

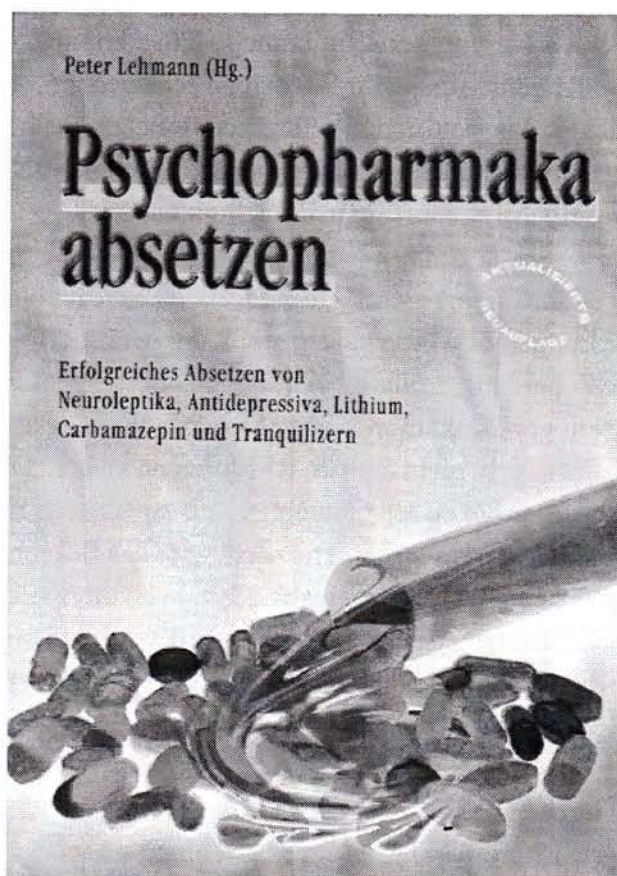
Peter LEHMANN (Hg.)

„Psychopharmaka absetzen“

Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Lithium, Carbamazepin und
Tranquilizern

Antipsychiatrieverlag, Berlin 2002

www.antipsychiatrieverlag.de



Der Sammelband erschien erstmals im Jahr 1998 in Deutschland und liegt seit Herbst 2002 in aktualisierter und völlig neu bearbeiteter 2. Auflage vor. Für Dezember dieses Jahres (2003) ist eine erste Ausgabe in englischer Übersetzung geplant, mit dem Titel „Coming off Psychiatric Drugs“, bei dem die international bekannte Bostonerin und selbst Betroffene und in der Betroffenenbewegung arbeitende Judi Chamberlin das erste Vorwort geschrieben hat. VerlegerInnen für Ausgaben in anderen Sprachen werden von Peter Lehmann noch gesucht.

Das weltweit erste Buch dieser Art wendet sich in erster Linie an die mit Psychopharmaka behandelten Betroffenen, die ihre verordneten Medikamente aus eigenem Entschluss absetzen wollen. Laut Statistik macht diese Personengruppe einen großen Anteil aller mit Psychopharmaka behandelten Personen aus. Damit Betroffene, die absetzen wollen mit dieser Entscheidung nicht unverstanden und alleine gelassen werden, hat Peter Lehmann seit 1995 Betrof-

fene aus der ganzen Welt gebeten, ihre Erfahrungen mit ihrem eigenen erfolgreichen Absetzen in diesem Buch weiterzugeben.

Es ist kein Buch, das zum Absetzen auffordern will, aber Peter Lehmann verschließt seine Augen nicht vor den Tatsachen - viele Betroffene setzen ohne Anleitung und Unterstützung ab - und den Schwierigkeiten, die beim Absetzen über eine oft lange Zeit auftreten können, und die bewältigt werden wollen.

Es ist ein „Praxisbuch“ geworden, in dem 32 Betroffene aus Australien, Belgien, Dänemark, Deutschland, England, Neuseeland, Österreich, Schweden, Serbien und Montenegro, Ungarn, der Schweiz, den Niederlanden und den USA ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit dem Absetzen der verschiedenen Psychopharmaka beschreiben.

So individuell und unterschiedlich, wie die betroffenen Personen das Absetzen praktiziert haben, sind auch ihre Erfahrungen: einige haben es selbst nach jahrzehntelanger Einnahme relativ problemlos geschafft, andere wieder hatten mit vielerlei Schwierigkeiten zu kämpfen. Nicht alle haben es beim ersten Versuch geschafft, manche nehmen weiterhin – bei Bedarf – „ihre Medikamente“. Aber alle hier zu Wort kommenden Betroffenen haben ihr Ziel im Wesentlichen erreicht, teil alleine, teils mit hilfreicher Unterstützung von den wenigen Profis, die Hilfe anbieten (können und wollen). Und bei allen Betroffenen war das Absetzen nicht allein ein körperlicher Prozess, ein „pharmakologisches Problem“, sondern sie alle haben sich detailliert und differenziert mit ihrer eigenen „Krankheitsgeschichte“ auseinandersetzen müssen.

„Das Buch hat eine provokante Botschaft ...“ schreibt Frau Pirkko Lahti, Präsidentin der World Federation for Mental Health im 1. Vorwort, denn: „... Lebenserfahrungen weichen manchmal von wissenschaftlichen Übereinkünften ab“. Und ganz konkret zur Problematik: „Absetzen ohne therapeutische Hilfe und ohne Kenntnisse über die Risiken kann ei-

nen dramatischen Verlauf nehmen.“ Weiter fragt sie sich und die LeserInnen: „Hörten wir nicht schon von psychopharmakabedingten Absetzproblemen, von Rezeptorenveränderungen, Supersensitivitäts- und Absetzpsychosen? Wer kann Rückfälle von verdeckten Entzugsproblemen unterscheiden?“ und, besonders wichtig: „Welche Bedingungen unterstützen ein erfolgreiches Absetzen – erfolgreich in dem Sinn, dass die PatientInnen danach nicht sofort wieder im Behandlungszimmer des Arztes sitzen (oder in die Psychiatrie eingewiesen werden, I.M.), sondern frei und gesund leben, so wie wir uns das alle wünschen?“

Im 2. Vorwort kommt Loren R. Mosher zu Wort. Er ist Amerikaner und Klinischer Professor für Psychiatrie in Kalifornien sowie Direktor der „Soteria Associates.“ Er findet sehr kritische Worte über Psychopharmaka und die allgemeine „Medikamenten-gläubigkeit“. Er schreibt unter anderem: „Wir leben in einem Zeitalter der ‚Pille für jedes Leiden‘. Speziell den Pillen, die auf unsere Psyche wirken, widmen die Menschen jedoch zu wenig Aufmerksamkeit.“ Und weiter: „Da es nur wenige objektive Indikatoren für die Wirkung dieser Medikamente gibt (der Psychopharmaka, I.M.), sind die Berichte der PatientInnen entscheidend.“ - Und noch einmal Frau Pirrko Lahti: „Durch die Internationalität der AutorInnen bietet das Buch ein umfassendes Bild von Erfahrungen und Wissen“.

Im 3. Vorwort beschreibt Peter Lehmann als Herausgeber die Vor- und Entstehungsgeschichte des Buches und die selbstverständliche Beschränktheit und Relativität eines derartigen Sammelwerkes. „Die vielen unterschiedlichen Wege, Psychopharmaka abzusetzen, lassen sich in einem Buch keineswegs umfassend darstellen. Wichtig war mir als Herausgeber, dass „meine“ Autorinnen und Autoren – von den beteiligten Profis abgesehen – ihre Wünsche, Ängste und persönlichen Vorgehensweisen so offen wie möglich darstellen. Nur eines sollten sie nicht: anderen Ratschläge geben, was sie tun sollten, Patentrezepte verteilen.“

Es folgt ein „Rechtlicher Hinweis“, in dem klar gestellt wird, „dass dieses Buch dem Wissensstand aller Beteiligten bei Fertigstellung und Erscheinen entspricht, und dass weder der Herausgeber noch die AutorInnen noch der Verlag irgendeine Verantwortung für die Folgen unerwünschter Wirkungen beim Einnehmen von Psychopharmaka noch bei de-

ren Absetzen übernehmen können.“

In der „Einführung“ des Herausgebers wird die „derzeit in vielen Kreisen gültige“ (I.M.) medizinische, pharmakologische, psychiatrische Sicht auf die Psychopharmaka und das Absetzen sehr detailliert und kritisch unter die Lupe genommen.

