

Liebe Leserin, lieber Leser,

jeder von uns hat bestimmt schon einmal in seinem Leben bei Beschwerden ein Medikament eingenommen und die Erleichterung verspürt, für einen Moment schmerzfrei zu sein. Was für ein Segen! Doch es kann zum Problem werden, wenn unser Körper, aber auch unsere Psyche sich daran gewöhnen und uns signalisieren, dass es ohne nicht mehr geht. Besonders Frauen sind durch Mehrfachbelastungen, fehlende Anerkennungen und ein feinfühleres Gesundheitsempfinden gefährdet.

Seit einiger Zeit ist die Pharmaindustrie bemüht, sich eine neue Kundengruppe zu erschließen und entwickelt Produkte, die in einer Leistungsgesellschaft besonders gefragt sind. Verbesserung der Leistungsfähigkeit, mentale Fitness - der dazu gehörige wissenschaftliche Begriff: Neuroenhancement. Dabei könnte die IQ-Pille für jedes Alter herauskommen.

Die Gesundheitsrepte einiger Krankenkassen belegen, dass Männer besonders darauf anspringen, mit Medikamenten ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern zu können. Früh übt sich, wer erfolgreich sein will. Der Konkurrenzkampf fängt schon im Klassenzimmer an. Inzwischen wird auch von unseren Kindern die Optimierung ihrer mentalen Leistung gefordert. Auffällig viele Elf- und Zwölfjährige erhalten in der Zeit der Schulwechsel Ritalin, das zur Behandlung des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms dient, aber auch die allgemeine Konzentrationsfähigkeit verbessert.

Mit unserer neuen Ausgabe der FAMakut möchten wir Sie sensibilisieren für einen achtsamen Umgang mit Medikamenten. Vielen Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, ist ihre Abhängigkeit gar nicht bewusst. Wenn Sie Fragen dazu haben, steht Ihnen das Team der FAM in unseren Sprechstunden zur Verfügung. Gerne können Sie aber auch unsere Onlineberatung nutzen.

Zum Schluss unsere Bitte an die Ärzte und Apotheker: Fragen Sie Ihre Patienten gezielter, was sie wirklich alles an Medikamenten schlucken und sprechen Sie eine mögliche Medikamentenabhängigkeit an. Wir sind auf Ihre Unterstützung angewiesen und bedanken uns dafür.

Herzlichst Ihre



Ulrike Haberer
Ulrike Haberer



Bloody Mary/pixelio.de

Immer wenn ich Pillen nahm

Eine Betroffene berichtet:

Bei einer meiner Entgiftungen wurde ich von einer Mitpatientin „Aspirinjunkie“ genannt.

Tabletten begleiten mich schon seitdem ich laufen kann. Ich komme aus einer Suchtfamilie. Wenn unsere Eltern keine Zeit oder Lust hatten, sich um uns zu kümmern, wurden wir mit kleinen Pillen ruhig gestellt. Wenn wir Bauchschmerzen hatten, bekamen wir statt einer Wärmflasche Tabletten.

Mit 17 war ich über Nacht um 60.000 DM Schulden „reicher“. Ich hatte eine Unterschrift geleistet für meinen Vater, dessen Reisebüro Konkurs gegangen war. Von da an hatte ich die Wahl, entweder nichts zu tun und die Hand zu heben oder so viel zu arbeiten, dass die Schulden weniger werden würden. Ich habe gearbeitet. Ich hatte neben meinem Job immer 2-3 kleine Nebenjobs. Ich nahm Tabletten, um wach zu bleiben, ich nahm Tabletten, um in den wenigen Stunden, die mir blieben, schlafen zu können und ich nahm Tabletten gegen Schmerzen.

Ich fiel niemandem besonders auf, da ich zu diesem Zeitpunkt immer nur so viel nahm, um gerade zurecht zu kommen. Ich bekam die Tabletten von meinen Eltern und die hatten reichlich davon, da sie chronisch krank waren. Und ich verließ das Haus nie ohne Tabletten.

