

Newsletter – Jänner 2010

„Mother’s Little Helper“

Die Gefahr der Medikamente als Helfer in allen Lebensphasen!

Medikamente werden ganz allgemein zur Behandlung körperlicher und/oder psychischer Beschwerden und Krankheiten eingesetzt. Neben dem heilenden Effekt und unerwünschten Auswirkungen (sogenannten Nebenwirkungen) können einige wenige Medikamente zu einer Abhängigkeit und Sucht und nachfolgend zu schwerwiegenden Symptomen führen: körperlich z.B. Schmerzen, Leber- und Nierenfunktionsstörungen, vegetativ Unruhe, Schlafstörungen, Beschwerden mit Verdauung, Atmung, Herz- und Kreislauf, Bewegungs- und Gangstörungen und psychisch z.B. Angst, Depression, Vergesslichkeit, umständliches Denken. Die Medikamentensucht ist die unauffälligste der substanzbezogenen Abhängigkeitserkrankungen – weil sie „sauber“, legal und unauffällig konsumierbar ist. Denken Sie vergleichsweise an die Alkoholsucht und deren psychische, physische und gesellschaftliche Folgen, die meist sehr deutlich sind. Die Zahl der medikamentenabhängigen Personen ist in den letzten Jahren steigend, nur wenig Betroffene suchen deshalb speziell professionelle Hilfe auf.

Folgende Medikamente können zu einer Abhängigkeit führen: Bestimmte Substanzgruppen von Beruhigungs- und Schlafmitteln, die meisten Schmerzmittel, codeinhaltige Hustensäfte, Aufputzmittel sowie manche sogenannte „Appetitzügler“, aber auch Abführmittel und – meist illegal erworbenen – Anabolika (muskelaufbauende Hormonsubstanzen) sowie manche krampflösende Substanzen (Spasmolytika), Entwässerungsmittel (Diuretika), „kreislaufstützende“ Medikamente und selten noch weitere Medikamente. Ein großes Problem stellt die Selbstmedikation dar: Aus Verzweiflung und Angst nicht schlafen zu können und keine Leistungsfähigkeit zu haben, werden unreflektiert – als letzte Hoffnung – Schlaftableten, meist Benzodiazepine, eingenommen. Und als rasche Soforthilfe von vielen Ärzten sinnvoller Weise auch zahlreich verschrieben. MMag. Annemarie Pleininger: „Viele Betroffene berichten, dass es für sie sehr quälend ist, abends nicht einschlafen zu können, sich von einer Seite auf die andere Seite im Bett zu drehen und von unangenehmen Gedanken geplagt zu werden. Dann schläft man endlich ein und wenn man das nächste Mal auf die Uhr schaut, ist erst eine Stunde vergangen. Noch vier Stunden bis zum Morgen. Alles tut einem schon weh, der Körper und die Seele schmerzen. Und eines Tages aus Verzweiflung nimmt man diese kleine Tablette und schläft tief und fest, wenigstens einige Stunden. Der Teufelskreis Sucht hat begonnen – zumindest bei jenen Menschen, die zur Suchtentwicklung neigen!“ In Österreich wird die Zahl der medikamentenabhängigen Personen auf zirka 110 000 geschätzt. Die Dunkelziffer dürfte jedoch weit höher liegen.

Zwei Drittel der Betroffenen sind Frauen aller Altersgruppen. Vor allem werden Schlaf-, Beruhigungs-, Schmerz- und Aufputzmittel eingenommen. Diese Medikamentengruppen passen als Suchtmittel zu Frauen, weil im Gegensatz zur Alkoholabhängigkeit führt die Medikamentenabhängigkeit eher zu angepassten Verhalten und die betroffenen Frauen „funktionieren einwandfrei“ für ihre Familien und/oder für ihre beruflichen Verpflichtungen weiter. Der Hit „Mother’s Little Helper“ (Rolling Stones, 1966) hat schon damals treffend das Problem beschrieben.

Psychosoziale Faktoren bei dieser Form der Sucht sind: Bei jüngeren Frauen beispielsweise hohe Beanspruchung bei gleichzeitig wenig Gestaltungsmacht der Lebens- und Arbeitsbedingungen. Deshalb sind Alleinerziehende und Frauen aus sozial benachteiligten Schichten häufiger betroffen. Erlebnisse wie die Übernahme der Helferrolle, der Pflege von Angehörigen, Gewalt in Beziehungen, unverarbeitete traumatisierende Erfahrungen, Suchterkrankungen des Partners, eine langanhaltende Überforderung oder Isolation können eine Rolle spielen.

