

Irenes Mitschrift vom Psychoseseminar Leipzig– 01.12.2014

T...TeilnehmerIn am Psychoseseminar (*ich schrieb einen Großteil des Seminars teils wörtlich mit, aber natürlich enthält diese Mitschrift nur eine Auswahl von all dem, was gesagt wurde*)

Nach einer kurzen Begrüßung durch Thomas Seyde und Rosi Haase, und einer kleinen Einführung in die Umgangsweisen im Psychoseseminar, stiegen wir sehr direkt in das Thema ein:

„Erfahrungen im Absetzen von Psychopharmaka“

T: man macht sich mit Tabletten zu, man macht sich dicht. Die Gefahr beim Thema Psychose & Medikamente liegt allein bei den Tabletten.

T: *möchte die Perspektive von Psychiatern einbringen* Ich kenne so manchen Psychiater, der seine Patienten dabei begleitet, Medikamente abzusetzen. Für den Psychiater ist das eine ziemlich heikle Sache, weil beim Absetzen starke Krisen auftreten können. Manche greifen dann doch auf die Medikamente zurück, um die Patienten zu stabilisieren.

T: Die Medikamente stabilisieren ja nicht, die dämpfen.

T: *Er erlebt Unsicherheit bei Therapeuten*, nicht ausgelöst durch eine Druck machende Pharmaindustrie, sondern eine Unsicherheit bezüglich der Frage wie es den Menschen dann geht.

T: *Beobachtet aber auch die Tendenz, dass heute wieder viele Menschen in Heime untergebracht würden.* Es geht bei der Behandlung mit Psychopharmaka nicht mehr darum, ins Leben zu kommen, sondern darum gar nichts mehr zu können.

T: *Er hat gute Erfahrungen mit dem Absetzen von Medikamenten gemacht, aber es geht ihm jetzt darum, das Risiko auf Erfahrenenseite darzustellen.*

T: *Dieser Teilnehmer erklärt kurz, er habe viele Erfahrungen in der Begleitung von Menschen gemacht, die Psychopharmaka während ihres Aufenthalts in einer antipsychiatrischen Einrichtung absetzten. Er rät:*

- niemals akutes Absetzen, denn ein plötzliches Absetzen ruft schnell Symptome wie eine Psychose hervor
- man soll Medikamente nie allein als Allheilmittel betrachten. Das Nehmen von Medikamenten sollte immer begleitet werden von anderen Maßnahmen mit dem Erleben umzugehen.

T: Die Medikamente bekommt man nie ohne Grund. *Aus der eigenen Erfahrung mit dem Absetzen wird berichtet:* Die Abstände der Niedrigerdosierung sollten so gering wie möglich gehalten werden. Lieber einen Monat länger absetzen, dafür konsequent. Bei zu schnellem Absetzen riskiert man den Rückfall. Beim ersten Mal habe ich gedacht, ich hatte nen Arzt, der macht alles mit. Ich konnte mit ihm alles besprechen und er hat mich darin so wie ich es wollte unterstützt. Als ich dann mit dem plötzlichen Absetzen rückfällig wurde sagte er, das hätte er mir auch vorher sagen können. Es gibt manchmal Fehler, die muss man einfach machen.

T: Generell gilt gegenüber den Ärzten beim Thema Psychopharmaka „verhandeln statt behandeln“.

T: Ich bin seit 33 Jahren in Behandlung. Ich habe viele viele Medikamente abgesetzt und bin eigentlich immer auf die Nase gefallen. Ich habe mich nach jedem Absetzen erstmal wohlgefühlt. Man fühlt sich sehr wohl, ich war geradezu süchtig nach diesem Gefühl beim Absetzen. Hätte ich bei meiner zweiten Episode Vertrauen in das Medikament gehabt, das mir meine Ärztin verschreiben wollte, was ich damals dann nicht nahm, hätte ich mir viele Mittel die ich in den folgenden Jahren nehmen musste sparen können. *Er empfiehlt:* bei der ersten Episode das

Absetzen der Mittel versuchen, wenn es nicht klappt die Mittel so weit herunter setzen, wie es geht aber auch darein vertrauen.

