



AKTIVES ALTERN: SELBSTBESTIMMT UND UNABHÄNGIG BLEIBEN!

Informationen zu Suchtmitteln im Alter



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Frauen, Familie,
Gesundheit und Integration



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen



AKTIVES ALTERN: SELBSTBESTIMMT UND UNABHÄNGIG BLEIBEN!

Basis-Informationen zu Suchtmitteln im Alter

In dieser Informations-Mappe „Aktives Altern: selbstbestimmt und unabhängig bleiben!“ finden Sie zahlreiche Informationen zum Umgang mit Suchtmitteln im Alter. Diese Informations- und Aufklärungsmaterialien werden in den niedersächsischen SeniorenServiceBüros ausgelegt und weitergegeben. Der Inhalt der Info-Mappe besteht aus folgenden Bausteinen:

- Grußwort der Niedersächsischen Sozial- und Gesundheitsministerin Frau Özkan
- Basisinformationen mit einigen grundlegenden Daten und Informationen
- drei Info-/Aufklärungsbroschüren zum Gebrauch der Substanzen Alkohol und Medikamente
- Broschüre „Substanzbezogene Störungen im Alter“, deren Nachdruck freundlicherweise von der DHS gestattet wurde
- Selbsttest für Senior/innen zum Alkoholkonsum sowie ein Medikamenten-Einnahmeplan
- Verzeichnis regionaler/lokaler Suchtberatungsstellen (nach Landkreisen gegliedert).

Die Info-Mappe lässt sich auf verschiedene Art und Weise einsetzen und verwenden. Ihre einzelnen Bausteine sollen

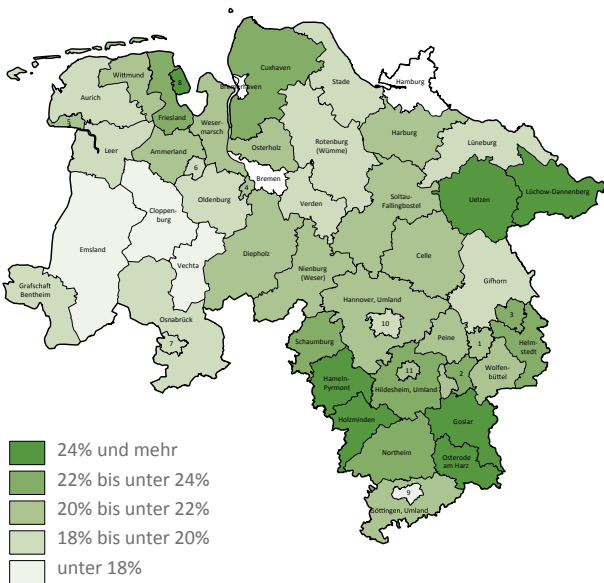
- den Multiplikatoren/innen aus den SeniorenServiceBüros als Einführung in die Thematik dienen
- Praxishilfen und Informationen für Multiplikatoren/innen sein und sind zur Auslage und Weitergabe in den SeniorenServiceBüros bestimmt
- zur Sensibilisierung der Senior/innen für mögliche Suchtgefährdungen durch den Gebrauch von Alkohol und Medikamenten dienen

- die Senior/innen zur Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Konsumverhalten anregen
- die Senior/innen motivieren, Beratungsangebote und ggfs. Hilfen anzunehmen.

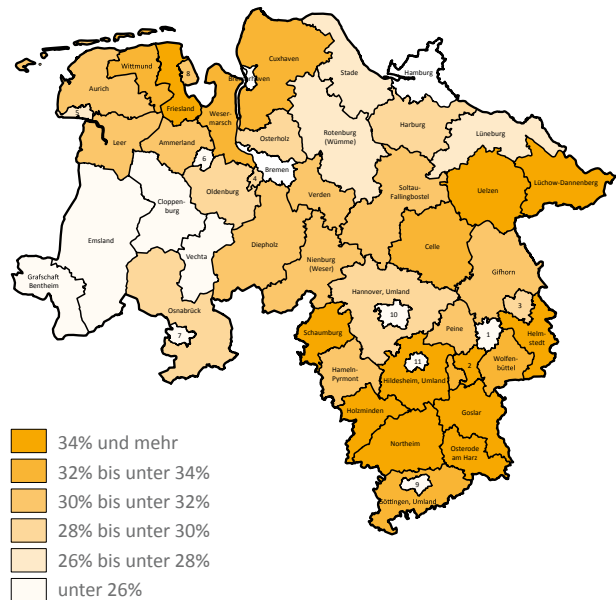
Erstellt wurde diese Mappe von der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen. Sie ist die Dachorganisation der Einrichtungen der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen. Sie fördert und koordiniert präventive, beratende, therapeutische und rehabilitative Maßnahmen im Suchtbereich und ist eine Landesfacharbeitsgemeinschaft der LAG der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen e.V.. Die NLS vereint alle Einrichtungen und Organisationen für Suchtkranke in der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen: 75 ambulante Suchtberatungsstellen, ca. 50 stationäre Einrichtungen für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige sowie chronisch Suchtkranke und über 750 Suchtselbsthilfegruppen, die sich in acht Landesverbänden zusammengeschlossen haben.

In den ambulanten Suchtberatungsstellen werden Suchtgefährdete und Suchtkranke sowie deren Angehörige und alle Interessierten beraten und/oder behandelt. Der Schwerpunkt liegt auf stoffgebundenen Abhängigkeiten (Alkohol, Medikamente, Tabak und illegale Drogen). Aber auch Menschen mit Problemen wie dem pathologischen Glücksspielen, exzessive Mediennutzung oder Essstörungen finden in den Beratungsstellen Ansprechpartner/innen.

Die Adressen dieser Hilfeinrichtungen finden Sie unter www.nls-online.de



Anteil der Personen ab 65 Jahren an der Gesamtbevölkerung 2009



Anteil der Personen ab 65 Jahren an der Gesamtbevölkerung 2031

Quelle: Landesbetrieb für Statistik und Kommunikationstechnologie Niedersachsen : „Die Ergebnisse der regionalen Bevölkerungsvorausrechnung für Niedersachsen bis zum 01.01.2031“

DEMOGRAPHISCHE ENTWICKLUNG

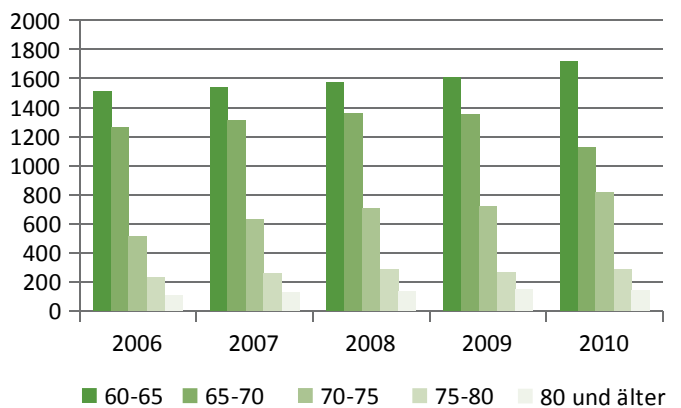
Unsere Gesellschaft wird älter. Derzeit ist gut jeder bzw. jede Fünfte in Deutschland älter als 65 Jahre, hat also bereits das Rentenalter erreicht. Dabei leben die Menschen in Deutschland heute nicht nur länger, sondern sie können diese Zeit auch überwiegend gesund und unabhängig verbringen. Trotzdem stellen die Prognosen des demographischen Wandels unsere Gesellschaft, Politik und Wirtschaft vor große Herausforderungen. 21% der Einwohner/innen Niedersachsens sind 65 Jahre alt oder älter - dies entspricht dem Bundesdurchschnitt. Der Anteil der Seniorinnen und Senioren fällt regional sehr unterschiedlich aus. So lebte laut Landesbetrieb für Statistik und Kommunikationstechnologie Niedersachsen (LSKN) am 01.01.2009 die älteste Bevölkerung in der Region Braunschweig, vor allem in den Harz-Kreisen Osterode am Harz (26,1 %) und Goslar (26,0 %). Den geringsten Seniorenanteil hatten der Landkreis (LK) Vechta (15,2 %) sowie die Stadt Göttingen (17,3%) (vgl. Abb. oben).

Derzeit ist gut jeder bzw. jede Achtzehnte in Niedersachsen 80 Jahre alt oder älter. In 20 Jahren könnte diese Altersgruppe ca. ein Zwölftel der niedersächsischen Bevölkerung ausmachen (Statistisches Monatsheft Niedersachsen 3/2012).

Substanzkonsum, -missbrauch oder -abhängigkeit sind auch im höheren Lebensalter keine Seltenheit. Einen missbräuchlichen Alkoholkonsum bzw. eine Alkoholabhängigkeit weisen 6,2 % der über 65-Jährigen auf (Gassmann et al., 2009). Dies entspricht mehr als einer Million Seniorinnen und Senioren in Deutschland. Fest steht, dass durch Missbrauch und Abhängigkeit verschiedener Substanzen die unterschiedlichsten gesundheitlichen, psychischen und sozialen Probleme entstehen können, die häufig von den Betroffenen nicht mehr alleine zu bewältigen sind (Seitz et al. 2000).

ALKOHOLKONSUM BEI ÄLTEREN

Die absolute Zahl älterer Menschen mit Alkoholproblemen wird vermutlich aufgrund der allgemeinen demographischen Entwicklung deutlich steigen. Dieser Trend lässt sich jetzt schon an der Zunahme der Krankenhausdiagnose Alkoholvergiftung (Diagnose Alkoholintoxikation F10 nach ICD 10) für Niedersachsen erkennen.



Alkoholintoxikationen in Niedersachsen 2006-2010 nach Altersangaben (Quelle: Landesbetrieb für Statistik und Kommunikationstechnologie Niedersachsen)

Während bei Jugendlichen eine Alkoholvergiftung auch aus Unerfahrenheit und einem Probierkonsum entstehen kann, geht man bei Erwachsenen, die bis zur Alkoholintoxikation trinken, davon aus, dass sie konsumerfahren sind. Deshalb wird eine Alkoholintoxikation bei Erwachsenen als ein eindeutiges Indiz eines riskanten oder missbräuchlichen Alkoholkonsums angesehen. Was aber heißt missbräuchlicher Konsum?

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) definiert missbräuchlichen und risikoarmen Alkoholkonsum wie folgt:

Missbräuchlicher Alkoholkonsum liegt vor...

- wenn über die körperlich verträgliche Grenze hinaus konsumiert wird
- bei Veränderungen der psychischen und/oder physischen Funktionen
- bei Konsum zu unpassenden Gelegenheiten, z.B. im Straßenverkehr oder bei der Einnahme von Medikamenten
- bei täglichem Konsum
- bei gezieltem Trinken zum Abbau von Spannungen, Ängsten und Stress.

Für einen risikoarmen Konsum gelten folgende Trinkmengen pro Tag:

- für Frauen mittleren Alters 10-12g Reinalkohol
- für Männer mittleren Alters 20-24g Reinalkohol

Ergänzend gilt die Empfehlung, an wenigstens zwei Tagen in der Woche ganz auf Alkohol zu verzichten, um eine Gewöhnung zu vermeiden.

Für Seniorinnen und Senioren ist durch zunehmende altersbedingte Alkoholunverträglichkeit ein wesentlich geringerer Grenzwert zu empfehlen!

Bei regelmäßiger Überschreitung der genannten risikoarmen Alkoholmengen werden aus heutiger medizinischer Sicht gesundheitliche Risiken für folgende Krankheiten angenommen:

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Herzmuskelerkrankungen
- Gastritis (Entzündung der Magenschleimhaut)
- Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse)
- Impotenz
- Krebserkrankungen des Verdauungstraktes (Mundhöhle, Rachenraum, Speiseröhre und Enddarm) sowie der Leber und weiblicher Brustdrüsen
- Schädigung des Gehirns mit den Auffälligkeiten: Konzentrations- und Gedächtnisstörungen bis hin zur Intelligenzminderung
- Fettleber, Leberzirrhose (DHS, 2011)

Folgen und mögliche Symptome alkoholbedingter Erkrankungen im Alter sind charakterisiert durch:

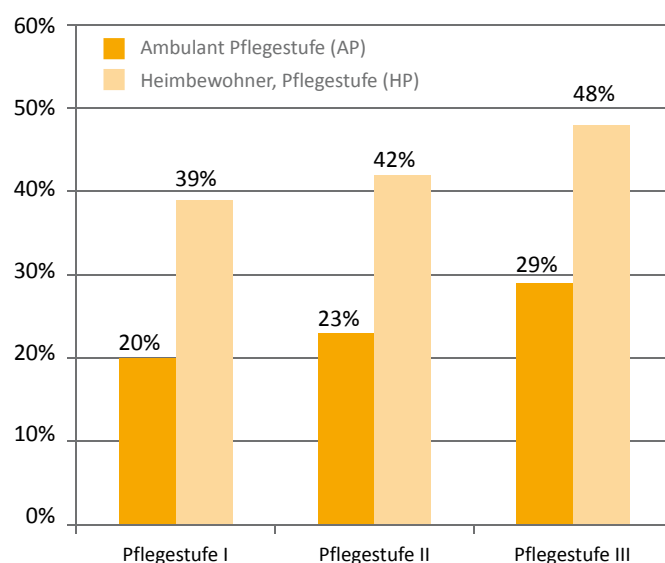
- Stürze
- Kognitive Defizite
- Stimmungsschwankungen
- Interessenlosigkeit, Interessensverlust
- Schwindel
- Gesichtsröte
- Tremor
- Durchfälle
- Appetitverlust, Fehlernährung
- Voralterung (DHS, 2011)

Alkoholmissbrauch kann auf vielfältige Weise kognitive Veränderungen hervorrufen, die von geringen Beeinträchtigun-

gen bis hin zu schwer demenziellen Syndromen reichen. So beschleunigen beispielsweise missbräuchliche Alkoholkonsummuster nicht nur den Alterungsprozess, sondern erhöhen auch die Wahrscheinlichkeit, an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken (Kutschke 2012). Der Konsum im höheren Lebensalter ist insgesamt weniger auffällig als bei jüngeren Menschen. Auch trinken Seniorinnen und Senioren eher alleine und zuhause. Ihre Rauschzustände scheinen weniger exzessiv und ausufernd. Somit entziehen sich Suchterkrankungen im Alter weitgehend der öffentlichen Wahrnehmung und werden zudem oft zu selten oder zu spät erkannt und zutreffend diagnostiziert. Eine Differentialdiagnose gerade im Alter zwischen Suchterkrankung, Depression, beginnender Demenz und anderen Krankheitsbildern ist schwierig, zumal Symptome und Störungen häufig gemeinsam auftreten und leicht dem allgemeinen Alterungsprozess angelastet werden (Diakonie Texte 10.2008). Dies muss bei der Interpretation aller Erhebungen und epidemiologischen Untersuchungen im Bereich Sucht bzw. Abhängigkeit immer mit berücksichtigt werden.

