

EIN LEITFADEN ZU PSYCHOPHARMAKA



WILLKOMMEN!

EINFÜHRUNG

Dieser Ratgeber ist die dritte Ausgabe unserer Leitfaden-Reihe. „Ein Leitfaden zu Psychopharmaka“ folgt auf den „Leitfaden zu persönlicher Recovery in der psychiatrischen Versorgung“ und den „Leitfaden für psychiatrische Diagnosen“. Dieser neue „Leitfaden zu Psychopharmaka“ wurde für Menschen erstellt, die medikamentös behandelt werden. Er soll Menschen, die psychiatrische Versorgung in Anspruch nehmen, sowie ihren Angehörigen helfen, die Behandlung besser zu verstehen und aktiv zu gestalten.

Die meisten Menschen mit psychischen Problemen suchen einen Arzt / eine Ärztin oder einen Therapeuten / eine Therapeutin auf. Die hier aufgeführten Informationen basieren auf der Annahme, dass es sich bei dieser Konsultation um einen Dialog handeln sollte, in dem die betroffene Person und das behandelnde Fachpersonal gemeinsam erkunden, was zur Linderung der Beeinträchtigungen beitragen kann, und die Erfolge und Misserfolge des Behandlungsplans in regelmäßigen Abständen überprüfen.

Dieser Leitfaden befasst sich mit Medikamenten, die von Psychiater*innen und anderen medizinischen Fachkräften häufig verschrieben werden. Er thematisiert die verschiedenen Arten von Psychopharmaka, ihre Wirkungen und was zu beachten ist, wenn Sie die Einnahme beginnen oder beenden.

Dieser Leitfaden ersetzt keine medizinische Beratung. Er dient lediglich zu Informationszwecken.



1. WAS SIND PSYCHOPHARMAKA?

Psychopharmaka sind Substanzen, die den Verstand, die Gefühle und das Verhalten eines Menschen beeinflussen können. Sie können die Art und Weise verändern, wie wir denken, fühlen und die Welt sehen. Einige ihrer Wirkungen werden als wohltuend empfunden; sie bewirken ein vorübergehendes Gefühl der Ruhe oder des Wohlbefindens, das einem vorherigen Zustand der Angst oder Erregung vorzuziehen sein kann.

Andererseits kann es, wie bei allen Drogen, die auf die Chemie des Gehirns einwirken, zu anderen, unerwünschten Nebenwirkungen kommen, die unangenehm sind, die Funktionsfähigkeit beeinträchtigen und die Gesundheit gefährden können.

Die Anpassungen, die der Körper vornimmt, um mit den durch die Droge hervorgerufenen Veränderungen umzugehen, können außerdem dazu führen, dass das Absetzen der Droge unangenehme Effekte hat, die lange Zeit, manchmal für immer, anhalten. Psychopharmaka sind am ehesten als Hilfsmittel zu verstehen, die für Menschen in bestimmten Lebensphasen hilfreich sein können – oder auch nicht.

ÜBER DEN BEGINN EINER BEHANDLUNG MIT PSYCHOPHARMAKA SOLLTE DAHER NICHT LEICHTFERTIG ENTSCHIEDEN WERDEN, SOWOHL ARZT/ÄRZTIN ALS AUCH PATIENT*IN SOLLTEN UMFASSEND INFORMIERT SEIN.



2. WELCHES SIND DIE VERSCHIEDENEN ARTEN VON PSYCHOPHARMAKA?

Die folgenden Informationen basieren auf Kapitel 4 des Leitfadens

[Guidance for Psychological Therapists: Enabling conversations with clients taking or withdrawing from prescribed psychiatric drugs.](#)

Wir laden diejenigen, die sich für die Recherche der Wirkungen bestimmter Arzneimittelklassen interessieren, ein, dieses Kapitel selbst zu lesen.

WENN IHNEN EIN BESTIMMTES MEDIKAMENT VERSCHRIEBEN WIRD, IST ES WICHTIG, DASS SIE SICH BEI IHREM ARZT / IHRER ÄRZTIN UND ANDEREN ZUVERLÄSSIGEN QUELLEN SO GUT WIE MÖGLICH DARÜBER INFORMIEREN.

