

65+ & PSYCHISCHE GESUNDHEIT

ALLGEMEINES

Altwerden gehört zum Leben. Es ist ein natürlicher Prozess, der viele Veränderungen mit sich bringt und grosse Anpassungsfähigkeit voraussetzt. Geistig gut zu altern bedeutet, sich um sich selbst zu kümmern. Psychische Gesundheit und Wohlbefinden sind im Alter genauso wichtig wie zu jedem anderen Zeitpunkt im Leben.

Psychische Gesundheit ist eng mit der körperlichen Gesundheit verbunden. Alles, was Sie täglich für Ihre körperliche Gesundheit tun, wie beispielsweise auf eine ausgewogene Ernährung zu achten oder sich regelmässig körperlich zu betätigen, ist auch gut für Ihr geistiges Wohlbefinden.

Es ist ausserdem von Vorteil, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, einem engen Freund, einer engen Freundin oder einer anderen vertrauten Person über Ihre Emotionen – positive wie negative – zu sprechen. Glück zu teilen erscheint einfach und natürlich, das Teilen von Sorgen und Ängsten hingegen fällt auch heute noch schwer. Über solche Emotionen zu sprechen ist jedoch kein Zeichen von Schwäche, ganz im Gegenteil: Reden kann wirklich helfen!

Mit dieser Broschüre «65+ & psychische Gesundheit» möchte Ihnen Psy-Gesundheit.ch Informationen und Ressourcen zur Verfügung stellen, die Ihnen helfen, Ihre psychische Gesundheit zu wahren.

Seniorinnen und Senioren in der Gesellschaft

Seniorinnen und Senioren leisten durch ihr Engagement im Rahmen von sozial sinnvollen Aktivitäten einen wichtigen Beitrag zur Gesellschaft – vor allem für die jüngere Generation. Neben Wissen, Erfahrung und Fähigkeiten ist Zeit die wertvollste Ressource der Seniorinnen und Senioren. Diese Verfügbarkeit, die den Erwerbstätigen fehlt, trägt viel zum Gemeinschaftsleben bei. Dank ihren Fähigkeiten und ihrer Verfügbarkeit leisten Seniorinnen und Senioren einen wertvollen gesellschaftlichen Beitrag, was jedoch noch nicht ausreichend gewürdigt wird.

Ehrenamtliche Arbeit wirkt sich positiv auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden aus. Sie ermöglicht es, neue Menschen kennenzulernen, Erfahrungen weiterzugeben und gleichzeitig einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen. Viele Organisationen existieren nur dank dem Engagement von Freiwilligen und «rekrutieren» regelmässig.

Eine motivierende Tätigkeit zu finden kann manchmal etwas Zeit in Anspruch nehmen. Sprechen Sie mit Bekannten über Ihre Wünsche und Gefühle. Dies kann Ihnen bei der Suche nach der richtigen Aktivität helfen. Sie können sich auch von einer Fachperson beraten lassen, um das Ganze etwas gelassener anzugehen.

RESSOURCEN

Pro Senectute

www.prosenectute.ch

> Ratgeber > Übersicht > Alltag

044 283 89 89

–

Ein paar Vereine, bei denen man sich als Freiwillige melden und engagieren kann (Liste nicht abschliessend)

Intergeneration

www.intergeneration.ch

> Projekte

Bénévolat Romandie

www.benevolat-romandie.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz

www.redcross.ch

> Mitmachen

058 400 41 11

Grosseltern für das Klima

www.gpclimat.ch

Die Bedeutung sozialer Aktivitäten

Soziale Beziehungen können mit fortschreitendem Alter abnehmen. Isolation und Einsamkeit wirken sich negativ auf die psychische Gesundheit aus und können verschiedene Probleme verursachen (Depressionen, Angstzustände, Stress). Es ist daher unbedingt darauf zu achten, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben und weiterhin einer anregenden sozialen Aktivität nachzugehen.

Wichtig ist, Aktivitäten zu finden, die den persönlichen Fähigkeiten und Vorlieben entsprechen, etwas zu tun, das einem Spass macht, am besten in guter Gesellschaft. Zielsetzungen und Pläne fördern das psychische Wohlbefinden. Die eigenen Stärken oder Tätigkeiten, in denen man gut ist, in den Vordergrund zu rücken, gibt einem das Gefühl, nützlich zu sein. Geistige Fitness und Aktivitäten fördern auch das gesunde Altern.