MEDIKAMENTENEINNAHME BEI ÄLTEREN

Eine besondere Situation entsteht beim missbräuchlichen Medikamentenkonsum der Seniorinnen und Senioren, denn Arzneimittel werden weder als Genussmittel eingenommen noch als Suchtmittel wahrgenommen. Vielmehr werden sie zur Linderung von Beschwerden bzw. Behandlung von Krankheiten von Ärzten und Ärztinnen verordnet. Frauen erhalten deutlich mehr Verordnungen in einzelnen Arzneimittelgruppen als Männer, z.B. bei Psychopharmaka und bei Schmerzmitteln. Gründe für diese Verordnungen sind neben psychischen und körperlichen Störungen auch Verlusterlebnisse, mit denen manche Menschen nicht fertig werden, oder Einsamkeitsgefühle, wenn Menschen allein oder sehr isoliert leben. Bedenklich stimmt, dass eine Heimunterbringung einen weiteren Risikofaktor für die Verordnung von Psychopharmaka dazustellen scheint. In einer Studie lag der Anteil an ambulant versorgten Patienten mit sedierender Medikation in allen Pflegestufen deutlich niedriger als bei Pflegeheimbewohnern, wie folgende Grafik zeigt:



Verordnungen von sedierenden Psychopharmaka bei Pflegeheimbewohnern im Vergleich mit ambulant versorgten Personen mit Pflegestufe (nach Hachel et al. 2004)

Die Einnahme von Arzneimitteln, insbesondere von Schlaf- und Beruhigungsmitteln, nimmt mit steigendem Alter deutlich zu. Am häufigsten werden Medikamente aus der Wirkstoffgruppe der Benzodiazepine verordnet. Eine Abhängigkeit entwickelt sich bei Medikamenten aus dieser Wirkstoffgruppe schon nach wenigen Wochen. Besonders häufig sind Menschen über 70 Jahre von dieser Arzneimittelabhängigkeit betroffen. Etwa ein Drittel aller Wiederholungsverordnungen der Benzodiazepine sind dieser Altersgruppe verschrieben worden. Das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO, 2012) weist darauf hin, dass Patient/innen über 65 Jahre im Allgemeinen fast fünf Mal so viele Medikamente einnehmen als Jüngere. Dieser verstärkte Medikamentengebrauch birgt starke Risiken für ein gesundes und selbstbestimmtes Altern. Hinzu kommt, dass viele Medikamente bei älteren Menschen anders wirken und einige Wirkstoffe für Seniorinnen und Senioren eher ungeeignet sind. Mit zunehmendem Alter lassen die meisten Organfunktionen nach. Auch wird die Wachheit und Aufmerksamkeit vieler Seniorinnen und Senioren deutlich eingeschränkt, was zu einer erhöhten Sturzgefahr führen kann. Ebenso sind der Vertrauensverlust in die eigenen körperlichen Fähigkeiten sowie eine stark eingeschränkte Mobilität Folgen dieser Medikamenteneinnahme, was wiederum zur Abnahme sozialer Kontakte führt. Eine Medikamentenabhängigkeit führt darüber hinaus zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten und Schlafstörungen.

Eine frühe Erkennung von Medikamentenmissbrauch und eine frühzeitige Intervention können Folgeschäden deutlich verringern und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern. Das WIdO identifiziert auf der sogenannten „Priscus-Liste“ 83 Wirkstoffe aus 18 Indikationsbereichen, auf die im Alter möglichst verzichtet werden sollte, da diese ein ungünstiges Nutzen-Risiko-Verhältnis bei älteren Menschen aufweisen. Demgegenüber werden Wirkstoffalternativen mit geringen Nebenwirkungen benannt sowie nicht-medikamentöse Therapien empfohlen.

QUELLENANGABE

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2011): Substanzbezogene Störungen im Alter. Informationen und Praxishilfen. Hamm

Diakonie Texte | Arbeitshilfe | 10.2008: Sucht im Alter. Herausforderung und Lösungswege für diakonische Arbeitsfelder.

Drewes-Lauterbach R., Fietz H., Fietz S., Ridder-Stockamp B., Telgen B., Tielking K. (2012): Sucht im Alter – ein gemeinsames Thema der Sucht- und Altenhilfe. Ergebnisse einer Befragung. Emden

Gassmann R., Kaldewei D., Lindemann F. (2009): Jahrbuch Sucht 2009. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. Geesthacht

Hachel I., Rentsch A., Krappweis J., Kirch W. (2004): Psychopharmakaverordnung an ältere Menschen. Ein Vergleich zwischen Patienten aus Alten- und Pflegeheimen, ambulant behandelten Pflegefällen und ambulanten Patienten ohne Pflegebedarf. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 37: 214-220

Kutschke A. (2012): Sucht - Alter - Pflege. Praxishandbuch für die Pflege suchtkranker alter Menschen. Bern

Landesbetrieb für Statistik und Kommunikationstechnologie Niedersachsen (LSKN): Statistisches Monatsheft Niedersachsen 3/2012, Hannover

Alle Fachleute sind sich darin einig, dass eine Verbesserung der Medikamententherapie und eine sinnvolle Reduktion von Arzneimittelverordnungen gerade bei Seniorinnen und Senioren möglich ist. Die DHS weist darauf hin, dass Studien zu dieser Thematik zeigen, dass allein durch das Absetzen bestimmter Medikamente der Gesundheitszustand vieler Patientinnen und Patienten deutlich verbessert werden konnte (DHS 2011).

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Eine weitere Sensibilisierung für die Problematik „Sucht im Alter“ sollte daher vorrangiges Ziel der nächsten Jahre sein. Erste Impulse, diese Thematik zu enttabuisieren, setzte die DHS mit ihrem Schwerpunkt „Alter und Sucht“ bereits im Jahr 2006. Des Weiteren startete das Bundesministerium für Gesundheit in 2010 acht Modellprojekte zum Förderschwerpunkt „Sucht im Alter“. Ziel ist auch hier, die Sensibilität für und das Wissen über Suchtgefahren und Suchterkrankungen im Alter in der Sucht- und der Altenhilfe durch neue Kooperationsstrukturen zu steigern.

Aus dem Zwischenbericht des Modellprojektes aus Niedersachsen „NASIA – niedrigschwellige Angebote bei Substanzgebrauch im Alter“ lässt sich erkennen, dass der Wunsch nach Auseinandersetzung mit der Thematik und der Wunsch nach Kooperation zwischen den Beschäftigten in der Sucht- und Altenhilfe besteht (Drewes-Lauterbach R. et al. 2012).

Die Zwischenberichte zeigen ferner, dass Mitarbeiter/innen der Altenhilfe viele Fragen bezüglich der Therapien suchtkranker alter Menschen haben und Fragen nach der Sinnhaftigkeit von Abstinenz stellen. Es wird deutlich, dass häufig spezielle Konzepte für ältere Menschen mit problematischem Substanzgebrauch in beiden Hilfesystemen fehlen. Erste niedrigschwellige Angebote wurden gemeinsam entwickelt und befinden sich derzeit in der Erprobung.

Landesbetrieb für Statistik und Kommunikationstechnologie Niedersachsen (2011): Statistische Berichte Niedersachsen: Die Ergebnisse der regionalen Bevölkerungsvorausrechnung für Niedersachsen bis zum 01.01.2031, Hannover

Nielsen H.-W., Willer S., Bauer A., Mai C. (2010): Manuskript zum Bundesmodellprojekt „Sucht im Alter – (K)ein Thema?“

Seitz H.K., Oswald B.R., Pöschl G. (2000): Alkohol und Alter. Handbuch Alkohol - Alkoholismus - Alkoholbedingte Organschäden. Heidelberg

Wissenschaftliches Institut der AOK (WIdO) (2012): Pressemitteilung vom 2.Mai 2012



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

MÖGLICHE RISIKOFAKTOREN

Suchterkrankungen lassen sich nicht mit einer typischen Persönlichkeitsstruktur oder eindeutig auslösenden Faktoren erklären und benötigen immer eine Auseinandersetzung mit der konkreten Lebenssituation und den aktuellen Konflikten des betroffenen Menschen. In der individuellen Vorgeschichte wird dann meist deutlich, dass Alkohol auch schon früher gezielt wegen seiner Wirkung konsumiert wurde. Folgende Faktoren können das Risiko, im Alter eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln, jedoch erhöhen:

- Pensionierung: neue Lebenssituation, berufliche Kontakte fallen weg und das soziale Netz nimmt ab
- Älterwerden: Abbau der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, Gebrechen und Schmerzen nehmen zu, Schlafstörungen verschiedener Ursachen
- Anpassungsstörungen ans Altern: Gefühl von Nutzlosigkeit, Selbstzweifel, Identitätskrise, Rückzug aus dem sozialen Leben
- Verlustsituationen: Einsamkeit, Angst, Depression, Schlaflosigkeit

TIPPS FÜR EINEN RISIKOARMEN UMGANG MIT ALKOHOL IM HÖHEREN LEBENSALTER

- Seien Sie als älterer Mensch mit Alkohol zurückhaltend.
- Klären Sie, ob Sie trotz Medikamenteneinnahme Alkohol trinken dürfen.
- Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
- Legen Sie pro Woche mehrere alkoholfreie Tage ein.
- Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentration und Reaktionsvermögen ankommt. Trinken Sie also keinen Alkohol, wenn Sie am Straßenverkehr teilnehmen.
- Seien Sie ein gutes Vorbild!
- Leben Sie jedes Jahr einmal für mehrere Wochen gänzlich alkoholfrei!

Wenn Sie glauben, dass Ihr Umgang mit Alkohol nicht unproblematisch ist, sollten Sie Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen. Ein Verzeichnis der Fachstellen für Sucht und Suchtprävention in Niedersachsen finden Sie in der Infomappe „Aktives Altern: selbstbestimmt und unabhängig bleiben!“ in Ihrem SeniorenServiceBüro.

Ein Standardglas alkoholischer Getränke enthält ungefähr 10g reinen Alkohol: 0,25 l Bier, 1/8 l Wein, 0,1 l Sekt, 2-4 cl Spirituosen



KONTAKT

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS)

Podbielskistraße 162
30177 Hannover

Tel.: 0511 - 62 62 66-0
Fax: 0511 - 62 62 66-22

info@nls-online.de
www.nls-online.de



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

FÖRDERUNG

Die Erstellung und Publikation dieses Flyers wurde mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration finanziert.

DER INHALT dieses Flyers basiert auf folgenden Broschüren: Substanzbezogene Störungen im Alter (DHS, 2011) Alkohol und Medikamente beim Älterwerden (ZüFAM, 2011)

BILDER Außen: goodluz-Fotolia.com; www.24zwoelf.de ; Innen:
goodluz-Fotolia.com; olly-Fotolia.com; uremar-Fotolia.com;
Monkey Business-Fotolia.com; frica Studio-Fotolia.com



UNABHÄNGIG IM ALTER GENIESSEN

ALKOHOL: Tipps & Infos für
Seniorinnen und Senioren



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT FÜR EIN AKTIVES ALTERN: SELBSTBESTIMMT UND UNABHÄNGIG BLEIBEN!

Für viele Menschen gehört ein Gläschen Alkohol zum Alltag und erst recht zu besonderen Anlässen und Feierlichkeiten dazu. Wenn Sie heute Ihren wohlverdienten Ruhestand genießen, kennen Sie sich und Ihren Umgang mit alkoholischen Getränken und deren Wirkungsweisen bereits seit vielen Jahren.

Gegen einen genussvollen Umgang mit Alkohol ist auch nichts einzuwenden. Aber wo genau hört ein genussvoller und risikoarmer Alkoholkonsum auf? Auf diese Frage gibt es keine eindeutige Antwort. Alkoholmengen, die der eine über Jahrzehnte trinken kann ohne psychische und physische Schädigungen zu erleiden, können bei einem anderen eine Krebserkrankung (mit-) verursachen oder eine Abhängigkeitsentwicklung auslösen.

