

Peter Lehmann

ABSETZEN VON PSYCHOPHARMAKA

EIN BETROFFENER UND DIE ROLLE DER ÄRZTE

Ich lebe zwar in Berlin, aber da ich das inzwischen in 3. Auflage erschienene und recht bekannt gewordene Buch „Psychopharmaka absetzen – Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Phasenprophylaktika, Ritalin und Tranquilizern“ herausgegeben habe, rufen mich ständig Leute an, auch aus Österreich. „Wo ist ein Arzt, der beim Absetzen hilft?“

VON DEN ÄRZTEN IST WENIG HILFE ZU ERWARTEN

Bekanntlich verschreiben zwar Ärzte und Psychiater zu Tausenden mit Begeisterung Psychopharmaka. Aber wer Hilfe beim Absetzen sucht, wird in aller Regel aus der Praxis geschickt und im Stich gelassen. Die Obrigkeit interessiert sich nicht für diese strukturelle Verweigerung ärztlicher Hilfeleistung.



Dabei spielt es im Prinzip keine Rolle, ob man psychiatrische Psychopharmaka mit oder gegen ärztlichen Rat absetzt.

ABSETZERFAHRUNGEN ERFASST

Dies ist das Ergebnis einer britischen Studie. Finanziert vom Gesundheitsministerium und im Auftrag der Sozialpsychiatriestiftung MIND (vergleichbar pro mente), hatte ein Forscherteam 2003-04 über 200 Telefon- und Tiefeninterviews durchgeführt, um Absetzerfahrungen zu ermitteln.

DIE ERGEBNISSE SIND ERNÜCHTERND

Es stellte sich zudem heraus, dass Ärzte nicht voraussagen können, welche Patienten erfolgreich Psychopharmaka absetzen würden.

Als hilfreich galten der Beistand von Beratern oder einer Gruppe, ergänzende Psychotherapie, gegenseitige Unterstützung, Informationen aus dem Internet oder aus Büchern, Entspannung, Meditation oder Bewegung.

Als die am wenigsten hilfreiche Gruppe beim Absetzen wurden Ärzte empfunden. War vorher geraten worden, Psychopharmaka nur mit ärztlichem Einverständnis abzusetzen, weist man bei MIND jetzt auf die Indoktrination von Ärzten durch die Pharmaindustrie hin und legt nahe, so viele Informationen wie möglich zu suchen.

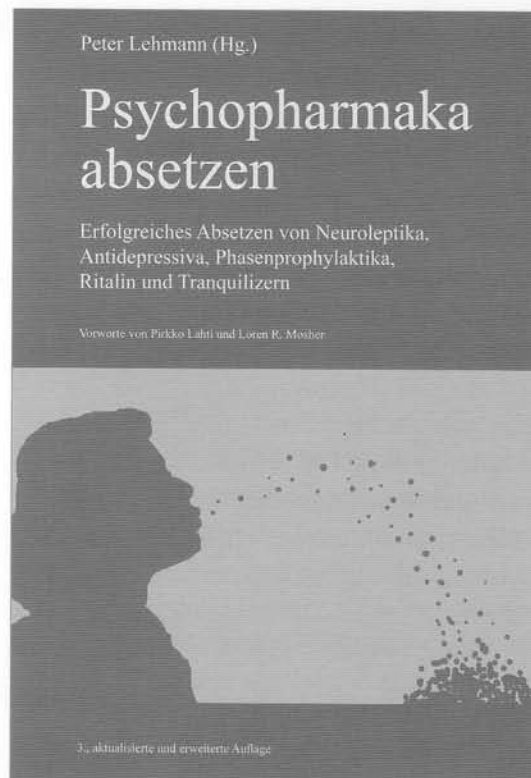
ES GIBT KEIN PATENTREZEPT

Bei sich abzeichnenden Problemen und länger als ein, zwei Monate währender Psychopharmakaeinnahme ist die allmähliche Dosisreduzierung der beste Weg, Entzugsrisiken zu verringern. Günstig für ein erfolgreiches Absetzen wären: eine verantwortungsbewusste Einstellung, eine vernünftige und angepasste Absetzgeschwindigkeit, ein unterstützendes Umfeld, geeignete Hilfemaßnahmen, fähige Profis und eine Selbsthilfegruppe. Sind diese Bedingungen nicht gegeben, bleibt nichts anderes übrig, als sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf der psychopharmakologischen Abhängigkeit herauszuziehen.

Hilfen in Österreich sind mir leider nicht bekannt. Profis, auch Peer-Beratern, biete ich eine Fortbildung zum Thema „Absetzen von Psychopharmaka – und was dann?“ an. Anrufer verweise ich auf die kostenlose Psychopharmaka-Beratung von Betroffenen für Betroffene, die der deutsche Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener dienstags 10 - 13 und 14 - 17 Uhr unter +49/234-6405102 anbietet.

Peter Lehmann

Psychiatriebetroffener, Dipl.-Sozialpädagoge,
Autor und Verleger in Berlin
außerdem Vorstandsmitglied im Europäischen
Netzwerk von Psychiatriebetroffenen
www.peter-lehmann.de



Zur Information für Hilfe suchende Menschen habe ich das bereits genannte Buch „Psychopharmaka absetzen“ herausgegeben (siehe www.antipsychiatrieverlag.de/verlag/titel/absetzen.htm). Es enthält Erfahrungsberichte von Betroffenen aus dem In- und Ausland sowie ergänzende Artikel von Psychotherapeuten, Ärzten, Psychiatern, Heilpraktikern und anderen Professionellen, die beim Absetzen helfen.