«Gestärkt in die Pensionierung»: Alkoholprävention für Männer im Pensionsalter

2021-2
Jg. 47
S. 19 - 24

Pensionierung ist ein Übergangsprozess, der von den Betroffenen je nach Situation und Ressourcen unterschiedlich erlebt und gestaltet wird. Alkoholkonsum kann als Bewältigungsstrategie dienen, wenn die Pensionierung als Belastung erlebt wird. Vor allem Männer zeichnen sich durch einen problematischen Konsum aus. Im Rahmen des Projektes «Gestärkt in die Pensionierung» soll in einer Reihe von Pilotprojekten die Alkoholprävention zum Thema werden, um Personen im Rentenalter frühzeitig zu sensibilisieren.

SUSANNE SCHAAF
Lic.phil. Psychologin, Projektleiterin am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, Konradstrasse 32, CH-8005 Zürich, Tel. +41 (0)44 448 11 62, schaaf@isgf.uzh.ch, www.isgf.uzh.ch

STEPHAN KOLLER
MAS Prävention und Gesundheitsförderung FHZ, Fachspezialist Sucht bei PHS Public Health Services, Sulgeneckstrasse 35, CH-3007 Bern, Tel. +41 (0)78 617 15 95, koller@public-health-services.ch, www.public-health-services.ch

CORINA SALIS GROSS
Dr. phil. hist., Forschungsleiterin am ISGF und Bereichsleiterin «Diversität und Chancengleichheit» bei Public Health Services, Tel. +41 (0)79 430 85 22, salisgross@public-health-services.ch, www.public-health-services.ch

DOMENIC SCHNOZ
Lic. phil., Stellenleiter der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs ZFPS, Schindlersteig 5, CH-8006 Zürich, Tel. +41 (0)44 271 87 23, schnoz@zfps.ch, www.zfps.ch

«Alles Gute für den neuen Lebensabschnitt» steht auf der Karte, die das Team dem Arbeitskollegen an seinem letzten Arbeitstag überreicht. Aber wird die neue Lebenssituation wirklich gut?

Pensionierung als psychosozialer Übergang

Die Pensionierung wird heute nicht mehr als Einzelereignis, sondern als Übergangs- oder Anpassungsprozess verstanden. Sie stellt einen psychosozialen Umbruch im Erwachsenenleben dar. Je nach individueller Situation erleben und gestalten SeniorInnen – eine heterogene Gruppe mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Ressourcen – diese Übergangsphase verschieden. Für die einen bedeutet die Pensionierung das Ende von beruflichem Stress, von körperlicher Belastung, mehr Selbstbestimmung und Lebensqualität. Für andere zieht die Pensionierung negative Folgen nach sich: Unsicherheit bei der Neuorientierung ohne Tagesstruktur und berufliche Einbindung, Verlust der berufsbedingten Anerkennung, das Wegfallen von Kontakten, finanzielle Einschränkungen, Sinnentleerung und Gefühle der Entwertung, aber auch Identitätsfragen und gesundheitliche Probleme (Ponomarenko 2020).

SeniorInnen können heute nach dem Pensionsalter Voll- oder Teilzeit weiterarbeiten, Brückenbeschäftigungen nachgehen, sich ehrenamtlich engagieren, an vielfältigen SeniorInnenangeboten teilnehmen, sich um Enkelkinder kümmern oder diese Tätigkeiten kombinieren. Eine namhafte Anzahl älterer Menschen möchte über die Pensionierung hinaus arbeiten: In einer Befragung gaben 40 % der 50- bis 64-Jährigen an, gerne weiterzuarbeiten, 30 % der befragten Pensionierten hätten gerne weitergearbeitet.[1]