Trotzdem steht natürlich das Risiko alkoholbedingter Schäden in einem engen Zusammenhang mit der Höhe des Alkoholkonsums.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) schlägt folgende Grenzwerte für einen risikoarmen Alkoholkonsum für junge gesunde Erwachsene vor:

Frauen sollten täglich nicht mehr als 10-12g reinen Alkohol trinken, das entspricht in etwa einem Standardglas.

Männer sollten täglich nicht mehr als 20-24g reinen Alkohol trinken, das entspricht in etwa zwei Standardgläsern.

Außerdem wird empfohlen, an mindestens zwei Tagen in der Woche und in bestimmten Situationen, zum Beispiel wenn Sie noch Auto fahren wollen oder Medikamente einnehmen müssen, auf Alkohol ganz zu verzichten!



IM HÖHEREN ALTER VERÄNDERT SICH DER ORGANISMUS

Der Stoffwechsel verlangsamt sich, was auch den Abbau des getrunkenen Alkohols durch die Leber verzögert. Pro Stunde und Kilogramm Körpergewicht wird mit den Jahren weniger Alkohol abgebaut, demnach dauert es länger, bis Senioren und Seniorinnen wieder nüchtern sind. Außerdem sinkt der Flüssigkeitsgehalt des Körpers mit zunehmenden Lebensjahren, da die Körperzellen das Wasser nicht mehr so gut speichern können. Die gleiche Menge getrunkenen Alkohols verteilt sich im Alter demzufolge auf weniger Körperflüssigkeit und führt zu einem höheren Alkoholspiegel im Blut. Mengen, die früher problemlos vertragen wurden, können mit zunehmenden Lebensjahren zu Trunkenheit mit all ihren Folgen führen.

Alkohol belastet ganz allgemein den reiferen Organismus und mindert sowohl die geistige als auch körperliche Leistungsfähigkeit. Das liegt u.a. daran, dass die Nervenzellen 80% ihres Zellsauerstoffes alleine für den Alkoholabbau benötigen. Vermehrter Alkoholkonsum führt so zur Abnahme der geistigen und körperlichen Leitungsfähigkeit. Außerdem können chronische Krankheiten wie Diabetes und Lebererkrankungen selbst durch sehr geringe Mengen Alkohol ungünstig beeinflusst werden! Dies trifft in besonderem Maße auch auf die psychischen Erkrankungen wie z. B. Depressionen zu.

SEIEN SIE ALS SENIORIN ODER SENIOR NOCH ZURÜCKHALTENDER MIT ALKOHOLO

Die Fähigkeit des Körpers, Alkohol zu vertragen und abzubauen, sinkt mit zunehmenden Lebensalter. Zudem wird vielfach mit den Jahren eine Dauereinnahme von Medikamenten notwendig. Klären Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob und in welchen Mengen Sie aus gesundheitlicher Sicht Alkohol trinken dürfen. Die Einnahme von Medikamenten und der Konsum von Alkohol passen meist nicht zusammen. Oft beeinträchtigt oder verhindert der Alkohol die gewünschte Wirkung des Medikamentes. Es kann auch zwischen den beiden Substanzen zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen.

Besonders problematisch ist eine Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva oder Psychostimulanzien (anregende Mittel). Hier vervielfacht sich die betäubende oder anregende Wirkung unter Umständen in gefährlicher Weise.

OFT WIRD EINE ABHÄNGIGKEITS-PROBLEMATIK NICHT ERKANNT

Senioren und Seniorinnen mit riskanten Alkoholkonsummustern trinken eher nicht exzessiv und sind auch insgesamt weniger auffällig als jüngere Menschen, die riskant Alkohol konsumieren. Manchmal trinken ältere Menschen zu Hause allein, um beispielsweise Gefühle von Einsamkeit besser zu ertragen. Oft wird dabei die Problematik, eine Abhängigkeit entwickeln zu können, nicht erkannt. Auch wenn bereits riskante Konsummuster bestehen, für eine Verhaltensänderung ist es nie zu spät und beim Gewinn an Lebensfreude und Lebensqualität zählt jeder Tag!



TESTEN SIE IHRE TRINGKGEWOHNHEITEN



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

der Konsum von Alkohol kann auch zu gesundheitlichen Schäden führen. Mit diesem AUDIT-Fragebogen („Alcohol Use Disorders Test“) können Sie Ihre Trinkgewohnheiten in den letzten Monaten überprüfen. Bitte beantworten Sie die Fragen so genau wie möglich und übertragen Sie die jeweilige Punktzahl in das leere Feld. Als Maßeinheit gilt: 1 Drink = 1 Standardglas Bier (0,3l) oder 1 Glas Wein/Sekt (1/8l) oder 1 Glas Rum, Schnaps, Cognac, Whisky oder ähnliches (2cl).

Fragebogen, modifiziert für den Gebrauch in deutschsprachigen Ländern (nach Babor u. Grant 1989)

	0	1	2	3	4	Punkte
Wie oft haben Sie alkoholische Getränke getrunken?	Nie	Einmal im Monat oder seltener	Zweimal im Monat	Dreimal im Monat	4- oder mehrmals im Monat	
Wie viele Drinks trinken Sie pro Tag?	1-2	3-4	5-6	7-8	10 oder mehr	
Wie oft trinken Sie 6 oder mehr Drinks pro Tag?	Nie	Weniger als einmal im Monat	Einmal im Monat	Einmal in der Woche	Mehr oder weniger täglich	
Wie oft hatten Sie im letzten Jahr das Gefühl, Sie könnten nicht aufhören zu trinken, wenn Sie angefangen hatten?	Nie	Weniger als einmal im Monat	Einmal im Monat	Einmal in der Woche	Mehr oder weniger täglich	
Wie oft konnten Sie im letzten Jahr nicht das tun, was von Ihnen erwartet wurde, weil Sie Alkohol getrunken hatten?	Nie	Weniger als einmal im Monat	Einmal im Monat	Einmal in der Woche	Mehr oder weniger täglich	
Wie oft brauchen Sie schon morgens ein alkoholisches Getränk, weil Sie (am Abend) vorher stark getrunken hatten?	Nie	Weniger als einmal im Monat	Einmal im Monat	Einmal in der Woche	Mehr oder weniger täglich	
Wie oft haben Sie im letzten Jahr nach dem Alkoholtrinken Gewissensbisse gehabt oder sich schuldig gefühlt?	Nie	Weniger als einmal im Monat	Einmal im Monat	Einmal in der Woche	Mehr oder weniger täglich	
Haben Sie sich auch schon nicht mehr an die Ereignisse der Nacht zuvor erinnern können, weil Sie Alkohol getrunken hatten?	Nein	Ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten			Ja, in den letzten 12 Monaten	
Hat Ihnen ein Verwandter, Freund oder Arzt geraten, Ihren Alkoholkonsum zu verringern?	Nein	Ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten			Ja, in den letzten 12 Monaten	

PUNKTE INSGESAMT

- AUSWERTUNG**
- 8 - 15 Punkte weisen auf einen übermäßigen Alkoholkonsum hin
 - 16 - 19 Punkte deuten auf eine ernstere Problematik hin und bedingen eine Beratung oder Therapie
 - 20 oder mehr Punkte deuten auf eine Alkoholabhängigkeit hin, die sicher weiter abgeklärt werden soll

ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT FÜR EIN AKTIVES ALTERN: SELBSTBESTIMMT UND UNABHÄNGIG BLEIBEN!

Mit dem Alter kommen viele Veränderungen, angenehme ebenso wie leidvolle. So verschieden die Menschen sind, so unterschiedlich werden diese Veränderungen erlebt. Für den Einen ist beispielsweise die Pensionierung der lang ersehnte Freiraum, für die Anderen bedeutet sie Anlass zur Sorge. Soziale Kontakte, gute Lebensumstände sowie positive Veränderungen und Erlebnisse wie die Geburt von Enkelkindern bedeuten einen Ausgleich für belastende Erfahrungen. Denn belastende Ereignisse nehmen bei vielen Seniorinnen und Senioren mit dem Älterwerden zu.

Sicherlich ist die Einnahme von Medikamenten oft notwendig. So lassen sich heute viele Krankheiten, die noch vor einigen Jahrzehnten lebensbedrohlich waren, gut behandeln und die regelmäßige Einnahme bestimmter Arzneien verschafft vielen chronisch Kranken Erleichterung im Alltag. Medikamente können aber auch unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen, fatale Wechselwirkungen eingehen und im Extremfall zu bleibenden Gesundheitsschäden führen. Darüber hinaus besteht die Gefahr des Missbrauchs und einer Abhängigkeitsentwicklung.

Auch rezeptfreie Medikamente werden teilweise in viel zu hohen Dosen oder über einen zu langen Zeitraum eingenommen und können Schäden verursachen. Es lohnt sich also immer, über die eigene Medikamenteneinnahme nachzudenken und diese gegebenenfalls in Absprache mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt zu verändern, bevor es zu schwerwiegenden Problemen oder gar einer Abhängigkeit kommt.

ZU RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Viele Medikamente weisen neben den erwünschten Wirkungsweisen unerwünschte Nebenwirkungen auf. Müssen Sie mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen, steigt das Risiko für belastende Nebenwirkungen an. Zwischen den verschiedenen Wirkstoffen der unterschiedlichen Arzneimittel kann es zu gesundheitsschädigenden Wechselwirkungen kommen. Diese können Sie z.B. schläfrig machen oder den Magen angreifen, Schwindelgefühl hervorrufen oder starkes Schwitzen verursachen. Einige Medikamente verändern aber auch die Wahrnehmung oder die Reaktionszeit, ohne dass einem das selber bewusst wird. Weitere mögliche Nebenwirkungen können bleibende Schädigungen an Nieren und Leber sein.

Patient/innen über 65 Jahre nehmen fast fünfmal so viele Medikamente ein wie Jüngere. Dieser verstärkte Medikamentengebrauch birgt starke Risiken für ein gesundes und selbstbestimmtes Alter.

Eine verbesserte Medikamententherapie könnte viele unnötige oder gefährliche Neben- und Wechselwirkungen vermindern. Vor jeder neuen Verordnung sollten Sie deshalb unbedingt mit ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin klären, welche anderen Medikamente – ob nun rezeptpflichtig oder nicht – bereits eingenommen werden und sich über Wechselwirkungen, andere Risiken und Nebenwirkungen aufklären lassen!

MEDIKAMENTE UND ALKOHOL ...

... enthalten Wirkstoffe, die im gesamten Organismus verteilt ihre Wirkung entfalten und die unterschiedlichsten körperlichen und seelischen Vorgänge beeinflussen. Hinzu kommt,



KONTAKT

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS)

Podbielskistraße 162
30177 Hannover

Tel.: 0511 - 62 62 66-0
Fax: 0511 - 62 62 66-22

info@nls-online.de
www.nls-online.de



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

FÖRDERUNG

Die Erstellung und Publikation dieses Flyers wurde mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration finanziert.

DER INHALT dieses Flyers basiert auf folgenden Broschüren: Substanzbezogene Störungen im Alter (DHS, 2011) Alkohol und Medikamente beim Älterwerden (ZüFAM, 2011)

BILDER Außen: Robert Kneschke-Fotolia.com; tinpalace-sxc.hu;
Innen: Renaters-Fotolia.com; Marco Wydmuch-Fotolia.com;
Meddy Popcorn-Fotolia.com; Michaela Kobyakov-sxc.hu



FÜR EIN AKTIVES LEBEN IM ALTER

MEDIKAMENTE: Tipps & Infos
für Seniorinnen und Senioren



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT FÜR EIN AKTIVES ALTERN: SELBSTBESTIMMT UND UNABHÄNGIG BLEIBEN!

Mit dem Alter kommen viele Veränderungen, angenehme ebenso wie leidvolle. So verschieden die Menschen sind, so unterschiedlich werden diese Veränderungen erlebt. Für den Einen ist beispielsweise die Pensionierung der lang ersehnte Freiraum, für die Anderen bedeutet sie Anlass zur Sorge. Soziale Kontakte, gute Lebensumstände sowie positive Veränderungen und Erlebnisse wie die Geburt von Enkelkindern bedeuten einen Ausgleich für belastende Erfahrungen. Denn belastende Ereignisse nehmen bei vielen Seniorinnen und Senioren mit dem Älterwerden zu.

Sicherlich ist die Einnahme von Medikamenten oft notwendig. So lassen sich heute viele Krankheiten, die noch vor einigen Jahrzehnten lebensbedrohlich waren, gut behandeln und die regelmäßige Einnahme bestimmter Arzneien verschafft vielen chronisch Kranken Erleichterung im Alltag. Medikamente können aber auch unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen, fatale Wechselwirkungen eingehen und im Extremfall zu bleibenden Gesundheitsschäden führen. Darüber hinaus besteht die Gefahr des Missbrauchs und einer Abhängigkeitsentwicklung.

Auch rezeptfreie Medikamente werden teilweise in viel zu hohen Dosen oder über einen zu langen Zeitraum eingenommen und können Schäden verursachen. Es lohnt sich also immer, über die eigene Medikamenteneinnahme nachzudenken und diese gegebenenfalls in Absprache mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt zu verändern, bevor es zu schwerwiegenden Problemen oder gar einer Abhängigkeit kommt.

ZU RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Viele Medikamente weisen neben den erwünschten Wirkungsweisen unerwünschte Nebenwirkungen auf. Müssen Sie mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen, steigt das Risiko für belastende Nebenwirkungen an. Zwischen den verschiedenen Wirkstoffen der unterschiedlichen Arzneimittel kann es zu gesundheitsschädigenden Wechselwirkungen kommen.



