

Hvordan man holder op med psykofarmaka

"I min studietid lærte jeg jo at én som først er blevet sindssyg, bliver ved med at være det og pænt må sluge sin medicin, for ellers bliver man uudholdelig for sin omverden eller farlig for sig selv og andre."

Dette myte citeres af Margot-Dorothea Kendrick i hendes bidrag til bogen 'Psychopharmaka absetzen', udgivet ved årsskiftet af Peter Lehmann på hans eget Antipsykiatrilforlag. Ja, det hedder det.

Først og fremmest er bogen en samling vidnesbyrd - og jeg bruger ordet helt bevidst med de associationer det eventuelt kan vække til martyria. En broget vifte af mennesker, flest tyske, men også andre nationaliteter, fortæller her hvordan de har lagt nervemedicin på hylde. De har lært sig at leve uden, bruge ganske lidt eller kun bruge medicin i absolutte nødsituationer.

Nogle af vidnesbyrdenes handler også om afvæjning fra 'kun' at være afhængig af de be-

roligende midler, benzodiazepinerne.

Bogens styrke ligger i disse nogleogtredive beretninger. Alle fortæller hvor svært det har været, og de lægger ikke skjul på hvilke farer og omkostninger det kan have at nægte at indtage traditionel nervemedicin. Nogle af dem er stadig temmelig skøre, dette skrevet med al kærlighed og respekt. Som det hedder et sted hos Dora Weisbach (et pseudonym):

"Siden 1992 har jeg levet helt uden psykofarmaka. Jeg er måske ofte forrykt - nå, og hvad så?"

En vis social slagside har bogen idet de fleste bidrag er af meget velformulerede mennesker med en intellektuel baggrund, men der er enkelte undtagelser. Som Dieter Hempen, håndværker og mekaniker. Han fortæller at han kom under tvangsbehandling da han havde bygget sig en guillotine - til at hugge brænde på.

Et af bidragene, af Annette Foldrownik, har ligefrem digteriske kvaliteter og burde oversættes, afsnittet er også sværere at læse end de øvrige som går i et enkelt sprog, letforståeligt med en ordbog ved hånden.

I sin indledning skriver Peter Lehmann, som vil være kendt for dem som er involveret i det internationale netværk af psykiatri- og ekspsykiatribrugere, om bogens tilblivelse at han i 1995 opfordrede alle som havde erfaringer med psykofarmaka til at bidrage.

En forudsætning skulle

være at det var disse personers helt frie og uafhængige beslutning.

Bogen er ikke nogen opfordring til ophør, hvis man selv befinder sig bedst med at indtage de lægeordnede stoffer. Én af de behandlere der hjælper og støtter mennesker som trods sindssygetilstande ønsker at holde op med medicin, udtrykker det således:

"De der forholder sig vankelmødt eller ængstelig i forhold til ophør, må under ingen omstændigheder holde op fra den ene dag til den anden. (...) Men for de ramte som er overbevist om at de er blevet forkert behandlet og at det vil gå dem langt bedre uden psykofarmaka, er ophøret næsten altid uden problemer - det er min erfaring efter 20 års vejledning i medicinophør i (egen) ambulanselægepraksis." (Marc Rufer)

Som det ses af ovenstående, rummer bogen også bidrag fra praktiserende læger i det afsnit der har titlen 'Professionel støtte'. For det synspunkt nemlig, som gennemsyrrer bogen: At langvarig indtagelse af de lægeordnede midler er skadelig for kroppen, døller og bedøver følelses- og sanseliv.

Til gengæld svækker netop det kapitel bogen. For her optræder allehånde sære fænomener som krystalhealing, shamanisme og en særlig urteblanding, opfundet for 50 år siden, der præsenteres som standardmiddel mod alle onder, Bach-urter kaldes den efter dens opdager. Men det skal siges at den psykiske bedring med urter og krystaller har gået hånd i hånd med stor menneskelige opmærksomhed og støtte fra behandlerens side og en stående mulighed for altid at kunne ringe terapeuten op, så måske har opmærksomheden været det vigtigste behandlingsmiddel.

Alligevel, en nøgtern læser med en naturvidenskabelig indstilling vil få for let spil til at sige at alt for meget af dette beror på tro, og tro alene.

