

Boeken

LEVEN ZONDER PSYCHOFARMACA

Boekbespreking: Psychopharmaka absetzen, P. Lehmann

De introductie van psychofarmaca in de jaren '50 wordt soms wel aangeduid als de 'psychofarmacologische revolutie' in de psychiatrie. De psychofarmaca openden een heel nieuw veld van behandeling. In plaats van opname in een inrichting konden mensen thuis blijven en de psychiater eens in de zoveel tijd bezoeken voor een 'depot' medicatie en een kort gesprek. Of psychofarmaca werkelijk zo revolutionair zijn als destijds werd voorgesteld, ga je je afvragen na lezing van onderstaand boek van Peter Lehmann.

In 1995 deed hij een oproep om bijdragen te sturen voor een boek over het stoppen met psychofarmaca. Hij wilde weten waarom mensen afzagen van medicatie en hoe hen dat was gelukt.

Lehmann is ervaringsdeskundige op dat gebied; hij is zelf opgenomen geweest en kreeg toen een hele serie medicijnen voorgeschreven, waaronder haldol, truxal, triperidol, orap en akineton. Lehmann verzocht niet alleen ervaringsdeskundigen te reageren, maar ook psychiaters, artsen, psychologen evenals familieleden of andere vertrouwenspersonen. Hij verzocht daarbij uitdrukkelijk geen adviezen te geven over hoe het moet; naar zijn mening dient ieder zelf daarin zijn of haar weg te vinden. Zo ontstond een dik boek van 374 pagina's met korte en lange verhalen van 44 personen.

Boven elk verhaal staat aangegeven welke middelen de persoon in kwestie slikte. En dat zijn er bij veel mensen nogal wat, want vaak krijgt men na

verloop van tijd andere medicijnen of moet er medicatie bij worden geslikt om bijwerkingen tegen te gaan. Lehmann heeft de verhalen ingedeeld naar wijzen van stoppen. Het boek opent met een hoofdstuk over 'Stoppen zonder problemen', daarna volgt 'Stapsgewijs stoppen', dan 'Stoppen met problemen' en 'Stoppen met professionele hulp'. Er is een hoofdstuk over alternatieven voor het stoppen en een hoofdstuk waarin deskundigen beschrijven hoe zij mensen daarbij begeleiden.

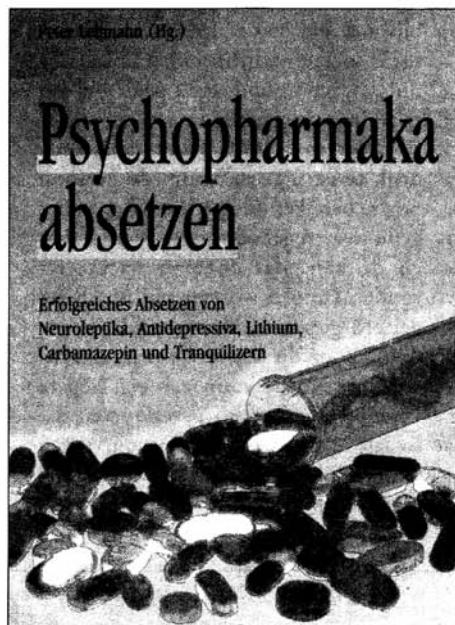
Het eerste deel, 'Stoppen zonder problemen', bevat het verhaal van Lehmann zelf, die na ontslag uit de inrichting in 1977 zijn voorgeschreven medicijnen braaf slikt. De medicijnen hebben hem uiterlijk en innerlijk ver-

anderd. Hij is dikker geworden, maakt schokbewegingen, smakt met zijn mond, hij kan niet zo goed uit zijn woorden komen en voelt zich futloos. Na het ontslag gaat hij bij zijn ouders wonen, want zelfstandig leven lukt niet. Hij bezoekt wekelijks de psychiater, die de verwijsbrief van de vorige psychiater zonder navraag accepteert en hem de medicijnen toedient. Rond de Kerst gaat deze psychiater voor drie weken op vakantie en geeft Lehmann een voorraadje pillen mee. Op een dag realiseert Lehmann zich dat hij vergeten is een pil in te nemen. Hij is verbaasd dat hij dat niet heeft gemerkt; hij verwachtte meteen een terugval, maar dat gebeurt niet. Hij besluit nog even te wachten met slikken en tot zijn grote verrassing gaat het gewoon goed. Na een week smakt hij niet meer met zijn mond. Zijn moeder merkt dat op en denkt dat het beter met hem gaat. Hij vertelt haar dat hij zijn medicijnen niet meer inneemt, waarop zijn moeder ontzet reageert; ook zij is bang voor een terugval. Lehmann is nu vastbesloten door te gaan zonder medicijnen, want dat is hem al twee weken gelukt. Hij voelt zich steeds beter worden en heeft weinig tot geen last van 'afkick-verschijnselen'. Eind januari is hij zover dat hij met tafeltennissen wint van een tegenstander en een boek geconcentreerd kan lezen. Dit verhaal van Lehmann is een voorbeeld van 'succesvol' afbouwen.

