

Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

ZÜFAM

Schlaf- und Beruhigungsmittel: DIE RISIKEN

Deutsch

Schlaf- und Beruhigungsmittel:

DIE RISIKEN

Jede zehnte erwachsene Person in der Schweiz nimmt regelmässig Medikamente ein, die süchtig machen können. Nach vorsichtigen Schätzungen sind 60 000 Menschen tablettensüchtig, weitere 170 000 sind stark gefährdet, es zu werden. Konsumiert werden vor allem Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel. Frauen werden doppelt so häufig tablettensüchtig wie Männer, besonders Frauen in der zweiten Lebenshälfte. Da Tabletten unauffällig geschluckt werden, fällt Medikamentenmissbrauch in der Gesellschaft nicht auf. Medikamentenabhängige stellen – nach Tabak- und Alkoholabhängigen – die drittgrösste Suchtgruppe dar.

Risikofaktoren für eine Sucht

Im Leben der meisten Frauen gibt es kritische Situationen, in denen der Wunsch nach Unterstützung stark ist. Besonders häufig ist dies bei so genannten Lebensübergängen der Fall: die Geburt oder das Wegziehen der Kinder, der Beginn der Wechseljahre, Migration, eine Trennung, die Pensionierung oder der Tod des Partners sind einige Beispiele dafür. Auch der Verlust des Arbeitsplatzes oder ständiger Stress im Alltag können in eine Krise führen – etwa wegen der Doppelbelastung Beruf/Familie oder aufgrund der Verantwortung, die für betreuungsbedürftige Angehörige übernommen werden muss.

Das Wohlbefinden einer Frau kann aber auch gestört werden durch belastende Lebenssituationen (z. B. Armut, geringe soziale Anerkennung, Probleme bei der Arbeit, einen unsicheren Aufenthaltsstatus) oder durch unverarbeitete Verluste und weit zurückliegende traumatische Erlebnisse (z. B. das Erfahren sexueller Gewalt in der Kindheit). Dies kann sich auf der körperlich-seelischen Ebene durch vielfältige Beschwerden äussern, die unter dem Begriff Befindlichkeitsstörungen zusammengefasst werden ► vgl. Kasten 1.

Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel bieten sich hier als «schnelle Hilfe» an: Sie scheinen das Leben leichter zu machen und wirken wie

eine Art Schutz. Zudem kehrt dank ihnen die Lebensenergie zurück. Diese Medikamente (sie werden als «stimmungsverändernd» bezeichnet) haben eines gemeinsam: Sie helfen rasch gegen die Symptome, nicht aber gegen deren Ursachen.

Vorsicht bei Benzodiazepinen!

Sehr problematisch sind benzodiazepinhaltige Schlaf- und Beruhigungsmittel («Benzos», ► vgl. Kasten 2). Sie gehören derzeit zu den am meisten verordneten und verwendeten Psychopharmaka ► vgl. Kasten 3. Da Benzos gut verträglich sind und sich die Einnahme mühelos und unauffällig in den Alltag integrieren lässt, besteht die Gefahr einer allmählichen Gewöhnung, die in eine Abhängigkeit führen kann. Medikamente mit Suchtpotenzial ► vgl. Kasten 4 dürfen in der Schweiz nur gegen ärztliche Verordnung abgegeben werden. Immer noch werden diese Tabletten viel zu häufig an Frauen in schwierigen Lebenslagen abgegeben, und oft wird über die möglichen Folgen einer Abhängigkeit schlecht informiert.

Abhängigkeit und Entzugserscheinungen

Häufig sind sich betroffene Frauen ihrer Gewöhnung/Abhängigkeit nicht bewusst. Warnzeichen, die auf einen möglichen Medikamentenmissbrauch hinweisen, sind:

- Fixierung auf das Medikament: Die Person geht nicht mehr ohne Tabletten aus dem Haus, andere Formen der Hilfe werden abgelehnt, und eine Reduktion der Dosis oder gar das Absetzen des Medikaments ist unvorstellbar.
- Ausweitung der Medikamenteneinnahme: Schlafmittel werden beispielsweise auch tagsüber gegen Unruhe eingenommen.
- Steigerung der Dosis: Es werden in der Regel mehr Tabletten eingenommen als ärztlich verordnet.
- Geheimhaltung: Die Tabletten werden teilweise heimlich eingenommen und die Suche nach zusätzlichen Bezugsquellen wird verschwiegen.

