

Überregional und unabhängig. Datengeschützt & kostenfrei für die Leserschaft
Herausgegeben von Selbsthilfe SeelenLaute, Saarbrücken
Terminkalender und mehr unter <http://www.art-transmitter.de/index.php?tp=21>

05.03. 2025

14

Psychopharmaka reduzieren und absetzen – Schritt für Schritt

Buchrezension

Gastbeitrag von Klaus Dienert (Morbach)

*In SeelenLaute-Newsletter Februar 2024 konnten wir bereits auf die Lesungen von Peter Lehmann in Leipzig und Bremen aus dem neuen Buch hinweisen. Die Redaktion dankt jetzt Autor Klaus Dienert für die Zurverfügungstellung einer ausführlichen Buchbesprechung für unsere Leser*innen.*

Peter Lehmann gab 1998 mit »Psychopharmaka absetzen – Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Phasenprophylaktika, Benzodiazepinen und Ritalin« das weltweit erste Buch zum Thema »Erfolgreiches Absetzen« heraus. Das mittlerweile in mehrere Sprachen übersetzte Buch richtet sich hauptsächlich an Einzelpersonen, hat aber auch Beiträge von niedergelassenen Ärzt:innen und anderen Professionellen darüber, wie man Leute beim Absetzen unterstützen kann.

Jetzt hat Peter Lehmann gemeinsam mit dem englischen kritischen Psychologen Craig Newnes mit »Psychopharmaka reduzieren und absetzen – Praxiskonzepte für Fachkräfte, Betroffene, Angehörige« erneut zugeschlagen. Ich sage es schon vorweg: Dieses Buch wird ebenso Schule machen, insbesondere nachdem nicht nur die UN-Behindertenrechtskonvention seit 2015 Unterstützungsprogramme für Menschen fordert, die sich entschlossen haben, ihre Psychopharmaka abzusetzen. Und als hätten sich die WHO und die beiden Herausgeber abgesprochen, genau zum Zeitpunkt der Buchpublikation fordern auch die Weltgesundheitsorganisation und der Hochkommissar der Vereinten Nationen für Menschenrechte, der Gesetzgeber solle das medizinische Personal dazu verpflichten, Dienstleistungsnutzer über ihr Recht zu informieren, die Behandlung zu beenden und dabei Unterstützung zu erhalten. Und diese müsse angeboten werden, damit Menschen die Behandlung sicher beenden können.

Im Geleitwort dankt Kirsten Kappert-Gonthier, die stellvertretende Vorsitzende des Bundestags-Gesundheitsausschusses, den Herausgebern und den 24 Autor:innen, dass sie den Blick auf einen bisher weitestgehend blinden Fleck der medizinischen Versorgung lenken. Für Betroffene, Angehörige und Profis sei es notwendig, dass eine verständliche und umfassende Aufklärung zu Beginn einer psychopharmakologischen Behandlung und die Begleitung beim Absetzen selbstverständlicher Bestandteil der Therapie werden.

Das Buch ist in allgemeinverständlicher Sprache geschrieben und sorgfältig aufgebaut. Beiträge in Teil 1 (»Vorbereitung auf das Reduzieren und Absetzen«) zeigen, dass das Absetzen von Psychopharmaka sinnvoll und medizinisch geboten sein kann, dass die rückfallverhütende Wirkung von Antidepressiva und Neuroleptika mehr als zweifelhaft ist und dass die fortgesetzte Einnahme von Antidepressiva und Neuroleptika eher zur Chronifizierung der ursprünglichen Probleme als zu deren Bewältigung führt.

In Teil 2 (»Institutionelle Strategien und Konzepte«) werden die hierzulande existierenden Leuchtturmprojekte institutionalisierter Hilfen beim Absetzen vorgestellt: die Unterstützung in absetzbedingten Krisen im Modellvorhaben nach § 64b SGB V, entwickelt von Martin Zinkler in Heidenheim; Psychopharmakareduktion in der Klinik (Uwe Gonthier; Bremen); Absetzen im Rahmen einer Psychiatrischen Institutsambulanz in Berlin-Neukölln. Ein besonderes Augenmerk legen die Autoren auf das hyperbolische Absetzen: Speziell mit Hilfe der berühmten Ausschleichstreifen, die man sich aus den Niederlanden schicken lassen kann, oder mit individuellen Rezepturen, die der Psychiater Jann Schlimme beschreibt, lassen sich gegen Ende des Absetzprozesses immer kleiner werdende Absetzschritte machen. Endlich zeigt ein Buch die Lösung für dieses bislang unbewältigte Problem auf. Ein Artikel des Schweizer Psychiatriepflegers Stefan Vetter befasst sich mit dem Umgang mit ängstigenden Reboundeffekten. In einem weiteren Kapitel, das ausnahmsweise viel pharmakologisches Vorwissen