Diese können Sie z.B. schläfrig machen oder den Magen angreifen, Schwindelgefühl hervorrufen oder starkes Schwitzen verursachen. Einige Medikamente verändern aber auch die Wahrnehmung oder die Reaktionszeit, ohne dass einem das selber bewusst wird. Weitere mögliche Nebenwirkungen können bleibende Schädigungen an Nieren und Leber sein.

Patient/innen über 65 Jahre nehmen fast fünfmal so viele Medikamente ein wie Jüngere. Dieser verstärkte Medikamentengebrauch birgt starke Risiken für ein gesundes und selbstbestimmtes Alter.

Eine verbesserte Medikamententherapie könnte viele unnötige oder gefährliche Neben- und Wechselwirkungen vermindern. Vor jeder neuen Verordnung sollten Sie deshalb unbedingt mit ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin klären, welche anderen Medikamente – ob nun rezeptpflichtig oder nicht – bereits eingenommen werden und sich über Wechselwirkungen, andere Risiken und Nebenwirkungen aufklären lassen!

MEDIKAMENTE UND ALKOHOL ...

... enthalten Wirkstoffe, die im gesamten Organismus verteilt ihre Wirkung entfalten und die unterschiedlichsten körperlichen und seelischen Vorgänge beeinflussen. Hinzu kommt, dass Medikamente mit zunehmendem Alter verzögert wirken und länger im Körper bleiben. Dabei kommt es manchmal zu gravierenden Wechselwirkungen. So kann Alkohol sowohl die Aufnahme als auch den Abbau von Medikamenten verlangsamen oder beschleunigen oder die gesamte Verarbeitung des Wirkstoffes durch den Organismus verändern. Ursache hierfür ist u.a. der verlangsamte Stoffwechsel, der auch für eine geringere Alkoholverträglichkeit im Alter mit verantwortlich ist.

Gravierende Wechselwirkungen sind bei verschiedenen Medikamentengruppen bekannt. Zum Beispiel bei Medikamentengruppen zur Behandlung von: Bluthochdruck, Allergien, Magenbeschwerden, Herz- Kreislauf-Erkrankungen. Ebenso bei Antibiotika-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln!

Der gleichzeitige Gebrauch von Alkohol und Psychopharmaka bzw. Medikamenten mit Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial ist besonders gefährlich! Dies betrifft vor allem die lange Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln mit Wirkstoffen aus der Gruppe der Benzodiazepine, deren eigenes Suchtpotential durch Kombination mit Alkohol deutlich gesteigert wird!

MEDIKAMENTENPROBLEMEN VORBEUGEN

Medikamentenprobleme entstehen nicht selten im Zusammenhang mit den Belastungen, die das Alter mit sich bringt. Verschaffen Sie sich daher von Zeit zu Zeit einen Überblick über Ihren persönlichen Medikamentengebrauch – auch über die rezeptfreien! Eine sorgfältig geführte und vollständige Liste aller Medikamente, die von Ihnen eingenommen werden, kann viel dazu beitragen, dass ein problematischer Medikamentengebrauch rechtzeitig erkannt wird.

Verzichten Sie auf jegliche dauerhafte Selbstmedikation. Anhaltende Beschwerden und Schmerzen sollten immer sorgfältig diagnostiziert und ärztlich behandelt werden. Nehmen Sie Ihre Medikamente gewissenhaft, d.h. nur in der verordneten Dosis sowie Einnahmehäufigkeit und Einnahmedauer ein. Jede Veränderung muss vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abgestimmt werden.

Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf das Thema Dosierungsanpassung an, wenn Sie ein Medikament bereits über viele Jahre in gleicher Dosierung einnehmen oder unerwartet Nebenwirkungen auftreten.

OFFENE FRAGEN VOR EINNAHME KLÄREN

- Kennt Ihre Ärztin/Ihr Arzt den gesamten Umfang Ihrer Medikation?
- Wissen Sie genau, weshalb Ihnen jedes einzelne Medikament verordnet wurde und welche Wirkungsweise es haben soll?
- Sind Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu erwarten?
- Ist Ihr neu verordnetes Medikament vor, zu oder nach den Mahlzeiten einzunehmen? Oder sollten Sie zur Einnahme reichlich Wasser trinken?
- Dürfen Sie trotz der Einnahme des Medikamentes Alkohol trinken?



IHR PERSÖNLICHER MEDIKAMENTENPLAN



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen



Kennen Ihre Ärzte/Ärztinnen den gesamten Umfang Ihrer Medikamente, die Sie einnehmen?
Nehmen Sie diesen Plan mit Bitte um Begutachtung zu Ihrem nächsten Arztbesuch einmal mit.

Tragen Sie hier alle ihre ärztlich verordneten Medikamente ein:

NAME DES MEDIKAMENTES	GRUND DER VERORDNUNG	EINNAHME SEIT	DOSIERUNG UND HÄUFIGKEIT DER EINNAHME	BEOBSACHTETE NEBENWIRKUNGEN

Bitte notieren Sie hier ihre freiverkäuflichen Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel:

NAME DES ARZNEI-/ NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTELS	GRUND DER EINNAHME	EINNAHME SEIT	DOSIERUNG UND HÄUFIGKEIT DER EINNAHME	BEOBSACHTETE NEBENWIRKUNGEN

WIE SIE SICH AUF EIN OFFENES UND KONSTRUKTIVES GESPRÄCH VORBEREITEN KÖNNEN

> VERBINDLICHER EINSTIEG

Frau / Herr XYZ,

... ich komme schon so lange und auch mit Vergnügen zu Ihnen. Heute möchte ich Sie gern auf etwas Persönliches ansprechen.

... vor einigen Tagen haben wir zusammen Ihren Medikamentenvorrat sortiert. Dabei ist mir etwas aufgefallen, was ich gerne mit Ihnen besprechen möchte.

... seit so langer Zeit treffen wir uns jetzt schon zum gemeinsamen Kaffee. In letzter Zeit mache ich mir große Sorgen um Sie ...

> WIE KÖNNTE IHR PERSÖNLICHER GESPRÄCHSEINSTIEG AUSSEHEN?

Was fällt Ihnen auf? Worüber sind Sie besorgt?
Welchen Grund vermuten Sie?

Frau / Herr XYZ,

... Sie haben immer seltener Lust, mit mir in den Park zu gehen. Das finde ich sehr schade, und ich frage mich nun, ob das mit Ihren Medikamenten in Zusammenhang steht.

... Ihr Atem riecht in letzter Zeit häufig nach Alkohol. Ich mache mir Sorgen um Ihre Gesundheit.

... Sie sind in dieser Woche schon das zweite Mal heftig gestürzt. Glücklicherweise ist nichts weiter passiert. Ich denke aber, dass Ihre vielen verschiedenen Medikamente und ihr geringer Durst zumindest teilweise dafür verantwortlich sind.

Was schlagen Sie vor? Welche Informationen können Sie anbieten? Auf welche Hilfen können Sie verweisen?

Empfehlenswert ist, wenn Sie auf eine Beratungsstelle in der Nähe verweisen können. Informationsbroschüren und Selbsttest können Betroffenen ebenfalls helfen, mehr Klarheit über ihren (riskanten) Konsum und mögliche Folgen zu erlangen. Selbsthilfeleitfäden haben sich ebenfalls als eine Unterstützung bei der Veränderung problematischen Verhaltens bewährt.

> GESPRÄCHSABSCHLUSS

„Ich kann gut verstehen, dass Sie erst einmal in Ruhe über dieses Thema nachdenken möchten. Ich würde mich aber sehr freuen, wenn wir in einiger Zeit nochmals darauf zu sprechen kommen. Sollten Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen wollen oder weiterführende Informationsmaterialien zu dieser Thematik benötigen, bin ich sehr gerne bereit, Sie zu begleiten bzw. zu unterstützen.“

Ein Adressenverzeichnis der Niedersächsischen Fachstellen für Sucht und Suchtprävention sowie weitere Anregungen finden Sie in der Infomappe „Aktives Altern: selbstbestimmt und unabhängig bleiben“ in Ihrem SeniorenServiceBüro.



KONTAKT

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS)

Podbielskistraße 162
30177 Hannover

Tel.: 0511 - 62 62 66-0
Fax: 0511 - 62 62 66-22

info@nls-online.de
www.nls-online.de



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

FÖRDERUNG

Die Erstellung und Publikation dieses Flyers wurde mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration finanziert.

DER INHALT dieses Flyers basiert auf folgenden Broschüren: Substanzbezogene Störungen im Alter (DHS, 2011) Alkohol und Medikamente beim Älterwerden (ZüFAM, 2011)

BILDER Außen: koszivu-Fotolia.com; detailblick-Fotolia.com Innen:
Ocskay Bence-Fotolia.com; © Chariclo-Fotolia.com; Alexander
Raths-Fotolia.com



SUCHTPROBLEME IM ALTER ERKENNEN

Informationen für Angehörige,
Freunde, Seniorenbegleiterinnen und
Seniorenbegleiter, Pflege- und Betreuungskräfte



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

SUBSTANZMISSBRAUCH UND SUCHT-GEFÄHRDUNG IM HÖHEREN LEBENSALTER ...

... wird zunehmend auch in der Sucht- und Altenhilfe als wichtiges Thema wahrgenommen. Riskanter Alkoholkonsum, Rauchen, unsachgemäßer Medikamentengebrauch oder problematische Verhaltensweisen wie z.B. Glücksspielen stellen nicht nur Probleme von Randgruppen dar, sondern können auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden vieler Seniorinnen und Senioren gefährden. Auf Grund der demographischen Entwicklung wird der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung stetig steigen. Umso wichtiger und bedeutsamer ist ein angemessenes Präventions- und Beratungsangebot für die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren, um ihnen Gesundheit und Unabhängigkeit auch im höheren Lebensalter zu ermöglichen.

Als Angehörige/r oder Pflege- und Betreuungskraft kennen Sie vielleicht jemanden, der einen problematischen Umgang mit Suchtmitteln zeigt, also z. B. zu viel trinkt oder missbräuchlich mit Medikamenten umgeht. Vielleicht fragen Sie sich auch, was Sie in einem solchen Fall tun können, ob und wie Sie helfen können. Mit diesem Flyer wollen wir Ihnen einige hilfreiche Anregungen geben.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... viele der negativen Folgen, die ein fortgesetzter riskanter Substanzkonsum nach sich ziehen kann, im Alter zum Teil ganz anders aussehen als in jüngeren Lebensabschnitten? So bleibt ein Substanzmissbrauch bei Älteren oft unerkannt und bestimmte, aus dem Substanzkonsum entstandene Symptome, werden dem Prozess des Alterns angelastet. Alkoholmissbrauch oder unsachgemäßer Umgang mit Medikamenten führen oft zu

- wiederholten Stürzen und Unfällen
- kognitiven Defiziten: mangelnde Konzentration und Aufmerksamkeit, Nachlassen geistiger Leistungsfähigkeit
- Interessenlosigkeit und Interessenverlust
- Vernachlässigung des äußeren Erscheinungsbildes und des Haushaltes



- Appetitverlust
- Durchfällen
- Schwindelgefühl und Gleichgewichtsstörungen
- motorischer Unsicherheit (Ataxie)
- Sprechstörungen
- Gesichtsröte
- Zittern (Tremor)
- Mangel- bzw. Fehlernährung
- Stimmungsschwankungen, Ängsten, depressiven Verstimmungen
- Unruhe, Verwirrung
- Rückzug von Familie und Freunden.

SEHEN SIE GENAU HIN ...

... überall dort, wo Sie solche Symptome wahrnehmen. Vielleicht liegt eine der Ursachen bei einem riskanten Alkoholkonsum, bei missbräuchlichem Medikamentenkonsum oder bei einer anderen schädlichen Lebensweise. Nehmen Sie sich für Ihre Beobachtung ein wenig Zeit. Was fällt Ihnen auf? Worüber machen Sie sich Sorgen? Welche Vermutungen und Befürchtungen haben Sie?

Viele Untersuchungen belegen, wie hilfreich es ist, wenn Betroffene auf ihr (vermutetes) Substanzproblem angesprochen und auf unterschiedliche Hilfeangebote hingewiesen werden. Zwei von drei Hilfesuchenden nehmen eine Beratung in Anspruch, weil sie von Freunden und Angehörigen oder über Arztpraxen und Pflegedienste angesprochen und über Hilfemöglichkeiten informiert wurden.



SUCHEN SIE DAS GESPRÄCH, ...

... auch wenn es Ihnen schwer fällt und Sie Auseinandersetzungen sowie eine Belastung der Beziehung befürchten. Dies kann passieren, denn fast alle Menschen mit (vermuteten) Suchtproblemen verleugnen und ignorieren zunächst die Risiken ihres Konsums!

Verzichten Sie unbedingt auf jegliche Beweisführung oder Etikettierung und holen Sie sich Unterstützung durch professionelle Beratung, wenn Sie das Gefühl bekommen, in einen kräftezehrenden Kampf verstrickt zu werden.

MACHEN SIE SICH BEWUSST, ...

... dass es in Ihrem Gespräch vor allem um einen ersten Impuls geht, das beobachtete riskante Verhalten zu überdenken. Signalisieren Sie Ihre Bereitschaft, die Betroffenen bei einer Verhaltensänderung zu unterstützen.