ANTIDEPRESSIVA

Das sind die am häufigsten verschriebenen Psychopharmaka, deren Einsatz immer weiter zunimmt und vielfältiger wird.

BENZODIAZEPINE UND VERWANDTE MEDIKAMENTE

Benzodiazepine sind eine Klasse von Medikamenten, die in den 1960er Jahren entdeckt wurden und als (leichte) Beruhigungsmittel bekannt sind. Sie werden in der Regel bei Angstzuständen oder Schlaflosigkeit verschrieben. In den späten 1980er Jahren wurden die Z-Drogen (Zopiclon, Zolpidem und Zaleplon) eingeführt. Diese unterscheiden sich chemisch von den Benzodiazepinen, haben aber eine ähnliche Wirkung und werden heute häufig gegen Schlaflosigkeit verschrieben.

ANTIPSYCHOTIKA

Die Arten von Arzneimitteln, die heute gemeinhin „Antipsychotika“ genannt werden, wurden früher als Neuroleptika oder starke Beruhigungsmittel bezeichnet.

Antipsychotische Medikamente sind eine Hauptstütze bei der Behandlung von Menschen, denen eine Psychose oder Schizophrenie diagnostiziert wurde. Sie werden zur Behandlung akuter Episoden psychotischer Störungen eingesetzt, aber auch in anderen Fällen, insbesondere zur Beruhigung und Bändigung von Menschen, die sich unruhig oder aggressiv verhalten.

LITHIUM UND ANDERE MEDIKAMENTE, DIE ALS STIMMUNGSSTABILISATOREN BEZEICHNET WERDEN

Als „Stimmungsstabilisatoren“ bezeichnet man Medikamente, die für die Behandlung von Menschen mit einer bipolaren Störung oder manischen Depression zugelassen sind oder üblicherweise verwendet werden.

Obwohl die Idee eines „Stimmungsstabilisators“ die spezifische Einwirkung auf das zugrunde liegende biologische Fundament der Stimmungsschwankungen ist, muss dies noch wissenschaftlich nachgewiesen werden.

STIMULANZIEN

Stimulanzen sind eine Gruppe von Medikamenten, die noch immer nach der Art der Wirkung bezeichnet werden, die sie hervorrufen, und nicht nach der Erkrankung, gegen die sie verschrieben werden. Sie gelten als Betäubungsmittel, und einige, wie Amphetamine und Kokain, werden häufig auch in der Freizeit konsumiert.

Stimulanzen werden heute hauptsächlich für die so genannte „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“ (ADHS) verschrieben, d. h. für eine Reihe von Verhaltensstörungen, die bei Kindern und zunehmend auch bei Erwachsenen beobachtet werden.

3. WIE WIRKEN PSYCHOPHARMAKA?

Im Laufe der Jahre, in denen Psychopharmaka eingesetzt wurden, ist die Vorstellung entstanden (und verbreitet worden), dass psychische Störungen durch Fehler oder Ungleichgewichte im Gehirn verursacht werden und dass Medikamente dieses Ungleichgewicht korrigieren oder beheben können. Dieses Narrativ ist Teil einer bio-medizinischen Ansicht bzw. eines „Krankheits“-Modells, das psychische Störungen wie körperliche Krankheiten behandelt.

Trotz jahrelanger Forschung zu den biologischen Ursachen psychischer Störungen konnten bislang keine beständigen Anomalien oder Marker gefunden werden, die psychische Erkrankungen zuverlässig vorhersagen oder identifizieren. Dieser Umstand stellt die gesamte Theorie in Frage, dass psychische Störungen durch biologische Fehlfunktionen verursacht werden.

WENN ES KEINE BIOLOGISCHEN ANOMALIEN GIBT, IST ES FALSCH UND MÖGLICHERWEISE IREFÜHREND, VON MEDIKAMENTEN ALS DAS CHEMISCHE GLEICHGEWICHT DES KÖRPERS KORRIGIEREND ODER WIEDERHERSTELLEND ZU SPRECHEN.