Sollten Sie sich je länger je mehr isoliert fühlen und unter Einsamkeit leiden, zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten. Pro Senectute und die Seniorenbewegung (Verein Mouvement des aînés MDA) sind in vielen Kantonen aktiv und bieten verschiedene Hilfen und Unterstützung an (Kontakte siehe unten). Ihre Gemeinde und Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt können ebenfalls weiterhelfen und Sie beraten.

RESSOURCEN

–

FREIBURG

Pro Senectute Freiburg

www.fr.prosenectute.ch

026 347 12 40

Seniorenbewegung Freiburg

www.mda-fribourg.ch

Freiburger Rentnerbund

www.ffr-frv.ch

–

GENÈVE

Pro Senectute Genève

www.ge.prosenectute.ch

022 807 05 65

MDA A50+

www.a50plus.ch

022 329 83 84

Leitfaden für Senioren

Leben in Genève als Senior und/oder Rentner

www.geneve.ch

> Thèmes > Par Public > Seniors

Die Plattform für Seniorenverbände

www.platformeaines.ch

079 890 96 31

–

JURA

Pro Senectute Jurabogen

www.arcjurassien.prosenectute.ch

032 886 83 20

–

NEUENBURG

Pro Senectute Jurabogen

www.arcjurassien.prosenectute.ch

032 886 83 40 (Neuenburg)

032 886 83 00 (La Chaux-de-Fonds)

Seniorenbewegung der Kantone Neuenburg und Bern

www.mda-neuchatel.ch

032 721 44 44

Neuenburger Verband der Rentner

www.fnr-ne.ch

–

WALLIS

Pro Senectute Wallis

www.vs.prosenectute.ch

027 322 07 41

Club Bel âge

www.cbavs.ch

–

WAADT

Pro Senectute Waadt

www.vd.prosenectute.ch

021 646 17 21

Mouvement des aînés Vaud

www.mda-vaud.ch

021 320 12 61

076 200 51 42 (La Côte und Nord Vaudois)

Rolle und Bedeutung des Umfelds

Die Menschen im Umfeld einer älter werdenden Person spielen eine wichtige Rolle. Hat ein älterer Mensch das Gefühl, gut umgeben und unterstützt zu sein, wirkt sich dies äusserst positiv auf seine Gesundheit und sein allgemeines Wohlbefinden aus. Neben dieser wertvollen Unterstützung können Angehörige auch reagieren, wenn sie erste Anzeichen von Unwohlsein bemerken.

Wenn Sie sich Sorgen um Angehörige machen, erwarten Sie nicht, dass Ihre Angehörigen von sich aus ihr Leiden ansprechen. Manchen Menschen fällt es schwer, über ihre Schwierigkeiten zu reden, weil sie Angst haben, ihr Umfeld zu belasten; andere wiederum merken schlicht und einfach nicht, dass sich ihr psychischer Zustand verschlechtert hat.

RESSOURCEN

Ein paar Internetseiten, die bei der Suche nach einem Kurs oder einem Hobby weiterhelfen können

Pro Senectute

www.prosenectute.ch

> Dienstleitungen > Aktivitäten

044 283 89 89

Kurse der Volkshochschule

www.uni-3.ch

079 334 43 38



**GEWICHTIGE
VERÄNDERUNGEN
UND HERAUSFOR-
DERUNGEN**

Übergang in den Ruhestand

Der Ruhestand bietet die Möglichkeit, sich zu entspannen, sich um sich selbst zu kümmern und den eigenen Leidenschaften nachzugehen. Es können aber auch Schwierigkeiten auftreten: Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit, Kontaktverlust zu ehemaligen Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen, Veränderung des Status. Man muss sich «neu erfinden», und das kann eine emotional heikle Herausforderung darstellen.

Durch gute Vorbereitung kann dieser Übergang gelassener angegangen werden. Sich vorgängig mit den Veränderungen auseinandersetzen bedeutet weniger Überraschungen, wenn die Zeit gekommen ist. Wir empfehlen, den Ruhestand zu planen, indem Sie die Erwerbstätigkeit durch neue Aktivitäten ersetzen und somit den Tagessablauf neu strukturieren.