In einer Meta-Analyse von 13 Studien zu Alkoholkonsum und -problemen im Zusammenhang mit der Pensionierung kommen die AutorInnen Kuerbis & Sacco (2012) zum Schluss, dass nicht der Übertritt in den Ruhestand per se einen Einfluss auf das Trinkverhalten hat, sondern dass kontextuelle Aspekte des Übertrittprozesses und individuelle Merkmale wie z. B. soziale Netzwerke entscheidend sind. Am Beispiel der sozialen Netzwerke zeigte sich, dass der Alkoholkonsum einerseits nach der Pensionierung abnehmen kann (wenn der Bezugsrahmen für Trinkanlässe mit ArbeitskollegInnen entfällt) oder andererseits auch zunehmen kann (wenn der Konsum der Bewältigung von Rollenidentität, Langeweile und Einsamkeit dient). Wicki & Gmel (2017) stellen in ihrer Studie zur gemeinsamen Einnahme

von Medikamenten und Alkohol im Alter fest, dass die Pensionierung bzgl. dieses Mischkonsums einen gewissen Risikofaktor darstellt.

Risiko- und Schutzfaktoren

In der Analyse von Kuerbis & Sacco (2012) haben sich eine Reihe von Risiko- und Schutzfaktoren herauskristallisiert, wobei die AutorInnen auch auf die Einschränkungen der Vergleichbarkeit der untersuchten Studien hinweisen.

Sowohl eine hohe Arbeitszufriedenheit vor der Pensionierung als auch hoher Stress am Arbeitsplatz führen zu höherem Alkoholkonsum und zu -problemen nach der Pensionierung. Ebenso waren psychische Belastungen am Arbeitsplatz und ein unfreiwilliger Ruhestand mit einem Anstieg des Alkoholkonsums nach der Pensionierung verbunden. Die Verringerung der sozialen Kontakte und Rollen im Ruhestand stellen hingegen einen Prädiktor für weniger Alkoholkonsum dar, sofern die beruflichen Netzwerke mit Alkoholkonsum verbunden waren. Tendenziell wurde kein erhöhtes Risiko für zunehmende Alkoholprobleme bei Personen festgestellt, die bereits eine Vorgeschichte mit problematischem Konsum aufweisen – allerdings kommen die Studien hier zu unterschiedlichen Ergebnissen, da der generelle Gesundheitszustand kaum berücksichtigt wurde. In den wenigen Studien, welche das Geschlecht als intervenierenden Faktor prüften, zeigte sich ein tendenzieller Unterschied im Trinkverhalten nach der Pensionierung: Die Männer tranken mehr – allerdings war die Stichprobe der Frauengruppe zu gering, um Rückschlüsse zu ziehen. Je nach Selbstverständnis des Mannes (belastbar, unabhängig, alles unter Kontrolle) kann die Pensionierung die Krisensituation akzentuieren.

Phasen des Pensionierungsprozesses

Gemäss dem Phasenmodell des amerikanischen Soziologen und Gerontologen Atchley (1976) verläuft der Pensionierungsprozess in sieben Etappen mit unterschiedlicher Lebenszufriedenheit – und damit verbundenen unterschiedlichen Bewältigungsstrategien: Die «Entfernte Phase» wird bis drei Jahre vor Pensionierung anberaumt und ist geprägt durch positive Phantasien über vielfältige Freiheitsoptionen. In der «Näherphase» kurz vor Pensionierung wird den Betroffenen die unaufhaltsame Fahrtrichtung bewusst, die Auseinandersetzung mit dem Thema nimmt konkrete Formen an, erste Ängste treten auf. In der «Euphoriephase» nach der Pensionierung, die zwischen einigen Monaten und mehreren Jahren variieren kann, werden die neuen Freiheiten ausgekostet, v.a. von gut situierten, integrierten und gesunden Pensionierten. Darauf folgt die «Ernüchterungsphase»: Die Betroffenen stellen fest, dass die Erwartungen nicht der Realität entsprechen. In den folgenden Phasen der «Umorientierung» und «Stabilisierung» finden idealerweise die Auseinandersetzung und die Anpassung an die realen Begebenheiten statt.