All das bedeutet nicht, dass die Wirkung von Psychopharmaka nicht als wohltuend oder schmerzhaft Gefühle und Denkmuster lindernd erlebt werden kann. Es weist jedoch auf die Notwendigkeit hin, den Nutzen und die Kosten dieser Wirkung sehr sorgfältig abzuwägen und insbesondere die langfristigen Folgen einer fortgesetzten Einnahme im Blick zu behalten.



4. WAS, WENN PSYCHOPHARMAKA ZUM ERSTEN MAL VERSCHRIEBEN WERDEN?

DIE ENTSCHEIDUNG FÜR EINE MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG, DIE DAUERHAFT AUSWIRKUNGEN AUF DAS GEHIRN HABEN KANN, IST EINE WICHTIGE ENTSCHEIDUNG, UND SEHR OFT IST MAN NICHT IN DER LAGE, DIESE ENTSCHEIDUNG MIT DER GEBOTENEN SORGFALT UND AUFMERKSAMKEIT ZU TREFFEN.

Wenn dies der Fall ist, suchen Sie sich eine Person Ihres Vertrauens – eine*n Freund*in oder eine Familienangehörige –, die Sie dabei unterstützt, die richtigen Fragen zu stellen und die notwendigen Nachforschungen anzustellen.

Das ist nicht unbedingt einfach, denn die meisten Menschen verlassen sich auf den Rat von Ärzt*innen, und wenn Sie sich in einer Notlage befinden, sind Ihre Freund*innen und Verwandten vielleicht einfach erleichtert, dass Sie Hilfe erhalten.

Die Folgeerscheinungen der ersten Einnahme von Psychopharmaka können jedoch ein Leben lang anhalten. Deshalb ist es in dieser Phase von entscheidender Bedeutung, dass jemand herauszufinden hilft, welche Nachwirkungen das sein könnten.



Diese Art von Fragen könnten gestellt werden:

- WELCHE ART VON WIRKUNG SOLLTE ICH VON DIESEM MEDIKAMENT ERWARTEN?
- WAS SIND DIE POSITIVEN WIRKUNGEN?
- WELCHE NEGATIVEN ODER UNANGENEHMEN WIRKUNGEN KÖNNEN DAS SEIN?
- WELCHE RISIKEN FÜR DIE GESUNDHEIT UND DIE FUNKTIONSTÜCHTIGKEIT SIND VON DIESEM MEDIKAMENT BEKANNT?
- WIE LANGE SOLLTE ICH DIESES MEDIKAMENT EINNEHMEN?
- WAS IST, WENN ICH DIE WIRKUNG ENTWEDER ALS NICHT HILFREICH ODER ALS NOCH SCHLIMMER ALS DEN URSPRÜNGLICHEN PSYCHISCHEN ZUSTAND EMPFINDE?
- WENN ICH MICH AUS IRGEND EINEM GRUND DAZU ENTSCHEIDEN, DAS MEDIKAMENT ABZUSETZEN, WERDEN SIE MIR DABEI HELFEN, DIES AUF SICHERE WEISE ZU TUN?

Natürlich können die Antworten auf einige dieser Fragen im Internet gefunden werden, aber es ist wichtig, dass Sie sich vergewissern, dass Ihre Quellen zuverlässig sind, denn auch online werden eine Menge Fehlinformationen verbreitet.

Am Ende dieses Leitfadens finden Sie einige Links zu zuverlässigen Veröffentlichungen und Websites. Keine dieser Recherchen ersetzt jedoch das Gespräch mit der verschreibenden ärztlichen Fachperson, die für Ihre Gesundheitsfürsorge verantwortlich ist.

WENN SIE NICHT IN DER LAGE SIND, OFFEN MIT IHREM ARZT / IHRER ÄRZTIN ZU SPRECHEN, UND DAS GEFÜHL HABEN, DASS SIE DEM, WAS MAN IHNEN SAGT, NICHT TRAUEN KÖNNEN, DANN IST ES AN DER ZEIT, EINE ÄRZTLICHE FACHPERSON ZU SUCHEN, DER SIE VERTRAUEN.



