

## Wenn Medikamente, dann ...

... gilt es folgende Punkte zu beachten:

- Kindern und in der Regel auch Jugendlichen sollten rezeptfreie Medikamente nur auf Anraten einer Fachperson (Ärztin/Arzt, Apotheker/in) verabreicht werden.
- Fachpersonen sind über allfällig weitere eingenommene Medikamente (Asthmamedikamente, Ritalin etc.) zu informieren.
- Die empfohlene Dosis und die Einnahmedauer sollten nie ohne Rücksprache mit einer Fachperson verändert werden.
- Treten Nebenwirkungen auf oder verschlimmern sich die Symptome, ist fachlicher Rat einzuholen.
- Geben Sie Ihrem Kind nie ganze Medikamentenschachteln, sondern nur einzelne Tabletten.
- Auch rezeptfreie Medikamente sind immer ausserhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren.
- Geben Sie Medikamente, die Ihnen verschrieben wurden, nie an andere Personen weiter.
- Alle diese Tipps gelten auch in Bezug auf Medikamente, die ausserhalb der Schweiz gekauft werden.
- Beim Medikamentenkauf im Internet ist grosse Vorsicht geboten: Es fehlt die Beratung, und es besteht die Gefahr, dass der Inhalt nicht den Angaben auf der Packung entspricht oder das Medikament schädliche Stoffe enthält.

## Beratung und Information

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich bieten online Informationen, einen Selbsttest zum Medikamentenkonsum sowie persönliche Beratung an.

[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch) Die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs ist auf das Thema spezialisiert.

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) Sucht Schweiz bietet verteilte Online-Informationen und eine Vielzahl von Broschüren sowie Beratung per E-Mail und Telefon an.

[www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch) Die Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle bietet Beratungen an. Telefon: 0900 573 554 (Fr. 1.49 pro Minute)

[www.ajb.zh.ch/kjz](http://www.ajb.zh.ch/kjz) Die Kinder- und Jugendhilfen im Kanton Zürich beraten Familien zu verschiedenen Erziehungsfragen.

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) Die Elternbildung bietet Veranstaltungen und Kurse zu Erziehungs- und Familienthemen in allen Regionen des Kantons Zürich an.

Im Buchhandel sind diverse Ratgeber zum Umgang mit Kinderkrankheiten erhältlich, beispielsweise vom Beobachter Verlag.

## Bestellungen

Dieser Flyer sowie weitere Suchtpräventionsflyer für Eltern (auch in Fremdsprachen) können unter [www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen) → Informationsmaterial → Familie oder bei Tel. 044 634 49 99 bestellt werden.

Bestellungen im Kanton Zürich sind kostenlos.

Dieser Flyer ist in mehreren Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Farsi, Französisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinya, Thai und Türkisch. Bestelladresse siehe oben.

1. Auflage, Mai 2014



# Medikamente bei Kindern und Jugendlichen

## Verantwortungsvoller Umgang im Alltag

## Tipps für Eltern

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

## **Kinder und Jugendliche leiden wie Erwachsene gelegentlich an Beschwerden wie Kopf- und Bauchweh oder Schlaflosigkeit. Zu deren Behandlung sollten Medikamente sehr vorsichtig eingesetzt werden, auch um Suchtproblemen vorzubeugen.**

### **Medikamente wirken bei Kindern anders**

Erwachsene nehmen gegen leichtere Beschwerden wie etwa Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme häufig nicht-rezeptpflichtige Medikamente ein. Solche Medikamente wirken bei Kindern und Jugendlichen nicht unbedingt gleich, denn ihre körperliche Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen und sie haben eine geringere Körpermasse. Gewisse Medikamente haben darum für Kinder sogar eine schädigende Wirkung. Ohne fachlichen Rat aus der Apotheke oder Arztpraxis und ohne das genaue Lesen der Packungsbeilage sollten darum keine Medikamente an Kinder abgegeben werden.

### **Risikoarmen Umgang lernen**

In der Schweiz sind über 60'000 Personen von Medikamenten abhängig. Besonders Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel der Wirkstoffklassen Benzodiazepine oder Opiode können stark abhängig machen. Sucht hat immer viele Ursachen: Nebst dem Wirkstoff ist auch der gelernte Umgang ein Risikofaktor. Wenn Kinder lernen, dass bei Unwohlsein sofort ein Medikament eingenommen wird, kann dies eine spätere Suchtentstehung begünstigen. Kinder lernen dieses ungünstige Verhaltensmuster, wenn sie relativ häufig und auch bei kleinen Beschwerden ein Medikament bekommen und/oder wenn Erwachsene selbst rasch und häufig zu Medikamenten greifen. Kinder beobachten das Verhalten der Erwachsenen und nehmen es sich zum Vorbild. Dies gilt auch für homöopathische Präparate oder Plazeboprodukte (Medikamente ohne Wirkstoff).

