

Fällt es Ihnen schwer, Ihren Gebrauch von Schlaf- oder Schmerzmedikamenten zu kontrollieren oder einzuschränken? Dann ist professionelle Unterstützung ratsam.

Auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und Gesundheit werden Sie von unseren Therapeuten und Ärztinnen fachkundig, offen und respektvoll begleitet. Sie erhalten eine individuelle und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Behandlung.

Unser Behandlungsansatz ist zieloffen und nicht primär abstinenzorientiert. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir die Behandlungsschritte und stehen Ihnen bei der Umsetzung beratend zur Seite.



Die Arud verwendet in ihren Unterlagen abwechselnd die weibliche und männliche Form. Beide Fälle schliessen das andere Geschlecht mit ein.

## Über die Arud

Wir bieten individuelle Unterstützung und Behandlung bei allen Suchterkrankungen: von Problemen mit dem Konsum psychoaktiver Substanzen bis hin zu Verhaltenssüchten.

Die Arud ist eine der führenden suchtmmedizinischen Institutionen in der Schweiz. Sie beschäftigt an ihren beiden Standorten in Zürich und Horgen rund 120 Mitarbeitende. Als FMH-anerkannte Weiterbildungsstätte bilden wir Fachleute, Arbeitgebende und Interessierte zum Thema Sucht weiter.

Mit ihrer Arbeit zwischen Forschung und Praxis engagiert sich die Arud seit über 25 Jahren für eine pragmatische und wissenschaftlich fundierte Suchtpolitik.

Arud Zentrum für Suchtmedizin

### Zürich

Schützengasse 31  
8001 Zürich  
Telefon 058 360 50 00  
arud@arud.ch

### Horgen

Seestrasse 185  
8810 Horgen  
Telefon 058 360 50 80  
horgen@arud.ch

[www.arud.ch](http://www.arud.ch)

# arud

Zentrum für Suchtmedizin

# Medikamente

## Angebot für Betroffene

Tel. 058 360 50 00  
[www.arud.ch](http://www.arud.ch)

Medikamente zur Linderung von Schmerzen, als Einschlafhilfe oder zur Leistungssteigerung sind in Schweizer Haushalten weit verbreitet.

Das Abhängigkeitsrisiko, das von den Tabletten ausgeht, wird dabei häufig unterschätzt. Insbesondere Schlaf- und Beruhigungsmittel werden teils über Monate oder Jahre hinweg eingenommen, um Schlaflosigkeit, Unruhe, Stress oder Ängste zu bekämpfen – eine schleichende Gewöhnung ist die Folge.

Nebst körperlichen Auswirkungen hat der langfristige Gebrauch solcher Medikamente häufig auch psychische, soziale oder berufliche Beeinträchtigungen zur Folge.

## Ist mein Konsum problematisch?

Die WHO definiert eine Abhängigkeit anhand von sechs Kriterien, von denen mindestens drei über einen bestimmten Zeitraum zutreffen müssen:

1. Starkes Verlangen
2. Verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf Konsummenge, -beginn oder -ende
3. Körperliche Entzugserscheinungen bei Konsumstopp oder -reduktion
4. Toleranzentwicklung
5. Vernachlässigung anderer Interessen
6. Anhaltender Konsum trotz offensichtlicher negativer Auswirkungen

## Was sind die langfristigen Auswirkungen?

Werden Schlaf- und Beruhigungsmittel nur kurzfristig und in niedriger Dosierung eingenommen, sind keine negativen Auswirkungen zu erwarten. Bei einer langfristigen Einnahme ist das Risiko, abhängig zu werden, jedoch sehr hoch – unabhängig von der Höhe der Dosierung.

Weitere Nebenwirkungen können unter anderem sein:

- Emotionales Desinteresse, depressive Verstimmungen, Gereiztheit
- Gedächtnisstörungen
- Schnellere Erschöpfbarkeit
- Persönlichkeitsveränderungen
- Gefahr von Unfällen und Stürzen

## Angebot

Unsere Ärztinnen, Psychiater, Psychologinnen und Sozialarbeitenden sind mit einem umfassenden Angebot für Sie da:

### Suchtbehandlung

Information, Abklärung, Beratung und Unterstützung bei der Kontrolle oder Reduktion des Konsums oder bei ambulanten Entzügen sowie Nachbetreuung und Rückfallprophylaxe.

### Psychiatrie und Psychotherapie

Abklärung der psychischen Gesundheit und Behandlung von psychischen Erkrankungen.

### Hausärztliche Behandlung

Allgemeine Innere Medizin und Infektiologie.

### Sozialarbeit

Unterstützung bei belastenden Finanz- oder Wohnungsproblemen und bei Schwierigkeiten im Umgang mit Behörden oder Arbeitgebern.

Die Kosten der Behandlung werden von der Krankenkasse übernommen.

## Unsere Haltung

Wir distanzieren uns von der Ansicht, dass Sucht selbstverschuldet und der Ausstieg eine reine Willensfrage ist. Eine Abhängigkeit ist mit einer chronischen Krankheit vergleichbar – mit ihren vielschichtigen und komplexen Ursachen erfordert sie oft eine längerfristige Behandlung.

Wir verfolgen dabei keinen erzieherischen Ansatz, sondern akzeptieren die Entscheidungen und Ansichten unserer Patientinnen und Patienten und begegnen ihnen mit einer respektvollen und akzeptierenden Haltung.

Testen Sie Ihr Konsumrisiko mit 6 Fragen auf

[www.arud.ch/selbsttest](http://www.arud.ch/selbsttest)