

Peter Lehmann

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

Vortrag beim *Aufbruch für eine humane Psychiatrie*

Köln, 8. Juni 2011

www.peter-lehmann.de/koeln

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

»Interessanterweise wird in den meisten Absetzstudien zur Frage möglicher Entzugssymptome nicht Stellung genommen, offenbar weil die Studien nicht direkt auf diese Befunde ausgerichtet waren.«

Woggon, Brigitte: »Neuroleptika-Absetzversuche bei chronisch schizophrenen Patienten. 1. Literaturzusammenfassung«, in: International Pharmacopsychiatry, Vol. 14 (1979), Nr. 1, S. 46

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

»Lassen wir unsere PatientInnen nicht allein mit ihren Sorgen und Problemen, wenn sie sich – aus welchem Grund auch immer – selbst entscheiden, ihre Psychopharmaka absetzen zu wollen? Wo können sie Unterstützung, Verständnis und positive Vorbilder finden, wenn sie sich enttäuscht von uns abwenden (und wir uns von ihnen)?«

(Pirkko Lahti, Präsidentin der World Federation for Mental Health 2001-2003)

in: Peter Lehmann (Hg.), »Psychopharmaka absetzen«, 3., aktual. und erweiterte Aufl. 2008, S. 11

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

Ideale Voraussetzungen beim Absetzen:

- allmähliche Dosisreduzierung, angepasste Absetzgeschwindigkeit
- verantwortungsbewusste Einstellung
- unterstützendes Umfeld
- geeignete Hilfemaßnahmen
- fähige Profis
- unterstützende Selbsthilfegruppe

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

»Wir sind auf uns selbst Gestellte, aufgerufen, verantwortlich zu leben. Wir sind nicht nur von anderen Verurteilte, von anderen Geknebelte. Wir haben immer mehr Kräfte (auch Selbstheilungskräfte) zur Verfügung, als wir an dunklen Tagen glauben mögen.« (Olga Besati)

in: Peter Lehmann (Hg.), »Psychopharmaka absetzen«,
3., aktual. und erweiterte Aufl. 2008, S. 172

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

»Erkenne dein Leiden und sei dein eigener Therapeut – hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner.« (Bert Gölden)

»Solange sie auch nur ein klein wenig an die Botschaft glauben, dass ihre diagnostizierte Krankheit ohne Psychopharmaka wieder ausbrechen könne, sind sie in Gefahr. Die verhängnisvolle Prophezeiung der Psychiater kann sich jederzeit erfüllen – mit anderen Worten: Der Rückfall stellt sich ein.«
(Marc Rufer)

in: Peter Lehmann (Hg.), »Psychopharmaka absetzen«, 3., aktual. und erweiterte Aufl. 2008, S. 96 bzw. 210f.

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

Reflektieren

- Bewusst leben (Briefe schreiben, Tagebuch....)
- erfüllende und sinnvolle Beschäftigung
- Selbsthilfegruppe, gegenseitige Beratung
BPE: Tel. 0234 / 6 40 51 02 (Di 10-13 & 14-17)
- Freundschaften, Psychotherapie

Körperliche Betätigung

- Spazierengehen, wandern, joggen, tanzen, schwimmen, Gymnastik, Aerobic

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

»Im Lauf der Jahre habe ich den Mut gefunden, dem in die Augen zu sehen, was ich mit all den Abhängigkeiten hatte zudecken wollen. (...) Man muss zudem den Mut aufbringen, sich einzugestehen, wie es so weit hatte kommen können.« (Wilma Boevink)

»Wer sich danach mit seinen psychotischen Erlebnissen auseinandersetzt, läuft anscheinend nicht so bald in die nächste psychotische Phase.« (Regina Bellion)

in: Peter Lehmann (Hg.), »Psychopharmaka absetzen«, 3., aktual. und erweiterte Aufl. 2008, S. 103 bzw. 319