Jeg har svært ved at bedømme den mere faglige side af sagen. Men jeg kunne ønske mig at læger og behandlere i det mindste ville være så åbne, at de læser bogen. Også sundhedsminister Carsten Koch burde tage bogen ind i sine betragtninger - og hidtidige afvisning - om psykofarmakafri behandling.

Blandt de ting jeg som lægmand må afstå fra at bedømme, er den påståede effekt som neddysning af unormale tilstande med medicin angiveligt kan fremkalde: At der ved ophør af medicinen ligefrem kan fremkaldes sindssygetilstande, værre end dem den syge havde før. Det kaldes med et engelsk ord 'rebound-effekt', tilbageslag.

Danske læger afviser pure at der findes en sådan reboundeffekt: At visse lægemidler efter længere tids indtagelse giver en ændring af hjernens biokemi som i sig selv kan (gen)fremkalde psykotiske tilstande ved brat ophør af lægemidlet - bedst forklaret side 217.

Men er det helt utænkeligt at der i det mindste findes en rent psykologisk effekt? Sådant sindssygetilstande kommer tilbage med ekstra kraft efter at have været dæmpet. Ofte forsvinder de jo ikke helt, eller overhovedet ikke, ved brug af medicin, personen bliver blot halvbedøvet og orker måske ingenting, heller ikke personlig hygiejne.

Er det virkelig helt utænkeligt, spørger jeg igen, at der kan være et grundlag for denne reboundeffekt, som en del mennesker dog beskriver, blandt andet i denne bog?



Bogen er i grund og grund subjektiv, og den giver sig heller ikke ud for andet, fraregnet Peter Lehmanns indpakning. Jeg kan ikke gøre mig klog på hans kritik af de, få, dobbeltblindforsøg der har været med psyko-farmake kontra anden behandling. Men mit indtryk er at sindslidende og ex-do. ofte har nok så megen forstand på deres egen sygdom som lægerne.

Et vigtigt bidrag er af Regina Bellion, som foretrækker at gennemleve sine psykosser, skønt de er farlige, i de ti dage hendes gennemsnitligt varer uden medicin. Farlige både for hende og eventuelt for de mennesker hun er nødt til at have omkring sig døgnnet rundt for at overleve.

"Det er hvert menneskes sag at beslutte om han eller hun vil indtage psykofarmaka. Derfor falder det mig ikke ind at sige til nogen at han skal holde op med sin medicin." Derefter beskriver hun meget tænksomt sine egne tilstande og hvordan man hjælper hende bedst igennem dem, uden medicinen.

I det hele taget er det min erfaring at mennesker der har været gennem sindssygetilstande, ligesom mange der har udsat for alvorlige somatiske sygdomme, ofte er så tænksomme og rummer en åndelig rigdom, styrke og livsfylde at vi andre kun kan føle dyb respekt.

Hvor kan det være at et forsøg med medicinfri behandling

bliver afvist som alt for dyrt? Vi kan ofre millioner på 5-6 års behandling og genoptræning af en ung mand som har brækket ryggen ved uoverlagt at løbe over gaden, blive kørt over af en bil og få skadet sit centralnervesystem.

Den unge mand jeg tænker på lå i coma så længe at ingen troede han kunne blive menneske igen. Gennem en utrolig indsats kom han til at gå og fungere nogenlunde. Men for en sindslidende, dér har vi ikke råd til 5-6 års rehabilitering og mandsopdækning. Det er for dyrt og gavner for få, hedder det. Kære Carsten Koch, har du noget svar?

Af Viveca Liventhal

Peter Lehmann (Hg.):
Psychofarmaka absetzen.
Peter Lehmann Antipsychiatrie-
verlag Berlin 1998. 376 s.
ISBN 3-925931-12-0. DM 37.-

Samtidig er udgivet på samme forlag:

Kerstin Kempker (Hg.): *Flucht in die Wirklichkeit.* Das Berliner Weglaufhaus. Berlin 1998. 344 s.
ISBN 3-925931-13-9. DM 34.-

Forlagsadresse: Peter Lehmann
Antipsychiatrie Edition, Zabel-
Krueger-Damm 183, D-13469
Berlin. Tlf. +fax 49-30-
85963706.