Die Entscheidung für oder gegen eine Veränderung im eigenen (Sucht-) Verhalten wird durch mehrere Faktoren wie Leidensdruck, Hoffnung auf Erfolg usw. gespeist. Hier ist der Aufbau von Motivation, Hilfe in Anspruch zu nehmen, von entscheidender Bedeutung. Daher sollten Sie eher offene Fragen stellen, die eine Änderung oder Bewusstmachung des problematischen Verhaltens unterstützen.



FRAGEN SIE BEISPIELSWEISE:

- Wie sind Sie mit schwierigen Situationen in der Vergangenheit umgegangen?
- Welche Auswirkungen kann Ihrer Meinung nach die längere Einnahme Ihres Medikamentes verursachen?
- Was gefällt Ihnen am Trinken?
- Was sind für Sie die wichtigsten Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören?

Kommentieren Sie die Ideen und Antworten, die auf eine Verhaltensänderung im positiven Sinne hindeuten, mit Bemerkungen wie „das ist eine sehr gute Idee“ oder „ich bin mir sicher, Sie schaffen das.“

Diese Kommunikationstechnik wird „Motivierende Gesprächsführung“ genannt, über die Sie u.a. mehr in der Broschüre „Substanzbezogene Störungen im Alter“ erfahren können. Diese Broschüre liegt als Ansichtsexemplar in der Info-Mappe „Aktives Altern: selbstbestimmt und unabhängig bleiben!“ in Ihrem SeniorenServiceBüro.

AUSSERDEM hält Ihr SeniorenServiceBüro noch verschiedene weiterführende Materialien zum Thema „Sucht im Alter“ in der Infomappe „Aktives Altern: selbstbestimmt und unabhängig bleiben!“ für Sie bereit.



**VERZEICHNIS DER FACHSTELLEN FÜR
SUCHT UND SUCHTPRÄVENTION
UND SENIORENSERVICEBÜROS
IN NIEDERSACHSEN**



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

Hinweis: Die Adressen sind nach Landkreisen und (kreisfreien) Städten sortiert

LANDKREIS AMMERLAND

Fachstelle Sucht im Landkreis Ammerland

26160 Bad Zwischenahn

Fährweg 2

Tel. 0 44 03 - 31 79 | Fax: 0 44 03 - 31 99

Diakonisches Werk

fs-sucht-ammer@diakonie-ol.de

www.diakonie-ol.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

ROSE 12 (für den LK Ammerland)

26160 Bad Zwischenahn

Fährweg 2

Tel: 0 44 03 - 63 520 | Fax: 0 44 03 - 63 520

PARITÄTISCHER (NSt)

rose12@t-online.de

www.parlos.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS AMMERLAND

26655 Westerstede

Ammerlandallee 12

Tel.: 0 44 88 – 56-27 71

seniorenservicebuero@ammerland.de

LANDKREIS AURICH

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

26603 Aurich

Kirchdorfer Str. 15

Tel. 0 49 41 - 60 416-0 | Fax: 0 49 41 - 60 416-41

Diakonisches Werk

fachstelle-sucht.dwaurich@ewetel.net

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

DROBS Aurich

26603 Aurich

Marktpassage 13a

Tel.: 0 49 41 - 67 967 | Fax: 0 49 41 - 67 854

PARITÄTISCHER

drops-aurich@gmx.de

www.drogenhilfe-in-ostfriesland.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

26506 Norden

Am Alten Siel 1

Tel.: 0 49 31 - 15 152 | Fax: 0 49 31 - 95 78 20

Diakonisches Werk (NSt)

diakonie-norden@ewetel.net

www.evangelische-beratung.info

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS AURICH

Kreisvolkshochschule Norden gGmbH

26506 Norden

Uffenstr. 1

Tel.: 0 49 31 - 924-200 | Fax: 0 49 31 - 924-136

seniorenservicebuero@vhs-norden.de

www.seniorenservicebuero.vhs-norden.de

KREISFREIE STADT BRAUNSCHWEIG

Fachambulanz Braunschweig

Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH

38102 Braunschweig

Peter-Joseph-Krahe Str. 11

Tel.: 05 31-88 92 060 | Fax: 05 31-88 92 079

Diakonisches Werk

fa-braunschweig@lukas-werk.de

www.lukas-werk.de

Jugend- und Drogenberatung

38102 Braunschweig

Kurt-Schumacher-Str. 26

Tel.: 05 31-22 09 00 | Fax: 05 31-22 09 090

PARITÄTISCHER

drops-braunschweig@paritaetischer-bs.de

www.paritaetischer-bs.de

„KOMPASS e. V.“

38100 Braunschweig

Hintern Brüdern 1

Tel.: 05 31 - 24 02 40 | Fax: 05 31 - 24 02 42

beratungsstelle@bskompass-sucht.de

www.bskompass-sucht.de

SENIORENSERVICEBÜRO STADT BRAUNSCHWEIG

38100 Braunschweig

Kleine Burg 14

Tel.: 05 31 – 470-33 43

LANDKREIS CELLE

Psychosoziale Beratungsstelle
 Fachstelle Sucht
29221 Celle
 Fritzenwiese 7
 Tel.: 0 51 41 - 99 291-50 | Fax: 0 51 41 - 90 903-50
 Diakonisches Werk
 psb.celle@evlka.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS CELLE

im Mehr-Generationen-Haus
29221 Celle
 Fritzenwiese 46
 Tel.: 0 51 41 - 90 13 101
 seniorenservicebuero-celle@web.de
 www.seniorenservicebuero-celle.de

LANDKREIS CLOPPENBURG

DROBS Cloppenburg
49661 Cloppenburg
 Eschstr. 31 a
 Tel.: 0 44 71 - 46 86 | Fax: 0 44 71 - 4671
 PARITÄTISCHER (NST)
 clp@parlos.de
 www.parlos.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
 Stiftung Edith Stein
49661 Cloppenburg
 Am Capitol 4
 Tel.: 0 44 71 - 81 673 | Fax: 0 44 71 - 85 881
 Caritasverband
 suchtberatung-clp@ewetel.net
 www.suchtberatung.cloppenburg.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS CLOPPENBURG

Haus der Senioren
49661 Cloppenburg
 Geschwister-Scholl-Str. 15
 Tel.: 0 44 71 - 91 08-33 | Fax: 0 44 71 - 91 08-50
 www.seniorenservice-clp.de

LANDKREIS CUXHAVEN

VBS-Beratungs- und Behandlungsstelle
27472 Cuxhaven
 Grodener Chaussee 21
 Tel.: 0 47 21 - 37 067 | Fax: 0 47 21 - 32 119
 PARITÄTISCHER
 vbs.cuxhaven@freenet.de
 www.vbs-cuxhaven.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS CUXHAVEN

27474 Cuxhaven
 Vincent-Lübeck-Str. 2
 Tel.: 0 47 21 - 66-22 59 | Fax: 0 47 21 - 66-27 06 36
 ssb@landkreis-cuxhaven.de
 www.landkreis-cuxhaven.de

LANDKREIS DIEPHOLZ

Soziale Beratung Altenhilfe Diepholz
 49356 Diepholz
 Postdamm 4
 Tel.: 0 54 41 - 55 52
 sst.diepholz@evlka.de

Release e.V.
 Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
27305 Bruchhausen-Vilsen
 Vilser Schulstr. 17
 Tel./Fax: 0 42 52 - 15 41
 PARITÄTISCHER (NST)
 bruchhausen-vilsen@release-netz.de
 www.release-netz.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
49356 Diepholz
 Hinterstr. 15
 Tel.: 0 54 41 - 98 79 20 | Fax: 0 54 41 - 98 79 23
 Diakonisches Werk
 suchtberatung.dw.diepholz@evlka.de
 www.kirchenkreis-diepholz.de

Release e.V.
 Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
28816 Stuhr
 Bahnhofstr. 29
 Tel.: 04 21 - 89 32 33 | Fax: 04 21 - 89 34 38
 PARITÄTISCHER
 info@release-netz.de
 www.release-netz.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
27232 Sulingen
 Amselweg 6
 Tel.: 0 42 71 - 14 00 | Fax: 0 42 71 - 53 43
 Diakonisches Werk (NSt)

Release e.V.
 Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
28857 Syke
 Bremer Weg 2
 Tel.: 0 42 42 - 60 433 | Fax: 0 42 42 - 60 433
 PARITÄTISCHER (NSt)
 syke@release-netz.de
 www.release-netz.de

Fachambulanz für Suchtprävention und
 Rehabilitation
27239 Twistringen
 Steller Str. 22
 Tel.: 0 42 43 - 93 34-0 | Fax: 0 42 43 - 93 34-40
 Caritasverband
 lk-dh-ni@caritas-os.de
 www.caritas-os.de

Release e.V.
 Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
28844 Weyhe
 Leester Str. 95
 Tel.: 0421-89 50 50 | Fax: 0421-80 92 640
 PARITÄTISCHER (NSt)
 weyhe@release-netz.de
 www.release-netz.de

SENIORENSERVICEBÜROS LANDKREIS DIEPHOLZ

AWO Kreisverband Diepholz
27305 Bruchhausen-Vilsen
 Bergstr. 9
 Tel.: 0 42 52 - 393-35 02
 k.wegnerdrefs@awo-bruchhausen-vilsen.de
 www.awo-bruchhausen-vilsen.de

Soziale Beratung Altenhilfe Diepholz
49356 Diepholz
 Postdamm 4
 Tel.: 0 54 41 - 55 52
 sst.diepholz@evlka.de

PRO DEM e.V.
28816 Stuhr
 Bremer Str. 9
 Tel.: 04 21 - 89 83 344
 info@prodem-stuhr-veyhe.de

Pflegezentrum Kirchdorfer Heide
 27245 Kirchdorf
 Brinkstr. 16
 Tel.: 0 42 73 – 96 36 70

Bauverein Sulingen eG
27232 Sulingen
 Vogelsang 13
 Tel.: 0 42 71 - 93 680

Bürgerbüro Syke
28857 Syke
 Hinrich-Hanno-Platz 1
 Tel.: 0 42 42 - 16 40

Tagespflege St. Josef
27239 Twistringen
 Südstr. 13
 Tel.: 0 42 43 - 41 53 08 90

KREISFREIE STADT DELMENHORST

Anonyme Drogenberatung
27749 Delmenhorst
 Scheunebergstr. 41
 Tel.: 0 42 21 - 14 055 | Fax: 0 42 21 - 12 92 44
 Arbeiterwohlfahrt
 info@drob-del.awo-ol.de
 www.awo-ol.de

SENIORENSERVICEBÜRO DELMENHORST

AWO Kreisverband Delmenhorst e.V.

27749 Delmenhorst

Lahusenstr. 9

Tel.: 0 42 21 - 15 21 330 | Fax: 0 42 21 - 15 21 310

seniorenservice@awo-delmenhorst.de

www.awo-delmenhorst.de

Fachambulanz für Suchtprävention und
Rehabilitation

Caritasverband für den Landkreis Emsland

49808 Lingen

Bögenstr. 12

Tel.: 05 91 - 80 06 20 | Fax: 05 91 - 80 06 272

Caritasverband

sucht.lin@caritas-os.de

www.caritas-os.de

KREISFREIE STADT EMDEN

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

DROBS Emden

26721 Emden

Ringstr. 18

Tel.: 0 49 21 - 2 34 66 | Fax: 0 49 21 - 3 50 71

PARITÄTISCHER

emden@drops.info

www.drogenhilfe-in-ostfriesland.de,

www.drops.info

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Ev.-luth. Kirchenkreis Emden

26721 Emden

Am Stadtgarten 11

Tel.: 0 49 21 - 25 899 | Fax: 0 49 21 - 27 835

Diakonisches Werk

suchtberatung.emden@evlka.de

www.suchtberatung-emden.de

Fachambulanz für Suchtprävention und
Rehabilitation

Caritasverband für den Landkreis Emsland

49716 Meppen

Am Markt 31-33

Tel.: 0 59 31 - 88 63 80 | Fax: 0 59 31 - 88 63 828

Caritasverband

sucht.mep@caritas-os.de

www.caritas-os.de

Fachambulanz Sucht Emsland

Jugend- und Drogenberatung

Diakonisches Werk

49716 Meppen

Schützenstr. 16

Tel.: 0 59 31 - 98 150 | Fax: 0 59 31 - 98 15 15

Diakonisches Werk

dw-meppen@diakonie-emsland.de

www.suchtberatungsstelle.de,

www.diakonie-emsland.de

Fachambulanz Sucht Emsland

Jugend- und Drogenberatung

26871 Papenburg

Landsbergstr. 9

Tel.: 0 49 61 - 98 88-0 | Fax: 0 49 61 - 98 88-28

Diakonisches Werk

dw-papenburg@diakonie-emsland.de

www.diakonie-emsland.de

LANDKREIS EMSLAND

Fachambulanz Sucht Emsland

Jugend- und Drogenberatungsstelle

Diakonisches Werk

49808 Lingen

Bögenstr. 7

Tel.: 05 91 - 80 04 10 | Fax: 05 91 - 91 50 287

Diakonisches Werk

dw-lingen@diakonie-emsland.de

www.diakonie-emsland.de,

www.suchtberatungsstelle.de

Fachambulanz für Suchtprävention und

Rehabilitation

Caritasverband für den Landkreis Emsland

26871 Papenburg

Hauptkanal rechts 77

Tel.: 0 49 61 - 944 10 | Fax: 0 46 91 - 94 41 19

Caritasverband

sucht.pbg@caritas-os.de

www.caritas-os.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS EMSLAND
49716 Meppen