Für ein Paar ist der Übergang in den Ruhestand oft mit neuen Herausforderungen verbunden, denn es muss ein neuer Weg des Zusammenlebens gefunden werden. Beide Partner haben möglicherweise unterschiedliche Vorstellungen davon, wie sie ihren Ruhestand gestalten wollen. Vielleicht startet diese neue Lebensphase auch nicht zur gleichen Zeit, wodurch sich Lebensstil und -tempo verschieben und es zu Spannungen kommen kann. Deshalb ist es wichtig, sich gemeinsam auf diese Phase vorzubereiten, indem über die eigenen Hoffnungen und Bedenken gesprochen wird.

Das Ende der Erwerbstätigkeit ist ein emotional heikler Übergang. Dabei sind nicht nur Aktivitäten zur Förderung des Wohlbefindens wichtig, sondern auch, bei Schwierigkeiten Unterstützung zu suchen.

RESSOURCEN

Kurse, Aktivitäten und Möglichkeiten zur Freiwilligenarbeit, die von Ihrer Gemeinde oder Vereinen in Ihrer Umgebung angeboten werden

Pro Senectute

www.prosenectute.ch

> Ratgeber > Alltag > Pensionierung

044 283 89 89

AvantAge Seminar zur Vorbereitung auf den Ruhestand

www.programme-avantage.ch

021 711 05 22 (Waadt)

022 807 05 34 (Genf)

032 886 83 34 (Jurabogen)

026 347 12 40 (Freiburg)

027 322 07 41 (Wallis)

Vorbereitung auf den Ruhestand

www.ch.ch

> AHV > Ich werde bald pensioniert: was muss ich tun?

Ängste, Krankheit und Unfälle, Trauerfälle

Der Ruhestand und das Älterwerden als neue Lebensphase kann zu Stress und Ängsten führen (Angst vor Erkrankungen oder dem Tod, Angst, der Ehepartnerin/dem Ehepartner oder der Familie zur Last zu fallen). Die eigene psychische Gesundheit oder die der Ehepartnerin/des Ehepartners kann durch eine Krankheit oder einen Unfall geschwächt werden.

Für viele ältere Menschen kann auch der Verlust der Ehepartnerin/des Ehepartners und/oder einer angehörigen Person eine schmerzhaft Erfahrung sein. Auch wenn es normal ist, sich ängstlich, traurig oder verzweifelt zu fühlen, ist es wichtig, diese Gefühle ernst zu nehmen und angemessene Hilfe und Unterstützung zu suchen, um diese schwierige Zeit zu überstehen.

Tritt eine Krankheit oder ein Unfall ein, steht die körperliche Versorgung im Vordergrund. Eine Krankheit oder ein Unfall kann aber auch Ihr psychisches Wohlbefinden belasten. Zusätzlich zu den Krankheitssymptomen oder den körperlichen Folgen eines Unfalls können verschiedene Ängste auftreten (in Bezug auf Schmerzen, Ausbleiben der Besserung, Verlust der Selbstständigkeit oder Sterben).

Es ist wichtig, sich zu trauen, diese Ängste gegenüber den Pflegekräften zu äussern. Sie können Ihnen zuhören, Sie beraten, Sie entlasten und Sie bei Bedarf an eine Fachperson für psychische Gesundheit überweisen. In den Kantonen gibt es ausserdem Selbsthilfegruppen, um Erfahrungen auszutauschen.

RESSOURCEN

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfe Schweiz unterstützt bei der Suche nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung

www.selbsthilfeschweiz.ch

> Selbsthilfegruppe finden > Suche
061 333 86 01

UNTERSTÜTZUNG BEI TRAUERFÄLLEN

Association Vivre son Deuil Suisse

Helpline für Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben

www.vivresondeuil-suisse.ch

079 412 39 63

- FREIBURG

VALM Association

Veiller, Accompagner Là et Maintenant

www.valm.ch

> Accompagnements > Deuil
026 424 00 80

–
GENÈVE

Caritas Genève

Einzelgespräche und Selbsthilfegruppen

www.caritas-ge.ch

> Nos activités > Soutien à la personne > Accompagner le deuil

0800 022 444

Verein Amivie

www.amivie.ch

079 370 92 38

–
JURA

Caritas Jura

www.caritas-jura.ch

> Besoin d'aide > Deuil, maladie, accompagnement

032 421 35 60

–
NEUCHÂTEL

Fondation La Chrysalide

Selbsthilfegruppen für Hinterbliebene

www.chrysalide.ch

032 912 56 76

–
VALAIS

Association Vivre son Deuil

Verschiedene Dienstleistungen und Helpline

www.vivresondeuil-suisse.ch

079 412 39 63

–
VAUD

Espace Proches

Einzelgespräche, ein Raum des Zuhörens, Trauerbegleitung

www.espaceproches.ch

0800 660 660

Abnehmender Lebensstandard - Schuldenprobleme

Der Übergang in den Ruhestand geht oft mit einem Einkommensrückgang einher. Die Verwaltung des neuen Budgets kann herausfordernd sein: Es steht weniger Geld für Freizeitaktivitäten zur Verfügung und unvorhergesehene Ausgaben können das Budget schwächen. In unserer Gesellschaft fällt es einem nicht leicht, über die eigene finanzielle Situation zu sprechen. Das gilt insbesondere im Ruhestand, denn oft trauen sich Menschen nicht, über ihre Situation zu sprechen. Vorübergehende finanzielle Schwierigkeiten und/oder Verschuldung können Stress verursachen und das psychische Wohlbefinden beeinflussen. Es ist wichtig, Hilfe in Anspruch zu nehmen und mit einer Vertrauensperson über die persönliche Situation zu reden.

Zögern Sie nicht und wenden Sie sich bei Problemen an den Sozialdienst von Pro Senectute; er bietet finanzielle Beratung zur Klärung von Budgetfragen und hilft Ihnen bei den nötigen administrativen Verfahren zur Beantragung von finanzieller Unterstützung. Die Fachpersonen können Ihre Bedenken entgegennehmen, Sie unterstützen und bei Bedarf an eine Fachperson für psychische Gesundheit überweisen. In einigen Kantonen bietet auch die AVIVO (Association de défense et de détente de tous•te•s les retraité•e•s et futur retraité•e•s) Sozialberatungen an.

RESSOURCEN

Pro Senectute
www.prosenectute.ch
 > Ratgeber > Finanzen
 044 283 89 89

Avivo
www.avivo-ch.ch

Caritas Schweiz
www.caritas-schuldenberatung.ch
 0800 708 708 (kostenlose und anonyme Hotline)

Lebenspartnerinnen und Lebenspartner als betreuende Angehörige im Alter

Das Leben als Paar verändert sich im Laufe der Zeit, besonders wenn ein Partner die Rolle des betreuenden Angehörigen übernimmt. Eine Verschlechterung der Gesundheit kann allmählich auftreten oder plötzlich erfolgen, z. B. nach einem Unfall. In allen Fällen verändert dies das Leben und die Partnerschaft: Aus einer Paarbeziehung entsteht nach und nach eine Betreuende/r-Betreute/r-Beziehung. Das Akzeptieren und Hinnehmen dieser Situation kann für beide Partner schwierig sein.

Es ist für beide Partner wesentlich, über die persönliche Situation und die persönlichen Schwierigkeiten, Gefühle, Zweifel, Einschränkungen und Bedürfnisse zu sprechen. Um Notfälle, Unbehagen und Missverständnisse zu vermeiden, sollten die Gespräche idealerweise vor Eintritt der Situation stat-

tfinden, wenn beide noch gesund sind. Weitere Vertrauenspersonen außerhalb des Paares können zudem wichtige Stützen sein.

Betreuende Angehörige müssen darauf achten, sich bei ihrer Aufgabe nicht zu verausgaben. Zögern Sie nicht, andere Familienmitglieder (Kinder oder Enkelkinder, Neffen/Nichten, Patenkinder usw.) oder enge Freunde um Unterstützung zu bitten. Ist dies nicht möglich, wenden Sie sich an den zuständigen Unterstützungs- und Hilfsdienst. Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt, ein Verein für Seniorinnen und Senioren oder betreuende Angehörige oder ein Sozialdienst kann Ihnen bei der Suche helfen. Als betreuende/r Angehörige/r ist es zudem wichtig, sich den eigenen Grenzen bewusst zu sein und andere Optionen in Betracht zu ziehen, bevor man selbst keine Kraft mehr hat.

