

Wochenendseminar vom 25. bis 27.06.2021

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 13.05.2021

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Thomas Cramer

Suchttherapeut Kliniken Wied

Thema: „Der dritte Lebensabschnitt – zufrieden, abstinent?“

Der dritte Lebensabschnitt – für viele eine neue Freiheit, das Leben noch einmal anders zu genießen, sich Träume oder Wünsche zu erfüllen, denn viele ältere Menschen sind heutzutage fit und lebenshungrig – und das ist wunderbar.

Dennoch muss man auch die altersbedingten Veränderungen sehen, z.B. körperliche Einschränkungen, verändertes Aufnahme- und Lernvermögen, Veränderung im sozialen Netzwerk durch Berufsausstieg, Verluste von nahen Angehörigen, Partnern oder Freunden. Häufig vereinsamen Menschen mit zunehmendem Alter.

Die US-Filmschauspielerin Mae West hat einmal gesagt: „Altern ist nichts für Feiglinge“, denn älter werden, bedeutet neben dem Genuss des Lebensabends auch, Sorgen, Ängste und Fragen bewältigen zu müssen. So manch älterer Mensch fühlt sich mit diesen *neuen* Lebensaufgaben im Alter überfordert und alleingelassen. Vor diesem Hintergrund treten Sinn- und Lebensbilanzfragen mehr in den Vordergrund.

So kann es sein, dass ältere Menschen erstmalig oder nach langen Jahren der Abstinenz erneut zu Alkohol und Medikamenten greifen, um die Belastungen des Älterwerdens auszuhalten. Die Entwicklung einer Abhängigkeit im Alter wird oft nicht erkannt, verharmlost oder auch ignoriert, da bei älteren Menschen die Symptome einer Abhängigkeit oft nur schwer erkennbar sind. Viele Symptome einer Abhängigkeit decken sich mit denen des Älterwerdens und den damit verbundenen Krankheiten.

In diesem Seminar wollen wir herausfinden, wie es gelingen kann, den verdienten Lebensabend in zufriedener Abstinenz und mit positiven Gedanken zu gestalten.