Dass ich abhängig war, wollte ich mir nie eingestehen, zumal die Ärzte, zu denen ich ja jetzt auch öfters ging, mir auch immer Tabletten verschrieben. Und wenn der Arzt sagt, ich brauche die ...

Als ich irgendwann arbeitslos geworden war, habe ich meine Abhängigkeit nicht mehr groß versteckt. Ich habe bis mittags im Bett gelegen. Das bisschen Energie, was ich noch hatte, nutzte ich, um einen Arzt nach dem anderen zu besuchen. Um mein Umfeld habe ich mich nicht mehr gekümmert - aber ich habe genau Buch geführt, wann ich bei welchem Arzt war und wann ich wieder Nachschub besorgen konnte. Ich fälschte die Packungsgrößen auf dem Rezept oder ich ließ mir die Rezepte nach Hause schicken und behauptete, sie wären nicht angekommen. Oft bekam ich ein neues ausgestellt. Ich wollte so oft aufhören.

Einmal, ich hatte einen Liegegips, habe ich morgens die Pillen in den Abfall geworfen. Mein Mann nahm die Tüte mit nach unten. Mittags bin ich dann aus der 3. Etage unserer Wohnung nach unten „gerobbt“ und habe den Müll durchsucht. Ich musste mir auch oft Stichpunkte aufschreiben, wenn ich mit Freunden telefoniert habe, weil es jetzt immer öfter vorkam, dass ich nicht mehr wusste, was oder mit wem ich überhaupt geredet hatte.

Fortsetzung auf Seite 3



Fragen aus der Sprechstunde

Was versteht man unter Hirndoping?

Medikamente, die ohne medizinische Indikation von gesunden Menschen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Leistungssteigerung gezielt im beruflichen Bereich und von Studenten bei Prüfungen eingesetzt werden. Auffälligerweise wird dafür auch Ritalin, ein Medikament gegen das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) benutzt.

Warum sind Frauen besonders gefährdet, abhängig zu werden?

Frauen leiden mehr als Männer unter Depressionen, die hormonell beeinflusst sein können, unter Ängsten, einem gestörten Selbstwert- und Körpergefühl, unter Erschöpfungszuständen durch die Mehrfachbelastungen von Familie, Beruf und durch zu pflegende ältere Angehörige. Frauen gehen aufgrund ihres ausgeprägten Gesundheitsbewusstseins häufiger zum Arzt. Zur Behandlung ihrer Leiden werden ihnen sehr schnell Medikamente verschrieben, in den sechziger Jahren bekannt unter „mothers little helper“ oder die Glückmacher.

Wie viele Pillen kann man unbesorgt nehmen?

Benzodiazepine sollten nur bei akuten Panikattacken genommen werden. Eine Einnahme über mehr als 4 Wochen ist bedenklich, das gilt auch für andere Schlaf- und Beruhigungsmittel. Denken Sie bei der Einnahme aller Medikamente immer daran: Fragen Sie vorher Ihren Arzt oder Ihre Apotheke. Bei gleichzeitigem Gebrauch von unterschiedlichen Medikamenten kann ein Medikamentencocktail gefährlich werden.

Wie wirkt sich der unkontrollierte Konsum bei Senioren aus?

Durch den unkontrollierten Konsum kommt es oft zu Gleichgewichtsstörungen und zur erhöhten Sturzgefahr.

Kann man Senioren behandeln?

Wir meinen ja! Wir müssen ihnen nur die Möglichkeiten bieten, wieder am Leben teilhaben zu können.

Fragen zum Thema Medikamentenabhängigkeit

Beantwortet von Dr. Rita Schümann

● Führt die gelegentliche Einnahme von Schlaftabletten in die Abhängigkeit?

Aus meiner Sicht ist gelegentlich eine Schlaftablette kein Problem. Es sollte nur nicht regelmäßig werden, wenn keine anderen Strategien versucht werden, zum Schlafen zu kommen. Für mich steht eher im Vordergrund zu erkunden, warum ich nicht schlafen kann und was ich tun kann, um zu schlafen.

● Machen alle Medikamente abhängig?