Ordeniederung 1

Tel.: 0 59 31 - 44-1105 | Fax: 0 59 31 - 4439-1105

seniorenservicebuero@emsland.de

www.emsland.de

Sucht- und Drogenberatungsstelle Wittingen
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention**29378 Wittingen**

Junkerstr. 22

Tel.: 0 58 31 - 16 66 | Fax: 0 58 31 - 21 41

Diakonisches Werk

suchtberatung-wittingen@diakonie-wolfsburg.de

www.diakonie-wolfsburg.de

LANDKREIS FRIESLAND

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

26441 Jever

Kostverloren 2

Tel.: 0 44 61 - 91 36 50 | Fax: 0 44 61 - 91 36 52

PARITÄTISCHER

sbb_jever@parlos.de

www.parlos.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

SBB Friesland

26316 Varel

Bahnhofstr. 6

Tel.: 0 44 51 - 96 42-0, Fax: 0 44 51 - 96 42-22

PARITÄTISCHER

sbb_varel@parlos.de

www.parlos.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS GIFHORN
38518 Gifhorn

Am Wasserturm 5

Tel.: 0 53 71 - 80 44 44

seniorenservicebuero@drk-gifhorn.de

LANDKREIS GÖTTINGENPsychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
für Suchtkranke und deren Angehörige (PSBB)**37115 Duderstadt**

Schützenring 1

Tel.: 0 55 27 - 98 13 60 | Fax: 0 55 27 - 98 13 30

Caritasverband

psbb@caritas-goettingen.de

<http://www.caritas-goettingen.de/dud/index.html>

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS FRIESLAND
26441 Jever

Lindenallee 1

Tel.: 0 44 61 - 919-25 20

e.hoffmann@friesland.de

www.friesland.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Drogenberatungszentrum**37073 Göttingen**

Mauerstr. 3

Tel.: 05 51 - 48 71 22 | Fax: 05 51 - 4 50 44

Diakonisches Werk

info@drobz-goe.de

www.drobz-goe.de

LANDKREIS GIFHORN

Sucht- und Drogenberatungsstelle Gifhorn

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

38518 Gifhorn

Bergstr. 35

Tel.: 0 53 71 - 57 17, Fax: 0 53 71 - 15879

Diakonisches Werk

suchtberatung-gifhorn@diakonie-wolfsburg.de

www.diakonie-wolfsburg.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

37083 Göttingen

Schillerstr. 21

Tel.: 05 51 - 72 051 | Fax: 05 51 - 77 04 020

Diakonisches Werk

suchtberatung.goettingen@evlka.de

www.suchtberatung-goettingen.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

34346 Hannoversch-Münden

Ziegelstr. 16

Tel.: 0 55 41 – 98 19 20 | Fax: 0 55 41 – 98 19 23

Diakonisches Werk

suchtberatung.muenden@evlka.de

www.diakonie-muenden.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS GÖTTINGEN

Lorenz-Werthmann-Haus - Haus der Senioren -

37115 Duderstadt

Scharrenstr. 9 - 11

Tel.: 0 55 27 - 99 686-10 | Fax: 0 55 27 - 99 686-15

mitschke@caritas-goettingen.de

www.caritas-goettingen.de

SENIORENSERVICEBÜRO STADT GÖTTINGEN

37081 Göttingen

Godehardstr. 18

Tel.: 05 51 – 999 59 17 | Fax: 05 51 – 999 59 59

LANDKREIS GOSLAR

Jugend und Drogenberatung Goslar

38640 Goslar

Breite Str. 76

Tel.: 0 53 21 - 39 570 | Fax: 0 53 21 - 39 57 22

Paritätischer

E-Mail: drobs-goslar@paritaetischer-bs.de

www.drogenberatung-goslar.de

Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH – Fachambulanz

38640 Goslar

Lindenplan 1

Tel.: 0 53 21 - 39 36 20 | Fax: 0 53 21 - 39 36 19

fa-goslar@lukas-werk.de

www.lukas-werk.de

Jugend- und Drogenberatung Seesen

38723 Seesen

Am Graben 4

Tel.: 0 53 81-49 18 90 | Fax: 0 53 21 - 39 57 22

PARITÄTISCHER (NSt)

drobs-goslar@paritaetischer-bs.de

www.drogenberatung-goslar.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS GOSLAR

38640 Goslar

Jakobikirchhof 5 - 6

Tel.: 0 53 21 - 31 19 600 | Fax: 0 53 21 – 31 19 599

seniorenservicebuero@landkreis-goslar.de

LANDKREIS GRAFSCHAFT BENTHEIM

Kirchliche Suchtkrankenhilfe – Caritasverband

48529 Nordhorn

Bentheimer Str. 33

Tel.: 0 59 21 - 85 86-20, -21 | Fax: 0 59 21 - 85 86-

40

Caritasverband

lk-graf-bentheim@caritas-os.de

www.caritas-os.de

Fachambulanz Sucht

Grafschaft Bentheim

48527 Nordhorn

Geisinkstr. 1

Tel.: 0 59 21 - 88 02-0 | Fax: 0 59 21 - 88 02-11

Diakonisches Werk

info@diakonie-grafschaft.de

Drogenberatungsstelle (Drob)

Landkreis Grafschaft Bentheim

48527 Nordhorn

Kistemakerstr. 5 – 7

Tel.: 0 59 21 - 38 928 | Fax: 0 59 21- 32 775

Beratungsstelle für Suchtkranke

Diakonisches Werk Nordhorn

Ev.-luth. Kirchenkreis Emsland-Bentheim

48529 Nordhorn

Bernhard-Niehues-Str. 5

Tel.: 0 59 21 - 54 28 | Fax: 0 59 21 - 18 990

Diakonisches Werk

suchtberatung@grafschafft-diakonie.de

www.kk-emsland-bentheim.de

SENIORENSERVICEBÜROS LANDKREIS

GRAFSCHAFT BENTHEIM

Freiwilligen-Agentur Grafschaft Bentheim e.V.

48529 Nordhorn

Van-Delden-Str. 1 - 7

Tel.: 0 59 21 - 81 98 090

Mehrgenerationenhaus „Senfkorn“

49824 Emlichheim

Wilsumerstr. 2 - 4

Tel.: 0 59 43 - 98 43 44

seniorenservicebuero@gmx.de

www.seniorenservicebuero-grafschaft.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

30159 Hannover

Burgstr. 10

Tel.: 05 11 - 36 87-148 | Fax: 05 11 - 36 87-180

Diakonisches Werk

suchtberatung.dw.hannover@evlka.de

www.diakonisches-werk-hannover.de/fachstelle_sucht_und_suchtpraevention.html

LANDKREIS HAMELN-PYRMONT

Jugend- und Drogenberatungsstelle

DROBS Hameln

31785 Hameln

Fischpfortenstr. 28

Tel.: 0 51 51 - 94 00 00 | Fax: 0 51 51 - 92 54 00

PARITÄTISCHER

drops.hameln@step-hannover.de

www.step-hannover.de

Suchtberatungs- und Suchtbehandlungsstelle

30159 Hannover

Gruppenstr. 8

Tel.: 05 11 - 27 07 39 80 | Fax: 05 11 - 27 07 39 88

Caritasverband

suchtberatung-hannover@caritas-hannover.de

www.ka-punkt.de, www.caritas-hannover.de

Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention

Ambulante Sucht- und Drogenberatung

31785 Hameln

Münsterkirchhof 10

Tel.: 0 51 51 - 76 67 | Fax: 0 51 51 - 23 288

Diakonisches Werk

info@suchtberatung-hameln.de

www.kirchenkreis-hameln-pyrmont.de

FAM - Fachambulanz für Alkohol- und
Medikamentenabhängige

30169 Hannover

Lange Laube 22

Tel.: 05 11 - 70 03 10 90 | Fax: 05 11 - 70 03 10 92

PARITÄTISCHER

fam.buero@step-hannover.de

www.step-hannover.de

.....
**SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS
HAMELN-PYRMONT**

31785 Hameln

Osterstr. 46

Tel.: 0 51 51 - 202-34 96 | Fax: 0 51 51 - 202-34 69

seniorenservicebuero@hameln.de

Drops Hannover

30159 Hannover

Odeonstr. 14

Tel.: 05 11 - 70 14 60 | Fax: 05 11 - 70 14 639

PARITÄTISCHER

drops.hannover@step-hannover.de

www.drops-hannover.de, www.step-hannover.de

Neues Land - Drogenberatung

30161 Hannover

Steintorfeldstr. 11

Tel.: 05 11 - 33 61 17-30 | Fax: 05 11 - 33 61 17-52, -51

Diakonisches Werk

drops@neuesland.de

www.neuesland.de

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

prisma e.V. – Fachstelle Sucht und Suchtprävention
Beratung – Behandlung – Jugendhilfe

30159 Hannover

Schiffgraben 29a

Tel.: 05 11 - 92 17 50 | Fax: 05 11/92 17 516

kontakt@prismahannover.de

www.prismahannover.de

SENIORENSERVICEBÜRO DER LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Kommunaler Seniorenservice der
Landeshauptstadt Hannover (KSH)

30449 Hannover

Ihmepassage 5 / Zugang über Blumenauer Str.

Tel.: 05 11 - 168-42 276

kontakt@seniorenberatung-hannover.de

www.seniorenberatung-hannover.de

REGION HANNOVER

Suchtberatung Barsinghausen und Umgebung
STEP gGmbH

30890 Barsinghausen

Deisterplatz 2

Tel.: 0 51 05 - 51 58 55 | Fax: 0 51 05 - 51 58 36

PARITÄTISCHER

sbb@step-hannover.de

www.step-hannover.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Burgdorf, Laatzen, Springe

31303 Burgdorf

Schillerslager Str. 9

Tel.: 0 51 36 - 89 73 30 | Fax: 0 51 36 - 89 73 73

Diakonisches Werk

suchtberatung.burgdorf@evlka.de

www.suchtberatung-dwhannoverland.de

Suchtberatungs- und Suchtbehandlungsstelle

30823 Garbsen

Am Osterberge 1

Tel.: 0 51 37 - 78 859 | Fax: 0 51 37 - 87 57 46

Caritasverband

suchtberatung-garbsen@caritas-hannover.de

www.caritas-hannover.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

30880 Laatzen

Kiefernweg 2

Tel.: 05 11 - 82 76 02 | Fax: 05 11 - 82 68 04

Diakonisches Werk (NSt)

suchtberatung.laetzen@evlka.de

www.suchtberatung-dwhannoverland.de

Drogenberatung Lehrte e.V. (DroBeL)
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

31275 Lehrte

Große Moorstr. 5

Tel.: 0 51 32 - 82 56 29 | Fax: 0 51 32 - 83 63 71

PARITÄTISCHER

drobel.drogenberatung@htp-tel.de

www.drobel.at

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

31832 Springe

Pastor-Schmedes-Str. 5

Tel.: 0 50 41 - 97 06 38 | Fax: 0 50 41 - 94 50 21

Diakonisches Werk (NSt)

suchtberatung.springe@evlka.de

www.suchtberatung-dwhannoverland.de

LANDKREIS HARBURG

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

21244 Buchholz i. d. N.

Hamburger Str. 16

Tel.: 0 41 81 - 40 00 | Fax: 0 41 81 - 29 03 25

Diakonisches Werk

suchtbuchholz@gmx.de

www.suchthilfe-buchholz.de

Fachstelle für Sucht und Prävention

21423 Winsen/Luhe

Rathausstr. 7

Tel.: 0 41 71 - 6 17 21 | Fax: 0 41 81 - 29 03 25

Diakonisches Werk (NSt.)

suchtbuchholz@gmx.de

www.suchthilfe-buchholz.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS HARBURG

21423 Winsen/Luhe

Schloßplatz 6

Tel.: 0 41 71 - 693-338 | 0 41 71 - 693-566

ssb@lkharburg.de

LANDKREIS HELMSTEDT

Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH
 Fachambulanz Helmstedt
38380 Helmstedt
 Wilhelmstr. 33
 Tel.: 0 53 51 - 53 83 20 | Fax: 0 53 51 - 53 83 19
 Diakonisches Werk
 fa-helmstedt@lukas-werk.de
 www.lukas-werk.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS HELMSTEDT

38350 Helmstedt
 Neumärker Str. 1a (Markt-Passage)
 Tel.: 0 53 51 - 53 61 654 | Fax: 0 53 51 - 53 61 654
 c.feilhaber@seniorenservicebuero-helmstedt.de
 www.seniorenservicebuero-helmstedt.de

LANDKREIS HILDESHEIM

Suchtberatung Alfeld
 STEP gGmbH
31061 Alfeld
 Brunnenweg 9
 Tel.: 0 51 81 - 24 839 | Fax: 0 51 81 - 82 89 65
 PARITÄTISCHER (NSt)
 suchtberatung.alfeld@step-hannover.de
 www.step-hannover.de

Drogenhilfe Hildesheim gGmbH
31134 Hildesheim
 Jakobistr. 28
 Tel.: 0 51 21 - 17 29 74 | Fax: 0 51 21 - 3 75 67
 PARITÄTISCHER
 beratung@drobs-hi
 www.drogenhilfe-hildesheim.de

Suchthilfe Hildesheim
31134 Hildesheim
 Pfaffenstieg 12
 Tel.: 0 51 21 - 16 77-30 | Fax: 0 51 21 - 16 77 47
 Caritasverband
 suchthilfe@caritas-hildesheim.de
 www.caritas-hildesheim.de

