

## ZüFAM-Newsletter | September 2014

### > Medikamentenkonsum bei Kindern und Jugendlichen

**Vielfach ist die Einnahme von Medikamenten nicht zu umgehen. Oft werden jedoch auch Medikamente konsumiert, wenn dies nicht nötig wäre oder gar nicht sinnvoll ist. Ein besonders heikler Bereich ist der Medikamentenkonsum bei Kindern und Jugendlichen, wenn er nicht durch eine Fachperson empfohlen wurde. Ein Flyer der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich vermittelt Informationen und gibt Tipps für Eltern.**

Vor genau einem Jahr schrieben wir im ZüFAM-Newsletter von der Bedeutung der Selbstmedikation und der unterschiedlichen Begriffsfassung und -verwendung. In diesem Kontext wurde auch der Medikamentenkonsum bei Kindern und Jugendlichen thematisiert.

Seither ist einiges geschehen. Die ZüFAM hat weitere Meinungen von Fachpersonen zum Thema eingeholt und den Flyer «Medikamente bei Kindern und Jugendlichen. Verantwortungsvoller Umgang im Alltag» erarbeitet, der nebst grundlegenden Informationen vor allem konkrete (Verhaltens-)Tipps für Eltern zum Inhalt hat.

#### **Unterschiedliche Wirkung bei Kindern und Erwachsenen**

Zentral ist zunächst der Hinweis, dass Medikamente, die Erwachsene einnehmen (auch nicht rezeptpflichtige), bei Kindern und Jugendlichen eine andere Wirkung haben können. Es ist nicht damit getan, einem Kind eine halbe statt eine ganze Tablette zu geben – ein Irrtum, der noch allzu weit verbreitet sein dürfte. Denn bei einem Kind sind nicht bloss die Körpermasse kleiner, sondern zusätzlich ist sein Körper noch weniger weit entwickelt als der einer erwachsenen Person, was beides entscheidend ist.

Neben dieser wichtigen Einsicht ist auch das Verhalten der Eltern von grosser Bedeutung, also u. a. ihre Einstellung zum Gebrauch von Medikamenten: Wofür, wie oft und wie schnell greifen sie selbst zu einer Tablette? Und wann reichen sie ihrem Kind/ihren Kindern ein Medikament? Beides wird von Kindern wahrgenommen und dient ihnen als Vorbild.

Ebenso von Belang ist, was Eltern tun oder lassen, bevor sie Medikamente aus dem Schrank holen – zum Beispiel im Umgang mit Stress und Müdigkeit (bei Kindern, aber auch bei sich selbst). Bringen kleinere Kinder ihr Unwohlsein zum Ausdruck, können Stress, Müdigkeit, auch ein Streit mit Gleichaltrigen oder ein Mangel an Bewegung Ursachen dafür sein – möglicherweise steckt aber auch mehr dahinter.

Um herauszufinden, ob es sich in erster Linie um eine psychische Belastung oder doch um ein medizinisches Problem handelt, ist eine einfühlsame Kommunikation mit dem Kind angezeigt. Gemeinsam können die Gründe für die Beschwerden gesucht werden. Und: Besteht die Unsicherheit weiter, ist es notwendig, weitere Bezugs- und/oder Fachpersonen zu konsultieren.

### **Vorbeugende Massnahmen**

Noch besser ist es natürlich, dem Auftreten von Beschwerden – soweit möglich – bereits in den Anfängen entgegenzuwirken, was mit einfachen Mitteln erreicht werden kann:

*Ausreichend Schlaf, eine gesunde, ausgewogene Ernährung sowie genügend Zeit für Spiel und Bewegung sind einige Faktoren, die eine vorbeugende Wirkung haben können – und eine ganze Reihe weiterer positiver Effekte mit sich bringen.*

Damit kann nicht bloss ein voreiliger Griff zu Medikamenten vermieden werden, sondern die Gesundheit der Kinder wird allgemein (auch auf längere Sicht) begünstigt, die Entwicklung der physischen Koordination wird unterstützt und die Konzentrationsfähigkeit beim Lernen gefördert. Die Argumente für die in vielerlei Hinsicht präventiv wirkenden Massnahmen sind also zahlreich.

### **Medikamentenbezug und -konsum bei Jugendlichen**

Bei Jugendlichen ist es genauso wichtig, dass die Eltern das Gespräch mit ihnen suchen, wobei sich der Akzent natürlich verschiebt. Jugendliche sind in ihrer körperlichen Entwicklung weiter als Kinder und in der Lage, Beschwerden besser zu beschreiben. Ebenso gibt es eine thematische Verschiebung: Die höhere Selbständigkeit Jugendlicher, auch hinsichtlich Medikamentenbezug und -konsum, führt zu anderen Fragestellungen – zum Beispiel das Bestellen von (allenfalls gefälschten) Arzneimitteln über das Internet oder das Verwenden von Medikamenten zur Bekämpfung von Prüfungsangst oder Nervosität.

Auch hier gilt es, nach den tieferen Ursachen zu suchen und Alternativen aufzuzeigen, etwa im Umgang mit Situationen, die Jugendliche als problematisch empfinden.

Mit der Verbreitung des vorliegenden Flyers «Medikamente bei Kindern und Jugendlichen. Verantwortungsvoller Umgang im Alltag», der demnächst in 13 weiteren Sprachen verfügbar sein wird, sollen Eltern einerseits für die Thematik sensibilisiert werden, andererseits eine konkrete Orientierungs- und Verhaltenshilfe für den Alltag erhalten – je früher, desto besser.

Der Flyer kann bestellt werden unter

[www.suchtprevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial](http://www.suchtprevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial)

Hier ist auch ein Download des Flyers möglich.

**Zürich, September 2014 / Das ZüFAM-Team**

**Z Ü F A M**

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs  
Langstrasse 229, Postfach, CH-8031 Zürich  
Telefon 044 271 87 23, Fax 044 271 85 74, info@zuefam.ch, www.zuefam.ch