

Medikamenten-abhängigkeit

Es gibt schätzungsweise 1 bis 1,5 Millionen medikamentenabhängige Menschen in Deutschland, etwa 80% von ihnen sind abhängig von so genannten Benzodiazepinen, beruhigende und schlaffördernde Medikamente mit hohem Abhängigkeitspotenzial. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, und im Alter steigt der Konsum von Medikamenten stark an. Nur wenige medikamentenabhängige Menschen wissen allerdings von der Behandelbarkeit ihrer Krankheit und dem Vorhandensein kompetenter Ansprechpartner.

Es gibt eine spezielle Bezugsgruppe zur Behandlung medikamentenabhängiger Patienten. Es ist nach unserer Erfahrung für Betroffene leichter, sich miteinander auszutauschen, wenn die persönlichen Probleme ähnlich sind. Dadurch erleben sie sich weniger alleine mit ihren Schwierigkeiten und suchen eher als in gemischten Gruppen (mit in der Regel vorwiegend alkoholabhängigen Patienten) gemeinsame Lösungswege mit anderen Gruppenmitgliedern.

Da die meisten Betroffenen neben der Medikamentenabhängigkeit noch eine weitere psychische oder körperliche Erkrankung haben (z.B. eine Angststörung, Schlafstörung etc.), werden diese Störungen in der Therapie ebenfalls aufgegriffen und mitbehandelt.

Medikamentenabhängige Menschen zweifeln häufig daran, dass es wirkungsvolle nichtmedikamentöse Alternativen zur Lösung ihrer Probleme gibt. Dies liegt u.a. auch daran, dass sie meist viele erfolglose Versuche hinter sich haben, ihr Problem (z.B. Ängste, Schlafprobleme, depressive Beschwerden etc.) in den Griff zu bekommen. Wenn sie dann nicht mehr wie gewohnt auf ihre „Krücke“ der Medikamenteneinnahme zurückgreifen können, erleben viele oft Angst und sind wenig zuversichtlich, dies dauerhaft durchhalten zu können. Zudem dauert der Entzug von Benzodiazepinen häufig sehr viel länger als der von z.B. Alkohol und ist deutlich belastender, worunter die Betroffenen zusätzlich leiden.

Vor dem Hintergrund dieser Probleme versuchen wir, den Patienten dort abzuholen, wo er steht. Dazu informieren wir zunächst über die Besonderheiten der Medikamentenabhängigkeit und deren mögliche Folgen, unterstützen Betroffene bei den ersten Schritten der Erprobung neuer Verhaltensweisen und begleiten sie kontinuierlich auf ihrem Weg der Veränderung. Wir erheben mögliche Begleitprobleme und klären, inwieweit eine Mitbehandlung dieser Probleme sinnvoll erscheint. Dabei versuchen wir immer, die Suchterkrankung und begleitende Störungen parallel zu behandeln (Kombination von Sucht- und psychosomatischer Therapie). Gemeinsam mit dem Patienten erarbeiten wir ein Krankheitsmodell, das die Entstehung und bisherige Aufrechterhaltung der Probleme erklären kann. Wir unterstützen Patienten bei der praktischen Erprobung von Alternativen zum Medikamentenkonsum

wie z.B. dem Einüben von Entspannungsverfahren, dem Einsatz von körperlicher Aktivität oder der Kontaktaufnahme mit Mitpatienten, um über ihre Beschwerden zu sprechen.

In der Rückfallprophylaxe erarbeiten wir mit den Patienten kurz- und langfristige Strategien, die sie bei der Umsetzung ihres Abstinenzvorsatzes und einer zufriedenen Lebensweise in Zukunft unterstützen sollen. Dabei ist uns die Einbeziehung von Angehörigen wichtig, um offene Fragen zu beantworten, Konflikte und Missverständnisse auszuräumen, Ressourcen von Patienten und Angehörigen zu stärken und sich in einer wirksamen Rückfallprophylaxe gegenseitig unterstützen zu können.