Um die Übergangsphase der Pensionierung zu meistern, greifen die Betroffenen auf verschiedene Bewältigungsstrategien zurück, auch auf risikoreiches Verhalten wie übermässigen Alkohol- und Medikamentenkonsum. Der Übergang zur Pensionierung stellt daher eine wichtige Zugangsmöglichkeit für Prävention, Früherkennung und Frühintervention dar.

Alkohol im Alter

«Alkohol ist dein Sanitäter in der Not, (...) ist das Drahtseil, auf dem Du stehst», sang Herbert Grönemeyer Anfang der 80er-Jahre. Mit Alkohol lassen sich Sorgen kurzfristig «ertränken», die Stimmung hebt sich, Ängste sind vorübergehend verdrängt. Problematischer Alkoholkonsum ist auch im Alter verbreitet: Täglicher Alkoholkonsum nimmt mit dem Alter zu und ist unter Männern stärker verbreitet: 12 % der 55- bis 64-Jährigen (in der Statistik jeweils nicht nach Geschlechtern und Alter getrennt), 22 % der 65- bis 74-Jährigen und 26 % der über 75-Jährigen konsumieren mind. einmal täglich Alkohol (Gmel et al. 2017). Der risikoreiche tägliche Alkoholkonsum ist am stärksten zu Beginn des Rentenalters. Die Altersgruppe der über 65-Jährigen weist mit 7 % einen hohen Anteil

Männerspezifisches Konsumverhalten und Selbstverständnis

Männer, v.a. Jugendliche und junge Erwachsene, fallen durch ihr Konsumverhalten auf: Sie konsumieren häufiger und früher Alkohol und illegale Substanzen, in grösseren Mengen, in riskanteren Konsumformen und öffentlicher als Frauen. Gemäss Stoever (2006) wird der problematische Konsum – ein negativ konnotierter Kontrollverlust – als gezielter Kontrollverlust umgewertet («Heute betrinke ich mich»). Übermässiger Konsum erfüllt die Funktion, das Selbstbild vermeintlich zu bestärken: Unverletzlichkeitsphantasien, intensives Erleben in der Gruppe, Demonstration von Risikobereitschaft, Mut und Macht. Suchtmittel können der Selbststabilisierung dienen und als Flucht aus der Realität und vor Verantwortung vorübergehend Entlastung verschaffen. Die männerspezifische Suchtbehandlung widmet sich daher einer Reihe von Tabuthemen wie Angst vor dem Versagen und der Zurückweisung, vor dem Gefühl der Wertlosigkeit, Angst vor Kontrollverlust, Angst vor Beziehungsunfähigkeit und dem Verlassenwerden, Angst davor, kein «richtiger» Mann zu sein (Müller 2014) – Verlust- und Versagensängste können natürlich auch Frauen beschäftigen. In der männerspezifischen Therapie werden alte, unvorteilhafte Vorstellungen vom Mannsein hinterfragt und eigene neue Persönlichkeitsaspekte entdeckt und zugelassen.

Bei älteren Männern hat sich das Risikoverhalten, wie es junge Männer leben, entschärft. Geblieben sind ggf. die grosse Bedeutung von Autonomie und Kontrolle, das Selbstbild, alles im Griff haben zu müssen und Probleme selber zu lösen, die Angst vor Veränderung und davor, bisherige Überlebensstrategien aufzugeben, oder die Zurückhaltung, fremde Hilfe anzunehmen – auch diese Aspekte können ebenfalls auf Frauen zutreffen.

MUSCLE BEACH
XXL
ETIC DEPT.
CALIFORNIA

Personen auf, die chronisch risikoreich konsumieren. Chronisch risikoreicher Konsum ist definiert als >40 g/Tag Reinalkohol bei Männern (>20 g/Tag Reinalkohol bei Frauen). Das bedeutet mehr als etwa 1,2 Liter Bier oder mehr als 4 dl Wein täglich bei Männern (Gmel et al. 2017). Auch der punktuell risikoreiche Konsum, d.h. der deutlich erhöhte Konsum bei einzelnen Gelegenheiten, stellt ein Problem dar.

