

Medikamente:
Zu viel, zu oft, die Falschen?

Unruhe ...

Dauerkopfschmerzen ...

Schlaflosigkeit ...

Ängste ...

Nervosität ...

DHS



Information
Selbsthilfe
Beratung

Es geht um Ihre Gesundheit

Viele Menschen klagen heutzutage über Beschwerden wie Nervosität, Schlaflosigkeit und Unruhe.

Verspannungen und Dauerkopfschmerzen sind weit verbreitet. Etwa jede / r Fünfte leidet mindestens einmal im Leben unter starken und andauernden Ängsten. Diese Beschwerden sind häufig ein Ausdruck von Überlastung und Problemen, die sich nicht ohne weiteres lösen lassen.

Besonders häufig klagen Frauen über diese Beschwerden. Oft bekommen sie dann Beruhigungs-, Schlaf-, und Schmerztabletten verschrieben oder kaufen sich selbst rezeptfreie Schmerzmittel in der Apotheke.

Zur Linderung der Beschwerden kann eine kurzfristige Einnahme solcher Medikamente sehr sinnvoll sein. Aber: Beruhigungs-, Schlaf-, und Schmerzmittel behandeln nicht die Ursachen der Beschwerden und sie können bei längerfristiger Einnahme u. U. sogar schaden. Diese Medikamente können verschiedene körperliche und seelische Nebenwirkungen und Schäden hervorrufen und sogar eine Abhängigkeitsentwicklung in Gang setzen!

Was können Sie tun?

Denken Sie, dass Sie eigentlich zu viele oder schon zu lange Tabletten einnehmen? In dem Selbsttest erhalten Sie einige Anhaltspunkte dafür, welche Verhaltensweisen im Umgang mit Arzneimitteln kritisch sein können.

Sind Sie unsicher, welches Risiko Ihre Tabletten bergen? Wir nennen Ihnen einige Beispiele für Medikamente, bei denen ein langfristiger Gebrauch zu Problemen führen kann.



Ich brauche ein vertrauliches Gespräch.

Manchmal kenne ich mich selbst nicht mehr.

Ich möchte Hilfe!

Um welche Medikamente geht es? Die wichtigsten Medikamentengruppen mit Abhängigkeitspotential sind:

Schlaf- und Beruhigungsmittel mit Benzodiazepin

Eine Abhängigkeit von Medikamenten aus der Benzodiazepinfamilie kann bereits nach einigen Wochen entstehen. Diese kann sich übrigens auch entwickeln, wenn nur eine gleichbleibend niedrige Dosis (z.B. 1/2 Tablette täglich) eingenommen wird und fällt dann erst auf, wenn versucht wird, die Tabletten abzusetzen.

Handelsnamen: z. B. Diazepam-ratiopharm®, Adumbran®, Tavor®, Lexotanil®, Rohypnol®, Valium® u.a. oder Kombinationspräparate wie z.B. Limbatriol® u.a.

Rezeptfreie Schmerzmittel

Diese Schmerzmittel sollen nicht länger als drei Tage hintereinander oder nicht häufiger als 10 Mal im Monat eingenommen werden. Eine zu häufige Einnahme kann zu dumpfen Dauerkopfschmerzen und langfristig zu schweren Nierenschäden führen.

Von sogenannten Mischpräparaten ist insbesondere abzuraten, weil sie durch die anregende Wirkung von Koffein eine Abhängigkeit besonders fördern.

Handelsnamen: Ohne Koffein z.B. Aspirin®, ASS ratiopharm®, Paracetamol ratiopharm®, Benuron® usw. - mit Koffein z.B. Thomapyrin®, Neuralgin®, Vivimed® usw.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Umgang mit einem Medikament problematisch geworden ist, sollten Sie dieses nicht übereilt absetzen. Beraten Sie sich zunächst mit jemandem, der oder die sich damit auskennt - persönlich (in einer Selbsthilfegruppe) und / oder fachlich (Arzt, Beratungsstelle, Psychotherapie).

Selbsttest

Treffen eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zu?

- ... Ich merke, dass mein Medikament nicht mehr so wirkt wie früher bzw. muss ich immer mehr Tabletten einnehmen, um die gleiche Wirkung zu spüren.
- ... Bei bestimmten seelischen oder körperlichen Belastungen habe ich ein starkes Verlangen nach meinem Medikament.
- ... Ich verheimliche vor Anderen, wie viele Tabletten ich tatsächlich einnehme.
- ... Ich lasse mir mein Medikament von mehreren Ärzten / -innen gleichzeitig verschreiben.
- ... Ich habe mir mein Medikament auch schon von anderen Menschen besorgen lassen, um an Nachschub zu kommen.
- ... Ich nehme mehrere Schlaf-, Beruhigungs- oder Schmerzmittel nebeneinander.
- ... Ärzte / -innen oder Apotheker / -innen haben mich bereits wegen meines Medikamentenkonsums angesprochen.
- ... Vorsichtshalber habe ich mir einen Vorrat meines Medikaments angelegt.



Die beschriebenen Anzeichen können auf eine Abhängigkeit von Medikamenten hinweisen. Wenn von diesen Beispielen eines oder mehrere für Sie zutreffen, sollten Sie mit einer der aufgeführten Stellen sprechen!

Ein Angebot für Sie!

Hilfe zur Selbsthilfe

In einer **Selbsthilfegruppe** finden Sie Verständnis für Ihre Situation und Unterstützung für Ihre Probleme. Auch bekommen Sie Informationen über Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten. Hier treffen Sie auf Menschen, die einen ähnlichen Weg gegangen sind wie Sie. Ziel einer Selbsthilfegruppe ist es, gemeinsam an der Überwindung der Medikamentenprobleme zu arbeiten. Die Vertraulichkeit des Gesagten ist dabei selbstverständliche Voraussetzung. Jede ist willkommen. Eine Gruppe in ihrer Nähe können Sie bei der umseitigen Kontaktstelle erfragen.

Andere Hilfemöglichkeiten

Es ist sinnvoll, wenn Sie sich mit **einem Arzt / einer Ärztin** Ihres Vertrauens beraten, denn das Absetzen der Medikamente kann sehr unangenehm oder gar gefährlich sein. Entsprechende Adressen erhalten Sie von ihrer Krankenkasse oder einer Suchtberatungsstelle.

Es gibt unterschiedliche Arten von **Beratungsstellen**. Hilfe, Informationen und Beratung in schwierigen Lebenssituationen sowie beim Umgang mit Medikamentenproblemen bekommen Sie z.B. in einer Beratungsstelle für Lebensfragen, Partnerschaft und Erziehung oder in einer Suchtberatung. Adressen finden Sie z.B. im Telefonbuch oder der Tageszeitung.

Bei der Bewältigung von Stress oder Problemen, die mit Ihren Beschwerden zusammenhängen, kann eine **Psychotherapie** hilfreich sein. Auskunft über die Möglichkeiten von Psychotherapien und Adressen erhalten Sie z.B. bei Ihrer Krankenkasse.

Informationen und Hilfe bekommen Sie bei uns:

Weitere Informationen erhalten
Sie über das Projekt
Frauen - Medikamente - Selbsthilfe
Infotelefon: 02381 / 90 15 22



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Postfach 1369
59003 Hamm



BKK Bundesverband
Kronprinzenstr. 6
45128 Essen

In Kooperation mit:

- Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V.
- Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
- Freundeskreise in der Suchtkrankenhilfe e.V.
- Guttempler in Deutschland
- Kreuzbund e.V.
- Suchtselbsthilfe der Arbeiterwohlfahrt