erfordert, erläutern Jann Schlimme und Peter Lehmann, wie man beim Absetzen von Psychopharmaka-Kombinationen vorgehen könnte.

In Teil 3 (»Strategien und Konzepte der Selbsthilfe und der unterstützten Selbsthilfe«) finden wir Artikel über Ansätze der Angehörigen- und Peerunterstützung beim Absetzen, über eine gemeinsam von professionell und ehrenamtlich Tätigen sowie Psychiatriebetroffenen getragene kooperative Unterstützung in Griechenland sowie einen Überblick über Onlineplattformen als Hilfe zur Selbsthilfe beim Entzug von Psychopharmaka. Im letzten Teil, der »Schlussbetrachtung«, überlegen Thelke Scholz (Sprecherin DGSP-Fachausschuss Psychopharmaka) und Peter Lehmann, was Betroffene tun können, wenn sie jetzt – was außerhalb der Einzugsbereiche der genannten Leuchtturmprojekte (Bremen, Berlin, Heidenheim) die Regel ist – beim Absetzen keine Unterstützung bekommen. Und wie man Krankenkassen, Versicherungen und politische Entscheidungsträger dazu bringt, endlich die notwendigen Unterstützungsprogramme zu fördern und zu finanzieren.

Mich beeindruckt es, wie es Peter Lehmann geschafft hat, dieses so lange vernachlässigte oder besser: unterdrückte Thema der verweigten Hilfe beim Absetzen ins Rampenlicht zu befördern. Im Selbsthilfebereich mag es zwar eine Handvoll engagierter Leute geben, die sich an die Absetzberatung heranwagen. Realistisch betrachtet, bleiben die Hunderttausenden von möglichen Betroffenen alleine ihren Ärzt:innen und den irreführenden Herstellerinformationen ausgeliefert, die Abhängigkeitsprobleme leugnen oder ein irrwitzig schnelles Absetzen nahelegen (und somit Rückfälle en masse provozieren). Und wer schafft schon langsames Ausschleichen, wenn es die dazu nötigen kleinen Produkteinheiten nicht gibt, wer ist fit im Mörsern und Umgang mit Feinwaagen, Pillenschneidern, Wasserlösemethoden, Entnahme der Kügelchen aus Kapseln plus sorgfältiges Abzählen und dann Einnahme in Leerkapseln, die man im Internet bestellen muss? Es dürfte wohl die Einsicht in die Notwendigkeit, Fachleute auf unsere Seite zu ziehen, gewesen sein, dass Peter Lehmann das Buch parallel in seinem Antipsychiatrieverlag und dem Psychiatrieverlag publizierte – ein kluger Schachzug. In ihrer Einführung schreiben die beiden Herausgeber, vor allem solle das Buch professionell Tätigen, Betroffenen, ihren Angehörigen und ihrem Freundeskreis nicht nur Hoffnung geben, sondern auch eine konkrete Anleitung, worauf sie beim Absetzen von Psychopharmaka besonders achten sollten bzw. wie sie kompetent unterstützen können. Das ist ihnen fürwahr gelungen – eine Meisterleistung.

- Peter Lehmann & Craig Newnes (Hg.): »Psychopharmaka reduzieren und absetzen – Praxiskonzepte für Fachkräfte, Betroffene, Angehörige«. Kartiert, 264 S., 12 Abbildungen, 4 Tabellen. Berlin & Lancaster: Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag (ISBN 978-3-925931-99-4) / Köln: Psychiatrie Verlag (ISBN 978-3-96605-212-2), 2024. 38 € – (Auch als E-Book erhältlich)