Diese Frage kann ich nicht klar mit Ja oder Nein beantworten. Abhängig machende Medikamente rufen eine Gewöhnung des Körpers und der Psyche mit Wirkungsverlust an das Medikament mit einer kontinuierlichen Dosissteigerung hervor. Es entwickelt sich eine Gier, das Medikament einnehmen zu wollen und beim plötzlichen Weglassen entstehen Entzugssymptome. Solche Medikamente sollten möglichst vermieden oder nur sehr begrenzt, kurzzeitig und unter genauer ärztlicher Kontrolle eingenommen werden. Es gibt Menschen, die sehr schnell abhängig werden und viele Medikamente abhängig einsetzen. Wenn ich ein Medikament wegen seiner Symptomverbessernden Wirkung langfristig in der gleichen Dosierung einnehme (z.B. Blutdrucktablette, antidepressive und antipsychotische Medikamente), ist das für mich keine Abhängigkeit.

● Gibt es Medikamente, die stärker abhängig machen als andere?

In Deutschland sind ca. 1,4 Millionen Menschen medikamentenabhängig, davon ca. 1,1 Millionen von Psychopharmaka, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln. Im Gegensatz dazu gibt es ca. 285.000 Menschen, die abhängig sind von harten Drogen. Die Patienten sollten insbesondere bei der Verordnung von Medikamenten zur Beruhigung achtsam sein und einen Facharzt aufsuchen. Gerade bei Problemen mit innerer Unruhe, Schlafstörungen, Ängsten sollte man nicht einfach Medikamente schlucken, sondern die Ursachen der Symptomatik suchen und an der Veränderung derselben arbeiten. Häufig gehört dazu, Überlastung und Überforderung abzustellen und zu lernen, sich ausreichend abzugrenzen und Ausgleich und Entspannung durch Sport, Hobbys und Entspannungsübungen zu finden.

● Gibt es Unterschiede in der Abhängigkeitswahrscheinlichkeit zwischen verschreibungspflichtigen und frei verkäuflichen Medikamenten?

Bezüglich der Einnahme von Medikamenten sollte man immer aufmerksam und kritisch sein. Es gibt auch nicht verschreibungspflichtige Medikamente, die ein Abhängigkeitspotential haben wie z.B. Nasentropfen oder frei verkäufliche Schlafmittel.

● Gibt es Alternativen zu Schlaf- und Schmerzmitteln, die ungefährlich sind?

Ja, jeder sollte an den Ursachen der Probleme arbeiten und die Symptome nicht einfach durch Medikamente zudecken. Bei Kopfschmerzen gibt es bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten eine Schmerzverstärkende und Schmerz erhaltende Wirkung. Wenn es keine organische Ursache für Kopfschmerzen gibt, zeigt sich häufig eine psychische. Die deutsche Sprache weist häufig darauf hin: z.B. sich den Kopf zerbrechen, manche Dinge wachsen mir über den Kopf... Es ist wichtig, die Ursachen zu suchen und dann zu versuchen, diese zu verändern. Dabei geht es um eine positive Lebenseinstellung und ein gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit mit ausreichend Erholung, Freude und Spaß.

● Was kann jemand tun, der das Gefühl hat, abhängig zu sein?

Wenn ich meine, dass ich abhängig bin, dann sollte ich umgehend mit einer Vertrauensperson darüber sprechen, um mich zu entlasten und nicht alleine dazustehen. Als nächstes würde ich zum Hausarzt gehen, um den „Ernst“ der Situation zu besprechen: z.B. kann ich das Suchtmittel einfach weglassen, bin ich wirklich abhängig? Auf jeden Fall empfehle ich den Besuch einer Suchtberatungsstelle wie der FAM. Die qualifizierten Mitarbeiter dort stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Von welchen Medikamenten sprechen wir hier?