NATIONALE RESSOURCEN

Bereich für Pflegekräfte des Roten Kreuzes

www.betreuen.redcross.ch

The Association of Family Carers

www.proches-aidants.ch

0800 77 88 00 (kostenlose Hotline)

Tag der Pflegenden Angehörigen

www.betreuende-angehoerige-tag.ch

KANTONALE RESSOURCEN

–

FREIBURG

Verein Pflegende Angehörige - Freiburg

www.pa-f.ch

058 806 26 26

Dienst für ältere Menschen des Freiburgerischen Roten Kreuzes

www.croix-rouge-fr.ch

> Dienstleistungen > Dienstleistungen für Betagte >

Entlastungsdienst für Angehörige

026 347 39 79

–

GENÈVE

GE suis proche aidant, die Seite, die den Pflegekräften in der Republik und im Kanton Genf gewidmet ist

www.ge.ch

> Menu > Dossier > GE suis proche aidant

–
JURA

Internetseite Pflegekräfte Kanton Jura

www.jura.ch

> Autorités > Administration > Département de l'intérieur >
Service de l'action sociale (SAS) > Proches aidants

–
NEUENBURG

Internetseite Pflegende Angehörige Kanton Neuenburg

www.ne.ch

> Autorités > Département des finances et de la santé (DFS) > Service
de la santé publique > Médico-social > Proches aidant·e·s

–
WALLIS

Verein Betreuende Angehörige Wallis

www.proches-aidants-valais.ch

027/321 28 28 (Hotline zum Zuhören und Unterstützen)

–
WAADT

Espace Proches

www.espaceproches.ch

0800 660 660 (Hotline Proches aidants)

Pflegende Angehörige Waadtland

www.vd.ch

> Aides financières et soutien social > Proches aidants

Beziehung zum eigenen Körper und Selbstbild

Leben bedeutet, sich zu verändern und... älter zu werden. Das Alter gehört zum Leben, doch bringt es viele Veränderungen mit sich, die nicht einfach zu akzeptieren sind. Unsere Gesellschaft ist immer noch stark auf Äusserlichkeiten und Jugendlichkeit fixiert, was das Altern noch schwieriger machen kann. Eine positive und fürsorgliche Einstellung zu diesem neuen Lebensabschnitt und zu sich selbst trägt zum Wohlbefinden bei.

Veränderungen zu akzeptieren, die anstrengenden Aspekte des Alterns anzuerkennen und nicht zu verleugnen ist nicht einfach. Es erfordert eine Auseinandersetzung mit sich selbst, die Zeit in Anspruch nehmen kann. Ist die neue Situation erst einmal akzep-

tiert, fühlt man sich wie eine Art wiedergeboren. Nach dem Überwinden von Hindernissen zur persönlichen Weiterentwicklung können Sie die Vorteile als Senior/in schliesslich voll und ganz geniessen.

Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ihre Gefühle; es macht Ihnen klar, dass Sie nicht allein sind und auch andere Menschen Ängste haben. Wenn Sie sich Ihrem Umfeld anvertrauen, erhalten Sie Unterstützung und können die Situation besser akzeptieren. Überdies ist es wichtig, sich weiterhin um sich selbst zu kümmern und auf einen ausgewogenen Lebensstil zu achten (Ernährung, körperliche Aktivität usw.).

RESSOURCEN

Die Stiftung Senso5 bietet Ratschläge,
Informationen und Ressourcen für ein gutes Altern
www.senso5.ch
> Senioren

Selbstständig bleiben

Mit zunehmendem Alter verändern sich die körperlichen Fähigkeiten, was wiederum den Alltag erschweren kann. Schwierigkeiten, wie z. B. eine eingeschränkte Mobilität, können die Stimmung beeinträchtigen. Die Herausforderung besteht darin, die Selbstständigkeit zu wahren und gleichzeitig die neuen Grenzen zu akzeptieren. Auch wenn sich die eigenen körperlichen Fähigkeiten verändern, so bleiben andere erhalten und es können neue geschaffen werden. Jede Lebensphase ermöglicht neue positive Erfahrungen. Sich weiterhin zu bewegen und aktiv zu bleiben, unter Berücksichtigung des Alters und der eigenen Möglichkeiten, ist deshalb wesentlich.

