

- fehlende Erfahrungen der Mitarbeiter gerade in der Anfangszeit und fehlende Ärzte, die ein stufenweises Absetzen ambulant unterstützen und begleiten, ohne mögliche Ängste vor dem Absetzen zu potenzieren
- die Freiheit der Bewohnern, sich ›falsch‹ zu verhalten, Ratschläge, auch unsere, nicht anzunehmen.

Andererseits: Die meisten schafften es! Hatten sie bisher – allein und den düsteren Prognosen ihrer PsychiaterInnen ausgesetzt – schon häufig erfolglos abgesetzt, waren es jetzt die Gemeinschaft und der Rückhalt im Haus, die das Absetzen ermöglichten und stabilisierten.

Literatur

Kempker, Kerstin: »Erfolg in Zahlen?«, in: dies. (Hg.): »Flucht in die Wirklichkeit – Das Berliner Weglaufhaus«, Berlin: Antipsychiatrieverlag 1998, S. 270-279

Susan Kingsley-Smith

Unterstützung aus dem Internet

Hilfen und Informationen beim Absetzen psychiatrischer Psychopharmaka

Ab 1991 änderte das Internet zusehends die Welt. Insbesondere soziale Netzwerke brachten denen, die sich vom Einfluss von Psychopharmaka erholen, Unterstützung, Informationen und Verbindungen, wie sie früher nicht möglich waren. In großem Umfang bekamen die Leute Zugang zum Internet. Soziale Netzwerke und Medien folgten bald, und die Isolation löste sich auf, als Psychiatriebetroffene miteinander in Verbindung traten, Informationen auszutauschen begannen und gegenseitige Unterstützung anboten (siehe Lehmann & Jespersion, 2007).

Hier stelle ich ohne Anspruch auf Vollständigkeit verfügbare Hilfsmittel und Möglichkeiten dar, mit denen wir die Macht über unser Leben (zurück-) gewinnen können, indem wir Verbindungen zu anderen aufbauen und zugängliche Internetressourcen zum Absetzen von Psychopharmaka in Eigeninitiative nutzen. Es gibt unzählige Plattformen und Orte, um online mit anderen in

Kontakt zu treten. Das Internet ist eine Goldmine wertvoller Hilfsmittel, die es zu entdecken und verstehen gilt. Mein Beitrag soll einen Überblick über empfehlenswerte Blogs, Foren und andere Ressourcen liefern. Die Dynamik dieser Medien bringt es mit sich, dass er nur vorübergehend aktuell ist.

Datenschutz und einige allgemeine Sicherheitsempfehlungen

Wenn Sie sich im Rahmen der Genesung von Psychopharmaka in die Welt der Internetressourcen hineinwagen, sollten Sie sich vorher überlegen, wie viel persönliche Informationen Sie offenlegen. Als allgemeine Sicherheitsregel kommt in Betracht, an sozialen Orten anstelle des wirklichen Namens ein Alias zu verwenden.

Facebook ist möglicherweise ein Ort, wo man den wirklichen Namen preisgeben kann, da man im Wesentlichen die Kontrolle über die persönlichen Einstellungen hat und darüber, wem man Zugang zu den Informationen gewährt – abgesehen von ständigen Versuchen von Facebook, dieses Material unkontrolliert kommerziell zu nutzen.

Persönliche Daten wie die Adresse, Geburtsdatum, Bankverbindungen, Telefonnummern oder gar PINs sollte man an einem öffentlichen Ort keinesfalls preisgeben. Vorgegebene Felder für die politische Überzeugung, die Religion oder sonstige persönliche Daten sollten insbesondere Menschen mit Bedenken, dass sie überwacht werden könnten, besser nicht ausfüllen.

Auch wenn das Internet nützlich sein und man Tausende von Internet-»Freunden« und -»Freundinnen« haben mag: Es macht Sinn, den Überblick über die Zeit zu behalten, die man in diesen Foren verbringt, um sich davor zu schützen, mit digitalen Informationen zugeschüttet zu werden, was die Zeit stiehlt, die man eigentlich für Aktivitäten in der realen Welt benötigt.

Bloggen

Im Wesentlichen ist ein Blog ein chronologisch geordnetes Tagebuch von Artikeln oder Nachrichten, die vom Eigner oder Autor des Blogs oder von ausgewählten Korrespondenten verfasst werden, typischerweise zu einem speziellen Thema, manchmal auch als persönliches Journal. Bei der Suche nach interessanten Blogs gibt es oft die Möglichkeit, sich zu registrieren oder einzuschreiben, um per E-Mail auf neue Artikel hingewiesen zu werden.