T: Die Ärzte geben die Medikamente nicht ohne Grund und die Entscheidung, Medikamente zu verabreichen ist auch nicht leicht, aufgrund der starken Nebenwirkungen der Mittel.

T: Ich nehme generell nicht gern Medikamente und versuche es so weit es geht zu vermeiden. Ziel muss sein, dass die Menschen die Mittel selbstbestimmt nehmen. Es gibt sehr viel Hilflosigkeit im Umgang mit Psychopharmaka. Aber wenn jemand aussteigen will, dann Schrittweise 20% der vorhergehenden Dosis runtergehen und sich von Freunden dabei begleiten lassen.

T: *Ein_e Teilnehmer_in outet sich als Apothekerin und Betroffene und berichtet:* Ich finde es falsch zu sagen, dass der Arzt wisse, was er da verschreibt. Bei Psychopharmaka gilt in der Regel, dass er nicht weiß, was er da verschreibt. Ich habe schon alles geschluckt und jede Menge schlechte Erfahrungen gemacht. Ich kenne den Gefühlskatalog, den man unter den Mitteln erlebt. Jetzt nehme ich gerade eins was mir hilft und es ist die Alternative dazu, dass es mir schlecht geht.

T: *bemerkt* Wenn man Medikamente bekommt, ist man meist in professioneller Begleitung, wenn man sie absetzen möchte, gibt es keine Begleitung.

T: *berichtet* Ich hatte eine längere Zeit sehr starke Depressionen. Ich bin rumgekrochen, von einer Hilfsstelle zur nächsten, auf der Suche nach Hilfe oder Begleitung. Die Leute wussten alle, dass sie mir mit Antidepressiva gar nicht erst kommen müssen und haben mich einer nach dem anderen weg geschickt, weil sie mir außer Medikamente keine Hilfe anbieten konnten. Deswegen helfen die Medikamente so gut: weil es nichts anderes gibt!

T: Auch jeder Psychiater muss zugeben, dass er nichts weiß. Was ist denn da mit der Hirnchemie? Man weiß es so ein bisschen. Aber nicht bis zuletzt. Es ist auch ein Problem, dass die Medikamente bei allen anders wirken, deswegen muss man es ausprobieren.

T: Ich hatte mich in meiner Manie auf ein Körpergewicht heruntergewirtschaftet, so dass meine Bekannten mir sagten, ich sehe aus wie gerade aus einem KZ entlassen. Noch einen Monat in der Weise und ich hätte mein Leben ernsthaft riskiert. Da haben mir nur Medikamente geholfen wieder. Der Phasenausgleicher hilft in der Manie, die ja eigentlich nur eine Abwehr der Depression ist. Ich möchte eigentlich ausgeglichen sein.

T: Ich wollte meine Mittel absetzen, mein Psychiater hatte Verständnis. Das Absetzen hat nicht geklappt. Ich nehme jetzt aber eine geringere Dosis und es sind keine Nebenwirkungen zu spüren. Ich bin zufrieden. Meine Ärztin sagt immer. „Es ist eine Krücke“. Und irgendwann will man die Krücken ja auch einfach mal wieder weglegen. Es ist aber nicht leicht.

T: Ich habe in der Anfangsphase das Zeug gebraucht zugänglich zu sein für die Therapie.

T: Ich habe einige sehr schlechte Erfahrungen, auch ungewollte, mit dem Absetzen. Manchmal habe ich auch einfach vergessen, die Mittel zu nehmen. Ohne Medikamente hätte ich nicht herausgefunden, was ich im Leben alles anders machen kann. Meine Devise ist: „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“.

T: *stellt die Fragen* Wie hast du die Psychose ohne Medikamente erlebt? Hattest du ebim Absetzen Begleitung?

T: Es war ein starker Impuls nach dem ich einfach gehandelt habe. War ohne Begleitung.