Der Alkoholkonsum kann in Krisen, wie sie die Corona-Pandemie mit den zusätzlichen Belastungsfaktoren bei bestimmten Zielgruppen darstellt, zunehmen (Sucht Schweiz 2021) oder sich zumindest ins Wohnzimmer verlagern.

Der Mischkonsum – die gemeinsame Einnahme von Alkohol und Medikamenten wie Schmerzmedikamente, Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine, Z-Substanzen) oder Antidepressiva – führt zu verschiedenen körperlichen Komplikationen und zu erhöhter Sturzgefahr. 21 % der über 60-jährigen Männer konsumieren «immer oder fast immer» Alkohol, wenn sie Medikamente zu sich nehmen (Wicki & Gmel 2017). Eine subjektiv stark empfundene Einsamkeit ist besonders bei Männern ein Risikofaktor für die gemeinsame Einnahme von Alkohol und Medikamenten – bei Frauen besteht diesbezüglich nur eine Tendenz.

Alkoholprävention im Pensionierungsprozess

Um die Zielgruppe der älteren Männer frühzeitig zu erreichen, soll die Sensibilisierung bereits vor dem Pensionierungsalter stattfinden. Das Projekt «Gestärkt in die Pensionierung: Alkoholprävention und Stärkung der psychischen Gesundheit» setzt deshalb an diesem Wendepunkt an und ist in zwei Projektphasen unterteilt: Recherche und Umsetzung.

Die PHS Public Health Services arbeitet in der Projektentwicklung und -umsetzung mit verschiedenen Partnern zusammen: ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs), Infodrog, ZIA (Zwäg insAlter, Pro Senectute) und dem Blauen Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg. Als Feldpartner sind ExpertInnen der MOVENDO (Gewerkschaften Bildung), Pro Senectute ZiA Bern, Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn und gemeindenahe Angebote am Projekt beteiligt.

Die Zielsetzung ist es, die Nutzung von aufbereiteten Unterlagen voranzutreiben und die älteren Menschen am Übergang zur Pensionierung mit dem Angebot der Sensibilisierung, Früherkennung und Frühintervention zu «Alkohol im Alter» zu erreichen.

Vorbereitung auf die Pensionierung ist hauptsächlich Optimierung der Altersvorsorge

In der Projektphase I (2019) haben die Recherchen zu bestehenden Informationsmaterialien und Projekten zu Angeboten für Menschen im Pensionsalter gezeigt, dass zum damaligen Zeitpunkt kaum öffentlich zugängliche Schulungsunterlagen zum Thema «Alkoholprävention und Pensionierung» im deutschsprachigen Raum vorhanden waren (Koller & Salis Gross 2019). Die einschlägigen Webseiten, Broschüren und Darstellungen der Angebote verdeutlichen, dass das Thema der finanziellen Optimierung der Altersvorsorge im Vordergrund steht. Das ist keine Überraschung. Dementsprechend sind Finanzinstitute und Versicherungen im Angebotsmarkt präsent. Weiter bestehen auch eine Reihe von Kursangeboten für ältere Menschen zu psychischer Gesundheit, die v. a. von bekannten Institutionen wie Pro Senectute, AvantAge, MOVENDO sowie von Kantonen, Arbeitgeberverbänden, Genossenschaften und Coachingfirmen angeboten werden. Zu psychischer Gesundheit im Alter existieren diverse Dokumente und Broschüren, wie beispielsweise die Orientierungsliste der kantonalen Aktionsprogramme KAP 2019 zu Massnahmen und Interventionen zur Förderung psychischer Gesundheit im Alter (Gesundheitsförderung Schweiz 2019), der Leitfaden Früherkennung und Frühintervention von Sucht im Alter sowie diverse Unterlagen zu betrieblichem Gesundheitsmanagement.