5. WAS, WENN ICH IN DER VERGANGENHEIT FÜR EINE WEILE PSYCHOPHARMAKA EINGENOMMEN HABE?

Vielen Menschen werden Psychopharmaka über viele Jahre, ja, sogar für den Rest ihres Lebens verschrieben. Wenn es dafür einen guten Grund gibt, wird in der Regel von einer „Erhaltungsdosis“ gesprochen, die einen Rückfall verhindern soll.

Wenn Sie nur die positive Wirkung erleben und es keine negativen Auswirkungen auf Ihr tägliches Leben oder Ihre allgemeine Gesundheit gibt, dann ist dieser Ansatz unbedenklich und Sie müssen wahrscheinlich nur auf einige der bekannten langfristigen Konsequenzen im Zusammenhang mit dem Medikament achten.

Im Vergleich zu Studien über die unmittelbaren Auswirkungen von Arzneimitteln gibt es jedoch nur sehr wenige, die sich mit den Langzeitfolgen befassen. Das liegt zum Teil daran, dass Pharmaunternehmen solche

Längsschnittstudien in der Regel nicht finanzieren, und im Falle neuerer Medikamente sind diese vielleicht einfach noch nicht lange genug auf dem Markt, als dass sich negative Folgen bereits hätten zeigen können.



5. WAS, WENN ICH IN DER VERGANGENHEIT FÜR EINE WEILE PSYCHOPHARMAKA EINGENOMMEN HABE?

Hier sind einige der Punkte, auf die Sie achten sollten:

- ✓ Der Körper gewöhnt sich an das Medikament und es verliert seine Wirksamkeit;
- ✓ Erleben eines Geisteszustands, der das normale tägliche Leben erschwert, wie z. B. das Gefühl, emotional abgestumpft und flach zu sein, sich nicht konzentrieren oder einfache geistige Aufgaben nicht mehr so gut erledigen zu können, oder das Gefühl, aufgeregt und nicht in der Lage zu sein, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren;
- ✓ Bemerkungen körperlicher Veränderungen, die die Funktion beeinträchtigen, wie z. B. unwillkürliche Bewegungen (Zittern), Gewichtszunahme, Muskelschmerzen, Energieverlust, Übelkeit oder sexuelle Funktionsstörungen.

Wenn Sie über einen dieser Punkte besorgt sind, sollten Sie um eine Überprüfung bitten, bei der Sie das Verhältnis zwischen Nutzen und Schaden des Arzneimittels erörtern.

Wenn Sie jedoch mit dem Gedanken spielen, eine Behandlung mit Psychopharmaka abzubrechen, sollten Sie unbedingt einige Dinge klären und mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin besprechen:

Die meisten Medikamente, die zur Linderung psychischer Beeinträchtigungen verschrieben werden, führen zu einer chemischen Abhängigkeit – sie verändern die Funktionsweise des Gehirns und des Körpers in einer Art, die eine gewisse Zeit zur Absetzung bzw. Entwöhnung nötig macht. Die meisten Erwachsenen sind sich dieser Wirkung bewusst, wenn sie beispielsweise Alkohol, Nikotin oder Kokain konsumieren, aber bei verschriebenen Medikamenten ist es

genau dasselbe. Jedes Medikament wirkt in dieser Hinsicht anders und es dauert länger oder kürzer, bis der Wirkstoff aus dem System verschwunden ist und sich Körper und Gehirn wieder angepasst haben;

Bei vielen Medikamenten besteht eine der bekannten Folgen des Absetzens darin, dass die gleichen belastenden „Symptome“, gegen die sie verschrieben wurden, in verstärkter Form wieder auftreten. So etwas kann fälschlicherweise als Rückfall oder Wiederauftreten der ursprünglichen Episode diagnostiziert werden.