Arzneittelgruppe	Arzneittelgruppe/ Wirkstoffgruppe/Wirkstoff	Mögliche Risiken und Nebenwirkungen
Schmerzmittel (Analgetika) • kombinierte leichte und starke Schmerzmittel (rezept- und nicht rezeptpflichtig) • Migränemittel • starke Schmerzmittel	Coffein, Codein	Missbrauchs- und Suchtgefahr
	Codein Opiate, z. B. Morphin	Missbrauchs- und Suchtgefahr Missbrauchs- und Suchtgefahr
Psychopharmaka (Tranquilizer)	Benzodiazepine	Benommenheit, Konzentrationsschwäche, Missbrauchs- und Suchtgefahr
Schlafmittel/Beruhigungsmittel (Sedativa, Hypnotika)	Barbiturate, Benzodiazepine	Benommenheit, Konzentrationsschwäche, Missbrauchs- und Suchtgefahr
Aufputschmittel (Psychostimulantien)	Amphetamine	Verwirrung, Halluzinationen, Kopfschmerz, Schwindel, Herzklopfen, Erregung, Bluthochdruck, Missbrauchs- und Suchtgefahr
Appetitzügler	Amphetamin- und ephedrinähnliche Wirkstoffe	Verwirrung, Halluzinationen, Kopfschmerz, Schwindel, Herzklopfen, Erregung, Bluthochdruck, Missbrauchs- und Suchtgefahr
Hustenmittel (Antitussiva)	Codein	Müdigkeit, Verstopfung, Erregung, Missbrauchs- und Suchtgefahr
Alkoholhaltige Arzneimittelzubereitungen (z. B. Elixiere)	Alkohol, Melissengeist, Grippesäfte, Stärkemittel	Wechselwirkung mit anderen Arzneiwirkstoffen (z. B. Verstärkung der dämpfenden Wirkung von Beruhigungsmitteln), Missbrauchs- und Suchtgefahr
Abführmittel	Pflanzliche Anthrachione und Ähnliche	Darmträgheit, -schäden, Mineralstoffverlust (vor allem von Kalium), Missbrauchsgefahr
Entwässerungsmittel	Unterschiedliche, die auch zur Behandlung des hohen Blutdrucks eingesetzt werden	Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlust, Missbrauchsgefahr
Schleimhautabschwellende Nasentropfen und -sprays	Gefäßverengende Mittel	Gewebsschädigung durch Missbrauch

Quelle: BARMER Ersatzkasse, „Medikamente... Gebrauch und Missbrauch“

Immer wenn ich Pillen nahm

Ich habe nie mit jemandem über meine Ängste und Sorgen geredet - aus Angst, nicht verstanden zu werden. Meinem Mann erzählte ich zum ersten Mal über meinen Missbrauch. Er war sehr verständnisvoll. Ich hatte dadurch den Mut zur FAM zu gehen, die mich dann an einen guten Arzt in Hannover verwies. Ich machte mit seiner Hilfe 2 Entgiftungen von 4 und 6 Wochen. In der Entgiftung wurde auch festgestellt, dass ich Rheuma habe. Ich wurde danach auch noch zweimal rückfällig, weil die Zeit bis zur Therapie sehr lange war. Ich war 4 Monate in Therapie und lernte erstmal, mich selbst wahrzunehmen. Nach der Therapie habe ich mich gleich darum bemüht, so schnell wie möglich bei der FAM die Nachsorge zu machen und ich ging weiter zum Blauen Kreuz. Ich nehme seit 2001 keine Tabletten

Fortsetzung von Seite 1

mehr mit Wirkstoffen, von denen ich abhängig bin. Durch den Missbrauch der Pillen, mein Rheuma und auch durch das viele Arbeiten, ist mein Körper schon deutlich gezeichnet. Es gibt Tage, an denen ich nicht richtig „kriechen“ kann und alles in mir schreit, endlich diese kleine „Scheiß egal“-Tablette zu nehmen. Aber ich weiß auch, dass ich dann wieder am Anfang bin. Ich habe einen wunderbaren Mann und einen tollen kleinen Sohn, für die es sich lohnt, ohne die Tabletten zu leben. Vor Jahren hätte ich nie geglaubt, dass es möglich ist. Ich lebe mein Leben mit allen Gefühlen, die dazu gehören.