T: *berichtet von der Sammlung an Bedarfsmedizin, die man für den Notfall zu Hause hat.* Z.B. fürs Schlafen, denn Schlafen ist unglaublich wichtig. Manchmal nehme ich auch etwas stark angstlösendes, das ist dann immer etwas wie bekifft sein. Ich bin keiner, der dann die Medikamente missbraucht. Mein Psychiater sagt: wenn es Ihnen hilft, dann machen Sie das. Ich muss oft hinterfragen: was ist denn eigentlich der Beweggrund das Mittel zu nehmen? Die normalen Gefühlsschwankungen, die jeder hat, erlebe ich die noch? Mache ich es mir nicht manchmal mit den Medikamenten zu leicht? Gäbe es nicht manchmal noch andere Wege, mit meinen Gefühlen umzugehen?

T: „Bedarfsmedizin“ ist ein wichtiges Thema. Ich habe auch einiges zu Hause und weiß bei einigen Mitteln, die ich so im Schrank habe gar nicht mehr wofür ich die da hab und wie sie wirken. Unter den Medikamenten frage ich mich manchmal: bin ich so? Sind das echte Wahrnehmungen und reagiere ich echt? Als ich unter den Mitteln auf der Arbeit so dahindämmerte, meinten meine Kollegen plötzlich zu mir, ich sei in letzter Zeit so friedlich und ausgeglichen. Ich fühlte mich eigentlich so, als wäre ich gar nicht richtig da. Aber ich nehme das hin und freue mich, dass es mit den Kollegen so gut klappt.

T: Beim Tabletten Absetzen entsteht immer so ein Gefühl von Erwachen. Aber: wie lange halte ich mich aus? Das total Ich-sein ist es mir ehrlich gesagt nicht wert. Ich nehme die Medikamente, denn ich muss es nicht aushalten, wenn ich es nicht möchte.

T: Die Tabletten zu nehmen ist auch eine gelernte Verhaltensweise (...)

T: Wie habe ich mich schließlich ohne Medikamente aus der Depression befreit? Ich habe mir von der formalen Handlung, dass ich geräumt wurde, helfen lassen.

T: Beim Absetzen der Medikamente war ich mit jeder Dosis weniger eine Woche lang richtig glücklich. Man wird fast süchtig nach dem Absetzen! Ich war ohne Medikamente leistungsfähiger und was ich gemacht habe, hatte mehr Qualität. Ich habe über einen langen Zeitraum getestet, wie ich glücklicher bin, mit oder ohne Medikamente. Ich habe detailliert Tagebuch geschrieben und schließlich festgestellt dass ich ohne Medikamente weniger glücklich bin, denn ich streite dann so viel. Ich bin mit Medikamenten ein glücklicherer Mensch, auch wenn ich dann weniger leisten kann und alles was ich tue etwas schlechter ist,

T: Wenn jemand starke Schmerzen hat, dann geht er mit Medikamenten dagegen vor. Medikamente sind wie ein Schutzschild. Man muss nicht leiden. Sie helfen sensiblen Menschen dabei, ihren Alltag zu meistern.

T: Es ist aber trotzdem spannend zu beleuchten, was gibt es denn für Alternativen zu den Medikamenten?

PAUSE

NACH DER PAUSE HABE ICH MEHR ZUGEHÖRT UND MITDISKUTIERT. DARUNTER LIT DIE MITSCHRIFT, ICH KANN HIER ALSO NUR NOCH FRAGMENTE DER WEITEREN DISKUSSION WIDERGEHEN