Suchthilfe Sarstedt
31157 Sarstedt
 Eulenstr. 7
 Tel.: 0 50 66 - 64 800 | Fax: 0 50 66 - 69 34 25
 Caritasverband (NSt)
 suchthilfe@caritas-hildesheim.de
 www.caritas-hildesheim.de

SENIORENSERVICEBÜRO FÜR STADT UND LANDKREIS HILDESHEIM

31134 Hildesheim
 Bischof-Janssen-Str. 31
 Tel.: 0 51 21 - 3 09-15 91, -15 92
 seniorenservicebuero@vhs-hildesheim.de
 www.vhs-hildesheim.de/seniorenservicebuero

LANDKREIS HOLZMINDEN

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
 STEP gGmbH Holzminden
37603 Holzminden
 Obere Str. 43
 Tel.: 0 55 31 - 50 49 | Fax: 0 55 31 - 91 63 93
 PARITÄTISCHER
 team.holzminden@step-hannover.de
 www.step-hannover.de

SENIORENSERVICEBÜRO IM LANDKREIS HOLZMINDEN

Kreisverwaltung
37593 Holzminden
 Bürgermeister-Schrader-Str. 24
 Tel.: 0 55 31 - 707-326 | Fax: 0 53 31 - 707-63 26
 seniorenservicebuero@landkreis-holzminden.de
 www.landkreis-holzminden.de

LANDKREIS LEER

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
 Drobs Leer
26789 Leer
 Bahnhofsring 12
 Tel.: 04 91 - 24 00 | Fax: 04 91 - 23 18
 PARITÄTISCHER
 drobs-leer@gmx.de
 www.drogenhilfe-in-ostfriesland.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
26789 Leer
 Friesenstr. 65 a
 Tel.: 04 91 - 97 68 320 | Fax: 04 91 - 97 68 329
 Diakonisches Werk
 heike.koenig@twleer.de
 www.evangelische-beratung.info

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS LEER

26789 Leer
 Bergmannstr. 37
 Sozialamt, Raum 305
 Tel.: 04 91 - 926-16 60
 heike.diekhoff@lkleer.de, jasmin.kunstreichhein-
 richsdorff@
 lkleer.de
 www.lkleer.de

LANDKREIS LÜCHOW-DANNENBERG

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
29451 Dannenberg
 Schloßgraben 3
 Tel.: 0 58 61 - 49 49 | Fax: 0 58 61 - 87 50
 PARITÄTISCHER
 suchtberatung-dannenberg@paritaetischer.de
 www.suchtberatung-dannenberg.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS LÜCHOW-DANNENBERG

29439 Lüchow
 Königsberger Str. 10
 Tel.: 0 58 41 – 12 02 33
 seniorenbuero@luechow-dannenberg.de
 www.luechow-dannenberg.de

LANDKREIS LÜNEBURG

DROBS – Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
21335 Lüneburg
 Heiligengeiststr. 31
 Tel.: 0 41 31 - 68 44 60 | Fax: 0 41 31 - 68 44 630
 Diakonisches Werk
 mail@drobs-lueneburg.de
 www.drobs-lueneburg.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS LÜNEBURG

Hansestadt Lüneburg
 Seniorenservicebüro Region Lüneburg
21335 Lüneburg
 Heiligengeiststr. 29a
 Tel.: 0 41 31 - 309-933 | Fax: 0 41 31 - 309-819
 ssb@lueneburg.de
 www.lueneburg.de/senioren

LANDKREIS NIENBURG/WESER

Suchtberatungsstelle des Paritätischen
31582 Nienburg
 Von-Philipsborn-Str. 1
 Tel.: 0 50 21 - 97 35-0 | Fax: 0 50 21 - 97 35-11
 PARITÄTISCHER
 hans.aderhold@paritaetischer.de
 www.nienburg.paritaetischer.de/suchtberatung.
 htm

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS NIENBURG/WESER

31582 Nienburg
 Rühmkorfstr. 12
 Tel.: 0 50 21 - 967-685, -682 | Fax: 0 50 21 - 967-623
 www.lk-nienburg.de

LANDKREIS NORTHEIM

Fachambulanz Northeim,
Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH
37574 Einbeck
Stiftplatz 3
Tel.: 0 55 61 - 99 93 75 | Fax: 0 55 51 - 90 82 06-99
Diakonisches Werk
fa-northeim@lukas-werk.de
www.lukas-werk.de

Fachambulanz Northeim
Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH
37154 Northeim
Scharnhorstplatz 5
Tel.: 0 55 51 - 90 82 06-0 | Fax: 0 55 51 - 90 82 06-99
Diakonisches Werk
fa-northeim@lukas-werk.de
www.lukas-werk.de

Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH
Fachambulanz Northeim
37170 Uslar
Kreuzstr. 10
Tel.: 0 55 71 - 91 28 42 | Fax: 0 55 51 - 90 82 06-99
Diakonisches Werk (NSt)
fa-northeim@lukas-werk.de
www.lukas-werk.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS NORTHEIM

Tiedexer Str. 6c
37574 Einbeck
Tel.: 0 55 61 – 93 62-25 | Fax: 0 55 61 – 93 62-55
schoene@kv-einbeck.drk.de

LANDKREIS OLDENBURG

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Rose 12
26121 Oldenburg
Alexanderstr. 17
Tel.: 04 41 - 83 50 0 | Fax: 04 41 - 88 50 444
PARITÄTISCHER
rose12@parlos.de
www.parlos.de

Fachstelle Sucht Oldenburg
26129 Oldenburg
Bloherfelder Str. 7
Tel.: 04 41 - 72 051 | Fax: 04 41 - 72 376
Diakonisches Werk
fs-sucht-ol@diakonie-ol.de
www.fachstelle-sucht-oldenburg.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS OLDENBURG

aktivA Gemeinde Wardenburg
26203 Wardenburg
Friedrichstr. 16
Tel.: 0 44 07 - 73-143 | Fax: 0 44 07 - 73-100
seniorenservicebuero@wardenburg.de

SENIORENSERVICEBÜRO STADT OLDENBURG

26123 Oldenburg
Straßburger Str. 8
Tel.: 04 41 – 235 – 38 80 | Fax: 04 41 – 23538 79
seniorenservicebuero@stadt-oldenburg.de

STADT OSNABRÜCK

Fachambulanz für Suchtprävention und
Rehabilitation
49074 Osnabrück
Johannisstr. 91
Tel.: 05 41 - 341 404 | Fax: 05 41 - 341 492
Caritasverband
sucht.os@caritas-os.de
www.caritas-os.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Diakonisches Werk Osnabrück
49078 Osnabrück
Lotter Str. 125
Tel.: 05 41 - 94 01 00 | Fax: 05 41 - 94 01 014
Diakonisches Werk
suchtberatung@dw-osl.de
www.suchtberatungsstelle.de/standorte/
osnabrueck.html

SENIORENSERVICEBÜRO STADT OSNABRÜCK

in der Freiwilligenagentur

49074 Osnabrück

Bierstr. 32 A

Tel.: 05 41 - 323-21 22 | Fax: 0541 - 323-15-21 22

seniorenservicebuero@osnabrueck.de

LANDKREIS OSNABRÜCK

Ökumenische Beratungs- und Behandlungsstelle
für suchtkranke Menschen

49152 Bad Essen

Lindenstr. 48

Tel.: 0 54 72 - 97 97 07 | Fax: 0 54 72 - 97 97 10

Caritasverband / Diakonisches Werk (NSt)

sucht.os@caritas-os.de

Fachambulanz für Suchtprävention und
Rehabilitation

49593 Bersenbrück

Bürgermeister-Kreke-Str. 3

Tel.: 0 54 39 - 94 23-0 | Fax: 0 54 39 - 94 23-90

Caritasverband (NSt)

arauf@caritas-os.de, jkirchhoff@caritas-os.de

www.caritas-stadt-land-osnabrueck.de/55632.html

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

49565 Bramsche

Münsterstr. 7

Tel.: 0 54 61 - 88 29 80 | Fax: 0 54 61 - 91 138

Diakonisches Werk

bramsche@suchtberatungsstelle.de

www.suchtberatungsstelle.de

Fachstelle Sucht

49124 Georgsmarienhütte

Am Kasinopark 13

Tel.: 0 54 01 - 34 933 | Fax: 0 54 01 - 34 849

Diakonisches Werk

info@suchtberatungsstelle.de

www.suchtberatungstelle.de

Integratives Beratungszentrum

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

49324 Melle

Riemsloher Str. 5

Tel.: 0 54 22 - 94 00 80 | Fax: 0 54 22 - 94 00 88

Diakonisches Werk

ib@dw-osl.de

www.suchtberatungsstelle.de

Fachambulanz für Suchtprävention und
Rehabilitation

49324 Melle

Kohlbrink 8

Tel.: 0 54 22 - 96 25 95-0 | Fax: 0 54 22 - 48 192

Caritasverband

beratungsst.melle@caritas-os.de

www.caritas-os.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

49610 Quakenbrück

Loetzener Str. 5a

Tel.: 0 54 31 - 28 22 | Fax: 05461 - 91138

Diakonisches Werk (NSt)

quakenbrueck@suchtberatungsstelle.de

www.suchtberatungsstelle.de

SENIORENSERVICEBUERO LANDKREIS OSNABRÜCK

49082 Osnabrück

Am Schölerberg 1

Tel.: 05 41 - 501-32 09

seniorenservicebuero@lkos.de

LANDKREIS OSTERHOLZ

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

27711 Osterholz-Scharmbeck

Kirchenstr. 5

Tel.: 0 47 91 - 806-80, -82, -83 | Fax: 0 47 91-80

699

Diakonisches Werk

dw.osterholz-scharmbeck@evlka.de

www.diakonisches-werk-ohz.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS OSTERHOLZ

Standort 1:

Amtmann-Schröter-Haus

28865 Lilienthal

Hauptstr. 63

Tel.: 0 42 98 – 63 99 | Fax: 0 42 98 - 6301

Standort 2:

Familienzentrum Osterholz-Scharmbeck e.V. &
Mehrgenerationenhaus**27711 Osterholz-Scharmbeck**

Bördestr. 29

Tel.: 0 47 91 – 54 11 | Fax: 0 47 91 – 89 74 12

LANDKREIS OSTERODE AM HARZ

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

37412 Herzberg am Harz

Juesseestr. 17

Tel.: 0 55 21 - 69 16 | Fax: 0 55 21 - 91 84 63

Diakonisches Werk

mail@suchtberatung-herzberg.de

suchtberatung-herzberg.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS
OSTERODE AM HARZ**37520 Osterode am Harz**

Herzberger Str. 5

Tel.: 0 55 22 - 960-960

petra.brenning@landkreis-osterode.de

Tel.: 0 55 22 - 960-249

ulrike.stahmann-fuchs@landkreis-osterode.de

www.landkreis-osterode.de

LANDKREIS PEINE

Fachambulanz Peine

Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH

31226 Peine

Bahnhofstr. 8

Tel.: 0 51 71 - 50 81-0 | Fax: 0 51 71 - 50 81-29

Diakonisches Werk

fa-peine@lukas-werk.de

Internet:www.lukas-werk.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS PEINE
31224 Peine

Winkel 31

Tel.: 0 5171 - 80 47-160 | Fax: 0 51 71 – 80 47-165

seniorenservicebuero@landkreis-peine.de

LANDKREIS ROTENBURG/WÜMME
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Verein für Sozialmedizin Bremervörde e.V.**27432 Bremervörde**

Bahnhofstr. 16

Tel.: 0 47 61 - 70 919 | Fax: 0 47 61 - 73 116

PARITÄTISCHER

info@suchtberatung-row.de

www.suchtberatung-row.de

Suchtberatungsstelle Rotenburg/Wümme

27356 Rotenburg

Große Str. 28 - 30

Tel.: 0 42 61 - 63 957 | Fax: 0 42 61 - 64 408

PARITÄTISCHER (NST)

info@suchtberatung-row.de

www.suchtberatung-row.de

Beratungsstelle Visselhövede

Verein für Sozialmedizin Bremervörde e.V.

