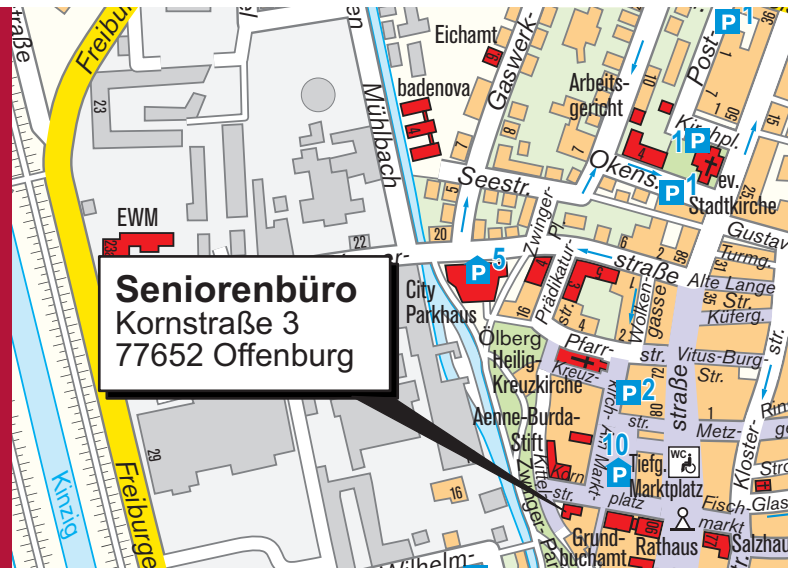


## Lebensphase ab 60:

In der 3. Lebensphase ab 60, vor allem nach der Berentung, ist es wichtig neu zu fragen – was gibt meinem Leben Sinn, wie gestalte ich mein Leben erfüllt?

- Manchmal verursachen Verlust oder Pflegebedürftigkeit des Lebenspartners, sich verschlechternder Gesundheitszustand und Vitalitätsverlust oder einfach nur Langeweile und Kontaktmangel eine seelische Krise.
- Manche Menschen versuchen diese Herausforderung mit Alkohol, Medikamenten oder übermäßigem Glücksspiel zu umgehen und scheinbar zu bewältigen.
- Riskanter und ungesunder Konsum kann dann zu weiterer Einschränkung der Lebensqualität und Verlust der Selbstbestimmung führen.



### Gruppe 60+

Wo: Seniorenbüro Offenburg, Kornstr. 3, Raum 4

Wann: **jeden Mittwoch 14:30 - 15:30 Uhr**

Was: **Kostenfreie Beratungsgruppe für Betroffene und Angehörige**

Wer: **Fachstelle Sucht Offenburg**



## UNabhängig im Alter Gruppe 60+

Information und Beratung für Menschen  
ab 60 zum risikoarmen und gesunden  
Umgang mit

Alkohol  
Medikamenten  
Glücksspiel



## Wenn Sie sich fragen...

- Verschafft Ihnen ein alkoholisches Getränk Erleichterung, wenn Sie sich einsam fühlen?
- Hat Sie schon mal jemand auf Ihren Alkohol- oder Medikamentenkonsum angesprochen oder macht sich Sorgen deswegen?
- Könnten Sie problemlos auf Ihren „Schlaftrunk“ am Abend, Ihr Schlaf- oder Beruhigungsmittel verzichten oder beunruhigt Sie diese Vorstellung?
- Ist Ihnen öfter langweilig oder fällt Ihnen „die Decke auf den Kopf“ und Sie gehen in eine Spielhalle, um sich abzulenken und mit anderen Menschen zusammen zu kommen?

## Gruppe 60+

*Durch Information, Beratung, Austausch und der Gemeinschaft in der Gruppe versuchen wir gemeinsam individuelle Lösungsansätze zu erarbeiten.*

## Kontakt

Martina Pfundstein,  
Diplom-Sozialarbeiterin,  
Jahrgang 1957  
seit 34 Jahren als Suchtberaterin,  
Gruppenleiterin und Einzeltherapeutin tätig  
an der

Fachstelle Sucht  
Grabenallee 5  
77652 Offenburg  
Telefon: 0781 91 93 48 0  
Fax: 0781 91 93 48 99  
E-Mail: [fs-offenburg@bw-lv.de](mailto:fs-offenburg@bw-lv.de)