T: Wenn ich hier nicht als Betroffene oder Professionelle sitze, sondern einfach als ein Mensch dieser Gesellschaft, dann machen mich manche Berichte in dieser Runde sehr traurig. Wenn jemand sagt, dass er ohne Medikamente zu viel streitet und deswegen lieber Medikamente nimmt anstatt zu streiten, dann fühle ich mich mit verantwortlich, denn wir bilden gemeinsam eine Gesellschaft, die einzelnen Menschen dazu bringt, anstatt zu streiten Medikamente zu nehmen. Ich möchte lieber eine Streitkultur einführen an Stelle von Medikamenten, hinter denen sich Leute verstecken, die sonst viel streiten. Ich möchte auch Menschen begegnen, die echte Gefühle haben und diese zum Ausdruck bringen. Es macht mich traurig, dass hier so viele Leuten ständig ihre Gefühle kontrollieren, permanent ihren Blick auf ihrer emotionalen Balance haben müssen – auch wenn ich weiß dass ich es sicher nicht nachvollziehen kann, wie man erschreckt, wenn man seine Emotionen überhaupt nicht mehr unter Kontrolle hat. Mir fehlen diese echten Emotionen auch im Alltag.

T: ich komme mit meinen Emotionen nicht aus, mit meinen starken Emotionen. Depression und so weiter, da ist es eine Frage der Zeit, das geht vorbei, auch ohne Medikamente. Aber in dieser Zeit geht einfach nichts mehr. Einen Monat lang, ein halbes Jahr, das ist schwer abzuschätzen.

T: Ich habe die Erfahrung gemacht, wenn ich psychotisch bin, dann hält mich einfach niemand mehr aus.

T: Der Kampf der Psychose ist immer da, das Medikament zu nehmen heißt nicht, dass man sich mit der Psychose nicht auseinandersetzt.

T: Es geht nicht nur darum, Emotionen zu regulieren. Psychotiker legen z.T. ein Verhalten an den Tag, dass sie über kurz oder lang in den Ruin treiben würde. Und selbst hartgesottene Leute mit starken Positionen zur Antipsychiatrie springen in der Begleitung dieser Leute ab, weil sie es nicht aushalten. Cool wie eine Maschine, völlig ohne Emotionen, arbeitet der Psychotiker eine Katastrophe herbei.

T: Die ungesunde Medizin hilft gegen solche Verhaltensauffälligkeiten. (...)

T: Es war meine tiefste Überzeugung: Es muss doch auch einen Weg der Heilung geben. Ich wollte nicht bis ans Ende meiner Tage als depressiv abgestempelt werden. Ich habe in den letzten Jahren, nachdem meine Kinder aus dem größten raus waren, einiges biografisches durchgearbeitet. Ich wollte mir selbst und den Ärzten beweisen, dass ich da rauskomme. Es waren Kraftaufwand und Selbstkontrolle nötig. Ich bin jetzt gerade so weit, dass ich die Medikamente wieder einmal komplett abgesetzt habe und im Moment fühlt es sich wirklich gut an, so als wäre es dieses Mal wirklich geschafft. Allerdings weiß ich auch, dass das Absetzen sich immer erstmal gut anfühlt. Aber durch die biografische Aufarbeitung fühlt es sich gerade sehr sicher an, dass es wirklich geschafft ist.

T: Es ist das viel größere Problem, dass alle überlastet sind. Es ist ein gesellschaftliches, ein strukturelles Problem aufzuklären, was nach der Medikamenteneinnahme für Probleme auf einen zukommen.

T: Die Sedierung, von der hier einige sprachen, die Betäubung unter den Medikamenten war für mich eine Chance, mein Problem mit einigem Abstand zu sehen. Ich finde diese Betäubung gar nicht schlimm. Ohne die Medikamente ist es so, als würde man um einen großen Fitz im Dauerlauf drum rum rennen, bis man zusammenbricht. Die Medikamente lassen einen leicht betäubt mit etwas Abstand auf den Fitz blicken, so dass man plötzlich einen Anfang und ein Ende erblickt. Die Sedierung bedeutet nicht, dass man sein Problem nicht mehr sehen würde, ganz im Gegenteil.

ALLE AUSSAGEN SIND HALB-WÖRTLICH VON DEN TEILNEHMERN DES PSYCHOSESEMINARS ÜBERNOMMEN UND WURDEN VON MIR, IRENE NENOFF-HERCHENBACH MITGESCHRIEBEN UND WIEDERGEGEBEN. BITTE ENTSCHULDIGT UNVOLLSTÄNDIGKEIT UND/ODER VERFREMDUNG.