27374 Visselhövede

Gaswerkstr. 8 (Bauamt, Zimmer 7)

Tel.: 0 42 62 - 33 83

PARITÄTISCHER (NST)

froesch@suchtberatung-row.de

www.suchtberatung-row.de

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle

Verein für Sozialmedizin

27404 Zeven

Poststr. 12, 2. OG (City-Passage)

Tel.: 0 42 81 - 15 51 | Fax: 0 42 81 – 503 60 33

PARITÄTISCHER (NST)

suchtberatung-zeven@web.de

www.suchtberatung-row.de

.....
**SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS
 ROTENBURG/WÜMME**

im Mehrgenerationenhaus

27404 Zeven

Godenstedter Str. 61

Tel.: 0 42 81 – 98 48 25 | Fax: 0 42 81 - 98 48 30

ssb@drk-bremervoerde.de

www.drk-bremervoerde.de

KREISFREIE STADT SALZGITTER

Salto Suchthilfe gGmbH

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

38226 Salzgitter

Berliner Str. 78

Tel.: 0 53 41 - 1 88 59 75 | Fax: 0 53 41 - 1 88 59 91

info@suchthilfe-salzgitter.de

www.suchthilfe-salzgitter.de

Fachambulanz Salzgitter-Lebenstedt

Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH

38226 Salzgitter

St.-Andreas-Weg 2

Tel.: 05 31 - 88 92 060 | Fax: 05 31 - 88 92 079

Diakonisches Werk (NSt)

fa-braunschweig@lukas-werk.de

www.lukas-werk.de

Fachambulanz Salzgitter-Bad

Lukas-Werk-Suchthilfe gGmbH

Stadtteiltreff NOW

38259 Salzgitter

Martin-Luther-Platz 1 - 2

Tel.: 01 75 - 18 51 224, 0 53 31 - 5 86 0

Fax: 0 53 31 - 85 86 26

Diakonisches Werk (NSt)

fa-wf@lukas-werk.de

www.lukas-werk.de

.....
SENIORENSERVICEBÜRO STADT SALZGITTER

38226 Salzgitter

Joachim-Campe-Str. 6-8

Tel.: 0 53 41 – 839-39 57

seniorenservicebuero@stadt.salzgitter.de

LANDKREIS SCHAUMBURG

Suchtberatung und –behandlung

31737 Rinteln

Bäckerstr. 8

Tel.: 0 57 51 - 96 21 18 | Fax: 0 57 21 - 99 30 66

Diakonisches Werk (NSt)

info@diakonisches-werk-stadthagen.de

www.diakonisches-werk-stadthagen.de

Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke

31655 Stadthagen

Bahnhofstr. 16

Tel.: 0 57 21 - 99 30 20 | Fax: 0 57 21/99 30 66

Diakonisches Werk (NSt)

info@diakonie-schaumburg-lippe.de

www.diakonie-schaumburg-lippe.de

.....
**SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS
 SCHAUMBURG**

31655 Stadthagen

Breslauer Str. 2-4

Tel.: 0 57 21 - 703-789 | Fax: 0 57 21 - 703-798

fachdienst-altenhilfe.50@landkreis-schaumburg.de

HEIDEKREIS

Suchtberatungs- und Suchtbehandlungsstelle

AWO TRIALOG gGmbH

29614 Soltau

Winsener Str. 34 d

Tel.: 0 51 91 - 20 72 | Fax: 0 51 91 - 97 62 32

Arbeiterwohlfahrt

awo.soltau@awo-trialog.de

www.awo-trialog.de

Suchtberatungs- und Suchtbehandlungsstelle

AWO TRIALOG gGmbH

29664 Walsrode

Ernst-August-Str. 9

Tel.: 0 51 61 - 80 11 | Fax: 0 51 61 - 91 24 58

Arbeiterwohlfahrt (NSt)

awo.walsrode@awo-trialog.de

www.awo-trialog.de

SENIORENSERVICEBÜRO HEIDEKREIS
29664 Walsrode

Dierkingstr. 19

Tel.: 0 51 61 – 98 06-0

www.heidekreis.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Verein für Sozialmedizin Stade e.V.

21682 Stade

Steile Str. 19

Tel.: 0 41 41 - 99 93-0 | Fax: 0 41 41 - 99 93-29

PARITÄTISCHER

info@suchtkrankenhilfe-stade.de

www.suchtkrankenhilfe-stade.de

LANDKREIS STADE

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

21614 Buxtehude

Harburgerstr. 2

Tel.: 0 41 61 - 64 44 48 | Fax: 0 41 61 - 64 44 49

Diakonisches Werk (NSt)

suchtberatung.buxtehude@evlka.de

www.diakonieverband-buxtehude-stade.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Diakonieverband Buxtehude-Stade

21682 Stade

Neubourgstr. 6

Tel.: 0 41 41 - 41 17-0 | Fax: 0 41 41 - 41 17-11

Diakonisches Werk

suchtberatung.stade@evlka.de

www.diakonieverband-buxtehude-stade.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Verein für Sozialmedizin Stade e.V.

21706 Drochtersen

Sietwender Str. 7 (DRK)

Tel.: 0 41 43 - 99 97 80 | Fax: 0 41 41 - 99 93 29

PARITÄTISCHER (NSt)

info@suchtkrankenhilfe-stade.de

www.suchtkrankenhilfe-stade.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS STADE
21682 Stade

Poststr. 21

Tel.: 0 41 71 – 92 77 13 | Fax: 0 41 71 – 474 66

seniorenservicebuero@landkreis-stade.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Verein für Sozialmedizin Stade e.V.

21729 Freiburg/Elbe

Hauptstr. 31 (Rathaus)

Tel.: 0 47 79 - 12 00 | Fax: 0 47 79 - 87 30

PARITÄTISCHER (NSt)

info@suchtkrankenhilfe-stade.de

www.suchtkrankenhilfe-stade.de

LANDKREIS UELZEN

Sozialpsychiatrischer Dienst und
Suchtberatungsstelle Uelzen
die Brücke e.V.

29525 Uelzen

Brauerstr. 12

Tel.: 05 81 - 97 16 38-0 | Fax: 05 81 - 97 16 38-19

PARITÄTISCHER

kontakt@sozialpsychiatrie-uelzen.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Verein für Sozialmedizin Stade e.V.

21709 Himmelpforten

Poststr. 2

Tel.: 0 41 41 - 99 93-0 | Fax: 0 41 41 - 99 93-29

PARITÄTISCHER (NSt.)

info@suchtkrankenhilfe-stade.de

www.suchtkrankenhilfe-stade.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

29525 Uelzen

Veerßer Str. 23

Tel.: 05 81 - 70 093 | Fax: 05 81 - 74 898

Diakonisches Werk

suchtberatung.uelzen@evlka.de

www.kirche-uelzen.de

SENIORSERVICEBÜRO LANDKREIS UELZEN
29525 Uelzen

Herzogenplatz 2

Tel.: 0581 - 800-6283 | Fax: 0581 - 800-100

seniorenservicebuero@stadt.uelzen.de

www.uelzen.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

27283 Verden

Hinter der Mauer 32

Tel.: 0 42 31 - 82 812 | Fax: 0 42 31 - 32 19

Diakonisches Werk

fachstelle.sucht.achim@evlka.de

www.kirche-verden.de

LANDKREIS VECHTA

Drobs-Süd (Drogenberatungsstelle-Süd)

49401 Damme

Donastr. 5

Tel.: 0 54 91 - 99 67 88 | Fax: 0 54 91 - 90 92 43

Caritasverband (NSt)

drobs-sued@ewetel.net

SENIORSERVICEBÜRO LANDKREIS VERDEN

im Fachdienst Soziales

27283 Verden (Aller)

Lindhooper Str. 67

Tel.: 0 42 31 – 15 300 | Fax: 0 42 31 – 15 371

seniorenservicebuero@landkreis-verden.de

www.landkreis-verden.de

Suchtberatungsstelle Vechta

Fachambulanz Sucht im Landkreis Vechta

49377 Vechta

Neuer Markt 30

Tel.: 0 44 41 - 65 33 | Fax: 0 44 41 - 60 32

Caritasverband

suchtberatungvechta@t-online.de

www.suchtberatung-vechta.de

LANDKREIS WESERMARSCH

Fachstelle Sucht Wesermarsch

26919 Brake

Bürgermeister-Müller-Str. 9

Tel.: 0 44 01 - 47 17 | Fax: 0 44 01 - 60 69

Diakonisches Werk

fs-sucht-bra@diakonie-ol.de

www.diakonie-oldenburger-land.de

SENIORSERVICEBÜRO LANDKREIS VECHTA

Niels Stensen Werk

49377 Vechta

Kapitelplatz 9

Tel.: 0 44 41 – 99 27 44

info@seniorenservicebuero-vechta.de

Fachstelle Sucht

26954 Nordenham

Bernhardstr. 3

Tel.: 0 47 31 - 88 040 | Fax: 0 47 31 - 24 087

Diakonisches Werk (NSt)

fs-sucht-nor@diakonie-ol.de

www.diakonie-oldenburger-land.de

LANDKREIS VERDEN

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

28832 Achim

Feldstr. 2

Tel.: 0 42 02 - 87 98 | Fax: 0 42 02 - 88 15 05

Diakonisches Werk

fachstelle.sucht.achim@evlka.de

www.kirche-verden.de

SENIORSERVICEBÜRO LANDKREIS
WESERMARSCH

Viktoriastr. 16

26954 Nordenham

Tel.: 0 47 31 – 39 05 390 | Fax: 0 47 31 – 39 05 391

seniorenservicebuero@caritas-wesermarsch.de

www.caritas-wesermarsch.de

KREISFREIE STADT WILHELMSHAVEN

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

26382 Wilhelmshaven

Werftstr. 71

Tel.: 0 44 21 - 26 060 | Fax: 0 44 21 - 21 078

Diakonisches Werk

suchtberatung.whv@ewetel.net

www.diakonie-whv.de

LANDKREIS WITTMUND

Fachstelle Sucht und Suchtprävention

26409 Wittmund

Drostenstr. 14

Tel.: 0 44 62 - 88 09-50, -48

Diakonisches Werk

suchtberatung.wittmund@evlka.de

SENIORENSERVICEBÜRO LANDKREIS WITTMUND

26409 Wittmund

Friedenstr. 1

Tel.: 0 44 62 – 20 515-20

servicebuero@lk.wittmund.de

Tel.: 0 44 62 – 92 388 - 84

awo.kv.wtm@awo-wittmund.de

www.landkreis-wittmund.de

LANDKREIS WOLFENBÜTTEL

Fachambulanz Wolfenbüttel

Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH

38304 Wolfenbüttel

Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 5

Tel.: 0 53 31 - 85 86-0 | Fax: 0 53 31 - 85 86-26

Diakonisches Werk

fa-wf@lukas-werk.de

www.lukas-werk.de

**SENIORENSERVICEBÜRO FÜR
STADT UND LANDKREIS WOLFENBÜTTEL**

38300 Wolfenbüttel

Harzstr. 1

Tel.: 0 53 31 - 9457652 | Fax: 0 53 31 – 92 76 351

seniorenservicebuero-wf@arcor.de

www.seniorenservicebuero-wf.de

STADT UND LANDKREIS WOLFSBURG

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

38440 Wolfsburg

Nordsteimker Str. 3

Tel.: 0 53 61 - 12 808 | Fax: 0 53 61 - 88 16 77

Diakonisches Werk

suchtberatung@diakonie-wolfsburg.de

www.diakonie-wolfsburg.de

Jugend- und Drogenberatung

38440 Wolfsburg

Lessingstr. 27

Tel.: 0 53 61 - 27 900 | Fax: 0 53 61 - 27 90 90

PARITÄTISCHER

info@drogenberatung-wolfsburg.de

www.drogenberatung-wolfsburg.de

SENIORENSERVICEBÜRO STADT WOLFSBURG

38440 Wolfsburg

Porschestra. 49

Tel.: 0 53 61 28 – 18 45

seniorenservicebuero@stadt.wolfsburg.de

www.wolfsburg.de

SELBSTHILFEVERBÄNDE LANDESEBENE

Die Adressen lokaler Selbsthilfegruppen müssen bei den Landesverbänden erfragt werden, die Ihnen gerne weiterhelfen.

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V.
Landesverband Niedersachsen
Postfach 37
49452 Rehden
Tel.: 054 48 – 98 89 22
info@bke-niedersachsen.de
www.blaues-kreuz-in-niedersachsen.de

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
Landesverband Niedersachsen
Jürgen Paschke
Königsberger Str. 55
29225 Celle
Tel.: 0 51 41 - 4 30 91 | Fax: 0 51 41 - 4 22 20
bkntop@aol.com
www.blaues-kreuz.de/niedersachsen/

Deutscher Guttempler-Orden (IOGT)
Landesverband Niedersachsen e.V.
Kiebitzstr. 16
27318 Hoya
Tel.: 0 42 51 - 62 95 | Fax: 0 42 51 - 62 96
niedersachsen@guttempler.de
www.guttempler-nds.de

Freie Suchtkrankenselbsthilfe Niedersachsen e.V.
c/o Dietmar Schlüter
Bergweg 8
38527 Meine
Tel.: 0 53 04 - 3977
schlueter.ohnhorst@t-online.de
www.fsn-niedersachsen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Niedersachsen e.V.
Elisabeth Stege
Auguststr. 5A
31515 Wunstorf
Tel.: 0 50 33 – 12 20
freundeskreise-niedersachsen@web.de
www.freundeskreise-niedersachsen.de

Guttempler-Bildungswerk
Landesverband Niedersachsen e.V.
Siegbert Pfeiffer
Westerfeldstr. 9
49179 Ostercappeln
Tel.: 0 54 73 – 27 77
siegbert.pfeiffer@gbw.org

Kreuzbund Diözesanverband Hildesheim e.V.
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für
Suchtkranke
Berliner Allee 6
30175 Hannover
Tel.: 05 11 - 88 02 72 | Fax: 05 11 - 6 00 56 79
geschaeftsstelle@kreuzbund-hildesheim.de
www.kreuzbund-hildesheim.de

Kreuzbund Landesverband Oldenburg
Neuer Markt 30
49377 Vechta
Tel.: 0 44 74 – 72 51
info@kreuzbund-lv-oldenburg.de
kreuzbund-lv-oldenburg.de

Diözesanverband Osnabrück e.V.
Bramscher Str. 158
49088 Osnabrück
Tel.: 05 41 - 6 43 39
kreuzbund@osnanet.de
www.dv-osna.kreuzbund.net

Landesverband der Vereine
für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.
Susanne Frost
c/o Die BÖRNE gGmbH
Claus-von-Stauffenberg-Weg 10
21684 Stade
Tel.: 0 41 41 - 53 43-50
s.frost@dieboerne.de

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS)

Podbielskistraße 162
30177 Hannover

Tel.: 0511 - 62 62 66-0
Fax: 0511 - 62 62 66-22

info@nls-online.de
www.nls-online.de



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen