

Att sluta med medicin

Sedan 80-talet har Peter Lehmann varit en kritisk granskare av psykofarmaka. I hans senaste bok berättar 28 personer runt om i världen varför de slutat med psykofarmaka, men också om svårigheter de mött.

Text & foto **Tommy Engman**

DET VAR I KÖLVATTNET av den mediala uppmärksamheten kring Peter Lehmann i början av 80-talet som en brukarorganisation med stark antipsykiatrisk profil kunde bildas i Tyskland, Österrike och de tyskspråkiga delarna av Schweiz. Bland brukare i dessa länder är han också ett lika känt namn som Judi Chamberlin, Patricia Deegan eller Ron Coleman är i de engelsktalande. Måhända är han än mer kompromisslös i sin kritik av psykiatri och psykofarmaka.

Han har bland annat anklagats för att ha bidragit till att människor tagit livet av sig, trots att hans böcker delvis bygger på vetenskapliga artiklar skrivna av forskare och psykiatriker. För en tid sedan påstod en tysk dagstidning att han är scientolog, men tvingades till dementi då Peter Lehmann hotade med åtal.

Själv tycker han att professionen inom psykiatri mest ignorerar det han säger och skriver. Samtidigt drar han mer folk på konferenser och föreläsningar än vad psykiatrikerna själva gör.

Peter Lehmann är lika vänlig som intensiv då han tar emot mig i Berlin, nära gränsen till det forna Östberlin, där han bor och arbetar. Han förklarar då vi sätter oss ned i hans arbetsrum att konferenser och föreläsningar börjat stjäla för mycket tid från skrivandet. Hans första bok *Den kemiska munkaveln, varför psykiatrer erbjuder neuroleptika*, som kom ut 1986, har getts ut i fyra upplagor med över 10 000 sålda exemplar. Andra böcker som *I stället för psykiatri*, *Den nya sköna psykiatrin* och *Soteria och empowerment* har också sålt väldigt bra. Hur stor spridning hans senaste bok *Att sätta ut psykofarmaka* kommer att få när den kommer i engelsk översättning är naturligtvis svårt att veta. Klart är i alla fall att kunskaperna på området är eftersatta, samti-

digt som de är kontroversiella. Då en amerikansk psykiater i början på 80-talet skrev en guide om hur man kan gå till väga när man vill sätta ut sina psykofarmaka, valde han att göra det under pseudonym. Och i Peter Lehmanns nya bok drog en psykiater tillbaka sitt manus med motiveringen att det fanns risk för att det skulle bli kö till hans mottagning av dem som vill ha hjälp med att sluta med sin medicin.

FÖRUTOM ATT NÅGRA AVSNITT är skrivna av professionella yrkesutövare inom psykiatriområdet bygger boken på berättelser av människor runt om i världen (28 stycken, en av dem Maths Jespersion från Lund). De berättar om hur de på ett lyckosamt sätt slutat medicinera med neuroleptika, antidepressiva, litium eller lugnande. Och om varför de bestämde sig för att sluta, rädslan för att göra det och hur deras liv sedan förändrats.

I det brev som Peter Lehmann sände ut till författarna betonade han att man i berättelserna inte skulle ge råd till andra. Att kopiera andras sätt att sluta medicinera är svårt, menar han.

– Det är så många individuella faktorer och sociala omständigheter som spelar in då man börjar trappa ned, säger han och påpekar att man ska göra det i samråd med en expert på området.

Det är viktigt att känna till riskerna, menar också Pirkko Lahti, vice ordförande för den finska föreningen för psykisk hälsa och tillika ordföranden för Världsförbundet för psykisk hälsa. I sitt förord till boken påpekar hon att kunskaperna inom psykiatri om att sätta ut psykofarmaka är bristfälliga.

Vem kan till exempel skilja ett återfall i sjukdomen från dolda abstinenssymtom av neuroleptika, frågar hon sig.

Den här boken är också tänkt som en hjälp så att människor inte ska behöva hamna på sjukhus i tron att de fått ett återfall i sjukdomen när det i stället beror på att de trappar ner medicinerna, säger Peter Lehmann.

Han förklarar att det är viktigt att utsättningen sker steg för steg. Forskningsrapporter visar att neuroleptika skapar beroende, hävdar Peter Lehmann. Det innebär att om du slutar tvärt kan du bli psykotisk.

– I slutet av 70-talet fanns det i Tyskland en speciell metod som innebar att all medicin sattes ut på en gång för att chocka patienter som var apatiska och inte svarade på behandlingen, berättar Peter Lehmann.

Psykiatern som utvecklade metoden blev tragiskt nog skjuten av en av sina patienter.

FINNS DET några allmänna råd att ge till dem som vill sluta med psykofarmaka?

I boken talar Peter Lehmann om att det är viktigt att förbereda sig mentalt. Det kan komma perioder då man känner sig osäker, rädd och kanske tappar viljan att fortsätta nedtrappningen. Det är viktigt att ta i beräkningen att det kan skapa problem i fall ens beslut står i motsättning till psykiatris behandling. Befarar man det, kan en lösning vara att byta doktor innan nedtrappning inleds, sägs det vidare.

Att försöka ändra depåinjektioner till tabletter eller droppar är ett annat råd som ges, då det därigenom blir lättare att styra nedtrappningen.

Viktigt är också att informera närstående, liksom att förbereda sig på att det kan ta lång tid.

Vad ger boken för budskap till alla dem som tycker att psykofarmaka hjälper, undrar jag.

– Att jag är kritisk mot psykofarmaka betyder inte att jag är kritisk mot dem som an-



– Om man använder psykofarmaka är det viktigt att ta reda på riskerna och hur svårt det kan vara att sluta. Vill man sluta är det viktigt att göra det i samråd med en expert, säger den tyske författaren Peter Lehmann.

vänder det, säger Peter Lehmann. Jag kan förstå att en del gör det. I den här boken berättar till exempel några att de ibland gör det för att förhindra att de måste läggas in. Men om man använder psykofarmaka är det viktigt att försöka ta reda på riskerna och hur svårt det kan vara att sluta. Så sent som idag fick jag ett telefonsamtal från en man som under tio år velat sluta med neuroleptika.

– Det är lätt att hjälpa människor att börja med neuroleptika, men när de vill sluta finns ofta ingen hjälp att få. Jag tycker det är kriminellt, säger han.

PETER LEHMANN'S EGEN ERFARENHET av neuroleptika går tillbaka till 70-talet då han drabbades av en kris och hamnade i psykiatri. Där fick han diagnosen schizofreni, låstes in mot sin vilja och tvångsmedicerades med mycket höga doser neuroleptika.

Isolerad med kraftiga biverkningar av medicin (vilket bland annat gav honom bestående leverskador), som hans läkare påstod

hängde samman med sjukdomen, önskade han inget annat än att få ett slut på den vegeterande tillvaron.

En dag efter att han blivit utskriven, glömde han att ta sin medicin. Han förväntade sig en ännu större katastrof, men den uteblev. Då bestämde han sig för, trots protester från psykiatri, föräldrar och vänner, att fortsätta vara utan medicin. Inte utan vändor och svårigheter, naturligtvis.

Nu upptäckte han att han kunde läsa igen. När han senare medicinfri återvände till sina studier på universitetet ville lärarna att han skulle skriva om sina erfarenheter. Och det gjorde han. I samband med efterforskningarna om sin behandling vägrade sjukhuset att lämna ut hans journaler.

Han drev frågan från domstol till domstol ända till Strasbourg. Ett tyskt TV-team skildrade förloppet i en film som fick stor uppmärksamhet.

Sedan dess har han samlat erfarenheter om människors upplevelser av psykofarmaka och

kritiskt granskat vad forskningen säger. När jag avslutningsvis frågar honom vilken betydelse den farmakologiska behandlingen har inom psykiatri i Tyskland idag, förklarar han att även om det finns sociala inslag inom många verksamheter så genomsyras den ändå av ett biologiskt tänkande. Det gör att det läggs stor vikt vid psykofarmaka i behandlingen.

DE NYA LÅGRISKPREPARATEN är dyra. Psykiatri vill därför ha mer pengar till dem, och lagar som tvingar människor att ta dessa mediciner, säger Peter Lehmann uppgivet. Han ber mig hoppa in i bilen, och ger mig lift längs gropiga kullerstengator genom forna Östberlin in till centrala Berlin. Där har han bestämt träff med en känd jugoslavisk filmare som även han överlevt psykiatri. Vad han hoppas få ut av det mötet förtäljer han inte.

LÄS MER OM LÄKEMEDEL OCH BIVERKNINGAR, SIDAN 20.