



## Medikamente und Sucht: Neue Internetplattform zu Risiken beim Arzneimittelkonsum

**In Deutschland sind etwa 1,4 bis 1,5 Millionen Menschen abhängig von Medikamenten. Manche Schätzungen sprechen sogar von 1,9 Millionen Betroffenen. Damit sind ebenso viele Menschen von Arzneimitteln abhängig wie von Alkohol. Spitzenreiter der Medikamente mit Suchtpotenzial sind Schlaf- und Beruhigungsmittel. Die Internetplattform [www.medikamente-und-sucht.de](http://www.medikamente-und-sucht.de) der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) und der BARMER GEK klärt über die Risiken beim Medikamentenkonsum auf, erläutert Hintergründe und weist auf die Unterstützungsangebote hin.**

Wir sind es gewohnt, für fast alle Leiden sofort ein Mittel zur Hand zu haben. Wenn wir nicht schlafen können, an Kopfschmerzen leiden, erschöpft oder schlechter Stimmung sind, gehen wir zum Arzt oder in die Apotheke. Ein geeignetes Medikament soll die Beschwerden lindern oder verschwinden lassen. Neben den erwünschten Wirkungen bergen viele Medikamente jedoch auch die Gefahr einer Abhängigkeit in sich. Von allen verordne-

ten Arzneimitteln können bis zu fünf Prozent zu Missbrauch und Abhängigkeit führen. Allein unter den 20 meistverkauften Präparaten in deutschen Apotheken befinden sich 11 mit Missbrauchspotenzial. An erster Stelle stehen dabei Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine), die zur kurzfristigen Behandlung von Spannungs- und Erregungszuständen, bei Ängsten, Schlafstörungen und Depressionen verschrieben werden. Oft bleibt es aber nicht bei der zeitlich begrenzten Einnahme dieser Medikamente. Viele Menschen, die von Benzodiazepinen abhängig sind, nehmen über eine lange Zeit hinweg das Medikament in der gleichen niedrigen Dosierung ein. Davon jedoch sind sie abhängig, oftmals ohne dies zu wissen oder zu erkennen.

### **[www.medikamente-und-sucht.de](http://www.medikamente-und-sucht.de) informiert und klärt auf**

Das neue Online-Portal [www.medikamente-und-sucht.de](http://www.medikamente-und-sucht.de) gibt ausführlich Auskunft über alle Fragen, die mit Medikamenten und einer möglichen Abhängigkeit zusammenhängen. Die Internetseite ist ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und der Barmer GEK und wendet sich an Betroffene und Interessierte, an Behandler und Berater, Experten aus der Forschung sowie an Journalisten und Pressevertreter. Basisinformationen und Hintergründe werden gut verständlich aufbereitet, es gibt zahlreiche Hinweise auf ergänzende Literatur, Kontaktdaten von Beratungsstellen, Einrichtungen der Suchthilfe und von Selbsthilfeverbänden.

#### Impressum:

WENDEPUNKT  
Psychosoziale Beratung & Behandlung  
Gesundheitsförderung  
Suchthilfe/BEM  
Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg



**Herausgeber:** Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister,  
Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg

**Layout:** Petra Krutmann

„Das neue Online-Angebot bietet einen schnellen und unkomplizierten Zugang zu dem Thema Medikamentenmissbrauch und Abhängigkeit“, erklärt Peter Raiser, Referent für Projekte und Internationales der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. „Für Gefährdete und deren Angehörige kann es eine Ergänzung zum Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin sein und den Kontakt zu Einrichtungen der Suchthilfe erleichtern“, so Raiser weiter.

### **Risiken vermeiden, 4-K-Regel beachten**

Medikamente sind sinnvoll und unentbehrlich, wenn es um die Behandlung von Erkrankungen und um die Linderung von Beschwerden geht. Ein kritischer Umgang mit dem Gebrauch von Medikamenten und die Beachtung einiger Regeln für den Konsum können helfen, nicht unbemerkt und ungewollt in eine Abhängigkeit zu geraten. Abhängigkeit lässt sich vermeiden, wenn Arzt und Patient beim Umgang mit Benzodiazepinen (und verwandten Substanzen wie Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon) die sogenannte 4-K-Regel beachten:

- **Klare Indikation**
- **Kleinste notwendige Dosis**
- **Kurze Anwendung**
- **Kein schlagartiges Absetzen des Medikaments**

Wer vermutet, von einem Medikament abhängig zu sein, sollte nicht zögern, professionelle

Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich mit seinem Arzt oder seiner Ärztin besprechen, wie der Teufelskreis zu lösen ist. Suchtberatungsstellen halten spezielle Angebote für Menschen mit Medikamentenproblemen bereit. Und auch Selbsthilfegruppen bieten sich für Unterstützung und Erfahrungsaustausch Betroffener und Angehöriger an.

### **Informationen im Netz:**

[www.medikamente-und-sucht.de](http://www.medikamente-und-sucht.de)

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### **Kontakt:**

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)  
Westenwall 4, 59065 Hamm

Peter Raiser  
Referent für Projekte und Internationales  
☎ 02381 9015-21  
📠 02381 9015-30  
@ Raiser@dhs.de

oder

Barbara Kunz  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
☎ 02381 9015-22  
📠 02381 9015-30  
@ Kunz@dhs.de

Quelle: [www.dhs.de/Presse](http://www.dhs.de/Presse)



**Frohe Weihnachten  
und ein friedvolles Jahr  
2017**

**wünscht das  
Team des Wendepunktes**

# Geteilte Erfahrungen von Medikamentenabhängigen in der Sucht-Selbsthilfegruppe

In Deutschland gibt es rund 1,4 bis 1,5 Millionen Medikamentenabhängige, davon sind zwei Drittel Frauen. Leider finden nur wenige von ihnen den Weg in die ca. 9.000 Selbsthilfegruppen für Suchtkranke, Suchtgefährdete und Angehörige. In der jüngsten Erhebung der fünf Suchtselbsthilfe-Verbände aus 2010 haben sich nur 3,3 Prozent der insgesamt ca. 52.300 Gruppenbesucher als medikamentenabhängig bezeichnet, überwiegend kommen Menschen mit Alkoholabhängigkeit oder Mehrfachabhängige. Menschen mit problematischem bzw. abhängigem Medikamentenkonsum sind für die Sucht-Selbsthilfe bisher schwer zu erreichen. „Das ist auch darauf zurückzuführen, dass gerade Medikamentenabhängigkeit häufig verheimlicht wird und Betroffene lange zögern, sich zu outen“, erklärt Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer des Kreuzbundes. Es handele sich um eine „versteckte Sucht“, so Janßen.

Gerade die Zielgruppe der Medikamentenabhängigen kann jedoch von den Unterstützungsangeboten der Sucht-Selbsthilfe profitieren, mit Hilfe der Selbsthilfegruppe ihre Abhängigkeit überwinden und gesunde Ressourcen wiederentdecken. Im Vordergrund der Gruppenarbeit steht dabei grundsätzlich nicht das jeweilige Suchtmittel, sondern die Verstrickung in süchtige Verhaltensweisen. „Sucht-Selbsthilfe zielt darauf ab, betroffene Menschen nicht allein in ihrer Suchtkrankheit zu erreichen, sondern gesunde Lebens- und Verhaltensweisen zu fördern, soziale Kontakte auszubauen und verlorene Lebensfreude und Lebensmut wieder zu finden“, betont Wiebke Schneider, Geschäftsführerin der Guttempler in Deutschland. Die gemeinsamen Erfahrungen der Gruppenbesucher/-innen beziehen

sich nicht vorrangig auf das konsumierte Mittel, sondern auf die durch Suchtverhalten bedingten sozialen und psychischen Einschränkungen, wie soziale Isolation, mangelnde Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sowie fehlendes Selbstwertgefühl. Der Blick ist auf ein positives, gesundes und aktives Leben gerichtet.

Die Sucht-Selbsthilfe steht vor der Herausforderung, mehr medikamentenabhängige Menschen zu erreichen und unternimmt dafür folgende konkrete Schritte:

- Suchtmittelübergreifende Gruppenarbeit: Besprochen wird das Verbindende zwischen den verschiedenen Suchtformen
- Intensive Zusammenarbeit mit Ärzten, Apothekern, Fachkliniken und Beratungsstellen, die medikamentenabhängige Menschen behandeln bzw. betreuen
- Besondere Aufmerksamkeit der Selbsthilfe für Frauen und ältere Menschen

## Weitere Informationen und Kontakt

Wiebke Schneider  
Bundesgeschäftsführerin der  
Guttempler in Deutschland e. V.  
Tel./Mobil: 0171/5068403  
E-Mail: [schneider@guttempler.de](mailto:schneider@guttempler.de)  
oder