Eine längerfristige Medikamenteneinnahme kann unerwünschte Folgen haben:

- gefühlsmässige Abstumpfung
- schlechtere Konzentrationsfähigkeit
- Niedergeschlagenheit und verminderte Reaktionsfähigkeit.

Wird ein regelmässig eingenommenes Medikament abgesetzt, kann es zu Entzugserscheinungen kommen (Zittern, Frieren, Unruhe, Schlafstörungen bis hin zu Sinnestäuschungen, Ängsten und Krampfanfällen). Um dies zu vermeiden, empfiehlt sich in jedem Fall ein langsames Absetzen, indem die Dosis stufenweise reduziert wird.

Das Absetzen benzodiazepinhaltiger Medikamente muss immer ärztlich begleitet werden.

Grundsätzlich ist die Medikamentenverschreibung durch die Ärztin/ durch den Arzt zu befolgen. Bei Benzodiazepinen sollte allerdings jegliche Neuverschreibung vermieden werden! Denn nur in akuten Krisensituationen ist die – kurzfristige – Einnahme von benzodiazepinhaltigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln nötig und sinnvoll. Die Verschreibung dieser Medikamente sollte jedoch immer verbunden sein mit einem ausführlichen Gespräch über die Gefahren von Gewöhnung und Abhängigkeit sowie über Möglichkeiten weiterführender Hilfe.

Hilfe zu holen, ist keine Schande

Wer nicht mehr weiter weiss, keinen Schlaf mehr finden kann, weil ihr/ihm vielleicht alles zu viel geworden ist, versucht sich zusammenzureissen und die anstehenden Probleme mit Willenskraft zu lösen. Wegen einer körperlichen Krankheit schämt sich niemand, ein seelisches Problem dagegen wird von vielen als Schande empfunden. Mit dem Partner oder mit Freundinnen zu reden, kann Entlastung bringen, reicht aber oft nicht aus – es braucht Hilfe von einer ausgebildeten Fachperson.

Folgende Möglichkeiten bieten sich an:

⊕ **PSYCHOTHERAPIE:**

Eine Psychotherapeutin/ein Psychotherapeut hilft zu verstehen, warum man so fühlt, denkt und handelt, wie man es tut.

Wer bezahlt?

Die Krankenkassen bezahlen eine Psychotherapie als Grundleistung, sofern sie durch einen Psychiater/eine Psychiaterin oder durch Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen durchgeführt werden, die eng mit Ärztinnen und Ärzten zusammenarbeiten.

Wo findet man einen geeigneten Therapeuten?

- ▶ Psychiater/-innen (auch fremdsprachige Therapieangebote):
Kanton Zürich: www.therapievermittlung.ch
Schweiz: www.psychiatrie.ch
- ▶ SPV-Therapieplatzvermittlung (043 268 93 75):
Vermittelt kostenlos Adressen von Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, die dem Schweizer Psychotherapeuten-Verband (SPV) angeschlossen sind.
- ▶ Adressverzeichnis der FSP (031 388 88 00):
Stellt eine Liste von Psychologen und Psychologinnen zur Verfügung, die der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) angeschlossen sind.

⊕ **SUCHTBERATUNGSSTELLEN:**

Diese Beratungs- und Anlaufstellen für Menschen mit Suchtproblemen bieten Einzelgespräche, aber auch Paar- oder Familiengespräche an.

Adressen von Suchtberatungsstellen

- ▶ Für den Kanton Zürich:
Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM), 044 271 87 23, www.zuefam.ch
- ▶ Für alle weiteren Kantone: www.infoset.ch

⊕ **BERATUNGSSTELLEN ALLGEMEIN:**

Verschiedene Beratungsstellen können je nach Problemstellung Unterstützung bieten (z.B. Sozialberatung, Mütter- und Väterberatung, Beratungsstellen für Migrantinnen/Migranten).