Der Austausch mit den Feldpartnern hat gezeigt, dass ein grosser Handlungsbedarf hinsichtlich einer breiter verstandenen Vorbereitung auf die Pensionierung besteht, insbesondere die Einbettung der Alkoholprävention in Querschnittsthemen wie Ernährung und Bewegung, Schlaf, Schmerz, Sturz, Beziehungen, Autonomie und Lebensqualität.

Bezüglich der Zielgruppe älterer Männer halten Kessler & Bürgi (2012) fest, dass Männer über ihre bestehenden Interessen an übergreifenden Themen wie Pensionierung, Sexualität im Alter, körperliche Einschränkungen und Autonomie oder «Männerkrankheiten» erreicht werden können. Sie sprechen eher auf Angebote an, die als Referate, Gesundheitsmanagement oder Training angeboten werden, die Aktivität, Leistung und Bewegung betonen sowie einfache Vorgehensweisen anbieten. Männer verfügen in psychischen Belastungssituationen erfahrungsgemäss oft über geringere Bewältigungsstrategien und sprechen weniger über ihre Gefühle als Frauen. Deshalb sind ihren Bedürfnissen angepasste Angebote besonders wichtig.

In der abgeschlossenen Projektphase I wurde, basierend auf der Recherche, zusammen mit den Feldpartnern ein Manual entwickelt, das die wichtigsten Informationen zu Alkoholprävention im Alter enthält. Die Elemente sollen nach Bedarf in bestehende Seminar- und Kursgefässe aufgenommen werden:

- Definition von problematischem Alkoholkonsum, Zahlen und Fakten zu problematischem Konsum im Alter
- Wechselwirkung von Alkohol- und Medikamentenkonsum im Alter, unter Berücksichtigung der altersbedingten Veränderung der Verstoffwechselung, Nebenwirkungen wie Sturzgefahr
- Informationen zu Belastungs- und Schutzfaktoren im Alter sowie der Funktion von Alkoholkonsum
- Hinweise für Bezugspersonen, Angehörige, wichtige Entlastungsangebote
- Linksammlung zu Merkblättern, Broschüren und spezialisierten Webseiten

Durch die Integration der Aufklärung in bestehende, beliebte Gefässe wird der Zugang für die Zielgruppe erleichtert. Da Alkoholkonsum oft verharmlost oder verheimlicht wird, ist es wichtig, das

Thema zu enttabuisieren, um offen über Vor- und Nachteile, Konsummengen und Folgeschäden sprechen zu können.

Die SeniorInnen werden in die (Weiter-)Entwicklung der Pilotprojekte einbezogen, um die Qualität und Akzeptanz für neue Teilnehmende zu erhöhen.

In der Projektphase II sollen 2021 bis 2022 die Schulungen und Interventionen in sieben Pilotprojekten durchgeführt werden. Der Fokus liegt auf der Sensibilisierung und dem Erfahrungsaustausch mit den Feldpartnern. Deren bisherige Angebote richten sich an geschlechtergemischte und reine Männergruppen. Aufgrund der Coronakrise konnte bisher nur ein Teil der Kurse durchgeführt werden. Die sechs Kurse und die Broschüre werden nachfolgend kurz vorgestellt:

«MOVENDO», SGB-Gewerkschaft

MOVENDO ist das Bildungsinstitut der SGB-Gewerkschaften. Die Kurse zum Thema Älterwerden im Beruf, zur Vorbereitung auf die Pensionierung, zum Umgang mit Stress im Beruf und im Alltag sowie zu Burnout werden besonders gut besucht. In einem ersten Schritt wurden die neun Kursleitenden ins Thema «Alter und Alkohol» eingeführt. In rund 14 bestehenden Kursen für ältere Menschen mit je rund 18 Teilnehmenden (total 250 Personen) soll neu vorbeugend auch das Thema Alkohol, Medikamente und psychische Gesundheit im Alter behandelt werden. Die Kursleitenden wählen je nach Zielgruppe und Bedarf die Schwerpunkte für ihre Kurse aus.