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

»Ich werde nie den Standpunkt einnehmen, dass so etwas nicht wieder passieren kann. Mir war jetzt klar, dass dieser Zustand wahrscheinlich wiederkommt, wenn ich sehr gestresst bin und wenig geschlafen habe. Mit diesem Wissen fühlte ich mich ziemlich verletzlich. Aber jetzt weiß ich, wo meine Verletzlichkeit ist, und kann mich schützen.« (Oryx Cohen)

in: Peter Lehmann (Hg.), »Psychopharmaka absetzen«, 3., aktual. und erweiterte Aufl. 2008, S. 112

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

Planen

- Arzt oder Psychiater wechseln
- Risiko des Verlusts der Wohnung, Sozialunterstützung oder sonstiger Leistungen abklären
- richtige Jahreszeit wählen
- wohlgesinnte Personen vom Vorhaben informieren
- störende Entzugerscheinungen einkalkulieren

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

Entzugsprobleme einkalkulieren

»Entzug von psychiatrischen Psychopharmaka kann eine schwierige und anspruchsvolle Erfahrung sein. Sie sollten wissen, dass der Entzug manchmal mittleres oder schweres Unbehagen und totales Gefühl von Elend mit sich bringen kann. Wenn Sie mental auf diese Situation vorbereitet sind, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass Sie ängstlich oder entmutigt werden. Geduld und Entschlossenheit sind notwendig.«

Network Against Psychiatric Assault (Ed.): »Dr. Caligari's psychiatric drugs«, Berkeley: Self publication 1984, p. 56-57

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

Stressfreiheit

- Ruhige Umgebung schaffen
- Sich von wenig belastbaren Angehörigen fernhalten
- Stress und aggressive Orte meiden
- Evtl. Telefon ignorieren
- Friedliche Orte aufsuchen (Meer, Land, Kloster...)

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

Rechtssicherheit

Voraussetzungen

Was brauche ich, sollte ich wieder verrückt, depressiv, manisch, ängstlich usw. werden?

Was tut mir dann gut? Was will ich?

Was lehne ich ab? Was nehme ich notfalls in Kauf?

Wo sind die Menschen, die mich unterstützen werden?

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

Ernährung

- Gut essen – regelmäßig, nicht übermäßig
- Ballaststoffe, Vollwertkost, Salat, Gemüse, Obst
- viel Flüssigkeit

Verzicht auf

- nervös machende Getränke (schwarzer Tee, Kaffee, Alkohol)
- Fertiggerichte, Zucker (Bonbons, Eis, Limonaden)
Aufputschmittel & Drogen

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

Lindernde und abbaubeschleunigende Substanzen

- Kaffee, schwarzer Tee
- Nikotin
- Fruchtsaft, Milch

Entgiftung

- z.B. Acu-Pro-II-System zur Ermittlung von homöopathischen Substanzen zur Anregung des gestörten Organismus zur Regulation

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

Schlafstörungen überwinden

- Umweltgifte, Stress?
- Abendessen mit reichlich Kohlehydraten, Vollwertkost, nicht zu spät am Abend
- Hausmittel, z.B. Milch mit Honig
- Pflanzliche und homöopathische Medikamente
- Bachblüten, Aromatherapie
- Benzodiazepine

Psychopharmaka absetzen – Und was dann?

- Zu Beginn Aufklärung über Schäden & Abhängigkeit
- Gesellschaftliches Bewusstsein über schädliches Kosten-Nutzen-Verhältnis
- Wissen über Entzugsprobleme & -möglichkeiten verbreiten
- psychiatrischen Zwang auch hinsichtlich Dauereinnahme bekämpfen
- Spezielle Hilfsprogramme & Einrichtungen für Abhängige
- Beweislastumkehr bei Schmerzensgeldklagen
- Methoden, Systeme, Dienste und Institutionen einer kurz-, mittel- und langfristigen Hilfe und Unterstützung ohne synthetische Psychopharmaka

Und was, wenn?

- Individuelle Strategien
- Organisierte Selbsthilfe
- Institutionalisierte Alternativen
(z.B. Soteria, Diabasis, Offener Dialog, Krisenherberge etc.)



Psychopharmaka geben – Und was dann?

