



Lindenrain 5
3012 Bern

031 300 58 60
info@blaueskreuz.ch
www.blaueskreuz.ch

Postkonto 30-4645-7



Buchempfehlungen zu Sucht & Alter

Inhalt

Fachbücher zu Sucht im Alter	2
Vorlesen gegen Einsamkeit Vorlesebücher für ältere Menschen.....	4
Altersliteratur: Sachbücher und Ratgeber	6
Altersliteratur: Belletristik.....	8

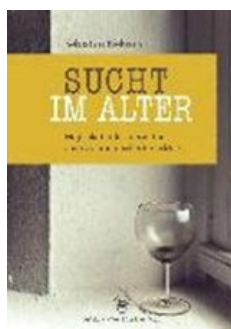
Fachbücher zu Sucht im Alter



Springer Berlin
2017, 170 Seiten
ISBN 978-3-662-53213-3

Sucht im Alter – Massnahmen und Konzepte für die Pflege **Hoff et al.**

Schädlicher Substanzmittelkonsum oder eine Abhängigkeit werden bei älteren Menschen häufig nicht oder erst sehr spät bemerkt. Das Praxisbuch vereint die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen für eine qualifizierte Versorgung bei substanzbezogenen Störungen im Alter. Die vorgestellten Praxiskonzepte fördern das sichere Handeln im Umgang mit Suchtproblemen im Pflegealltag und haben das Ziel die Lebensqualität der ihnen anvertrauten älteren Menschen zu verbessern.



Centaurus Verlag & Media
2015, 104 Seiten
ISBN 978-3-86226-141-3

Sucht im Alter

Möglichkeiten der Intervention aus sozialarbeiterischer Perspektive
Sebastian Niekrens

Die Themen der Sucht und des Alter(n)s sind in unserer heutigen, nach Jugend und Gesundheit strebenden Gesellschaft weitgehend tabuisiert. Dennoch leben wir in einer alternden Bevölkerungsstruktur, in der der Umgang mit Suchtmitteln häufig früh erlernt und als Hilfsmittel zur Befindlichkeitsregulierung eingesetzt wird. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Themengebiet der Sucht im Alter und mit Möglichkeiten der Intervention aus der Perspektive der Sozialen Arbeit.



Europäischer Hochschulverlag
2014, 128 Seiten
ISBN 978-3-86741-919-2

Alter, Sucht und Case Management

Case Management als sinnvolles Unterstützungskonzept bei Suchtproblematik im Alter

Barbara Bojack et al.

Bei dem Stichwort «Sucht» passiert es leicht, dass die Abhängigkeit von legalen Suchtmitteln, insbesondere von Alkohol und Medikamenten, übersehen wird. Eine besondere Herausforderung stellt dabei zudem die Sucht im Alter dar. Als Lösungsansatz stellen die Autorinnen anhand eines Fallbeispiels vor, wie sich das Case Management praktisch umsetzen lässt. Darüber hinaus wird ein Weg entwickelt, wie Abhängige in Kooperation mit ihrem sozialen Umfeld agieren können.



Hogrefe
2012, 238 Seiten
ISBN 978-3-456-85067-2

Sucht – Alter – Pflege

Praxishandbuch für die Pflege suchtkranker alter Menschen

Andreas Kutschke

Für Kutschke steht fest, dass die Pflege zu wenig auf die Sucht im Alter vorbereitet ist. Mit seiner praxisorientierten Einführung erläutert der Pflegewissenschaftler und Pflegefachmann für geriatrische Rehabilitation übergreifende Strategien interprofessioneller Zusammenarbeit und Prävention in der Pflege. Damit ebnet er den Weg zu einer effektiven Betreuung von alten Menschen mit Suchterkrankungen. Der Fokus liegt auf den Problembereichen Alkohol, Tabak, Medikamente und Opiate und den pflegerischen Interventionsmöglichkeiten dazu.