«ZiA – Zwäg ins Alter», Pro Senectute Kanton Bern

ZiA bietet Gesundheitsberatung für SeniorInnen, organisiert Anlässe und Treffen, arbeitet eng mit Gemeinden sowie weiteren Projektpartnern zusammen. Im Rahmen des Pilotprojektes «Pensionierung» wird die Broschüre «Gesund schlafen» durch die Themen Alkohol, Medikamente und psychische Gesundheit ergänzt. Die Thematik wird des Weiteren in die bestehenden Angebote «Lieber schlafen statt Schäfchen zählen» und «Umgang mit Medikamenten» und «Psychische Gesundheit» integriert. Die Veranstaltungen werden geschlechtergemischt angeboten. Die sieben Kursleitenden wurden bereits geschult und der Themenblock in 25 geplante Veranstaltungen mit je rund 15 Teilnehmenden (total ca. 400 Personen) integriert. Ein Teil der Veranstaltungen konnte vor der Corona-Krise durchgeführt werden, weitere sind für die zweite Hälfte 2021 geplant.

«AvantAge», Pro Senectute Kanton Bern

AvantAge, die Fachstelle Alter und Arbeit von Pro Senectute Kanton Bern und Kanton Zürich, bietet u. a. ein zweitägiges Seminar zur Pensionierungsvorbereitung an: «Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung». Neben Aspekten wie AHV, Pensionskasse, Erbrecht u.a. werden auch der Abschied vom Erwerbsleben, die Herausforderung in der Partnerschaft und generell in sozialen Beziehungen sowie gesundheitliche Fragen behandelt. Im Rahmen eines Projektworkshops wird die Thematik Alkohol und Medikamente im Alter mit den 12 Kursleitenden diskutiert. Im Anschluss prüfen die Kursleitenden, welche relevanten Aspekte z. B. im Seminar «Späte Freiheit» integriert werden können.

«Feierabendtreff Männer 60 plus», Paulus Kirchgemeinde, Fördervereins soziale Innovation und Zwäg ins Alter Pro Senectute Region Bern

Die Feierabendtreffs sind informelle Anlässe für Männer über 60 Jahre. Die Thematik Alkohol und Medikamente im Alter wird in die Inputs zu Gesundheitsthemen integriert. Für die 8-10 Sozialarbeitenden fand bereits eine entsprechende Schulung statt.

Blaues Kreuz Bern-Fribourg-Solothurn

Im Rahmen des Projektes «Caring Communities Oberaargau Ost» soll das Pilotprojekt «Alkoholprävention in der Region Langenthal» umgesetzt werden. Die Interventionen sind in Entwicklung und sollen in den bestehenden Angeboten der Kirchen und in der «Seniorenbrücke» integriert werden.

Die Broschüre «Pensionierung – gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt»

Die Broschüre[2] wurde von Infodrog in Zusammenarbeit mit der Berner Gesundheit, Samowar Meilen, der Suchtprävention Zürcher Unterland und der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs ZFPS erarbeitet. Sie vermittelt praktische Tipps für eine gute Vorbereitung und Gestaltung des neuen Lebensabschnitts. Ferner umfasst sie Informationen zum risikoarmen Umgang mit Alkohol und Medikamenten. Die Broschüre wird von den ProjektpartnerInnen über die jeweiligen Netzwerke in den Kantonen bei der Bevölkerung und den MultiplikatorInnen verbreitet. Auf nationaler Ebene soll die Broschüre über Infodrog, die Plattform alterundsucht.ch sowie über MOVENDO und in Seminaren von AvantAge bekannt gemacht werden.