ES IST DAHER WICHTIG, DASS DIE ABSETZUNG VON PSYCHOPHARMAKA SCHRITTWEISE ERFOLGT UND VON EINER ÄRZTLICHEN FACHPERSON BEGLEITET WIRD, DIE MIT DER WIRKUNG UND DEM VERHALTEN DES JEWEILIGEN MEDIKAMENTS VERTRAUT IST.

6. UNTERSTÜTZUNG BEI REDUKTION ODER ABSETZUNG VON PSYCHOPHARMAKA

Die Entscheidung, die Einnahme von Psychopharmaka einzustellen, sollte – wie auch bei anderen medizinischen Maßnahmen – von der Person getroffen werden, der sie verschrieben wurden.

Wenn Sie nach Abwägung der Vor- und Nachteile beschlossen haben, die Einnahme zu reduzieren oder zu beenden, müssen Sie sich darüber im Klaren sein, dass dies ein schwieriger Prozess sein könnte und dass Sie nicht ohne die Begleitung einer Fachperson vorgehen sollten, die weiß, was sie tut.

Wenn Sie ein gutes Verhältnis zu dem Arzt / der Ärztin haben, der*die Ihnen das Medikament verschrieben hat, sollten Sie die Option des Entzugs gemeinsam prüfen.

Es kann auch notwendig sein, Freund*innen und Familienangehörigen zu versichern, dass Ihre Entscheidung in voller Kenntnis der Nebenwirkungen und Folgen getroffen wird. Der Abbruch einer medizinischen Behandlung, von der alle wissen, dass sie wesentlich für Ihr psychisches Wohlbefinden ist, kann abwegig und gefährlich erscheinen.

ES IST SCHWIERIG, ZU DIESEM THEMA RATSCHLÄGE ZU ERTEILEN, DIE FÜR JEDE*N GEEIGNET SIND, DENN DIE LEBENSUMSTÄNDE UND DIE GRÜNDE FÜR DIE EINNAHME VON PSYCHOPHARMAKA SIND IMMER SEHR UNTERSCHIEDLICH.

6. UNTERSTÜTZUNG BEI REDUKTION ODER ABSETZUNG VON PSYCHOPHARMAKA

Unser körperlicher Gesundheitszustand und unsere individuelle biologische Reaktion auf die Medikamente können von Person zu Person sehr unterschiedlich sein, und jeder Mensch hat wahrscheinlich auch eine etwas andere Kombination von Medikamenten in unterschiedlicher Dosierung und über einen unterschiedlichen Zeitraum hinweg eingenommen.

ES IST WICHTIG, DASS SIE MIT IHREM ARZT / IHRER ÄRZTIN SPRECHEN (VORZUGSWEISE MIT DER ÄRZTLICHEN FACHPERSON, DIE IHNEN DIE MEDIKAMENTE VERSCHRIEBEN HAT), UM EINEN SICHEREN WEG ZUR ABSETZUNG DES MEDIKAMENTS ZU FINDEN.

Allgemein wird empfohlen, die Anpassung der Dosis sehr langsam vorzunehmen. Schnelle Veränderungen bei starken Medikamenten, die die Chemie des Gehirns beeinflussen, können unangenehm oder sogar riskant sein. Gehen Sie es also ruhig an und lassen Sie sich beraten.

Selbst mit pharmakologischer Unterstützung durch Expert*innen gibt es noch weitere Arten von Fachwissen, die sehr hilfreich sein können – vor allem die Erfahrungen anderer, die den gleichen Weg gegangen sind. Im Folgenden finden Sie einige Referenzen, die hilfreich sein können.



REFERENZEN UND INFORMATIONSQLLEN

BÜCHER

Psychopharmaka absetzen. Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Phasenprophylaktika, Ritalin und Tranquilizern.

