

Sucht ist ein Tabuthema, das von Betroffenen oft verleugnet oder bagatellisiert wird.



## SUCHT IM ALTER DEN LEBENSINN STÄRKEN

Älterwerden ist schön, aber auch mit Herausforderungen verbunden. Diese können Risiken für eine Abhängigkeit bergen. Unsere Tipps können davor schützen.

### Erkennen Sie die Ursachen von Sucht

Kritische Lebensereignisse im Alter können einen problematischen Alkohol- und Medikamentenkon-

sum oder ein risikoreiches Spiel- oder Kaufverhalten auslösen. Biologische, psychische und soziale Faktoren beeinflussen die Entwicklung einer Abhängigkeit. Seniorinnen

und Senioren sind zudem oft durch folgende Faktoren erhöht suchtfähig: Einsamkeit, Langeweile oder fehlende Sinnhaftigkeit mit dem Austritt aus der Erwerbstätigkeit.

### Nehmen Sie die Anzeichen ernst

Überprüfen Sie bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt regelmässig Ihren Konsum von Alkohol und Medikamenten. Eine Abhängigkeit zeichnet sich oft so ab: Kontrollverlust beim Konsum, Suchtdruck, Toleranzbildung, körperliche Entzugserscheinungen sowie der

Umstand, dass der Konsum den Alltag bestimmt. Nehmen Sie die Anzeichen ernst. Vertrauen Sie sich einer Bezugsperson an und holen Sie Rat von Fachpersonen ein.

### Planen Sie die Lebensgestaltung

Die Pensionierung ist ein bedeutender Lebenschnitt. Eine gute und frühzeitige Pensionierungsvorbereitung hilft Ihnen, den Alltag nach Berufsaustritt strukturiert zu planen und abwechslungsreich zu gestalten. So beugen Sie Langeweile vor und halten die Sinnhaftigkeit im Alltag.

### Bleiben Sie aktiv

Bewegung und Sport, kreative Hobbys und das Erlernen neuer Fähigkeiten fördern die Gesundheit, reduzieren Stress und bereichern den Alltag. Gleichzeitig stärken sie soziale Kontakte, beugen so Einsamkeit vor und schaffen eine Vertrauensbasis für Krisenzeiten. Ein aktiver und sinnhafter Lebensstil kann vor Risikofaktoren einer Abhängigkeit schützen.

### Sprechen Sie das Problem an

Sucht ist ein Tabuthema, das schamhaftet ist und von Betroffenen oft

bagatellisiert oder verleugnet wird. Haben Sie als Bezugsperson ein Auge auf das Konsumverhalten Ihrer Nächsten. Wenn Sie ein kritisches Verhalten beobachten, sprechen Sie dies an. Bleiben Sie verständnisvoll, einfühlsam und (ver)urteilen Sie nicht. Unterstützen Sie Ihre Liebsten, ihr Konsumverhalten bei Fachpersonen abzuklären. 🗣️

Pro Senectute bietet vielfältige Aktivitäten für eine erfüllende Lebensgestaltung:  
[www.prosenectute.ch/freizeit](http://www.prosenectute.ch/freizeit)

INSERAT

PUBLIREPORTAGE



**Herzlich willkommen im BEATUS Wellness- & Spa-Hotel.**  
Im See-Wellnesshotel geniessen Sie Ruhe und Entspannung inmitten der Alpenlandschaft. Unser speziell für Sie erstelltes Angebot sorgt für erholsame Momente zu einem attraktiven Preis. Lassen Sie sich verwöhnen – wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Spezialangebot** für Gäste ab 60 Jahren:  
+ 1 Klassische Massage à 50 Minuten pro Person

	4 Nächte	7 Nächte
Zweibettzimmer Nord ab	1'796.-	3'089.-
Zweibettzimmer See ab	1'996.-	3'439.-

**Preis pro Zimmer** in CHF inkl. MWST, Kurtaxen und Beherbergungstaxen  
Nur gültig bei Anreise Sonntag

**Gültig** bis 17. April 2025 und vom 12. Oktober bis 19. Dezember 2025 (ausgeschlossen vom 2. bis 16. März 2025 sowie an Feiertagen).