Manche Blogger und Bloggerinnen posten oft, andere seltener, aber jedes Mal, wenn es etwas Neues gibt, werden die Leser darauf hingewiesen. Manche, aber nicht alle Blogs benötigen ein Konto und Passwort, um daran teilzunehmen. Bloggen kann sinnvoll sein, wenn man den Prozess des Absetzens und der Genesung dokumentieren oder überprüfen will. Persönliche Blogs kann man privat betreiben, mit ausgewählten Freunden und Familienangehörigen oder öffentlich.

Wenn man seinen privaten oder öffentlichen Blog einrichten will, hat man die Wahl zwischen vielen Plattformen. Eine der am einfachsten zu handhabenden ist »Blogger« (www.blogger.com). Eine weitere ist »Wordpress« (www.wordpress.com). Diese beiden Plattformen sind kostenfrei (wie auch viele andere). Wesentlich ist, dass man eine Plattform findet, die angenehm erscheint und mit der man gut zurechtkommt, wenn man sie ausprobiert und vorhandene Hilfemenüs benutzt. Hier sind drei interessante Blogs:

- www.madinamerica.com: Diesen (*englischsprachigen*) Blog betreibt Robert Whitaker, ein US-amerikanischer Wissenschaftsjournalist und Autor des Buchs »Anatomy of an Epidemic« (*»Anatomie einer Epidemie«*). Neben ihm schreiben hier mehrere Gastautoren (sowohl Psychiatriebetroffene als auch psychiatrisch Tätige) über Psychiatrie, Politik und sonstige Themen und diskutieren global Alternativen zur Psychiatrie.
- www.comingoff.com: Dies ist der (*englischsprachige*) Blog von Rufus May, einem psychiatriebetroffenen klinischen Psychologen, der im psychosozialen Bereich in Bradford in England arbeitet. Sein Blog bietet Informationen, wie man Neuroleptika, Antidepressiva, Tranquilizer und Stimmungsstabilisatoren am besten reduziert und absetzt, ebenso einige Berichte Betroffener über ihre Erfahrungen damit.
- www.beyondmeds.com: Die Autorin dieses (*englischsprachigen*) Blogs ist eine psychiatriebetroffene ehemalige Sozialarbeiterin. Für alle, die Informationen über Psychopharmaka, sicheres Absetzen und alternative Therapien suchen, liefert dieser Blog enorme Ressourcen.

Foren

Ein Forum ist eine Website, die in der Regel nur Mitgliedern offensteht und deren gemeinsamen Interessen dient. Manchmal hat man auch als Gast Zu-

griff. Am häufigsten sind Foren privat, und sie sind exzellente Quellen von Unterstützung und Information, da man sich an Unterhaltungen und Diskussionen mit Leuten beteiligen kann, die Ähnliches erlebt haben. Hier sind einige kostenfreie Foren, die für Sie in Betracht kommen könnten:

- www.benzobuddies.org: Dies ist ein von ehrenamtlichen Mitarbeitern betriebenes (*englischsprachiges*) Forum für Leute, die Benzodiazepine absetzen möchten. Die Gruppe will diejenigen unterstützen, die lernen wollen, sicher auszuschleichen, dann völlig abzusetzen und diesen Zustand über einen langen Zeitraum hinweg zu erhalten. Die Diskussionen beinhalten Entzugssymptome, Geschwindigkeit des Reduzierens, Schlaflosigkeit und vieles mehr. Die Gruppe arbeitet auf ehrenamtlicher Basis.
- www.survivingantidepressants.org: Dieses (*englischsprachige*) Forum bietet Unterstützung während des Absetzens von Antidepressiva und danach an. Die Diskussionen schließen Entzugssymptome, Geschwindigkeit des Absetzens, familiäre Aspekte und Recoveryberichte ein.

