher gut ausgebildete Zielgruppen ausgerichtet.
  - → weniger textlastig, mit **Videos und Podcasts arbeiten**. Weniger gut ausgebildete Personen können damit besser erreicht werden.
- Insgesamt ist **Lebensübergang in Pensionierung** erst schwach bearbeitet. Daher verstärkte Anstrengung gefordert. Zunahme des risikoreichen Konsums ist hier sehr gross.

# Wichtigste Lessons Learned

- **Übergang in Pensionierung ist ideal.** Hohe Motivation, Reflexionsphase
- **Immer einbetten** in andere Themen:
  - Gesundheit
  - Schlaf
  - Neuer Lebensabschnitt
  - Stress
  - Einsamkeit
  - Unabhängig bleiben
  - Zuhause wohnen bleiben

# Wichtigste Lessons Learned

- **Verantwortliche** aus den Communities müssen motiviert sein.
- Sie müssen **motiviert und unterstützt** werden
- Dran Bleiben!
- **Entabuisieren!!!**
- **Öffentliches Interesse**, inkl. Medien an Themen Einsamkeit, Alter, Sucht etc. nützen.

# Anhang I

- Eine **Webseite zum Projekt** ist aufgeschaltet, dort sind alle Produkte und Aktivitäten aufgeschaltet: <https://public-health-services.ch/gestaerkt-in-die-pensionierung-alkoholpraevention-und-staerkung-der-psychischen-gesundheit/>
- Der **Bericht «Recherche zu altersgerechten Interventionen»** ist auf der infodrog-Webseite [www.alterundsucht.ch](http://www.alterundsucht.ch) aufgeschaltet. Ebenso die Kurzversion davon als **«Checkliste und Toolsammlung»**.
- Die **Broschüre «Pensionierung – gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt»** ist breit disseminiert worden und auch auf der infodrog-Webseite [www.alterundsucht.ch](http://www.alterundsucht.ch) aufgeschaltet. Den Fachstellen ist es erlaubt, sie mit ihren eigenen Logos zu bestücken.

# Anhang II

- **Beitrag in der Zeitschrift «Suchtmagazin»:**

Schaaf S., Koller S., Salis Gross C. & D. Schnoz (2021): «Gestärkt in die Pensionierung: Alkoholprävention für Männer im Pensionsalter ». Suchtmagazin, 2: 19-24 <https://www.suchtmagazin.ch/2021/articles/id-22021.html>

- 7.11. 2022 Schweizer Fernsehen SRF, **Sendegefäss «Puls»**. Titel «Pensionierung als Lebensumbruch: Schwungvoll in die Pension». «Puls» zeigt, wie man sich auf die Pensionierung vorbereiten kann – und danach gesund bleibt.

<https://www.srf.ch/play/tv/puls/video/schwungvoll-in-die-pension?urn=urn:srf:video:1e7dd04a-9847-4104-9239-e17c1d172f18>

# Interaktiver Teil

- Wie **erreichen** wir die schwer erreichbaren Zielgruppen?
- Was haben Sie für **Erfahrungen** mit schwer erreichbaren Zielgruppen gemacht?
- Welche **Schwierigkeiten** haben Sie angetroffen?
- Konnten Sie diese **lösen**?
  - Wenn ja; wie?
  - Wenn nein; Ideen?

# Interaktiver Teil

- Erfolgsfaktoren
  - **Aufsuchend**
  - **Partizipativ**
  - Lebensweltlich **angepasst**
  - Mit der Zielgruppe muss man manchmal zuerst gemeinsam herausfinden, was **ihre Bedürfnisse** sind.

# Interaktiver Teil

- Beispiel Pensionierung:
  - Wir wussten anfangs nicht, dass man das einbetten muss in andere Themen
    - Schlaf
    - Gesundheit
    - Selbstständigkeit erhalten
    - Verlust
    - Sturzprävention
    - Umgang mit Schmerzen und Einschränkungen

# Wichtige Ergebnisse

- Für Sensibilisierungsarbeit braucht es einen persönlichen Zugang zur Zielgruppe: Netzwerke, regionale Strukturen nutzen, Arbeitgeberseite ist gefordert.
- Suchtthema muss in ein „Nicht-Tabuthema“ eingebettet werden, „verpacken“
- Niederschwelliger Zugang (Bsp. Gesunde Gemeinde)

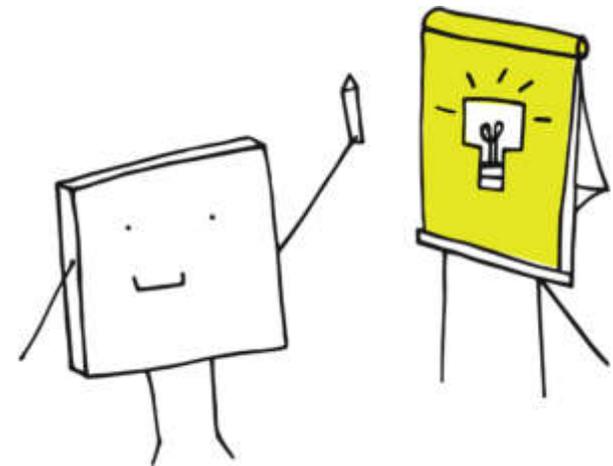


Foto: pixabay

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und Ihr  
Interesse!