

## Senioren

Das Älterwerden erfordert, wie jede Entwicklungsphase, im Leben eines Menschen spezifische Anpassungsleistungen. Anpassungen sind notwendig aufgrund der sich verändernden körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und der sich wandelnden Rolle innerhalb der familiären, beruflichen und sozialen Lebensbezüge.

Viele ältere Menschen führen mit zunehmenden Alter einen Einpersonenhaushalt, und oft tritt durch den Tod des Partners eine Verschlechterung der finanziellen Situation ein.

Älterwerden bedeutet neben dem Genuss des „Lebensabends“ stets auch, Sorgen und Ängste, Unsicherheiten und Fragen bewältigen zu müssen. Durch die „Sinnleere“ und „Einsamkeit“ der betroffenen älteren Menschen führen diese oftmals zur Isolation, Vereinsamung und der Rückzug von der Außenwelt in eine Hoffnungs- und Auswegslosigkeit. Die Zugehörigkeit zu einer unterstützenden Gemeinschaft kann hierbei besonders hilfreich sein.

Der Kreuzbund und insbesondere der Bereich der Senioren mit seinen verbandlichen Ressourcen sorgen für günstige Rahmenbedingungen, um das Leben ab der dritten Lebensphase wieder sinnvoll gestalten zu lassen.

Die Seniorengesprächskreise und Seniorengruppen vor Ort sind Anlaufstellen für **Alle**, die ihre Prävention und ihr Abstinenz-Sein fördern und erhalten wollen. Vorrangig ist das Ziel, einen suchtfreien und zufriedenen Lebensstil zu erreichen und zu erhalten.