Andere Quellen zur Unterstützung des Absetzens von Psychopharmaka

- <http://health.groups.yahoo.com/group/antipsychotics/>: (*Englischsprachige*) Mailingliste für Menschen, die Neuroleptika absetzen, mit anderen in Kontakt kommen und sich gegenseitig unterstützen wollen.
- http://health.groups.yahoo.com/group/Withdrawal_and_Recovery/: Diese (*englischsprachige*) Gruppe will einander beim umsichtigen Absetzen aller Arten von Psychopharmaka und beim Erholen von deren Einnahme beistehen.
- www.benzosupport.org: (*Englischsprachige*) Informationsquelle für Leute, die Benzodiazepine absetzen wollen, mit vielen Informationen, persönlichen Berichten, Links zu Videos und Wissenswertes zum Ausschleichen.
- www.benzo.org.uk: Diese (*englischsprachige*) Website informiert über den Entzug von Antidepressiva und Benzodiazepinen und sammelt Berichte über Neues zu Psychopharmaka aus aller Welt.
- www.benzo.org.uk/manual/: Diese (*englischsprachige*) Website ist der Arbeit von Heather Ashton gewidmet, einer führenden Benzodiazepin-Expertin aus Newcastle (England). Hier gibt es Downloads zum sicheren Absetzen von Benzodiazepinen.

- <http://groups.yahoo.com/subscribe/benzo>: Dies ist ein weiteres (*englischsprachiges*) Unterstützungsnetzwerk für Leute, die ihre Benzodiazepin-sucht beenden und sich von Entzugssymptomen erholen wollen.
- <http://willhall.net/comingoffmeds>: Unter dieser Internetadresse finden Sie unter anderem den »Harm Reduction-Leitfaden zum risikoarmen Absetzen von Psychopharmaka« (in englisch, deutsch, spanisch und griechisch), entwickelt von Will Hall, einem psychiatriebetroffenen Therapeuten und Leiter des Stimmenhörerprojekts in Portland, Oregon.
- www.peter-lehmann-publishing.com/comingoff: Diese Website von Peter Lehmann liefert Links zu Büchern, Artikeln, Videos, Websites, Mailinglisten und Broschüren zum Thema »Psychopharmaka absetzen« in deutscher, englischer, französischer, griechischer, italienischer und spanischer Sprache.
- <http://proactiveplanning.wordpress.com/>: Dies ist meine eigene (*englischsprachige*) Website mit Links zu anderen Internetgemeinschaften. Mit grundlegenden Ideen zu ersten Schritten auf dem Weg zu einem sicheren Absetzprozess möchte ich Menschen darin unterstützen, ihre Geschicke wieder in die eigenen Hände zu nehmen.¹

Literatur

Lehmann, Peter / Jespersion, Maths: »Psychiatrie, Käfighaltung und Internet«, in: Peter Lehmann / Peter Stastny (Hg.): »Statt Psychiatrie 2«, Berlin / Eugene / Shrewsbury: Antipsy-chiatrieverlag 2007, S. 385-398

Aus dem Amerikanischen von Peter Lehmann

1 Psychopharmakaberatung von Betroffenen für Betroffene bietet der deutsche Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE e.V.) dienstags von 10-13 und 14-17 Uhr unter Tel. 02 34 / 6 40 51 02 an. Weitere Informationen siehe www.bpe-online.de/1/hilfen.htm#psycho

Das Antidepressiva Forum Deutschland (AFD) widmet sich laut eigener Aussage vor allem der Aufklärung über das Abhängigkeitspotenzial und die »Nebenwirkungen« moderner Antidepressiva und bietet Hilfestellungen beim Absetzen an, wenn Betroffene bei ihren Ärzten auf Unverständnis stoßen. Weitere Informationen siehe www.adfd.org

Peter Lehmann (Hg.)

Psychopharmaka absetzen

Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva,
Phasenprophylaktika, Ritalin und Tranquilizern

Vorworte von Pirkko Lahti und Loren R. Moshier

4., aktualisierte und erweiterte Auflage

Mit Beiträgen von Karl Bach Jensen, Regina Bellion, Olga Besati,
Wilma Boevink, Michael Chmela, Oryx Cohen, Bert Gölden,
Gábor Gombos, Katalin Gombos, Maths Jespersion, Klaus John,
Bob Johnson, Manuela Kälin, Kerstin Kempker, Susan Kingsley-Smith,
Leo P. Koehne, Elke Laskowski, Peter Lehmann, Ulrich Lindner,
Jim Maddock, Mary Maddock, Constanze Meyer, Fiona Milne,
Harald Müller, Mary Nettle, Una M. Parker, Pino Pini, Nada Rath,
Hannelore Reetz, Roland A. Richter, Marc Rufer, Lynne Setter,
Martin Urban, Wolfgang Voelzke, David Webb, Josef Zehentbauer
und Katherine Zurcher

Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag · Berlin · Eugene · Shrewsbury · 2013