Peter Lehmann (Hrsg.) Aktuelle Ausgabe (auch als E-Book) erhältlich bei <http://www.antipsychiatrieverlag.de/absetzen.htm>

Enthält Forschungsergebnisse und Berichte von Menschen, die Erfahrungen mit der Einnahme und dem Absetzen verschiedener Psychopharmaka gemacht haben. Ein Artikel, der den Inhalt dieses Buches umreißt, ist verfügbar unter http://www.peter-lehmann-publishing.com/articles/lehmann/pdf/coming-off_3-37.pdf

Moncrieff, J., & Stockmann, T. (2019). **What psychiatric drugs do by class.** In: A. Guy, J. Davies, R. Rizq (Hrsg.) *Guidance for Psychological*

Therapists: Enabling conversations with clients taking or withdrawing from prescribed psychiatric drugs. London: APPG for Prescribed Drug Dependence. In englischer Sprache verfügbar unter <https://prescribedrug.info/guidance-for-psychological-therapists/>



BROSCHÜRE

Making sense of psychiatric medication

veröffentlicht von MIND im Vereinigten Königreich. In englischer Sprache verfügbar unter <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/medication/about-medication/> Fundierte sachliche Informationen und allgemeine Ratschläge.

FILM

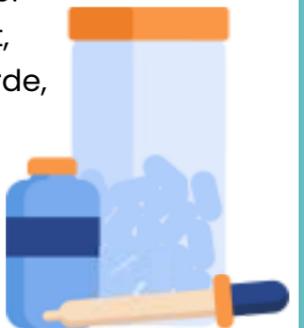
Coming Off Psych Drugs: A Meeting of the Minds (on coming off psychiatric medication)

von Daniel Mackler <https://www.youtube.com/watch?v=Q5EpnVdLvKU> 75 Min. Erfahrungsberichte aus erster Hand über das Absetzen von Psychopharmaka. Eine Gruppe von Psychiatrie-Erfahrenen, Ex-Psychiatrie-Erfahrenen und Überlebenden trifft sich zu einem dreitägigen Training, um das Thema zu diskutieren und persönliche Geschichten zu teilen. Produziert in den USA und auf YouTube in englischer Sprache mit Untertiteln in 9 Sprachen verfügbar.

GESPRÄCHE

Psych-Drugs Risks and Alternatives 4 – Robert Whitaker – October 15, 2016. In englischer Sprache verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=3-nWj23SKC8> Ein wissenschaftlicher Überblick über die Gründe, warum wir aufhören sollten, Psychopharmaka zu verschreiben und Menschen dabei helfen müssen, sie abzusetzen; von einem mit dem Pulitzer-Preis ausgezeichneten Journalisten, der seit 20 Jahren zu diesem Thema recherchiert.

Psych-Drugs Risks and Alternatives 5 – Will Hall – “Harm Reduction” – October 5, 2016. In englischer Sprache verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=0JmvGuGc17E> Will Hall ist ein Therapeut, Lehrer und Überlebender einer Schizophrenie-Diagnose, der Pionier dessen ist, was als „Harm Reduction“-Ansatz bekannt wurde, um Psychopharmaka abzusetzen.



**Wir hoffen, dass dieser
Leitfaden Ihnen hilft,
Ihre medikamentöse
Behandlung besser zu
verstehen und aktiv zu
gestalten.**



ÜBER MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

Mit über 70 Organisationen in über 30 Ländern ist MHE das größte unabhängige Netzwerk, das sich für die Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens sowie für den Schutz der Rechte von Menschen mit psychischen Erkrankungen einsetzt. Wir arbeiten kontinuierlich für soziale Eingliederung, Deinstitutionalisierung und die Achtung der Menschenrechte von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Wir schaffen Bewusstsein, um die Stigmatisierung psychisch Erkrankter in ganz Europa zu beenden.

Weitere Informationen finden Sie unter:



Die Arbeit von Mental Health Europe wird von der Europäischen Kommission durch das Programm Rechte, Gleichstellung und Unionsbürgerschaft unterstützt. Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen spiegeln nicht zwangsläufig die Positionen oder Meinungen der Europäischen Kommission wider.

Die Arbeit von Mental Health Europe wird durch eine Förderung des Foundations Open Society Institute in Zusammenarbeit mit dem Public Health Program der Open Society Foundations unterstützt.