### **Kleinere Beschwerden behandeln**

#### **a) bei Kindern**

Kindern fällt es meist schwer, Beschwerden klar zu benennen. Kleinkinder bezeichnen Unwohlsein häufig mit «Bauchweh», auch wenn sie etwas ganz anderes meinen. Unwohlsein hat vielfach keine medizinische Ursache, sondern entsteht durch Stress, Müdigkeit, Bewegungsmangel, Streit mit anderen Kindern oder andere psychische Belastungen.

Oft helfen bei Unwohlsein schon erhöhte Aufmerksamkeit und Zuwendung oder ein Hausmittel wie Tee oder Wickel. Genügend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und viel Spiel und Bewegung sind ebenfalls wichtig für das kindliche Wohlbefinden. Auf jeden Fall lohnt es sich, mit dem Kind zu sprechen und gemeinsam Gründe für die Beschwerden zu finden.

Wenn man unsicher ist, was dem Kind fehlt, lohnt sich ein Gespräch mit anderen Bezugspersonen (Krippen- oder Hortpersonal, Lehrpersonen, Grosseltern, etc.). Halten die Beschwerden an, empfiehlt sich das Gespräch mit einer Fachperson (Arzt/Ärztin, Apotheker/in, Elternberatungsstellen, Psychologin/Psychologe).

#### **b) bei Jugendlichen**

Die Verabreichung von Medikamenten gegen leichtere Beschwerden ist im Jugendalter etwas weniger problematisch als im Kindesalter: Jugendliche können Beschwerden besser beschreiben, und ihre körperliche Entwicklung ist weiter vorangeschritten. Altersangaben zu den einzelnen Medikamenten sind aber immer zu befolgen.

Mädchen nehmen Medikamente oft erstmals aufgrund von Menstruationsbeschwerden ein. Dies kann hilfreich und angemessen sein. Doch auch hier gilt: Fachliche Beratung in der Apotheke oder durch die Ärztin/den Arzt ist wichtig.

Sowohl bei Knaben als auch bei Mädchen gilt: Eltern sollten den Überblick über den Medikamentenkonsum ihrer jugendlichen Kinder behalten und mit ihnen im Gespräch darüber bleiben. Manchmal bestellen Jugendliche im Internet selbst Medikamente (z. B. Viagra oder Hustensaft mit berauschender Wirkung). Informieren Sie Ihr Kind darüber, dass Medikamente nie im Internet bestellt werden dürfen, weil online teilweise gefälschte Medikamente verkauft werden und dies gefährlich ist.

Prüfungsangst, Nervosität, Schlafprobleme oder Leistungstiefs sollten in der Regel nicht mit Medikamenten behandelt werden. Medikamente behandeln nur die Symptome und bergen erst noch die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung. Je nach Kind und Situation sind andere Massnahmen hilfreich: Manchmal hilft es auch, einmal einfach «Nichts» tun zu müssen, einigen hilft regelmässige Bewegung (ohne Leistungsdruck), manchmal nützen Entspannungstechniken oder psychologische Beratungen. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und lassen Sie sich von einer Fachperson (Psychologin/Psychologe, Lehrpersonen, Ärztin/Arzt) beraten.

## **Was Eltern tun können**

- Fragen Sie bei Unwohlsein nach. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, die Ursachen zu finden.
- Ohne fachliche Empfehlung sollten rezeptfreie Medikamente möglichst nicht eingesetzt werden.
- Aufmerksamkeit, Zuwendung, ausreichend Schlaf, Erholung und Bewegung sowie gesunde Ernährung helfen oft gut gegen Unwohlsein.
- Beobachten Sie Ihr Kind, um herauszufinden, was ihm gut tut. Geben Sie ihm Zeit, seine Beschwerden auszukurieren.
- Nehmen Sie Ihre Vorbildrolle wahr und pflegen Sie auch für sich selbst einen risikoarmen Umgang mit Medikamenten.
- Fragen Sie bei Unsicherheit Fachpersonen um Rat (Arzt/Ärztin, Apotheker/in, Elternberatungsstellen, Psychologin/Psychologe).
- Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind Medikamente ohne Ihr Einverständnis einnimmt – etwa zur Beruhigung, zur Leistungssteigerung oder zur Berausung – sprechen Sie es darauf an und informieren Sie es über die Risiken. Holen Sie sich Hilfe bei Fachpersonen, wenn Sie sich unsicher fühlen oder das Gespräch mit dem Kind nicht möglich ist.