Kohlhammer
2010, 302 Seiten
ISBN 978-3-17-020904-6

Sucht im Alter – Altern und Sucht

Grundlagen, Klinik, Verlauf und Therapie

Dirk K. Wolter

Suchterkrankungen im Alter wurden von der Medizin lange Zeit vernachlässigt, weshalb heute Wissenslücken bestehen. Dieses praxisorientierte Werk präsentiert die aktuellen Erkenntnisse zum Thema Sucht im Alter und schlägt eine Brücke zwischen Sucht- und Altersmedizin. Neben dem «klassischen» Substanzmissbrauch von Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmitteln werden auch Nikotin, Schmerzmittel und illegale Drogen behandelt. Ein Fokus liegt auf den Zusammenhängen von Suchtmittelkonsum und Demenz.

Vorlesen gegen Einsamkeit

Vorlesebücher für ältere Menschen



Mosaicstones
2020, 152 Seiten
ISBN 978-3-85580-549-5

Voll im Wind

Geschichten von A wie Altersheim bis Z wie Zwetschgenschnaps

Blaues Kreuz Schweiz (Hrsg.)

Zweiundzwanzig Geschichten als Türöffner für offene und ehrliche Gespräche über Freuden und Leiden des Alterns. Opioidsucht im Alter? Verbitterung? Depression? Umzug ins Altersheim? Zwanghaftes Verhalten? Abbruch des Kontaktes zwischen Grosseltern und Eltern? Es sind nicht nur traurige Geschichten, mit denen die Autoren aufwarten, auch mentale Gesundheit, Freundschaften zwischen Jung und Alt, auch Sexualität im Alter sind ein Thema. Aller guten Dinge sind drei: Unterhaltung, Türöffner für Gespräche, aber auch ganz konkrete Tipps für die Verbesserung der Lebensqualität im Alter.



Mosaicstones
2023, 136 Seiten
ISBN 978-3-85580-572-3

Mein Grosi ist ein Schlitzohr

Enkelkinder erzählen Geschichten von ihren Grosseltern

Blaues Kreuz Schweiz (Hrsg.)

Als generationenübergreifendes Projekt zeigt das Buch ein gegenseitiges Verständnis zwischen der Generation der Enkelkinder und den Grosseltern und macht es nachvollziehbar. Das Buch ist somit für alle Altersstufen ab dem jungen Erwachsenenalter geeignet. Die Geschichten lassen sich ausgezeichnet vorlesen und sind daher insbesondere für ältere Menschen, Freiwillige der Besuchsdienste, Angehörige und Fachpersonen der Altenarbeit geeignet.



Zytglogge Verlag
2021, 140 Seiten
ISBN 978-3-7296-5063-3

So alt wie hütt bin i no nie gsi

Walter Däpp

Der Berner Journalist schreibt über hundert ernste, heitere und poetische Kurzgeschichten für Ältere, die auch mal jünger waren, und für Jüngere, die auch mal älter werden – Beobachtungen, Begegnungen, Erinnerungen, Erfahrungen und Gedanken. Auf sinnige, witzige und poetische Art versucht Däpp, die «Jahrringe des Lebens» als natürliche Charakterlinien zu sehen und alle «Falte, Furche u Runzele» – im Gesicht und anderswo – nicht nur stirnrunzelnd, sondern auch augenzwinkernd zur Kenntnis zu nehmen.



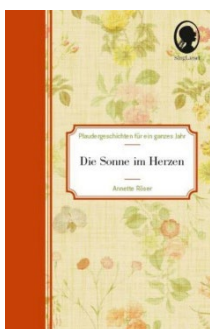
Herder
2016, 192 Seiten
ISBN 978-3-451-31228-1

Zum Altwerden ist immer noch Zeit

Kurzgeschichten für Senior:innen

Ursula Berg

Es gibt sie noch, die kleinen, wohltuenden Geschichten, die jeder immer wieder gerne liest, weil sie das Herz erwärmen und der Seele guttun. Ursula Berg erzählt humorvoll und alltagsnah von heiteren und besinnlichen Begebenheiten zu Hause, in der Familie und auf dem Flohmarkt. Geschichten, die Mut machen, Freude bringen und den Tag ein bisschen heller werden lassen – zum Lesen und Vorlesen für Seniorinnen und Senioren.