#### Im Preis inbegriffen:

- + BEATUS Kulinarik mit Frühstücksbuffet, mittags Salatbuffet und Suppe, nachmittags «Blechchueche» und abends Genuss-Menu
- + Begleitetes Wanderprogramm (Mo-Fr), tägliches Gymnastikangebot

**Reservationen:**  
033 748 04 34, [welcome@beatus.ch](mailto:welcome@beatus.ch), [www.beatus.ch](http://www.beatus.ch)



## Digitale Unterstützung für ein selbstbestimmteres Leben im Alter

### Seniorenhilfe-Ost ist Ihr idealer Partner

In einer immer digitaler werdenden Welt kann es für viele Seniorinnen und Senioren eine echte Herausforderung sein, mit den neuen Technologien Schritt zu halten. Sei es das Smartphone, der neue Smart-TV, der Computer oder der Drucker – technische Probleme können schnell zu einer frustrierenden Barriere werden. Doch keine Sorge: **Die Seniorenhilfe-Ost** bietet hierzu die passende Unterstützung, um Ihnen wieder ein Stück Lebensqualität im Alltag zurückzugeben.

#### Kompetente Hilfe im digitalen Alltag

Mit meiner langjährigen Erfahrung habe ich mich darauf spezialisiert, Seniorinnen und Senioren in allen digitalen Belangen zu unterstützen. Egal, ob es um die ersten Schritte mit einem Smartphone geht, die Konfiguration des Heimnetzwerks oder die Bedienung des Druckers – ich stehe mit Rat und Tat an Ihrer Seite.

#### Meine Leistungen im Überblick:

- **Smartphone- und Tablet-Support:** Ich helfe Ihnen bei der Einrichtung von Geräten, dem Installieren von Apps und der Nutzung von sozialen Netzwerken oder Kommunikationsdiensten wie WhatsApp und Co.
- **Computer und Internet:** Ich unterstütze Sie bei der Einrichtung von Laptops oder Computern, beim Surfen im Internet und der sicheren Nutzung von Online-Banking oder E-Mail. Gerät für Sie zu finden und einzurichten – ganz in Ruhe und ohne Zeitdruck.
- **TV und Unterhaltungselektronik:** Ich erkläre Ihnen die Bedienung von Smart-TVs, Streaming-Diensten und digitalen Fernsehgeräten.
- **Drucker und Peripheriegeräte:** Ich helfe Ihnen bei der Einrichtung und Fehlerbehebung bei Druckern, Scannern und weiteren Geräten.
- **Beratung:** Ich biete individuelle Beratungen nach Ihren Bedürfnissen, um das perfekte

Gerät für Sie zu finden und einzurichten – ganz in Ruhe und ohne Zeitdruck.

#### Warum Seniorenhilfe-Ost?

Mein Ansatz geht über die technische Unterstützung hinaus. Ich verstehe die Ängste und Herausforderungen, die beim Umgang mit neuen Technologien entstehen können. Deshalb ist mir eine verständnisvolle Beratung besonders wichtig. Gerne komme ich zu Ihnen nach Hause und nehme mir die Zeit, die Sie brauchen, um die Technik in Ruhe zu verstehen und anzuwenden.

#### Gemeinsam die digitale Welt erobern

Die Digitalisierung bietet zahlreiche Chancen – sei es für den Kontakt zu Familienangehörigen und Freun-

**SENIORENHILFE-OST**  
IHRE BRÜCKE ZUR DIGITALEN WELT

**Yanic Osterwalder, Geschäftsführer**

[www.seniorenhilfe-ost.ch](http://www.seniorenhilfe-ost.ch)  
Tel: 078 955 90 91  
E-Mail: [info@seniorenhilfe-ost.ch](mailto:info@seniorenhilfe-ost.ch)

den, für das Einkaufen im Internet oder um kulturelle Veranstaltungen online zu besuchen. Ich helfe Ihnen, diese Möglichkeiten zu nutzen und den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern.

Lassen Sie uns gemeinsam den Weg in die digitale Zukunft gehen – sicher, entspannt und ohne Stress.