Heinz-Josef Janßen  
Bundesgeschäftsführer des  
Kreuzbund e. V.  
Tel./Mobil: 0171/2854162  
E-Mail: [janssen@kreuzbund.de](mailto:janssen@kreuzbund.de)

Quelle: [www.dhs.de/Presse](http://www.dhs.de/Presse)



# KONTAKTADRESSEN

## Selbsthilfegruppen

### Anonyme Alkoholiker (Betroffene)

Email: [Ig07-rg10-riba@aawestfalen.de](mailto:Ig07-rg10-riba@aawestfalen.de)



#### Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Michael ☎ 02932 4957954

#### Neheim

Kontaktpersonen:

Verena ☎ 0176 70786122

#### Sundern

Hauptstraße 155, Ev. Kirchengemeinde

donnerstags 19:30 Uhr

Franz-Josef ☎ 02933 5137

Erwin ☎ 02933 7850616

#### Arnsberg

Ev. Kirchengemeinde Arnsberg, Gemeindebüro

Hellefelder Straße 31, 59821 Arnsberg

freitags 19:30 Uhr

Bruno ☎ 02931 3959

#### Werl

Kucklermühlen Weg 6, Gemeindehaus St. Norbert

barrierefreie Erreichbarkeit

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 20:00 Uhr

Volker ☎ 0172 9883860

#### AI-Anon

### (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

#### Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Gerda ☎ 02933 7850616

0176 3857548

#### Neheim

Graf-Gottfried-Straße 92, Bonhöfferhaus

donnerstags 19:30 Uhr

Christel ☎ 02932 35832

#### Arnsberg

Clemens-August-Straße 116, Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

montags 19:30 Uhr

Bettina ☎ 0176 38575148

### Freier Gesprächskreis trockene Alkoholiker

#### Arnsberg

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

dienstags 18:00-20:00 Uhr

### Kreuzbund e.V. (Betroffene + Angehörige)

#### Arnsberg

Kreuzkirchweg, Gemeindezentrum Heilig-Kreuz

freitags 19:30 Uhr

Erwin Frey ☎ 02931 937879

Neheim, Kath. Gemeindegemeinschaft St. Franziskus,

Königsbergstraße 5

mittwochs 18:30 Uhr

Bastian Schmelter ☎ 02932 528894

Meschede, Junger Kreuzbund - Offene Tür (OT),  
Weinstraße 10, 59872 Meschede

dienstags 18:00 Uhr

Berti Sträter ☎ 02971 86093

Meschede, Smily-Kids - Offene Tür (OT),  
Weinstraße 10, 59872 Meschede

jeden 4. Samstag im Monat

Friederike Kersting ☎ 0291 3924

## Institutionen

### Stadt Arnsberg

Wendepunkt

Dicke Hecke 40

59755 Arnsberg



### LWL-Klinik Warstein

LWL-Rehabilitations-

zentrum

im Wendepunkt

Dicke Hecke 40

59755 Arnsberg

### Beratung Alkohol und Medikamente

Christa Schlinkmann-Kaiser

☎ 02932 201-2202

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

### Beratung Alkohol und Drogen

Rudolf Hillenkamp

☎ 02932 201-2209

### Beratung Alkohol und Drogen

Nicole Cöppicus

☎ 02932 201-2211

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

### Verwaltung

Martina Rademacher

☎ 02932 201-2208

Fax

☎ 02932 201-772208

### Ambulante Rehabilitation

Andreas Oeljeklaus

Barbara Menk

☎ 02932 891165

### Sprechstunden in Sundern auf Anfrage im Wendepunkt



### Sozialpsychiatrischer Dienst

Eichholzstraße 9

59821 Arnsberg

☎ 02931 94-4217



### Klinikum Arnsberg

St. Johannes-Hospital

Neheim

Springufer 7

59755 Arnsberg

☎ 02932 980-0



### Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

Betreutes Wohnen

für Suchtkranke

Clemens-August-Straße 56

59821 Arnsberg

☎ 02931 787030

### AKIS im HSK

Arnsberger Kontakt- und

Informationsstelle für

### Selbsthilfegruppen im HSK

Clemens-August-Str. 116, Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Marion Brasch

☎ 02931 9638-105 oder 0151 1651948

