Für ein unabhängiges Leben – Medikamente verantwortungsvoll gebrauchen.

Weitere Informationen zum Thema Medikamente finden Sie hier:
www.berlin-suchtpraevention.de/themen/medikamente

Mehr zum Netzwerk „Berliner Initiative gegen Medikamentenmissbrauch“ finden Sie hier:
www.berlin-suchtpraevention.de/netzwerke/#medi123

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns!
Wir sind für Sie da!

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION IM LAND BERLIN

Berliner Initative gegen Medikamentenmissbrauch

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 15 | Fax: 030 - 29 35 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de

NACH EINEM KONZEPT VON:
JUKUS
Jugend · Gesundheit · Stadtentwicklung · Kultur

GEFÖRDERT DURCH:
Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
BERLIN

3. Auflage, August 2026 | Bilder: vegefox.com/Adobestock, Freepik

Selbsttest zu Medikamentenabhängigkeit

Dieser Test dient nicht zur Selbstdiagnose!
Sie können ihn für ein Gespräch mit Ihr*er Ärzt*in verwenden.

Wenn mehr als zwei Fragen auf Sie (Ihre Freund*in/Angehörige*n) zutreffen, empfehlen wir unbedingt ein Gespräch zur Abklärung. Wenden Sie sich hierzu an den/die Ärzt*in oder auch Apotheker*in Ihres Vertrauens.

Fühlen Sie sich durch Ihren Alltag so gestresst oder belastet, dass Sie ihn nur mit Medikamenten überstehen?
Dann ist es sinnvoll, sich Rat und Unterstützung zu holen.
Es ist in Ordnung, hier Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Hier finden Sie Informationen zu Hilfsangeboten, bei denen Sie vorurteilsfrei, kostenfrei und auf Wunsch anonym Hilfe bekommen können:
www.berlin-suchtpraevention.de/informationen/unterstuetzung-und-hilfe/

Mit Smartphone scannen:

Testen Sie sich selbst:

	trifft zu	trifft nicht zu
1. Ohne Medikamente kann ich schlechter schlafen.		
2. Ich habe mir sicherheitshalber einen kleinen Tablettenvorrat angelegt.		
3. Ich habe eigenständig die Dosis meiner Medikamente erhöht.		
4. Es gibt Situationen, die schaffe ich ohne Medikamente nicht.		
5. Ich wurde schon auf meinen Medikamentenkonsum angesprochen.		
6. Mit Medikamenten fühle ich mich leistungsfähiger.		

UNABHÄNGIG BLEIBEN!

Berliner Initative gegen Medikamentenmissbrauch

Medikamentengebrauch und -abhängigkeit

Informationen für Interessierte

LIEBE LESER*INNEN,

Medikamente helfen, Krankheiten zu heilen und Beschwerden zu lindern. Jedoch sind Aufmerksamkeit und Achtsamkeit bei der Verschreibung und Einnahme wichtig. Denn manche von ihnen können auch zu einer Gewöhnung bis hin zu einer Abhängigkeitserkrankung führen. Dieses Infoblatt möchte zu dieser »Nebenwirkung« informieren.

Sprechen Sie Ihre Ärzt*in und / oder Apotheker*in auf Ihre persönliche Medikation & deren Risiko an.

Gut zu wissen

Diese Fakten sind vielen Menschen nicht bekannt:

- Medikamentenabhängigkeit ist eine Krankheit.
- Betroffene haben großes Verlangen nach »ihren« Medikamenten. Damit können sie Alltagssituationen meistern.
- Geschätzt sind in Deutschland bis zu 1,9 Mio. Menschen von Medikamenten abhängig.
- Oft ist den Betroffenen nicht bewusst, dass sie abhängig sind, da die Medikamente ärztlich verschrieben sind.
- Medikamentenabhängigkeit kann jede*n treffen.
- Besonders häufig sind Frauen* und ältere Menschen betroffen.