Zwickmühle aus psychiatrischer Sicht

- Neuroleptika heilen nicht, Patienten brauchen Dauerbehandlung
- Risiko von Langzeitschäden, z.B. tardive Dyskinesie
- Absetzversuche aus medizinisch-juristischen Überlegungen notwendig
- Rückfallrisiko / Kein Rückfall, noch komplizierter

Gilbert, Patricia et al.: »Neuroleptic withdrawal in schizophrenic patients: A review of the literature«, in: Archives of General Psychiatry, Vol. 52 (1995), Nr. 3, S. 173-188

Psychopharmaka geben – Und was dann?

»Ich sehe heute leider sehr viele zyклоide Psychosen, die durch eine Dauermedikation in einem toxisch-krankhaften Zustand gehalten werden, während sie ohne diese Medikation völlig gesund wären. Wenn man mit der Dauermedikation das Auftreten weiterer Phasen verhüten könnte, wäre sie auch in solchen Fällen gerechtfertigt, aber das ist ja leider nicht der Fall. So hält man Patienten, die zwischendurch, oft für lange Zeit, manchmal auch für immer gesund wären, in einem toxischen Dauerzustand...«

Leonhard, Karl: »Aufteilung der endogenen Psychosen«, 5. Aufl., Berlin 1980, S. 3

Psychopharmaka geben – Und was dann?

»Im Rückblick auf die 25 Jahre, seit denen uns Neuroleptika zur Verfügung stehen, ist festzustellen, dass Indikationsprädiktoren für eine neuroleptische Behandlung bislang nicht gefunden wurden, aber dringend nötig wären. Es gibt offensichtlich Patienten, die auch ohne Neuroleptika symptomfrei werden, und solche, die symptomatisch bleiben, aber von einer neuroleptischen Therapie keinen Nutzen ziehen, sondern eher zusätzlich behindert werden.«

Helmchen, Hanfried: Diskussionsbemerkung, in: Hanns Hippus / Helmfried E. Klein (Hg.): »Therapie mit Neuroleptika«, Erlangen 1983, S. 171

Psychopharmaka geben – Und was dann?

»Obwohl man unerwünschte Vorkommnisse wie Suizid, enttäuschte Patienten oder Angehörige, Verlust der Arbeit, verschlechterter Verlauf und Hirnabnormalitäten allesamt während des Medikamentenentzugs beobachten kann: In aller Regel findet sich dies alles auch bei medikamentierten Patienten unter klinischer Aufsicht.«

Carpenter, William T. / Tamminga, Carol A.: »Why neuroleptical withdrawal in schizophrenia?«, in: Archives of General Psychiatry, Vol. 52 (1995), Nr. 3, S. 193

Psychopharmaka geben – Und was dann?

Vorher Ratschlag: Psychopharmaka nur mit ärztlichem Einverständnis absetzen

UK, Mind Studie 2005: Ärzte und Ärztinnen am wenigsten hilfreiche Gruppe beim Absetzen

Nachher Ratschlag: sich ausgewogen informieren!
Plus Hinweis auf Indoktrination von Ärzten und Ärztinnen durch Pharmaindustrie

Read, Jim: »Coping with coming off«, London: Mind Publications 2005

Psychopharmaka geben – Und was dann?

»Kein einziger Patient, der geheilt oder gebessert während Jahren oder dauernd außerhalb der Klinik lebte, hat langfristig Medikamente eingenommen. Die Annahme, die Mehrzahl der gebesserten Schizophrenen bleibe nur unter neuroleptischen Mitteln auf lange Sicht gebessert, ist ein Irrtum. Vor allem ist es ein Irrtum anzunehmen, dass sich anzeigende akute Rückfälle nach Remissionen (*Nachlassen von Krankheitssymptomen*) in den meisten Fällen durch neuroleptische Mittel verhindert werden könnten. Es gibt Dauerremissionen in großer Zahl ohne Neuroleptika und es gibt Rückfälle in großer Zahl unter Neuroleptika.«

Kontakt

Peter Lehmann

Zabel-Krüger-Damm 183

13469 Berlin

Tel. 030 / 85 96 37 06

mail@peter-lehmann.de

www.peter-lehmann.de