Zur möglichst langen Wahrung von Selbstständigkeit und Mobilität ist Bewegung wichtig. Setzen Sie die sportlichen Aktivitäten, die Ihnen Spass machen, fort, wenn es Ihr Körper und Ihre Gesundheit erlauben. Sanfte Gymnastik, Walking oder Schwimmen tragen ebenfalls zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten bei.

Wenn Sie es gewohnt sind, «alleine zurechtzukommen», kann es schwierig sein, im Alltag um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen. Eine Unterstützung der Spitex setzt voraus, zu akzeptieren, dass gewisse Dinge, die man früher selbst erledigt hat, nun eine andere Person übernimmt. Wenn Sie Unterstützung brauchen, ist es dennoch wichtig, diesen Schritt auch zu gehen.

RESSOURCEN

NATIONALE RESSOURCEN

Pro Senectute

www.prosenectute.ch

> Ratgeber > Alltag > Mobilität im Alter
044 283 89 89

Büro für Unfallverhütung

www.bfu.ch

> Im Alter > Stürze vermeiden
031 390 22 22

Gleichgewicht beim Gehen

www.sichergehen.ch

KANTONALE RESSOURCEN

–

FREIBURG

Website Staat Freiburg

www.fr.ch

> Ich suche > «Gesundheitliche Betreuung zu Hause»

Freiburgischer Rotes Kreuz

www.croix-rouge-fr.ch

> Dienstleistungen > Dienstleistungen für Betagte

–
GENÈVE

Website Republik und Kanton Genf

www.ge.ch

Menu > Santé, soins et handicap > Soins aux personnes âgées >
Réseau de soins genevois pour le maintien à domicile et
l'accompagnement des proches aidants

–
JURA

Website Republik und Kanton Jura

www.jura.ch

> Chemin de vie > Retraite > Prise en charge des personnes âgées

–
NEUCHÂTEL

Association Réseau Orientation Santé Social (AROSS)

www.aross.ch

> Qui êtes-vous > Bénéficiaires
032 886 90 90

–
VALAIS

Website Kanton Wallis

www.vs.ch

Organisation > Verwaltung > Gesundheit, Soziales und Kultur >
Gesundheit > Für die Patienten > Betreuung und Pflege > Spitex

–
VAUD

**Informations zu häuslichen Pflege- und Betreuungsleistungen
auf der entsprechenden Seite des Kantons Waadt**

www.vd.ch

> Santé, soins et handicaps > Vivre à domicile



**PSYCHISCHE
UND PHYSISCHE
STÖRUNGEN**

Kognitive Störungen

Mit fortschreitendem Alter können Gedächtnisprobleme auftreten – eine normale Folge des Älterwerdens. Wenn die Vergesslichkeit jedoch den Alltag erschwert, könnte dies auf eine kognitive Störung hindeuten. Daher ist es wichtig, die genauen Ursachen zu untersuchen, um gegebenenfalls notwendige Massnahmen ergreifen zu können. Zwar kann diesen Problemen nicht vollständig entgegengewirkt werden, doch können wir viel tun, um unser Gehirn in Form zu halten. Folgendes kann jede und jeder tun, um geistig fit zu bleiben:

- neugierig und offen bleiben für Neues;
- lesen, Kreuzworträtsel lösen oder Gesellschaftsspiele spielen;
- musizieren oder Musik hören;
- auf eine ausgewogene Ernährung achten;
- regelmässig körperlich aktiv sein;
- die «soziale Intelligenz» pflegen durch häufigen Kontakt mit Familie und Freundinnen/Freunden.

RESSOURCEN

Die Schweizerische Alzheimervereinigung

Mit ihren 21 kantonalen Sektionen ist sie die erste Anlaufstelle für Fragen zum Thema Demenz. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen finden hier Beratung, Anleitung und Unterstützung
www.alzheimer-schweiz.ch
 058 058 80 20

Memo-info

Die Website bietet Informationen über Demenz und Prävention, Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz und ihre Familien
www.memo-info.ch

Alkohol, Medikamente, Geld- und Glücksspiel

Für manche Menschen bedeutet Konsum von Alkohol ein gemütliches Zusammensein mit Freundinnen und Freunden. Andere nutzen Medikamente, Alkohol oder Geld- und Glücksspiele, um den schwierigen Alltag zu vergessen. Manchmal dient der Konsum auch dem Versuch, eine (unbewusste) Unzufriedenheit zu überwinden.

