

## Arbeitsblatt 5

## Bin ich gefährdet?

Möglicherweise fragen Sie sich, ob Ihr eigener Umgang mit Medikamenten Ihre Gesundheit gefährdet beziehungsweise wie man ein Medikamentenproblem erkennen kann. Diese Frage ist tatsächlich nicht leicht zu beantworten, denn die Grenzen zwischen Gebrauch, Missbrauch und Abhängigkeit sind fließend. Die folgenden Fragen können jedoch Anhaltspunkte geben:

- |                                                                                    |                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Ohne Medikamente kann ich schlechter einschlafen.                                  | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| Ich habe mir zur Sicherheit einen kleinen Tablettenvorrat angelegt.                | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| Zeitweilig möchte ich mich von allem zurückziehen.                                 | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| Es gibt Situationen, die schaffe ich ohne Medikamente nicht.                       | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| Andere glauben, dass ich Probleme mit Medikamenten habe.                           | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| Die Wirkung meiner Medikamente ist nicht mehr so wie am Anfang.                    | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| Weil ich Schmerzen habe, nehme ich oft Medikamente.                                | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| In Zeiten erhöhter Medikamenteneinnahme esse ich weniger.                          | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| Ich fühle mich ohne Medikamente nicht wohl.                                        | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| Manchmal bin ich selbst erstaunt, wie viele Medikamente ich an einem Tag einnehme. | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| Mit Medikamenten fühle ich mich oft leistungsfähiger.                              | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit JA beantwortet haben, ist es ratsam, darüber mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt oder einer anderen fachkundigen Person, zu der Sie Vertrauen haben, zu sprechen.

**Suchen Sie fachlichen Rat und Hilfe, wenn Sie mit einem Medikament Probleme haben! Setzen Sie ein verordnetes Medikament nicht eigenmächtig ab! Jede Veränderung der Einnahme muss vorher mit dem Arzt beziehungsweise der Ärztin abgestimmt werden!**

Vielleicht möchten Sie sich gerne zuerst (anonym) am Telefon oder online näher informieren:

**Bundesweite Sucht & Drogen Hotline**  
01805 313031

**Info-Telefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

0221 892031

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Unter [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) kann man per E-Mail oder Live-Chat fachkundige Beratung finden und mit anderen Jugendlichen chatten. [drugcom.de](http://drugcom.de) ist ein Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), sodass Sie sicher sein können, seriöse Informationen zu erhalten.