

# Themen der Gruppenabende 2026, 1. Halbjahr

Neben den Tagesthemen werden in der Gruppe angeregte Fragen vorrangig behandelt.

## Rahmenthema: Alter und Sucht – Wo stecken besondere Gefahren ?

Kurzbeschreibung: „Lass dem Opa doch sein Schnäpschen“ - das hört man immer noch oft. Aber warum ist es gerade im Alter wichtig gesund zu leben?

Wir sprechen über die Risiken und Gefahren von Alkohol - Medikamenten - Nikotin-missbrauch im Alter und dass es sich auch im Altern noch lohnt, abstinenz zu leben.

## Themengestaltung der einzelnen Gruppenabende

Januar	07.01.	Einführung in das Thema (Zahlen und Fakten über Suchtmittelmissbrauch bei älteren Menschen)
	14.01.	Austausch über eigene Erfahrungen mit älteren Menschen, die mehr trinken als Ihnen gut tut.
	21.01.	Faktenbericht über Unfälle die durch Alkoholmissbrauch verursacht sind – besonders im Alter
	28.01.	Welche Ursachen bringen ältere Menschen in die Sucht?
Februar	04.02.	Frühwarnzeichen erkennen – Angehörige sind hier gefordert - Erfahrungsaustausch
	11.02.	Wie spreche ich mit einem Menschen, wo der Verdacht nahe liegt, dass er/sie alkohol- bzw. medikamentensüchtig ist
	18.02.	Ideen ältere Menschen zu integrieren – Tipps gegen Einsamkeit
	25.02.	welche Anlaufstellen / Hilfen gibt es? – Telefonseelsorge, Silbernetz.org, etc.
März	04.03.	Gedächtnistraining – praktische Übungen – Welche Wirkung haben die?
	11.03.	Steigerung der Lebensfreude durch Geselligkeit und Spiele - Tipps und Anregungen
	18.03.	Digitalisierung – Ein Segen für Menschen im Alter? Vortrag mit anschl. Diskussion
	25.03.	Positive Gedanken – autogenes Training kann das helfen auch im Alter zufrieden zu sein – Übungen
April	01.04.	Schlafprobleme – Was können wir tun? Erfahrungsaustausch in der Gruppe
	08.04.	Wie viel Schlaf brauche ich? Häufigkeit und Dauer von Schlafproblemen. (Vortrag und Diskussion)
	15.04.	Thesen zur Schlafhygiene - Diskussion und Erfahrungsberichte
	22.04.	Droge Zucker – Zucker in Lebensmitteln Beispiele, kritische Auseinandersetzung mit dem Thema in der Gruppe
	29.04.	Medikamente – Was passiert im Körper eines älteren Menschen
Mai	06.05.	Wechselwirkungen - Medikamente und Alkohol
	13.05.	Welche Tipps gibt es mit Schmerz umzugehen – dass nicht gleich zu Tabletten gegriffen wird
	20.05.	Rauchen, lohnt es sich noch aufzuhören. Was gewinne ich?
	27.05.	Wie spreche ich mit meinem Arzt darüber, dass er das Problem ernst nimmt
Juni	03.06.	Lohnt es sich psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen – und alte Traumata zu behandeln? - Berichte
	10.06.	„Turne bis zur Urne“ - Routinen für ein bewegtes Leben – auch im Alter
	17.06.	Der christliche Glaube – auch ein Weg das Altwerden als erstrebenswertes Lebensziel wahrzunehmen
	24.06.	Autogenes Training – und weitere Übungen für mehr Zufriedenheit
	01.07.	Abschlussrunde - was hat mir die Reihe gebracht?