

KOSTENLOSES ABO!
www.aok-inkontakt.de

2/2021

SUCHT IM ALTER

Unter dem Radar

Oft sind Suchterkrankungen im Alter ein Phänomen, das lange unentdeckt bleibt.



Foto: iStock.com/RapideEye

Suchterkrankungen betreffen nicht nur junge Menschen.

Wenn ein Mittvierziger am Arbeitsplatz trinkt oder ein Jugendlicher anfängt zu kiffen, fällt das über kurz oder lang Kollegen, Eltern oder Freunden auf. Nimmt hingegen eine alleinlebende Rentnerin regelmäßig Schlaftabletten oder konsumiert täglich Alkohol, bekommt das mitunter jahrelang niemand mit. Senioren mit ungesundem oder riskantem Substanzgebrauch sind oft unauffällig. Das heißt aber keineswegs, dass es sie nicht gibt.

Zahlen des Epidemiologischen Suchtsurvey (Epidemiological Survey of Substance Abuse/ESA) belegen, dass 18,3 Prozent der im Jahr 2018 befragten Männer und zwölf Prozent der befragten Frauen zwischen 60 und 64 Jahren Alkohol in riskanten Mengen konsumierten. Gut ein Zehntel (11,8 Prozent) der befragten Männer und Frauen hatte in den zurückliegenden 30 Tagen viermal oder häufiger mindestens fünf alkoh-

Fortsetzung auf Seite 2

DAS AKTUELLE GESETZ

Betreuungsrecht

Die Bundesregierung hat im März das Gesetz zur Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts verabschiedet. Ziel war es, das Vormundschafts- und Betreuungsrecht umfassend zu modernisieren und neu zu strukturieren. Das vorgelegte Gesetzespaket sieht einschließlich aller Folgeanpassungen eine Änderung von 46 Gesetzen vor. Die Wünsche des zu betreuenden Menschen sollen künftig der Maßstab für das Handeln des Betreuers sein, ebenso für dessen Eignung und die gerichtliche Aufsicht. Die betreute Person soll zudem in sämtlichen Stadien des Betreuungsverfahrens besser informiert und stärker eingebunden werden. Die Vorschriften des geltenden Vormundschaftsrechts zur Vermögenssorge, zur Fürsorge und Aufsicht des Gerichts sowie zum Aufwendersersatz und zur Vergütung werden angepasst. Das Gesetz stärkt zudem die Rechte der Pflegepersonen. Es soll zum 1. Januar 2023 in Kraft treten. ●



Gesetzesbeschluss

INHALT

SEITE 2

WO ANGEHÖRIGE HILFE FINDEN

Mit dem neuen Familiencoach Krebs bietet die AOK den Angehörigen von Patienten mit einer Krebserkrankung gezielte Unterstützung.

SEITE 3

FIT FÜR DIE DIGITALE WELT

Der Gesetzgeber hat den Jugendschutz im Bereich digitaler Medien an die Nutzungsrealität angepasst.

MEDIENTIPPS

SEITE 4

SCHRITT FÜR SCHRITT MEHR QUALITÄT

Das Forschungsprojekt QualiPEP stellt seine Ergebnisse vor.

WER, WAS, WANN, WO?

Fortsetzung von Seite 1

lische Getränke nacheinander konsumiert und sich so einen Rausch angetrunken. Auch bei den Beruhigungs- und Schlafmitteln gehen Experten davon aus, dass bei fast zwei Millionen Menschen im Alter über 60 ein schädlicher Gebrauch zu verzeichnen ist.

Lange Zeit wurden die höheren Altersgruppen in der Suchtstatistik nicht erfasst. Der Epidemiologische Suchtsurvey etwa berücksichtigt als höchste Altersgruppe die 60- bis 64-Jährigen, und das auch erst seit dem Jahr 2006. Doch seit Beginn der 2000er-Jahre rückt die Problematik stärker in den Fokus von Politik und Wissenschaft. „Es findet eine zunehmende Sensibilisierung für das Thema Sucht im Alter statt, sowohl in Fachkreisen als auch in der breiten Öffentlichkeit“, bestätigt Dr. Peter Raiser, Referent für Grundsatzfragen und stellvertretender Geschäftsführer der [Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen \(DHS\)](#). „Auch im höheren Lebensalter können Alkohol,



Foto: iStock.com/skymesh

Tabak und psychoaktive Medikamente zu Missbrauch und Abhängigkeit sowie weiteren schweren gesundheitlichen Schäden führen“, betont Raiser. Neben den hinreichend bekannten Auswirkungen des Alkohols können Psychopharmaka wie Benzodiazepine oder Neuroleptika bei dauerhaftem Gebrauch unter anderem zu Zittern, Schwindel, Ängsten, Schlaf- und Konzentrationsstörungen und Verwirrtheit führen.

