

Tabuthema: Alkohol und Medikamente

Beruf, Haushalt, Familie und Pflege, kaum Pausen, wenig Freizeit: Viele pflegende Angehörige erkennen hier ihren Alltag wieder. Die Gesamtsituation im Überblick zu behalten, ohne selbst gesundheitlich Schaden zu nehmen, fällt da schwer. Bei Überforderung versprechen Alkohol und Medikamente schnelle Erleichterung. Sie sind aber keine Helfer, sondern eher ein neues Problem.

Steigender Konsum bis zur Sucht

Die Angehörigenpflege mit ihren begleitenden körperlichen und psychischen Belastungen führt bei Pflegenden oft zu Dauer-Anspannung, Stress, Schlaflosigkeit und Schmerzen. Nicht selten werden Überlastungssymptome mit Alkohol, Schmerzmitteln, Beruhigungs- oder Aufputzmitteln unterdrückt. Die entspannende Wirkung ist anfangs wohltuend und beruhigend, lässt aber mit der Zeit nach, sodass nach und nach der Konsum steigt und häufiger wird.

Der Körper gewöhnt sich an die Dosis der zugeführten Substanzen, die wiederum für dieselbe Wirkung immer mehr steigen muss. Doch das ist nicht endlos möglich. Irgendwann entsteht eine Sucht, die die Gesundheit der Konsumenten, aber auch die der pflegebedürftigen Person gefährdet. Bald hat der Konsum keine beruhigende oder entlastende Wirkung mehr, sondern wird selbst zu einem großen Problem. Das Risiko einer Abhängigkeit ist sehr hoch, unabhängig vom „Stoff“ und schon innerhalb kurzer Zeit. Vor allem Alkohol ist ein beliebtes Mittel, um Probleme zu verdrängen. Er ist gesellschaftlich anerkannt und überall verfügbar. Männer haben ein höheres Risiko, dem Alkohol zu verfallen, da Frauen eher auf unauffällige Medikamente zur Beruhigung oder Leistungssteigerung zurückgreifen. Im Alter verändern sich der Stoffwechsel und die körperliche Konstitution jedoch, was zu einer schlechteren Verträglichkeit von Alkohol führt.

Pflegende Angehörige sind potentiell von der Entstehung einer Suchterkrankung gefährdet, da sie Belastungen ertragen müssen, deren Dauer und steigende Intensität nicht absehbar sind. Besteht bereits eine Abhängigkeit, drohen Entzugerscheinungen, sobald der Konsum eingestellt wird. Spätestens dann sind Suchtberatungsstellen und die Hausarztpraxis die richtigen Ansprechpartner. Auch im Internet gibt es umfangreiche Information zum Thema Sucht.

Therapie – bei Abhängigkeit notwendig und sinnvoll

Der Fokus bei einer Therapie liegt in der Ursachenfindung und -bekämpfung. So müssen zum Beispiel Pflegende, bei denen die Überforderung Grund für die Suchtentstehung ist, die Versorgung ihrer Angehörigen umorganisieren. Dazu gehört auch zu hinterfragen, ob die Art der Versorgung noch angemessen ist, oder ob die häufigere Inanspruchnahme von Entlastungsangeboten oder gar ein Umzug in eine Betreuungseinrichtung für alle Beteiligten sinnvoller wäre.

Ambulante Therapien sind gut geeignet für eine schwache bis mäßig ausgeprägte Abhängigkeit. Betroffene können ihrem gewohnten Alltag nachgehen, und auch die Angehörigenpflege müssen sie nicht völlig neu koordinieren. Nur in schwierigen Fällen ist ein stationärer Aufenthalt unumgänglich.

Weitere Informationen:

- Psychologische Online-Beratung pflegen-und-leben.de: <https://www.pflegen-und-leben.de/seelische-belastungen/herausforderungen-im-pflegealltag/alkohol.html>
- DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: www.dhs.de/start.html
- DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., „Unabhängig im Alter“: www.unabhaengig-im-alter.de