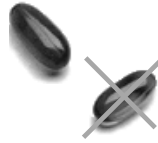




Pro und Contra Psychopharmaka



Ein Bericht über den Themenabend
der Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener und Psychiatrie-Betroffener
am 16. Juni 2005

Psychopharmaka werden in der Regel bei psychischen Problemen als Mittel erster Wahl eingesetzt. Scheinbar gibt es keine Alternativen. So ist es kein Wunder, dass die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe während ihrer Treffen immer wieder auf das Thema Psychopharmaka kommen. Während die einen sie als unverzichtbare Stütze für ihr krisenfreies Dasein erleben, lehnen die anderen sie als Gefährdung für Leib und Seele ab.

Am 16. Juni 2005 veranstalteten die Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener und Psychiatrie-Betroffener e.V. (kurz BOP&P genannt) deshalb einen Themenabend dazu, um folgenden Fragen nachzugehen:

- ☞ Wie wirken eigentlich Psychopharmaka?
- ☞ Welche Erfahrungen haben wir mit Psychopharmaka gemacht?
- ☞ Was spricht für und was gegen die Einnahme von Psychopharmaka?
- ☞ Was kann statt Psychopharmaka helfen?

Um eine lebhaft und abwechslungsreiche Diskussion zu dem Thema zu erreichen, erklärten sich die beiden Mitglieder Annette Lorenz und Hannelore Klafki bereit, die unterschiedlichen Positionen zu vertreten und den Abend zu moderieren. Schon eine halbe Stunde vor Beginn füllte sich der Raum stetig und um 19 Uhr waren ca. 40 Betroffene und andere Interessierte anwesend.

In der kurzen Einführung wurde auf die Wirkungsweise und die Hauptgruppen der Psychopharmaka eingegangen. Danach tauschten wir die Argumente aus, die für bzw. gegen eine Einnahme von Psychopharmaka sprechen können.

Pro:

- ☞ Vermeidung traumatischer Zustände (Ängste, Horror, etc)
- ☞ Erhalt der Arbeitsfähigkeit

- ☞ Erhalt sozialer Kontakte (Freunde, Bekannte etc.)
- ☞ Vermeidung stationärer Aufenthalte
- ☞ Krisensteuerung, -überbrückung, -milderung
- ☞ Vermeidung von Zwangsbehandlung
- ☞ Vermeidung von Auffälligkeit, damit man sein Leben ungestört von Professionellen führen kann
- ☞ Lebensqualität

Contra

- ☞ fragwürdige Wirkungsweise
- ☞ Zwangsmedikation
- ☞ gesundheitliche Schäden wie z.B.
 - ☞ Krebsverdacht, Blutbildschäden,
 - ☞ Amnesien, Black-out-Handlungen
- ☞ Verlust von Lebensqualität
- ☞ keine Aufklärung über die Risiken
- ☞ keine Entscheidungsfreiheit
- ☞ kein Recht auf psychopharmakafreie Hilfe

Nach der Pause diskutierten wir über mögliche Alternativen zur herkömmlichen Behandlung mit Psychopharmaka. Schnell wurde deutlich, dass es keine Patentrezepte gibt, dass die Psychiatrie in den seltensten Fällen Alternativen anbietet, und dass jede/r letztendlich selbstverantwortlich ausprobieren muss, was nützlich sein kann.

Psychopharmaka sind nicht das einzige Mittel. Es gibt viele Sachen, die ange-



wandt werden könnten, z.B.

- ☞ Naturheilkundliche Präparate (z.B. Baldrian etc)
- ☞ Akupunktur
- ☞ Homöopathie
- ☞ Anthroposophische Medizin
- ☞ Psychotherapie
- ☞ Körpertherapien z.B. KBT (Konzentrierte Bewegungstherapie)
- ☞ Gruppentherapie
- ☞ Mal-/ Musiktherapie
- ☞ Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Jakobson)
- ☞ Bewegungstechniken (Yoga, Feldenkrais, QiGong, etc)
- ☞ Sport
- ☞ Ausdrucksmöglichkeiten wie z.B.
 - ☞ Malen,
 - ☞ Schreiben (Biographiearbeit),
 - ☞ Musik etc.

In einer Krisensituation brauchen wir vor allem Zeit, einen geschützten Rahmen, Menschen, die uns begleiten und unterstützen und Menschen, denen wir auch in der Krise vertrauen können. Unerwünscht sind Menschen, die meinen besser zu wissen, was uns gut tut und die uns zu irgendwelchen absurden „therapeutischen“ Aktivitäten zwingen wollen.

Um eine Krise zu vermeiden, kann es sinnvoll sein, auf ausreichenden Schlaf und Ruhephasen zu achten, regelmäßig und gesund zu essen, soziale Kontakte zu pflegen, Gewohnheiten und Regelmäßigkeiten, die einem gut tun einzuhalten und last but not least soziale Kontak-

te und Hobbies zu haben. Auch der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe kann durch den Austausch mit anderen dazu beitragen, sich zu stabilisieren.

Dringend wurde dazu geraten, sich Gedanken über ein mögliches Krisenmanagement zu machen, ganz konkret, einen Krisenplan aufzusetzen. Wichtig ist es, ein Gespür für sich selbst entwickeln, damit Stress- und Belastungsfaktoren erkannt und Strategien entwickelt werden können, um damit zurecht zu kommen.

Sorgsamkeit, ein wenig Nachsicht mit sich selbst und auch mit den Mitmenschen können helfen, das Leben gelassener anzugehen und den stabilen Zustand aufrecht zu erhalten.

Beklagt wurde sowohl von den Anwesenden, die Psychopharmaka befürworten, als auch von denen, die sie ablehnen, dass es in der Krise kein Recht auf Entscheidungsmöglichkeit gibt. Wir müssen uns dafür einsetzen, dass eine Behandlung auch ohne Psychopharmaka möglich sein kann, wenn diese gewünscht wird.

Bei der Abschlussrunde äußerten sich alle sehr positiv über die Veranstaltung und wünschten sich für die Zukunft weitere Themenabende in regelmäßigen Abständen

Hannelore Klafki

Anmerkung

Insgesamt ist anzumerken, dass der Abend sehr ruhig und kultiviert verlief. Jeder konnte in Ruhe seine Redebeiträge halten ohne unterbrochen zu werden. Recht erstaunlich bei diesem Thema.

Reinhard

Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener und Psychiatrie-Betroffener e.V. (BOP&P)
August Str. 71
10117 Berlin
Kontakt: boppev@web.de oder Tel.: 0171 24 29 161 oder 0160 59 31 358
Selbsthilfegruppe (nur für Psychiatrie-Erfahrene): jeden 1. und 3. Samstag 14 – 15.30 Uhr
Offener Treff: jeden 1. und 3. Samstag 16 Uhr