Eine 2008 im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums durchgeführte Studie ergab, dass rund 14 Prozent der Menschen, die von ambulanten Pflegediensten und in stationären Einrichtungen betreut werden, Alkohol- oder Medikamentenprobleme haben. „Wenn man ein solches Thema ernsthaft angehen möchte, muss man Brücken schlagen zu den Menschen. Die Pflegenden müssen einen Weg finden, die Betroffenen davon zu überzeugen, dass es lohnende Alternativen zum Substanzmissbrauch gibt“, erklärt Professor Heino Stöver, geschäftsführender Direktor des Instituts für Suchtforschung an der Frankfurt University of Applied Sciences. Das Suchtmittel einfach vorzuenthalten, sei dabei keine Option – das Selbstbestimmungsrecht der Betroffenen müsse stets Priorität haben. ●



Mehr Infos zur Sucht im Alter

FAMILIENCOACH KREBS

Wo Angehörige Hilfe finden

Mit dem neuen Familiencoach Krebs bietet die AOK den Angehörigen von Patienten mit einer Krebserkrankung gezielte Unterstützung.

Der neue Online-Coach ist kein exklusives Angebot für AOK-Versicherte, sondern steht jedem kostenfrei zur Verfügung. „Angehörige von Krebskranken sind mit extremen Herausforderungen konfrontiert. Dazu zählen zum Beispiel Hoffnungslosigkeit, Behandlungskonflikte, Aggressionen, Kommunikationsprobleme und Rollenveränderungen“, erklärt Anja Debrodt, Medizinerin beim AOK-Bundesverband. „Es gibt einen erheblichen Unterstützungsbedarf für diese Zielgruppe, die psychisch oft hoch belastet ist und droht, selbst zu erkranken.“ Neben Problem- und Lösungsfilmern liefert der Online-Coach Interviews und Angehörigenstatements, Hör- und Entspannungsübungen, veranschaulichende Grafiken sowie einen animierten Film zur Krebsentstehung. Der Coach bietet zudem zwei Module zu den Themen „Sozialrechtliches“ und „Palliative Situation“. Hinzu kommen Hintergrundwissen zu Krebs und dessen Behandlung

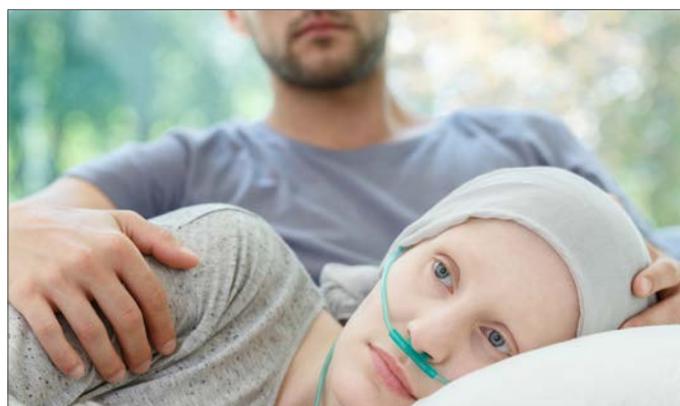


Foto: iStock.com/katarzynabialasiewicz

Auch Angehörige von Krebspatienten brauchen Hilfe.

sowie zu den vier häufigsten Krebsarten. Ein wissenschaftlicher Beirat hat die Entwicklung des Coaches unterstützt. ●



Familiencoach Krebs

JUGENDSCHUTZGESETZ

Fit für die digitale Welt

Immer mehr Jugendliche nutzen das Internet intensiver, als es ihnen gut tut. Der Gesetzgeber hat nun den Jugendschutz im Bereich digitaler Medien an die Nutzungsrealitäten angepasst.

Laut der aktuellen Drogenaffinitätsstudie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist der Anteil der 12- bis 17-Jährigen und 18- bis 25-Jährigen mit einer problematischen Internetnutzung nochmals gestiegen. Er hat sich bei den Jugendlichen von 21,7 Prozent (2015) auf 30,4 Prozent (2019) und bei den jungen Erwachsenen von 15,2 Prozent (2015) auf 23,0 Prozent (2019) erhöht. Der Gesetzgeber hat auf diese besorgniserregende Entwicklung nun mit einer Reform des Jugendschutzes reagiert. Anbieter digitaler Produkte werden künftig verpflichtet, eigene Vorsorgemaßnahmen zum Schutz Jugendlicher zu treffen, etwa mit Melde- und Hilfesystemen oder Systemen zur Altersve-

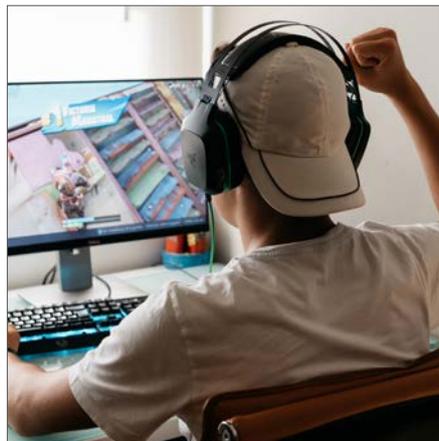


Foto: iStock.com/JIFarquitectos

Anbieter von Computerspielen müssen mehr für den Schutz der Jugendlichen tun.