⊕ **FACHKLINIK FÜR FRAUEN:**

Die Forel Klinik verfügt über eine frauenspezifische Abteilung für alkohol-, medikamenten- und tabakabhängige Frauen.

Forel Klinik, Abteilung Hirschen, Tösstalstrasse 65, 8488 Turbenthal, 052 396 28 00.

Auskünfte über Medikamente

- Auf www.sfa-ispa.ch, der Homepage der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), kann unter der Rubrik «Beratung und Hilfe» > «Sie fragen wir antworten» anonym eine Frage zum Themenkreis Medikamente gestellt werden.
- Die Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle (SMI) bietet Patientenberatung und Informationen an. Beratungstelefon 0900 573 554 (Fr. 1.49 pro Minute). www.medi-info.ch
- «Psychopharmaka, Informationen für einen selbstbestimmten Umgang», Andreas Knuf und Margret Osterfeld, Herausgeber: Pro Mente Sana, Bestellung über www.promentesana.ch, 044 563 68 00.
- Verzeichnis aller in der Schweiz zugelassenen Medikamente: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.kompendium.ch.

Wer sich an einen Arzt/eine Ärztin oder einen Apotheker/eine Apothekerin wendet, sollte sich nicht scheuen, Fragen zu stellen. Ebenfalls sinnvoll kann es sein, eine Zweitmeinung bei einem anderen Arzt/einer anderen Ärztin einzuholen.

Vor einer Sucht schützende Faktoren

Bestimmte Lebensumstände sowie psychische Voraussetzungen können Personen unterstützen, schwierige Situationen im Leben besser zu meistern, und sie vor einer allfälligen Medikamentenabhängigkeit schützen.

Es sind dies beispielsweise Faktoren wie:

- Stabiles familiäres und freundschaftliches Umfeld
- Kontakte zu Freunden und Nachbarn
- Geregelter Arbeit
- Finanzielle Sicherheit
- Tagesstruktur
- Sich nützlich machen, ohne sich ausgenutzt zu fühlen
- Kenntnisse der Landessprache
- Körperliche Gesundheit
- Kenntnisse, wie Stress ohne Medikamente bewältigt werden kann
- Zugang zu Informations- und Beratungsangeboten.

Folgende psychische Voraussetzungen können schützend wirken:

- Gutes Selbstwertgefühl
- Fähigkeit, stabile Bindungen eingehen zu können
- Stress und Frustrationen aushalten und damit umgehen können
- Sich ausdrücken sowie Konflikte angehen und lösen können
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und darauf eingehen
- Gute Verarbeitung von persönlichen Verlusten.

KASTEN 1

Symptome, die auf eine Befindlichkeitsstörung, aber auch auf eine Depression oder eine Angststörung hinweisen können:

- Allgemeine Müdigkeit
- Kraftlosigkeit
- Schlafstörungen
- Häufige Kopf- und Rückenschmerzen
- Herzklopfen
- Niedergeschlagenheit
- Schwindel
- Verdauungsstörungen
- Vielfältige Ängste
- Gefühl der Unsicherheit
- Innere Gereiztheit
- Übertriebene Empfindlichkeit
- Aggressivität
- Sozialer Rückzug
- Ständiges Gefühl der Überforderung

KASTEN 2

Benzodiazepine

sind rezeptpflichtige Medikamente, die zur kurzfristigen Behandlung von Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen sowie bei psychosomatischen Störungen verabreicht werden. Sie wirken angstlösend, beruhigend, erregungs- und aggressionsdämpfend sowie schlaffördernd.

Benzodiazepine besitzen ein beträchtliches körperliches wie auch psychisches Abhängigkeitspotenzial. Eine Gewöhnung ist schon nach zwei bis drei Wochen möglich. Die Abhängigkeit wird jedoch häufig nicht als solche erkannt und dauert über viele Jahre an.

Je nach Dosis und Empfindlichkeit können als unerwünschte Wirkungen Müdigkeit, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit, Muskelschwäche, Benommenheit und Schwindelgefühl auftreten.

Beim Absetzen von Benzodiazepinen stellen sich je nach Alter, Dosis und vor allem je nach Dauer der Einnahme starke Entzugssymptome ein. Deshalb muss das Absetzen immer ärztlich begleitet werden.