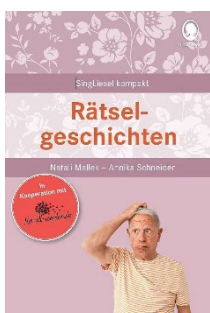
Singliesel
2017, 112 Seiten
ISBN 978-3-944360-66-9

Die Sonne im Herzen

Plaudergeschichten für ein ganzes Jahr

Annette Röser

50 kurze Geschichten nicht länger als zwei Minuten laden zum Plaudern und Erzählen ein. Einfach geschrieben und immer fröhlich, bieten diese kurzen Geschichten aus dem Alltag viele Anknüpfungspunkte für Plaudereien. Die Geschichten für Senior:innen lassen viel Raum für persönliche Erzählungen und Erinnerungen. Bewusst kurzgehalten, geht die Aufmerksamkeit während des Lesens und Zuhörens dieser Geschichten nicht verloren. Die Geschichten eignen sich so ganz einfach für kurze Lese-Ausflüge zwischendurch.



Singliesel
2022, 80 Seiten
ISBN 978-3-948106-25-6

Rätselgeschichten für Senioren

Beschäftigung und Gedächtnistraining für Senioren mit Demenz. Beliebt und bewährt bei Senioren

Natali Mallek, Annika Schneider

Raten hält geistig fit! Die Autorinnen haben diese heiteren Geschichten jeweils um eine Räselfrage erweitert. Die Lösung kann durch genaues Zuhören erraten werden. Dabei sind die Geschichten unterhaltsam geschrieben und kurz gehalten, sodass sie zum Zuhören und Mitdenken einladen und der Spass am gemeinsamen Rätseln im Vordergrund steht.

Altersliteratur: Sachbücher und Ratgeber



Stämpfli Verlag
2022, 128 Seiten
ISBN 978-3-7751-5906-7

Das Lebensende und ich

Anregungen für einen leichteren Umgang mit der Endlichkeit

Steffen Eichmüller, Sibylle Felber

Die Angst vor dem eigenen Ende steht immer irgendwie im Raum. Sie kann lähmen – oder aber umgewandelt werden in eine einzigartige Solidarität, wenn wir miteinander darüber reden: in keinem Boot sitzen wir alle so gemeinsam wie in dem der Endlichkeit.



Herder
2022, 112 Seiten
ISBN 978-3-451-03361-2

Ich werde gerne alt

Wünsche für die goldenen Jahre

Jörg Zink

Die Kräfte nehmen ab, die Schmerzen zu – älter zu werden kann beängstigend sein. Doch mit einfühlsamen Worten zeigt Jörg Zink auf: Es ist schön, es lohnt sich, alt zu werden. Es bedeutet: einfach da sein, leben, frei sein. Und zu wissen: Der Horizont weitet sich. Das schön gestaltete Buch ist ein liebevoller Gruss an die ältere Generation.



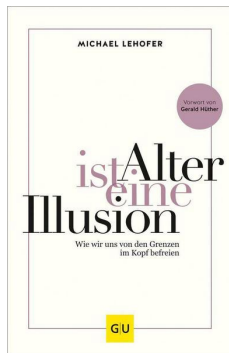
Thiele
2021, 160 Seiten
ISBN 978-3-85179-493-9

Und es kommt ein anderer Tag

Abschiednehmen und Weiterleben

Matthias Mettner

Wir alle wissen es: Zum Leben gehören Zeiten der Fülle und Freude, aber auch der Verletzlichkeit und Trennungen. «Ein Leben ohne Gedichte, diese kleinen Leuchtfeuer in der Dunkelheit, ist mir nicht vorstellbar», meinte Ulrich Tukur. Daher versammelt dieses Buch Inspirationen bekannter Dichterinnen und Dichter. Sie bejahen Leben in seinen Höhen und Tiefen, ohne Wenn und Aber, und geben Kraft und Zuversicht, ihm immer wieder neu zu vertrauen.



Gräfe und Unzer
2021, 192 Seiten
ISBN 978-3-8338-8336-1

Alter ist eine Illusion

Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien

Michael Lehofer

Viele Menschen vermeiden das Alter und versuchen ihre Jugend wiederzufinden. Doch genau diese Haltung macht uns alt, denn für unser ausgereiftes Gehirn ist es jetzt umso wichtiger, immer wieder loszulassen und in unserem Kopf Platz zu schaffen für das ständige Neuwerten.