Bei älteren Frauen, die unter belastenden Lebensbedingungen wie Einsamkeit, Mangel an Kommunikation, Zuwendung und Anregung leiden, kann es häufig zu einem Missbrauch von Beruhigungsmitteln und in der Folge zur Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung kommen. Die

betroffenen Frauen erwarten sich von der Medikation Entspannung, Aufmerksamkeit, Sicherheit und vor allem ein Wiederherstellen ihrer Funktionsfähigkeit. Dabei gelangen sie oft in einen fatalen Teufelskreis: die Entzugssymptome wie Unruhe, Angst und Schmerzen gleichen oft den zu bekämpfenden Beschwerden, sodass Missbrauch der Medikamente fortgesetzt wird. Der Preis ist die Chronifizierung der Ursachen und körperliche sowie psychische Folgeschäden.

Für die psychologische Erklärung der Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung geht man von Ereignisketten im Laufe der Entwicklung eines Individuums aus. Das heißt, nicht ein Faktor oder ein einzelnes Erlebnis sind ausschlaggebend, sondern Ereignisketten und mehrere Faktoren gleichzeitig, die sich negativ beeinflussen sowie negativ verstärken. Dazu gehören genetische und somatische Dispositionen, Traumatisierungen, Defizite, Konflikte – vor allem der ersten Lebensjahre, Einflüsse des Milieus, fehlende Verarbeitungsstrategien, aktuelle Überlastungen oder langanhaltender bzw. sich oft wiederholender Disstress.

Medikamenteneinnahme bleibt in der Öffentlichkeit weitgehend unbeobachtet. Ein schwer einsehbarer Graubereich ist die Selbstmedikation und die Laienabgabe – in der Regel durch nahestehende Personen. Durch die Empfehlung oder Verschreibung von Medikamenten wird Hilfe, Kümmern, Erleichterung und Zuwendung signalisiert. Die Professionisten oder die Laien haben dadurch und in der Folge auch die Substanzen ein hohes Positiv-Image. Regeln der Einnahme werden zu oft ignoriert, je nach Persönlichkeit wird häufig über- oder unterdosiert. Durch Eigen- oder Fremdverschreibung werden oft die Wirkungen grob verändert. Gefährliche Kombinationen sind die Folge. Lediglich die Gefahr einer Kombination mit Alkohol ist Allgemeingut, darüber hinaus gibt es keine allgemeingültige Regelung im Umgang. Medikamenteneinnahme ist alltäglich geworden, der Griff zur Chemie Allgemeingut. Aus den verschiedensten Motiven heraus, auch weit entfernt von einer medizinischen Notwendigkeit, werden in manchen Kreisen Pillen, Tropfen, Sprays, Kapseln oder auch Globuli geschluckt. Einmal begonnen, werden sie sehr wichtig und nisten sich in den Alltag ein!

Die Therapie der Medikamentenabhängigkeit gestaltet sich oft sehr schwierig, da bei den Betroffenen oft kein Problembewusstsein für das Vorliegen einer Abhängigkeit besteht oder diese erst in einem späten Stadium professionelle Hilfe suchen. Die Hilfe wird oft wegen anderer Symptome gesucht und die Diagnose ist meist sehr schwierig. Die Angst vor dem erneuten Auftreten der ursprünglichen Symptome (z.B. bei Tranquilizersucht: Angst, Schlafstörungen, vegetative Symptome) hält viele Personen von diesem Schritt zurück. Vielfach erfolgt ein Umstieg von den Tabletten auf Alkohol, wodurch es zur Verschiebung des Suchtverhaltens kommt. Dr. Olaf Rossiwall: „Aufgrund der körperlichen Entzugerscheinungen und dem damit verbundenen Risiko einer erneuten missbräuchlichen Verwendung der suchtauslösenden Substanzen sollte die Entzugsbehandlung in einem stationären Setting, wie wir es in der EMCO-Klinik anbieten, durchgeführt werden. Im Anschluss daran ist eine längerfristige ambulante medizinische und psychologische Begleitung und Behandlung unabdingbar notwendig und auch im Institut für Psychosomatik/EMCO-Klinik möglich, um die Abstinenz nachhaltig abzusichern.“

Ausblick/Veranstaltungen Februar 2010

- **Newsletter – Februar 2010:** Aberglauben
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Neu!!! Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürkberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info