KASTEN 3

Psychopharmaka

ist der Überbegriff für Arzneimittel, die gegen psychische (seelische) Leiden verschrieben werden. Sie wirken auf bestimmte chemische Vorgänge im Gehirn ein und beeinflussen und verändern die Wahrnehmung, das Denken, Empfinden, Erleben und Verhalten. Zu den Psychopharmaka gehören: Benzodiazepine, Antidepressiva, Neuroleptika und Stimmungsstabilisatoren.

Als Alternative zu Benzodiazepinen können Antidepressiva, selten auch Neuroleptika eingesetzt werden. Sie haben kein Abhängigkeitspotenzial, sollten aber ebenfalls nur neben einer begleitenden Psychotherapie eingenommen werden.

KASTEN 4¹

Hier besteht Suchtpotenzial

- Beruhigungsmittel mit dem Wirkstoff Benzodiazepin.
Dazu zählen: Anxiolit[®], Demetrin[®], Lexotanil[®], Lorasifar[®], Pacement[®], Seresta[®], Stesolid[®], Temesta[®], Tranxilium[®], Urbanyl[®], Valium[®], Xanax[®].
- Schlafmittel mit dem Wirkstoff Benzodiazepin.
Dazu gehören: Dalmadorm[®], Dormicum[®], Halcion[®], Loramet[®], Mogadon[®], Noctamid[®], Normison[®], Rohypnol[®], Somnium[®].
Die Abhängigkeit von Benzodiazepinen kann sich auch bei einer gleich bleibenden niedrigen Dosis entwickeln.
Stilnox[®] ist kein Benzodiazepin, hat aber das gleiche Abhängigkeitspotenzial.

Alternativen ohne Suchtpotenzial

- Häufig verschriebene Antidepressiva sind: Citalopram (Seropram[®]), Paroxetin (z. B. Deroxat[®]), Fluoxetin (z. B. Fluctine[®], Fluocim[®]), Mirtazepin (Remeron[®]), Trimipramin (z. B. Surmontil[®], Trimin[®]), Mianserin (z. B. Tolvon[®]).
- Truxal[®]: Medikament zur Behandlung psychischer Krankheiten (so genanntes Neuroleptika).
- Heilpflanzen: z. B. Baldrian, Hopfen.

¹ Es handelt sich um keine vollständige Aufzählung aller Beruhigungs- und Schlafmittel, sondern um eine Auswahl der in der Schweiz am häufigsten verschriebenen Mittel.

Mit finanzieller Unterstützung von:

- Amt für Gesundheit Fürstentum Liechtenstein
- Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz
- AVINA STIFTUNG Hurden
- Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden
- Département de la santé et de l'action sociale du canton de Vaud
- Direktion für Gesundheit und Soziales, Kanton Fribourg
- Ernst Göhner Stiftung Zug
- Fachstelle für Integration der Stadt Winterthur
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen
- Gesundheitsamt des Kantons Zug
- Integrationsförderung der Stadt Zürich
- Kantonsärztlicher Dienst Kanton Thurgau
- Lotteriefonds Basel-Landschaft
- migesplus Schweizerisches Rotes Kreuz
- Migros-Kulturprozent
- pharmaSuisse, Schweizerischer Apothekerverband
- Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich



Zu diesem Thema ist auch der Film «Benzo&Co.: Vom Umgang mit Medikamenten.» in folgenden Sprachen erhältlich: Schweizerdeutsch, Hochdeutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch. Zu beziehen bei der ZüFAM.

IMPRESSUM

Herausgeberin: ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs, in Zusammenarbeit mit FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Lektorat: Ines Flück Zaugg, sprachart, Wettingen. Gestaltung: Andrea Birkhofer, Rotwand Ateliers, Zürich. Druck: Künzle Druck, Zürich. Bezugsadresse: ZüFAM, info@zuefam.ch oder 044 271 87 23. Publikation: Juni 2008. In folgenden Sprachen erhältlich: Deutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.



**Zürcher Fachstelle zur
Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-
Missbrauchs**

Langstrasse 229, Postfach
CH-8031 Zürich
Telefon 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

In Zusammenarbeit mit:



Finanzielle Unterstützung der Übersetzungen:

