

Kerstin Kempker¹

Σταματώντας τα ψυχοφάρμακα στο Σπίτι Φυγής^{2,3}

Το 1998, μετά από δύο χρόνια εφαρμογής στο Σπίτι Φυγής του Βερολίνου, συγκέντρωσα τις εμπειρίες των μελών του συλλόγου⁴, των κατοίκων, των συνεργατών και των ανθρώπων που έκαναν εκεί πρακτική σε ένα βιβλίο με τον τίτλο «Καταφυγή στην πραγματικότητα- το Σπίτι Φυγής του Βερολίνου». Το ακόλουθο απόσπασμα είναι από το κεφάλαιο με τον τίτλο «στατιστική», που αρχίζει ως εξής:

«Η στατιστική ψεύδεται. Αποκρύπτει το Ιδιαίτερο, το Ουσιαστικό. Εξισώνει. Ψάχνει τις κατάλληλες ερωτήσεις, που θα την οδηγήσουν στις απαντήσεις που θέλει να πάρει» (Kempker, 1998, σ. 271).

Αν ξεκινήσει κανείς από την ιδέα ότι μια από τις βασικές βλέψεις του Σπιτιού Φυγής είναι να προσφέρει έναν τόπο πέρα από την ψυχιατρική επιβολή και τις ψυχιατρικές μεθόδους, πρέπει οι άνθρωποι που δουλεύουν εκεί να ασχοληθούν σοβαρά γενικά με τις ψυχιατρικές μεθόδους, καθώς και ειδικότερα με τη συνταγογράφηση και την επιβολή ψυχοφαρμάκων, νευροληπτικών, αντικαταθλιπτικών και τρανκουαλίζερς. Ίσως ακατανόητο με την πρώτη ματιά, όχι όμως με τη δεύτερη: τα χάπια δεν αποτελούν σχεδόν θέμα στο Σπίτι Φυγής. Εδώ οι άνθρωποι υποφέρουν, μαλώνουν, τσιριζούν, καταστρέφουν – αλλά σπανίως καταπίνουν (χάπια και αλκοόλ), αν και καπνίζουν πολύ (καπνό). Πίνουν πολύ τσάι, διάφορα βότανα, και κατά καιρούς πολύ καφέ. Στο υπόγειο χρησιμοποιούν, αν χρειαστεί, το σάκο του μποξ και πολύ συχνότερα τα απέραντα χωράφια, που απλώνονται από το τέλος του δρόμου μας μέχρι και το γειτονικό χωριό. Όποιος δεν μπορεί να κοιμηθεί τις νύχτες, μένει ξύπνιος, μιλά μαζί μας, με άλλους κατοίκους του σπιτιού ή με τον εαυτό του, κάνει

¹ Η Kerstin Kempker, γεν. το 1958, η ίδια επιζήσασα της ψυχιατρικής, είναι ιδρυτικό μέλος του Σπιτιού Φυγής του Βερολίνου, ενός οικήματος παρέμβασης σε κρίση για ανθρώπους με ψυχιατρική εμπειρία, το οποίο και διεύθυνε από το 1996 ως το 2001. Επίσης ιδρυτικό μέλος του συλλόγου «Für alle Fälle e.V.». Το 2003 θέσπισε τον διαγωνισμό λογοτεχνίας με το όνομα »Nehmt mich beim Wort« («πάρτε με στα σοβαρά») και από κοινού με τον Bernd Kempker το φεστιβάλ λογοτεχνίας της Επιτροπής Αναπήρων της ομοσπονδιακής κυβέρνησης της Γερμανίας. Από το 2003 ως το 2004 συνεργάστηκε στο «Πρόγραμμα δράσης για την αντιμετώπιση των διακρίσεων» της ευρωπαϊκής Επιτροπής. Είναι συγγραφέας πολυάριθμων βιβλίων και κειμένων αντιψυχιατρικού περιεχομένου (μεταξύ των οποίων: «[Teure Verständnislosigkeit – Die Sprache der Verrücktheit und die Entgegnung der Psychiatrie](#)» (1991); «[Statt Psychiatrie](#)» (Hg. 1993 από κοινού με τον Peter Lehmann); «[Flucht in die Wirklichkeit. Das Berliner Weglaufhaus](#)» (Hg. 1998); «[Mittgift – Notizen vom Verschwinden](#)» (2000). Από το 2002 εργάζεται ως συγγραφέας και σύμβουλος διαφόρων ψυχοκοινωνικών προγραμμάτων.

² Από το Lehmann, P. (Hrsg.), «[Psychopharmaka absetzen – Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Lithium, Carbamazepin und Tranquillizern](#)», Antipsychiatrieverlag, Berlin, 2^η διορθωμένη και βελτιωμένη έκδοση 2002, σ. 293-295; in: [Πέτερ Λέμαν & Άννα Εμμανουηλίδου \(επιμ.\): «Βγαί νοντας από τα ψυχοφάρμακα – Εμπειρίες επιτυχημένης διακοπής νευροληπτικών, αντικαταθλιπτικών, σταθεροποιητών διάθεσης, Ριταλίν και ηρεμιστικών», Θεσσαλονίκη: εκδ. Νησίδες 2008, σ. 241-244.](#)

³ Μετάφραση από τα γερμανικά, με την έγγραφη άδεια της συγγραφέως: Άννα Εμμανουηλίδου

⁴ Εννοείται ο σύλλογος που το ίδρυσε.

μπάνιο, ακούει μουσική, διαβάζει, μαγειρεύει κάτι να φάει. Τόσο οι συνεργάτες όσο και οι κάτοικοι λατρεύουν τους μακρινούς νυχτερινούς περιπάτους.

Η συνεχής αφορμή για κάποιο χάπι, όπως την ξέρουμε από το ψυχιατρείο, δεν υπάρχει σε μας. Αυτό κάποιος είναι δύσκολο να το αντέξουν, ειδικά στην αρχή της παραμονής τους εδώ, γιατί, όσο θέλουν να απαλλαγούν από αυτά τα ψυχοφάρμακα, άλλο τόσο τα αισθάνονται σαν το τελευταίο τους δεκανίκι, αυτό που είναι κει, όταν δεν μπορεί να βοηθήσει τίποτα άλλο. Σε τέτοιες περιπτώσεις έχει αποδειχθεί βοηθητικό να προσφέρουμε στο πρόσωπο που υποφέρει μια θέση στο «Safe»⁵ μας. Βάζουμε εκεί το φάρμακο και, όταν πράγματι δεν βοηθάει τίποτα πια, τότε ο ενδιαφερόμενος ή η ενδιαφερόμενη μπορεί να καταφύγει εκεί. Αυτή η ασφάλεια αρκεί τις περισσότερες φορές, ώστε να μη χρειαστεί να κάνει κανείς χρήση της. Πριν φτάσει όμως κανείς στο « Safe» μπορεί να μιλήσει σε μας, όχι σαν νοσοκόμους με τους οποίους διαπραγματεύεται το φάρμακο, αλλά σαν ανθρώπους που ενδιαφέρονται να μάθουν τι τρέχει και οι οποίοι έχουν να προσφέρουν χι ακόμα πράγματα για να βοηθήσουν, να ανακουφίσουν ή και να λύσουν το πρόβλημα, - και λιγότερο απ' όλα, χάπια. Όλοι οι κάτοικοι του σπιτιού μας, που έμειναν μαζί μας πάνω από δύο εβδομάδες, δεν κάνουν χρήση ψυχοφαρμάκων, είτε γιατί από την αρχή δεν έκαναν (60%), είτε γιατί τα σταμάτησαν στο Σπίτι, ξαφνικά ή σταδιακά (40%). Έτσι, υπάρχει ανάμεσα στους συγκατοίκους ένα τεράστιο απόθεμα εμπειρίας για το πώς μπορεί κανείς να χειριστεί το θέμα χωρίς φάρμακα, καθώς και το τι άλλο είναι δυνατό χωρίς φάρμακα.

Οι κάτοικοι του Σπιτιού ζούσαν κατά 90% από επιδόματα πρόνοιας, οι υπόλοιποι έπαιρναν επίδομα ανεργίας ή σύνταξη. Γύρω στο 80% δεν είχαν επαγγελματική εκπαίδευση και πολλοί κανένα σχολικό απολυτήριο. Όλοι υπήρξαν τουλάχιστον μία φορά στο ψυχιατρείο, αλλά οι περισσότεροι (πάνω από το 80%) ήδη περισσότερες φορές (από 3 ως 48 φορές) και για μακρό χρονικό διάστημα (μισό έως 10 χρόνια). Αυτά, για τα ρεαλιστικά στοιχεία γύρω από την κατηγορία που ακούμε συχνά από την πρώτη στιγμή της ίδρυσής μας: ότι στο Σπίτι Φυγής θα έρχονταν μόνο τα πρόσωπα, που θα είχαν έτσι κι αλλιώς καλύτερες προοπτικές, όπως νέοι, δραστήριοι φοιτητές και φοιτήτριες με κίνητρο.

Ας επιστρέψουμε στο θέμα της διακοπής των φαρμάκων. Όποιος βρέθηκε στο Σπίτι να παίρνει ψυχοφάρμακα ερχόταν τις περισσότερες φορές κατευθείαν από το ψυχιατρείο και ήταν εκεί για μεγάλο διάστημα ή όχι για πρώτη φορά. Από τους 21 κατοίκους μας, που σταμάτησαν τα ψυχοφάρμακα, τα δύο τρίτα είχαν πλήρη επιτυχία, με την έννοια ότι δεν ξαναγύρισαν ούτε μια φορά στο ψυχιατρείο.

Ένα τρίτο ξανακατέληξε λοιπόν εκεί, τουλάχιστον προσωρινά. Το ερώτημα γιατί συνέβη αυτό μας απασχόλησε πολλές φορές. Με βάση τις παρατηρήσεις και τις εμπειρίες μας, καθώς και συνομιλίες μας μαζί τους αργότερα, καταλήξαμε στις εξής παρακάτω εξηγήσεις:

- Η πεποίθηση των ενδιαφερόμενων ότι με την έξοδό τους από το ψυχιατρείο και τη φιλοξενία τους στο Σπίτι Φυγής είχαν ήδη λυθεί όλα τα προβλήματα.

⁵ Πρόκειται για έναν προστατευμένο χώρο, στον οποίο δεν έχει πρόσβαση οποιοσδήποτε οποτεδήποτε και όπου φυλάσσονται προσωπικά ή άλλα πολύτιμα αντικείμενα των κατοίκων (ταυτότητες, κοσμήματα, φάρμακα κλπ).

- Η ιδέα τους ότι όλος ο πόνος που βίωσαν στο παρελθόν οφειλόταν στην κακή προαίρεση και την έλλειψη κατανόησης των άλλων και δεν υπήρχαν να γίνουν προσωπικές αλλαγές.
- Προβλήματα στερητικού χαρακτήρα που σχετίζονται βιολογικά με την ίδια τη διακοπή, όπως αλλαγές των υποδοχέων, φαινόμενα rebound και υπερευαισθησία του νευρικού συστήματος - παράγοντες που μπορούν να τρελάνουν κάποιον.
- Ο ακατάλληλος χρόνος για τη διακοπή: πάρα πολλές πληγές (π.χ. αναμνήσεις κακοποίησης, εμπειρίες βίας μέσα στο ψυχιατρείο), άλυτα προβλήματα.
- Ανεπαρκής στήριξη στο Σπίτι Φυγής, εξαιτίας μη περαιτέρω ανάληψης των εξόδων φιλοξενίας από κάποιο ταμείο, έλλειψη χρημάτων, φίλων, δουλειάς και προσωπικού χώρου.
- Ανεπαρκής εμπειρία των συνεργατών, ειδικά στην αρχή, και ανεπαρκής αριθμός γιατρών, οι οποίοι θα ήταν πρόθυμοι να στηρίξουν εξωτερικά και να συνοδεύσουν ιατρικά την σταδιακή απεξάρτηση από τα φάρμακα, χωρίς να εμπνέουν νέους φόβους για πιθανές αρνητικές συνέπειες από τη διακοπή.
- Η ελευθερία των κατοίκων μας να κάνουν «λάθη», και να μην ακολουθούν συμβουλές, ούτε καν τις δικές μας.

Από την άλλη πλευρά, οι περισσότεροι απ' αυτούς τα κατάφεραν! Κι αν πολλοί απ' αυτούς είχαν στο παρελθόν ήδη προσπαθήσει να τα κόψουν, χωρίς ωστόσο επιτυχία - μόνοι και εκτεθειμένοι στις αρνητικές προβλέψεις των ψυχιάτρων τους - , μέσα στο Σπίτι ήταν τώρα η κοινότητα και η προσωπική στήριξη που βρήκαν, που έκαναν δυνατή τη σταθερή και μακροπρόθεσμη απαλλαγή τους από τα ψυχοφάρμακα.