Und besonders wenn es mir schlecht geht, rede ich viel mit Freunden ganz offen über meine Ängste - und dabei kann ich auch richtig losheulen.

Mythen über Medikamente

„Ich weiß am besten, was mir gut tut.“
Nein, denn gerade bei der Selbstmedikation ist das Risiko sehr groß, eine falsche Selbstdiagnose zu stellen und somit unter Umständen ein falsches Medikament in falscher Dosierung einzunehmen. Eine notwendige Heilung wird dadurch erschwert. Es gilt: Erst informieren, dann therapieren! Vor jeder Einnahme eines freiverkäuflichen Medikaments sollte auf professionelle Beratung, z. B. durch den Apotheker, wert gelegt werden. Darüber hinaus ist es sinnvoll, immer den Beipackzettel auf Neben- und Wechselwirkungen hin genau zu lesen.

„Rezeptfreie Medikamente (z. B. Aspirin) können nicht schaden.“
Über die meisten frei verkäuflichen Schmerzmittel, unter ihnen auch Aspirin, sind zwar keine außergewöhnlich dramatischen Nebenwirkungen bekannt, ganz so harmlos wie viele Menschen meinen, ist das Medikament Aspirin aber auch nicht. Zu den häufig auftretenden Effekten nach der Einnahme gehören Übelkeit, Sodbrennen, Schwindel und Schlafstörungen. Auch Müdigkeit und Atemnot sind keine selten auftretenden Phänomene. Bei Asthmatikern kann ASS sogar einen Anfall auslösen. Kinder, Jugendliche und Schwangere sollten generell kein Aspirin einnehmen

„Mein Arzt hat immer Recht.“
Ärzte sind auch nur Menschen und Menschen machen Fehler. Seien sie kritisch, denn für die Entscheidung einer Behandlung tragen Sie selbst die Verantwortung. Wenn also Zweifel an der Diagnose oder der Behandlung bestehen, sollte ein weiterer Arzt konsultiert werden und die eigenen Bedenken an der gestellten Diagnose bzw. Behandlung dargelegt werden.

„Mäßig aber regelmäßig wirkt immer.“ –
Niedrige Dosen machen nicht abhängig
Nein, auch niedrige Dosierungen können abhängig machen. Von einer Niedrig-Dosis-Abhängigkeit spricht man bei 1–2 Tabletten am Tag und weniger. Auch wenn diese niedrige Dosierung, z. T. über Jahrzehnte konstant bleibt spricht man von einer Abhängigkeit. Besonders bei Benzodiazepinen (wirken angstlösend und beruhigend) kann dies eintreten. Oft wird erst beim Absetzen des Medikaments die Abhängigkeit offensichtlich, da dann Entzugssymptome wie Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Ängste auftreten.

„Viel hilft viel.“ (Hoch-Dosis-Abhängigkeit)
Nein, hohe Dosierungen können abhängig machen. Von einer Hoch-Dosis-Abhängigkeit spricht man, wenn entweder eine Dosissteigerung oder ein Wechsel zu immer stärker wirkenden Medikamenten zu beobachten ist. Folgeerscheinungen z. B. bei Benzodiazepinen können sein: Sozialer Rückzug, Apathie, Zunahme von Ängsten und Depressionen, massive Gedächtnisbeeinträchtigung, Beschaffungskriminalität.



Ratgeber Medikamentenabhängigkeit

Informationen für Betroffene und Angehörige.

Der Ratgeber informiert darüber, welche Medikamente zu einer Abhängigkeit führen können, wie sich verschiedene Formen von Medikamentenabhängigkeit entwickeln und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Für Betroffene und Angehörige bietet er Checklisten und genaue Beschreibungen zur Entstehung und zum Verlauf einer Medikamentenabhängigkeit, die dabei helfen, den eigenen Medikamentenkonsum kritisch zu durchleuchten und eine mögliche Abhängigkeit und Entzugssymptome zu erkennen.

Elsesser, Karin; Sartory, Gudrun:
Hogrefe-Verlag, 2005.
ISBN-10: 3801717674
Seiten: 73
Preis: 9,95 €



Raus aus der Suchtfalle!