Der Konsum von Alkohol oder Medikamenten oder Glücksspiele können im Ruhestand zunehmen (mehr Zeit, Bedürfnis nach sozialen Interaktionen, nach Beschäftigung). Alkohol- und Medikamentenkonsum kann sich auch aufgrund von Trauer, Isolation, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen oder Angstzuständen steigern. All dies erschwert das Leben und verursacht ein gewisses Unbehagen – ein Teufelskreis.

Exzessiver Alkohol- oder Drogenkonsum oder Glücksspiele sind nicht hilfreich, um gesund zu werden. Es gibt andere Ressourcen, um das psychische Wohlbefinden zu erhalten: auf persönliche Ressourcen zurückgreifen, soziale Beziehungen zu Familie und Freundinnen/Freunden pflegen und am Leben in der Nachbarschaft oder der Gemeinde teilnehmen.

RESSOURCEN

Plattform Sucht und Alter

www.alterundsucht.ch

Sos jeu

www.sos-jeu.ch

0800 801 381 (mit der kostenlosen und anonymen 24-Stunden)

Sucht Schweiz

www.suchtschweiz.ch

> Rat und Hilfe

0800 105 105 (Hotline)

UM MEHR ÜBER IHREN ALKOHOLKONSUM HERAUSZUFINDEN

Berner Gesundheit

www.bernergesundheits.ch

> Themen A–Z > Alkohol > MyDrinkControl – Selbsttest

Konsum von Alkohol

www.alkoholkonsum.ch

KANTONALE RESSOURCEN

–

FREIBURG

Kantonales Einweisungssystem für Erwachsene

www.fr.ch

> Themen und Leistungen > Gesundheit > Sucht und Abhängigkeiten > Sucht: Für Betroffene und deren Umfeld

026 305 30 70

Stiftung Le Torry

www.letorry.ch

026 460 88 22

–
GENÈVE

Carrefour Süchtewww.carrefouraddictions.ch

022 329 11 69

Croix-Bleue Romande - section genevoisewww.croix-bleue.ch

022 320 41 00

Consultation tabac, alcool et autres substances (HUG)www.hug.ch

> Patients & visiteurs > Services médicaux et consultations > Abus de substances, alcool, tabac

022 372 95 37

Consultation Ambulatoire d'Alcoologie Psychiatrique (CAAP)www.hug.ch

> Patients & visiteurs > Services médicaux et consultations > Abus de substances, alcool, tabac

022 372 57 50

Centre Envol (Fondation Phénix)www.phenix.ch

> Nos centres > Centre phénix envol

022 404 02 70

Université de Genève : programme «coach»**(suivi personnalisé) et application mobile Stop-alcool.ch**www.stop-alcool.ch

> À la une

–
JURA

Sucht Jurawww.addiction-jura.ch

032 421 80 80 (Delsberg)

032 465 84 40 (Pruntrut)

032 484 71 30 (Clos-Henri)

–
NEUCHÂTEL

Sucht Neuenburgwww.addiction-neuchatel.ch

032 886 86 00 (La Chaux-de-Fonds)

032 886 96 00 oder 032 886 86 10 (Neuenburg)

032 886 86 50 (Fleurier)

0800 112 118 (Alcochoix+)

–
WALLIS

Sucht Walliswww.addiction-valais.ch

024 472 52 10 (Monthey)

027 723 60 66 (Martigny)

027 327 27 00 (Sitten)

027 456 22 77 (Siders)

027 948 49 00 (Visp)

–
VAUD

Fondation Vaudoise Contre l'Alcoolisme (FVA)www.fva.ch

021 623 84 84

CHUV - Suchtmedizinische Abteilung (SMA)www.chuv.ch/psychiatrie

> En bref > Services et Unités > Nos services: le Service de médecine des addictions - SMA

021 314 84 00

Psy-Gesundheit.ch ist eine Kampagne der lateinischen Kantone in Zusammenarbeit mit CORAASP und mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.

Broschüre erstellt von
von Psy-Gesundheit.ch

Alle diese Informationen finden
Sie auf unserer Webseite unter
der Rubrik «65+ & psychische
Gesundheit»

www.Psy-Gesundheit.ch