gehandhabt, so dass nicht nur Gewalt, Pornografie und Drogen bei der AltersEinstufung Berücksichtigung finden, sondern auch sogenannte Interaktionsrisiken, wie sie sich auch in Spielen finden, die auf den ersten Blick für jüngere Nutzer geeignet scheinen. Auch die glücksspielähnlichen Lootboxen (Schatzkisten) in Computerspielen können jetzt in die Alterskennzeichnung einfließen. „Mit diesem Gesetz machen wir den Jugendschutz endlich fit für die digitale Welt“, so die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig. ●

rifikation. Die Alterskennzeichnung für digitale Produkte wird zudem strenger



Die Neuerungen im Überblick

MEDIENTIPPS

Im Netz das richtige Maß finden

Die [BZgA](#) will mit der Online-Kampagne „Ins Netz gehen“ Kindern und Jugendlichen Denkanstöße zum Thema digitale Medien und Medienabhängigkeit geben. Die jungen User sollen lernen, das eigene Nutzungsverhalten zu hinterfragen und sich selbst kritisch einzuschätzen. Ziel ist es, die Medienkompetenz bei Kindern und Jugendlichen auszubauen, damit diese im Umgang mit digitalen Medienangeboten das richtige Maß finden. ●

Illustration: iStock.com/funnybank



[ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de)

Drogen- und Suchtbericht 2020

Im Drogen- und Suchtbericht 2020 finden sich aktuelle Trends und Zahlen rund um die Themen Tabak, Alkohol, illegale Drogen, Medien- und Glücksspielsucht. Nach wie vor richteten Tabak- und Alkoholkonsum von allen Drogen mit Abstand den größten Schaden an, resümiert die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig. Der Jahresbericht liefert neben wichtigen Zahlen und Fakten auch umfangreiche Informationen zur Arbeit der Drogenbeauftragten und ihren Zielen für das kommende Jahr. ●



Der Jahresbericht als Download

Und ob ich tanze!



Foto: PS Film

Ein Tanzworkshop beim Staatsballett Berlin für Kinder mit Cerebralparese – geht das? Der Film „Und ob ich tanze!“ gibt eine klare Antwort. Die lebensbejahende und mutmachende Dokumentation zeigt auf bewegende Weise, dass es keine Regeln gibt, wie Tanz auszusehen hat. ●



Filmtrailer

PRÄVENTION IN DER PFLEGE

Schritt für Schritt mehr Qualität



Das Forschungsförderprojekt QualiPEP hat ein Qualitätskonzept für Präventionsangebote unter anderem in Pflegeeinrichtungen entwickelt – und dieses in der Praxis erprobt.

Die Abkürzung QualiPEP steht für „Qualitätsorientierte Prävention und Gesundheitsförderung in Einrichtungen der Pflege und Wohneinrichtungen für Menschen

mit Behinderung“. Vier Jahre lang entwickelte und erprobte das Forschungsprojekt im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit Qualitätskonzepte für die Prävention und Gesundheitsförderung in den Lebenswelten der Pflegeheime und Wohneinrichtungen. Übergeordnetes Ziel war es, alle Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung qualitätsgesichert durchführen zu können sowie die Gesundheitskompetenz der Bewohner und Mitarbeiter zu verbessern. Zeitgleich sollte die

betriebliche Gesundheitsförderung in den Einrichtungen weiterentwickelt werden. Nun hat das Projekt des AOK-Bundesverbandes seine Ergebnisse in Form von Checklisten veröffentlicht. Diese stehen für [Wohneinrichtungen für Menschen mit Behinderungen](#) sowie für [stationäre Pflegeeinrichtungen](#) jeweils als Handbuch kostenlos zum Download bereit. ●



aok-qualipep.de

Illustration: iStock.com/Blankstock

WER • WAS • WANN • WO

• Mehr Drogentote in der Pandemie

Die Coronapandemie hinterlässt Spuren: Die Zahl der an illegalen Drogen verstorbenen Menschen ist im vergangenen Jahr um 13 Prozent gestiegen. Es wurden 1.581 drogenbedingte Todesfälle registriert (Vorjahr: 1.398).

Drogenbeauftragte

• Digitalisierung schützt Leben

Der Sachverständigenrat Gesundheit (SVR) fordert den Ausbau der Digitalisierung im Gesundheitswesen, aber auch eine ehrliche Diskussion über bisherige Fehlentwicklungen.

Sachverständigenrat

• Mehr Psychotherapeuten

Zwischen 2015 und 2019 ist die Zahl der Psychotherapeuten in Deutschland um 19 Prozent gestiegen. 2019 arbeiteten rund 48.000 psychologische Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten in Deutschland.

CARTOON



ABONNIEREN

FEEDBACK Lob oder Kritik? Wir freuen uns über Feedback an: AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“, Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an: inkontakt@bv.aok.de

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT **kostenlos abonnieren. Einfach unter www.aok-inkontakt.de/abo registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe.**