Wie Sie sich aus Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit befreien und neue Stärken entdecken.

Das Buch vermittelt die Hintergründe der Abhängigkeit, klärt über die Nebenwirkungen auf und bietet einen Selbsttest. Betroffene lernen, ihr Konsumverhalten aktiv zu verändern, zu erkennen, wann professionelle Hilfe notwendig und wie mit Rückfällen umzugehen ist. Durch gezielte Übungen werden persönliche Ressourcen gestärkt und neue Wege aus der Sucht zu mehr Lebensqualität aufgezeigt z. B. durch soziale Kontakte oder Freizeitgestaltung.

Rau, Harald; Dehner-Rau, Cornelia:
Trias, 2009.
ISBN-10: 3830434537.
Seiten: 160
Preis: 17,95 €

So können Sie uns erreichen

Die FAM – Fachambulanz für Alkohol- und Medikamentenabhängige – berät Betroffene, Gefährdete, Partner, Partnerinnen, Freunde. (auch anonym). Betriebe informieren wir über Suchtprävention am Arbeitsplatz und über den Umgang mit suchtmittelauffälligen MitarbeiterInnen.

- Sie können montags und donnerstags von 16.00–18.00 Uhr und mittwochs von 9.00–11.00 Uhr in unsere offene Sprechstunde unangemeldet kommen.
- Sie haben ein Gespräch mit einem/r Therapeut/in und vereinbaren nach Bedarf weitere Termine.
- Sie erreichen unser Büro telefonisch: Mo–Fr von 9.00–12.00 Uhr. Tel.: (05 11) 700 310-90
- Wir bieten Online-Beratung an unter: www.step-hannover.de

Impressum

Herausgeber: FAM – Fachambulanz für Alkohol- und Medikamentenabhängige · Lange Laube 22 · 30159 Hannover · Telefon (05 11) 700 310-90 · Fax (05 11) 700 310-92 · E-Mail: fam@step-hannover.de · STEP – STEP Paritätische Gesellschaft für Sozialtherapie und Pädagogik mbH · Grazer Str. 20 · 30519 Hannover · www.step-hannover.de
Redaktion: Ulrike Haberer, Matthias Merziger, Heike König, Jörg Timmermann V.i.S.d.P.: Ulrike Haberer, Produktion: Natur & Umwelt GmbH, Berlin · Druck: Z.B.!, Köln



Machen Sie mit!

Schicken Sie uns Ihre Tipps und Tricks, wie Sie ohne Medikamente mit Beschwerden umgehen. Wir werden einige Ihrer Tipps in der nächsten FAMakut veröffentlichen.

Bitte ausschneiden und per Post oder Fax an: FAM · Lange Laube 22 · 30159 Hannover · Fax (05 11) 700 310-92

Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!

Die FAM ist eine anerkannte Beratungs- und Behandlungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige in der Region Hannover. Wenn Ihnen diese Patientenzeitung der FAM gefallen hat und Sie weitere Ausgaben unterstützen wollen, können Sie spenden.

Überweisen Sie bitte auf folgendes Konto:

Fachambulanz · Bank für Sozialwirtschaft · (BLZ) 251 205 10
Konto-Nummer: 74 110 05

Wünschen Sie eine Spendenbescheinigung, bitten wir Sie, auf der Überweisung Ihre vollständige Adresse zu vermerken.

Das Team der FAM bedankt sich ganz herzlich bei Ihnen.

Ich will die FAM mit einer Spende unterstützen

Um Papier- und Verwaltungskosten zu sparen, ermächtige ich die FAM, die Spende in Höhe von _____ EUR einmalig jährlich von meinem Konto abzubuchen. Die Ermächtigung erlischt durch Widerruf.

Ich möchte mehr Informationen über die FAM

Ihre persönlichen Daten unterliegen den Datenschutzbestimmungen.

Name _____

Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Ort _____

Kreditinstitut _____

Bankleitzahl _____

Kontonummer _____

E-Mail/Telefon _____

Datum/Unterschrift _____