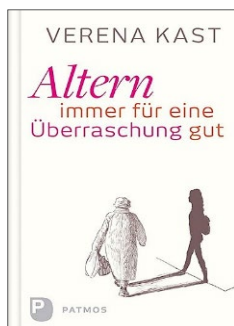
Zytglogge Verlag
2020, 209 Seiten
978-3-7296-5047-3

Jungbleiben ist auch keine Lösung

Ein Buch übers Älterwerden – Für alle Ü's und U's

Andrea Schafroth, Peter Schneider

Älter zu werden macht keine Freude. Irgendwann, ob mit 45 oder 65, spüren alle, wie das Leben die Richtung wechselt: Es geht nicht mehr scheinbar endlos vorwärts, sondern auf das Ende zu. Der Psychoanalytiker Peter Schneider und die Journalistin Andrea Schafroth unterhalten sich über die kleinen und grossen Dinge, die einem beim Älterwerden passieren. Sie werfen Klischees über Bord, hinterfragen fixe Vorstellungen und vermeiden einfache Antworten. Das ist mal lustig, mal nachdenklich, mal überraschend, mal schonungslos – und manchmal auch altersmilde.

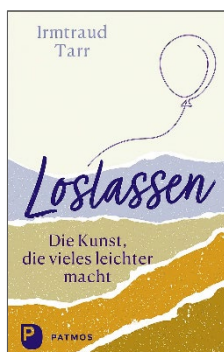


Patmos
2023, 176 Seiten
ISBN 978-3-8436-0736-0

Altern – immer für eine Überraschung gut

Verena Kast

Keine Frage: Alle Menschen altern. Dadurch gibt es viele neue Herausforderungen zu meistern. Wir müssen flexibel auf Situationen reagieren lernen, die wir nicht oder nur wenig beeinflussen können. Verena Kast, selbst Anfang siebzig, zeigt: Gerade im Alter gilt es, die Überraschungen, die das Leben so mit sich bringt, anzunehmen und kreativ mit ihnen umzugehen. Wie dies gehen könnte, beschreibt die renommierte Jung'sche Analytikerin in diesem neuen Buch.



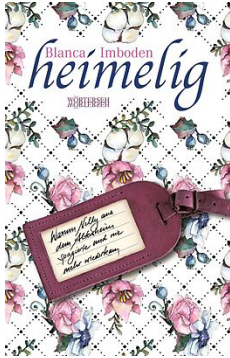
Patmos
2023, 136 Seiten
ISBN 978-3-8436-1457-3

Loslassen – die Kunst, die vieles leichter macht

Irmtraud Tarr

Loslassen ist ein Lebensthema. Mit jedem Atemzug müssen wir etwas loslassen, mit jedem Tag müssen wir etwas verabschieden und uns bereit machen für Neues. Doch nicht nur bei den grossen Lebensaufgaben, auch bei den kleinen Alltagsdingen fällt uns genau das oft schwer. Es kann jedoch eine stilvolle Angelegenheit sein, gerade wenn es darum geht, wann es an der Zeit ist, eine unerfreuliche Beziehung zu beenden, einen Schlussstrich unter ein verlustreiches Objekt zu ziehen oder sich von überfordernden Aufgaben zu lösen. Je mehr es gelingt, sich dem zu öffnen, was ist und was ansteht, desto besser sind wir auch für die grossen Lebensabschiede gerüstet.

Altersliteratur: Belletristik



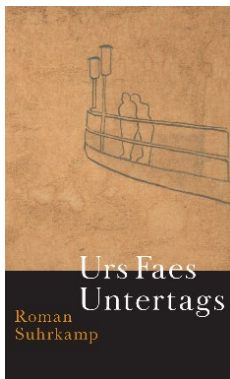
Wörterseh
2020, 224 Seiten
ISBN 978-3-03763-318-2

Heimelig

Wie Nelly aus dem Altersheim spazierte und nie mehr wiederkam

Bianca Imboden

Nelly ist mit ihren 77 Jahren eine recht muntere Witwe, zieht trotzdem ins Altersheim. Dort wird es ihr aber schon bald ganz unheimelig langweilig, und sie beschliesst, auf Reisen zu gehen: Sie will das ABC abreisen. Und so macht sie sich auf den Weg nach Ascona, nach Buochs, nach Chur und erlebt dabei einiges. Die Quintessenz aller gemachten Erfahrungen überrascht Nelly, denn sie begreift: Sie ist zwar alt, aber sooo alt dann doch wieder nicht. Und sie erkennt sogar: «Ich will eigentlich nur eins: raus! Und wieder leben, möglicherweise sogar wieder lieben».



Suhrkamp
2020, 239 Seiten
ISBN 978-3-518-42948-8

Untertags

Urs Faes

Ein Mann und eine Frau lernen sich in den späten Jahren ihres Lebens kennen und erfahren noch einmal tiefe Zuwendung und Glück. Doch Jakov neigt zunehmend zu Zerstreutheit, seine Orientierung schwindet, die Sprache versiegt. Herta bemüht sich um Zuversicht, aber je mehr Jakov den Bezug zur Welt verliert, desto mehr braucht auch sie Unterstützung. Mit grosser Zartheit nähert sich Urs Faes einem Paar unter dem Eindruck der Krankheit. Er erzählt von innigen Momenten und wachsender Entfernung, von der Kraft der Einfühlung, einer Verständigung jenseits der Worte.



Insel
2021, 255 Seiten
ISBN 978-3-458-68176-2

Was dir bleibt

Jocelyne Saucier

Gladys ist 76 Jahre alt. Eines Tages besteigt sie ohne jede Ankündigung den Northlander-Zug, um spurlos aus ihrem kanadischen Dorf zu verschwinden. Was mag sie dazu bewogen haben, ihr gut eingerichtetes Leben aufzugeben? Gladys kehrt zurück an die Orte ihrer Kindheit und spricht auf ihrem Weg mit unzähligen Menschen. Doch was genau führt sie im Schilde? Was dir bleibt ist ein Roman von unbändiger Lebenskraft. Eine bewegende Geschichte, die durch die Wälder Kanadas führt und tief unter die Haut geht.



Goldmann
2019, 224 Seiten
ISBN 978-3-442-48968-8

Ich komme mit **Angelika Waldis**

Seit 42 Jahren wohnt Vita in dem Haus in der Torstrasse 6. Für den Studenten Lazy, ist Vita nur die Alte von oben, denn Lazy hat ausschliesslich Augen für seine Freundin Elsie. Doch so plötzlich, wie die Liebe kam, kommt die Krankheit. Sie verscheucht Elsie und die Zukunft. Im Treppenhaus liest Vita den mageren, erschöpften Lazy auf, nimmt ihn zu sich und päppelt ihn mit Wurstbrot wieder auf. Eine ungewöhnliche, lustige und seltsam innige Freundschaft entsteht.



Piper Taschenbuch
2022, 240 Seiten
ISBN 978-3-492-31759-7

Tage mit Felice **Fabio Andina**

Ein Bergdorf im Tessin. Das frisch gestrichene Gemeindehaus, die Bar, wo der Alkohol fließt, der Schulbus aus Acquarossa, der Bauer Sosto, der letzte, der Kühe hat. Das Dorf von Felice. Vor dem ersten Hahnenschrei bricht er auf, der alte Kauz, der meistens barfuß läuft, um in einer Gumpen weit oben hinter dem Kiefernwald zu baden. Danach hackt er Holz. Der junge Mann aus der Stadt, der mit ihm geht, entdeckt eine nie gesehene Dunkelheit, eine Stille, die hörbar, eine Kälte, die Hitze wird. Ihm wird klar: Wir dürfen uns Felice als glücklichen Menschen vorstellen.

Die Bücher sind in jeder stationären Buchhandlung oder im Onlineversand erhältlich.
Stand März 2024

Wir empfehlen Ihnen den Webshop des Verlags Mosaicstones. Mit dem Gutscheincode (Rabattcode) *blaukreuz!* erhalten Sie 10% Rabatt auf Ihre Bestellung.

www.mosaicstones.ch/sucht-und-alter



Wir nehmen jederzeit gerne Ihre Buchtipps entgegen: info@blaueskreuz.ch

