Anne Jonnek: „Mein Absetztagebuch – Mein persönlicher Raum zur Reflexion über Erlebnisse, Fortschritte und Rückschläge auf dem Weg zu innerer Stabilität“

Rezension von Peter Lehmann

Es gibt eine ganze Reihe von Faktoren, um Risiken beim Absetzen von Psychopharmaka zu reduzieren: Sich informieren, planen, Rat holen, Unterstützung suchen, entzugslindernde Substanzen bereithalten, Rechtssicherheit herstellen, eine ruhige Umgebung schaffen, sich körperlich betätigen, sich vernünftig ernähren, sich Gutes tun, auf ausreichenden Schlaf achten und bewusst leben. Hierzu zählt das Schreiben von Briefen und das Führen eines Absetztagebuches. Ein solches ist sinnvoll, egal ob man auf eigene Faust absetzt oder mit ärztlicher Unterstützung – soweit man zu den Glücklichen gehört, die eine kompetente Hilfe beim Absetzen erhalten.

Wie sie in der Einleitung mitteilt, hat Autorin Anne Jonnek mit einer Unterbrechung, als sie schwanger wurde, insgesamt zwölf Jahre lang Venlafaxin eingenommen. Laut Herstellerinformationen an Ärzte kann dieses Antidepressivum starke „Absetzreaktionen“ bewirken, unter anderem Angstzustände, Suizidalität, Schlaflosigkeit, Blutdruckstörungen u.v.m. Irgendwann entschloss sie sich zum Absetzen, sie fühlte sich stabil und voller Zuversicht. Obwohl die meisten Hersteller ein schrittweises Verringern der Substanz über einen Zeitraum von sieben bis vierzehn Tagen empfehlen, reduzierte die Autorin ein Jahr lang langsam, zählte die Kügelchen ab, musste auch wegen Rückschlägen vorübergehend die Dosis wieder erhöhen. Doch schließlich hatte sie ihr Ziel erreicht: Ihr Stoffwechsel hatte sich normalisiert und sie fühlte sich geistig frei und auf lange Sicht gesund.

Nun hat sie „Mein Absetztagebuch” publiziert. Sinnigerweise fehlt ihr Name auf dem Cover. Es handelt sich nicht um die Aufzeichnungen ihres eigenen Absetzens, sondern um ein praktisches Hilfsmittel für Absetzwillige. Das Buch soll nicht nur als Notizheft dienen, sondern auch als Einladung zur Selbstreflexion und als Werkzeug, um auch kleine Fortschritte sichtbar zu machen. Dabei schafft es eine Struktur, die einfach handhabbar bleibt und dennoch Raum für individuelle Erfahrungen lässt. Gerade weil der Absetzprozess oft lang und steinig ist, können die dokumentierten Momente der Stärke und die Erinnerung an positive Tage Kraft spenden für Situationen, in denen Absetz- und Entzugsprobleme auftauchen und Zweifel aufkommen, ob man es schafft. Idealerweise blättert man dann im Absetztagebuch zurück und fühlt sich gestärkt durch das, was man schon geschafft hat. Für diesen Zweck hält das für einen Zeitraum von drei Monaten konzipierte Absetztagebuch für jeden Tag eine Doppelseite bereit: mit Datum, Dosis, Einschätzung der Schlafqualität, des Energie- und Stresslevels, der psychischen und physischen Symptome sowie weiterer gut ausgewählter Punkte (Triggersituationen, Hilfe und Unterstützung durch Freundschaften, Familie und Therapie), aktuelle Sorgen etc. Alle sieben Tage folgt eine Wochenreflexion, jedes Monatsende eine Monatsreflexion, und alles garniert mit guten Ratschlägen.

Peter Ansari, der Co-Autor von „Unglück auf Rezept” und „Genug geschluckt”, hat das Buch ebenfalls rezensiert. Auf seiner Website kann man sich von den von Anne Jonnek liebevoll und sorgfältig gestalteten Seiten ein eigenes Bild machen: www.depression-heute.de/jonnek-liebevolles-absetztagebuch-zum-selberausfuellen.
Und er liefert gleichzeitig den Link zu Amazon, denn das Buch kann man – leider – nur dort bestellen. Fazit: Für alle, die ihre Psychopharmaka ausschleichen wollen, eine lohnende Investition.

- Kartoniert, 216 S., 21 x 14,5 cm, Selbstverlag Februar 2025. Preis 19,03 €