Der Hauptteil des Buches besteht aus 9 Kapiteln, die schon durch ihre Titel zeigen, wie umfassend, differenziert und kritisch sich Herausgeber und AutorInnen dieses Buches mit dem Thema des Absetzens auseinandergesetzt haben:

Der schwere Entschluss / Absetzen ohne Entzugsprobleme / Stufenweises Absetzen / Absetzen mit Problemen / Gegengewichte / Absetzen mit professioneller Hilfe / Lieber manchmal Psychopharmaka als immer / Professionell unterstützen / Die Zeit danach.

Das Buch endet mit einem „Resümee“ von Karl Bach Jensen, der seit 2001 einer der beiden europäischen Mitglieder des Vorstands des Weltverbands Psychiatriebetroffener ist, mit dem Titel: „Für eine Kultur des Respekts“.

Im „Schlusswort des Herausgebers“ geht Peter Lehmann detailliert und fundiert auf Probleme ein, die beim Absetzen bisweilen besondere Schwierigkeiten machen können und fasst wesentliche Teile der Betroffenen-Beschreibungen noch einmal zusammen.

Im „Anhang“ finden sich die „Psychopharmaka-Wirkstoffe und Handelsnamen“ der in den deutschsprachigen Ländern verwendeten Psychopharmaka aufgelistet, die „Literatur“angaben sowie kurze biografische Informationen über die „Autorinnen und Autoren“ und – last not least – das „Register“.

Für mich persönlich ein wichtiges Fazit: dieses Buch gehört auch und besonders in die Hände von Angehörigen, ÄrztInnen, TherapeutenInnen, und anderen professionellen HelferInnen, damit sie den Wunsch und den Entschluss von Betroffenen / KlientInnen / PatientInnen, unabhängig von Psychopharmaka leben zu wollenn, verstehen und - zumindest - respektieren und akzeptieren, und die Betroffenen, wenn möglich, sinnvoll helfend beim Absetzen unterstützen.

Daher sind für mich die Kapitel „Absetzen mit professioneller Hilfe“ und besonders „Professionell un-

terstützen“ besonders wichtig, denn in den neun ergänzenden Berichten verschiedener “Profis“ – vom Psychiater bis zur Heilpraktikerin – beschreiben diese, wie sie – entsprechend ihrer jeweiligen Profession – ihren KlientInnen beim Absetzen geholfen haben und helfen.

Professionelle Unterstützung ist also möglich, und kann sehr hilfreich und sinnvoll sein!

Das ist für mich die wesentliche Aussage dieser Profi-Beiträge, und ich wünsche mir, dass möglichst viele professionelle HelferInnen und ExpertInnen diese Berichte lesen. Besonders diejenigen, die sich aus den verschiedensten Gründen weigern, schon alleine die Möglichkeit eines völligen Absetzens von Psychopharmaka bei ihren PatientInnen in Betracht zu ziehen.

Sie müssen diese Unterstützung ja nicht selber anbieten, wenn sie sich dazu nicht in der Lage finden. Sie sollen diese Entscheidung aber auch nicht um jeden Preis verhindern und schon gar nicht den Betroffenen Angst davor machen, ein Leben ohne Psychopharmaka anzustreben.

Auch von ihnen ist, zumindest, wohlwollende Akzeptanz und Respekt für die Entscheidung einzufordern, dass viele Betroffene ihren eigenen Weg aus der Abhängigkeit von Psychopharmaka suchen und finden wollen, dann eben mit einem / einer anderen Helfer/in, mit anderer Unterstützung. Und mit den Worten Peter Lehmanns: „Jede Leserin, jeder Leser muß gemäß den vorhandenen Problemen und Möglichkeiten, den persönlichen Schwächen und Stärken, den individuellen Beschränkungen und Wünschen die eigenen Mittel und Wege finden.“

Ingrid MACHOLD