Gebrauch / Abhängigkeit

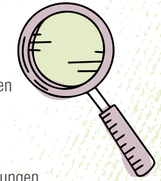
Medikamente finden sich in fast jedem Haushalt. Manche davon, wie z. B. Schmerzmittel, werden häufig zu oft, in zu hoher Dosis oder ohne medizinischen Grund eigenständig in Selbstmedikation eingenommen. Hier spricht man von Medikamentenfehlgebrauch.

Durch die positive Wirkung verschriebener Medikamente kommt es vor, dass eine Behandlung zu lange weitergeführt oder nicht beendet wird. Als Nebenwirkung entsteht dann eine Abhängigkeitserkrankung. Daher ist es wichtig, dass Ärzt*innen und Patient*innen die Notwendigkeit der Verordnung und Einnahme regelmäßig besprechen.

Ursache & Entstehung

Meist gibt es zu Beginn ein körperliches oder psychisches Problem, das mit Medikamenten behandelt wird. Durch die zu lange Einnahme (je nach Medikament und Wirkstoff länger als zwei Wochen) kann eine Abhängigkeit entstehen.

Anzeichen



- Gewöhnung gegenüber den Wirkungen
- Starker innerer Drang, das »eigene« Medikament zu konsumieren
- Unwohlsein beim Absetzen der Medikamente, wie z. B.:
  - Unruhe, Schlaflosigkeit, Ängstlichkeit, Krampfanfälle, schwere Depression, Verwirrung, Psychosen
- Medikamentenabhängigkeit kann je nach Mittel zu Beeinträchtigungen im Gedächtnis führen und das Risiko einer Demenzerkrankung erhöhen.

Schmerz-, Beruhigungs- und Schlafmittel

Rezeptpflichtige Medikamente, die beruhigen, gegen Angst, Stress und Schlaflosigkeit helfen, enthalten häufig Stoffe, die süchtig machen. Sie wirken zunächst gut, können jedoch schon nach kurzer Einnahmedauer zur Gewöhnung und Abhängigkeit führen.

Doch auch Schmerzmittel aus der Apotheke, anregende Medikamente mit Koffein, Nasensprays oder Medikamente zur Rauchentwöhnung können Abhängigkeiten auslösen.

Wie kann ich vorbeugen?

Was jede*r selbst tun kann:

- Seien Sie Vorbild für andere.
- Überprüfen Sie die Gründe für Selbstmedikation:
  - Brauche ich dieses Medikament jetzt wirklich?
- Geben Sie nicht dem ersten Impuls nach, ein Medikament einzunehmen, wie z. B. bei leichten Kopfschmerzen.
- Halten Sie Rücksprache mit dem / der Ärzt*in Ihres Vertrauens:
  - Brauche ich das verschriebene Medikament noch?
  - Wie lange soll ich dieses Medikament noch einnehmen?
  - Was sind Alternativen zur Medikamenteneinnahme?
- Holen Sie eine zweite ärztliche Meinung ein.
- Halten Sie Rücksprache mit dem / der Apotheker*in Ihres Vertrauens.

Wie kann ich andere, vielleicht Betroffene darauf ansprechen?

»In der letzten Zeit habe ich Veränderungen an dir festgestellt und mich gefragt, ob das mit der Einnahme deiner Medikamente zusammenhängen kann?«

»Welche Rolle spielen Medikamente derzeit in deinem Leben?«

Behandlung von Medikamentenabhängigkeit

Es ist in Ordnung, sich Hilfe zu holen:

- Unter ärztlicher Begleitung werden die Medikamente in der Regel langsam »ausgeschlichen«, also die Dosis verringert.
- Besprechen Sie mit dem / der Mediziner*in gemeinsam, wie man in Ihrem Fall vorgehen sollte.
- Keinesfalls sollen Medikamente plötzlich und eigenständig abgesetzt werden – je nach Medikament besteht Lebensgefahr!
- Zudem gibt es Spezialist*innen für Abhängigkeitserkrankungen, die Sie bei der Entwöhnung unterstützen können.