«Alkohol im Alter» wird seit einiger Zeit von Spitex-Betrieben, Curaviva und in Qualitätszirkeln von HausärztInnen aufgegriffen, weil die Institutionen der Alterspflege zunehmend von der Thematik betroffen sind und teilweise an ihre Grenzen stossen (Schaaf et al. 2019). Die Angebote umfassen Schulungen für Pflegefachleute und Fortbildungen für Heim- und Pflegedienstleitende sowie Beiträge in den Verbandszeitschriften und Faktenblätter. Mit dem Projekt «Gestärkt in die Pensionierung» soll nun auch die Zielgruppe der Personen im Übergang zur Pensionierung erreicht und frühzeitig für die Thematik sensibilisiert werden. Die Einbettung des Projektes in bestehende Netzwerke mit ihren beliebten und gut besuchten Angeboten für ältere Menschen ist dabei ein zielführender Ansatz.

Literatur

Atchley, R.C. (1976): The sociology of retirement. New York: John Wileyand Sons.

Bachmann, A./Wenger, J./Gotsmann, L. (2019): Sucht im Alter: Frühzeitig erkennen und gemeinsam handeln. SuchtMagazin 45(5): 12-18.

Gmel, G./Kuendig, H./Notari, L./Gmel, G. (2017): Suchtmonitoring Schweiz – Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen in der Schweiz im Jahr 2016. Lausanne: Sucht Schweiz.

Kessler, C./Bürgi, F. (2019): Leitfaden «Wie erreichen wir Männer 65+?». Gendergerechte Gesundheitsförderung im Alter. Gesammelte Erfahrungen für Fachleute auf der Umsetzungsebene. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg).

Kürbis, A./Sacco, P. (2012): The impact of retirement on the drinking patterns of older adults: A review. Addictive Behaviors 37: 587-595.

Koller, S./Salis Gross, C. (2019): «Gestärkt in die Pensionierung»: Alkoholprävention und Stärkung der psychischen Gesundheit. Beilage 1: Kommentierte Liste Recherche. https://tinyurl.com/csvn7chv, Zugriff 04.03.2021. https://tinyurl.com/j96s6r2s, Zugriff 04.03.2021.

Müller, H. (2014): Männerspezifische Suchttherapie – die Feigheit vor dem eigenen Mannsein. In: Koordinationsstelle act-info-FOS: Zielgruppenspezifische Angebote in der stationären Suchttherapie – Spezialisierungen, Spannungsfelder und was wir aus den Erfahrungen spezialisierter Einrichtungen lernen können. Zürich: ISGF.

Schaaf, S./Salis Gross, C./Schnoz, D./Koller, S. (2019): FFF – Fit für Früherkennung und Frühintervention bei problematischem Alkoholkonsum von älteren Menschen: Schlussbericht. Zürich: ISGF.

Stoever, H. (2006): Leitfaden zur männerspezifischen Sucht- und Drogenarbeit: Handlungsempfehlungen für die Praxis. Münster: Landschaftsverband Westfalen-Lippe.

Sucht Schweiz (Hrsg.) (2021): Schweizer Suchtpanorama 2021. Corona-Stress und Sucht: Frühzeitig Hilfe holen. Lausanne: Sucht Schweiz.

Wicki, M./Gmel, G. (2017): Gemeinsame Einnahme von Alkohol und Medikamenten bei Personen ab 55 Jahren – Eine Zusatzauswertung der Daten des Suchtmonitorings Schweiz. Lausanne: Sucht Schweiz.

Endnoten

[1] Deloitte (Hrsg.) (2019): Höheres Rentenalter in der Schweiz? Zwei von fünf 50plus-Arbeitskräften möchten über das Pensionsalter hinaus arbeiten. Medienmitteilung. Zürich: Deloitte.

[2] Berner Gesundheit – Santé bernoise, Infodrog (Hrsg.), Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht, Samowar Meilen, Suchtprävention Zürcher Unterland, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)(2021): Broschüre: PENSIONIERUNG – gut vorbereitet in den nächsten Lebensabschnitt. Bern: Infodrog. https://tinyurl.com/4rj5k6jm, Zugriff 08.04.2021.