Uit andere verhalen blijkt dat mensen soms veel doorzettingsvermogen moeten tonen om de medicatie af te bouwen. Sommigen doen dat in kleine stapjes. Zo is in het hoofdstuk 'Stapsgewijs afbouwen van medicijnen' het verhaal van Wilma Boevink opgenomen, dat eerder in *Deviant* nr. 20 heeft gestaan. Echter, veel mensen ervaren bijwerkingen wanneer zij besluiten af te zien van medicijnen of proberen de medicatie te minderen. Het gaat dan vooral om slaapstoornissen, concentratiestoornissen, duizelingen of krampgevoelens in het hoofd.

Velen ervaren het afbouwen achteraf als een zinvol leerproces in het leven. Een vrouw lukt het haar medicijnen af te bouwen, omdat ze een vriendin vindt met wie ze de wereld gaat verkennen: ze gaan uit winkelen, naar een café, ze voeren gesprekken over het leven en de dood, over boe-

ken. Zo krijgt het leven voor haar weer inhoud en ontdekt ze dat zij over een identiteit beschikt. Een andere man verhaalt over zijn vierjarig herstelproces. Hij is godsdienstig opgevoed, waarbij het accent lag op een leven voor God en de naasten. Tijdens zijn studie theologie wordt hij overvallen door een depressie. Hij wordt opgenomen in een psychiatrische inrichting en hoort dat hij manisch is. Na ontslag slijkt hij 20 jaar lithium. Daardoor



krijgt hij last van zware hoofd- en rugpijnen, die hij met pijnstillers bestrijdt. In 1990 besluit hij te stoppen met de medicatie. Zijn vrouw heeft daar moeite mee, wordt boos, waarop hij besluit haar te verlaten. Hij gaat in een klooster, omdat hij katholiek wil worden. Vanaf dat moment breekt zijn 'heling' aan. Hij ervaart onder meer een mystieke eenwording met God, die gepaard gaat met visioenen en waarbij hij zintuiglijke waarnemingen veel intenser ervaart. Op deze manier komt hij weer in contact met zijn gevoelens. Zijn depressies verdwijnen niet van de ene op de andere dag. Als remedie gaat hij ook joggen. Hij concludeert dat zijn 'heling' uit verschillende componenten bestaat: geestelijke, rationele, creatieve en sociaal medemenselijke.

In het boek staan ook verhalen van mensen die hun medicijnen afbouwen met behulp van 'natuurlijke' geneesmiddelen. Het Sint Janskruid wordt

vaak genoemd naast homeopathische middelen en Bachbloesems. Er komen ook deskundigen aan het woord die mensen ondersteunen bij het afbouwen met medicijnen. Naast professionals die zelfhulpgroepen begeleiden of psychotherapeutische begeleiding geven betreft het ook deskundigen die helpen afbouwen met therapieën die gebaseerd zijn op de orthomoleculaire geneeswijze, de fytotherapie, de homeopatie, acupunctuur en de Bachbloesem-remedie hanteren.

Dit doet het vermoeden oproepen dat we hier met een "New Age"-achtige benadering van doen hebben, maar dat is niet het geval. In een nawoord stelt Lehmann dat hij zelf verrast was door deze bijdragen en zich ook wel had afgevraagd of hij deze bijdragen moest plaatsen. Vaak worden deze geneeswijzen immers als kwakzalverij afgedaan. Zelf heeft hij ook een keer een alternatieve therapie gevolgd. Naar zijn mening kwam hij van een koude kermis thuis maar wist hij nu wel waar hij wel en waar hij niets aan had.

Uit de verhalen wordt duidelijk dat psychopharmaca vrij makkelijk wordt voorgeschreven zonder dat er oog is voor de betekenis van de psychische stoornis in het leven van de persoon. De medicijnen maken het mogelijk een leven zonder de symptomen te leiden, maar ze 'genezen' niet. Ontdekken wat het leven 'inhoudt', bewust worden van gevoelens en weten wie je bent, blijken ook belangrijke elementen van het 'genezingsproces'. Het belangrijkste dat Lehmann met zijn boek wil laten zien is dat niet iedereen gebaat is bij hetzelfde recept, maar dat je al dan niet met deskundige begeleiding zelf moet uitzoeken wat de meest geschikte geneeswijze is.

✍ Fijjje de Boer

Peter Lehmann (Hg.), Psychopharmaka absetzen. Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Lithium, Carbamazepin und Tranquillizern. Berlin: Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag, 1998. ISBN 3-925931-12-0. DM 37,-
Te bestellen bij Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag & Versand, Zabel-Krüger-Damm 183, D-13469 Berlin.
Tel/Fax: 31-30-85963706,
<http://www.berlinet.de/user.lehmann/>