

Symposium von Uwe Gonther & Peter Lehmann

## Wo bleiben die neuen Wege beim Absetzen von Psychopharmaka?

Vorveranstaltung zur Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. (DGSP) am Donnerstag, 11. November 2021, 9:30 – 11:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum Neue Vahr, Bremen

Diskutantinnen & Diskutanten: Katrin Rautenberg, Peter C. Groot & Paul Harder, Peter Lehmann, Gudrun Weißenborn

Abstract: Seit über einem halben Jahrhundert weiß man von den immensen Problemen beim Absetzen von Psychopharmaka. Seit drei Jahrzehnten weiß man von der um 20-25 Jahre reduzierten Lebenserwartung von Menschen mit ernststen psychiatrischen Diagnosen (und entsprechender Verabreichung oft gesundheitsschädlicher Psychopharmaka). Immer wieder wird von Betroffenenseite und von engagierten psychiatrisch Tätigen eine kompetente Begleitung beim Absetzen von Psychopharmaka eingefordert, mittlerweile sogar von der »S3-Leitlinie Schizophrenie«. Doch abgesehen von zaghaftesten Ansätzen ambulanter und teilstationärer Unterstützung beim Absetzen bleibt die Masse der Betroffenen ohne jegliche Unterstützung. Dazu desinformiert die Pharmaindustrie die Ärzte- und Patientenschaft. Es gebe keine Abhängigkeit und Entzugsprobleme, man könne die Psychopharmaka meist rasch in 1-2 Wochen absetzen. Welche Lösungsmöglichkeiten für die bisherige katastrophale Unterlassung von Hilfeleistung gibt es derzeit? Wo bekommen Betroffene Hilfe? Wie können Angehörige konstruktiv in Reduktionsprozesse einbezogen werden? Wie sähe eine optimale Hilfe beim Absetzen von Psychopharmaka aus?

*Uwe Gonther. Prof. Dr. med. Seit 2018 Ärztlicher Direktor des AMEOS Klinikums Seepark Debestedt; seit 2014 Ärztlicher Direktor und Chefarzt des AMEOS Klinikums Dr. Heines Bremen; Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie; zuvor Chefarzt für Psychiatrie des Klinikums Bremerhaven-Reinkenheide und Leitender Oberarzt des Klinikums Bremen-Ost. Mehr unter [www.hks-ottersberg.de/hochschule/lehrende/gonther.php](http://www.hks-ottersberg.de/hochschule/lehrende/gonther.php). Kontakt: [ugon.psy@bremen.ameos.de](mailto:ugon.psy@bremen.ameos.de)*

*Peter Lehmann. Dipl.-Pädagoge, Dr. phil. h.c., Autor und Verleger in Berlin. Bis 2010 langjähriges Vorstandsmitglied des Europäischen Netzwerks von Psychiatriebetroffenen. 2010 Verleihung der Ehrendoktorwürde durch die Aristoteles-Universität Thessaloniki. 2011 Verleihung des Bundesverdienstkreuzes. Buchveröffentlichungen: »Der chemische Knebel – Warum Psychiater Neuroleptika verabreichen«, »Schöne neue Psychiatrie«, »Psychopharmaka absetzen – Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Phasenprophylaktika, Ritalin und Tranquilizern« (Hg.), »Statt Psychiatrie 2« (Hg. mit Peter Stastny), »Neue Antidepressiva, atypische Neuroleptika – Risiken, Placebo-Effekte, Niedrigdosierung und Alternativen« (gemeinsam mit Volkmar Aderhold, Marc Rufer & Josef Zehentbauer). Mehr unter [www.peter-lehmann.de](http://www.peter-lehmann.de). Kontakt: [mail@peter-lehmann.de](mailto:mail@peter-lehmann.de)*

### 1. Katrin Rautenberg: Ambulante Begleitung beim Absetzen von Psychopharmaka im AMEOS-Klinikum Bremen

Abstract: »Leben mit weniger Medikamenten – Unterstützung bei der Reduktion von Psychopharmaka«, das ist ein Angebot einer fortlaufenden halboffenen Gruppentherapie (maximal 12 Personen), das die AMEOS Klinik Dr. Heines seit August 2019 anbietet. Im Rahmen dieser Gruppe, deren Ergebnisse dargestellt werden, geht es um Fragen wie »Wie wirken Psychopharmaka?«, »Absetzphänomen oder

Rückfall?« Weitere Inhalte der Diskussionsrunde sind: Methoden der Medikamentenreduktion, Notfallpläne und Frühwarnsysteme, psychotherapeutische Strategien zum Umgang mit Angst und Depressionen, Ernährungspläne, Naturheilkunde bei Medikamentenreduktion, Bewegung und Sport, Entspannungstechniken und weitere ambulante Hilfen.

- Katrin Rautenberg, Leitende Oberärztin – Psychotraumatologie (DeGPT), Klinische Supervisorin, Leitung Psychiatrische Institutsambulanz. AMEOS Klinikum Bremen. Zuvor (u.a.) Leiterin der sozialpsychiatrischen Beratungsstelle Bremen Ost am Klinikum Bremen und Oberärztin im Agaplesion Klinikum Rotenburg/Wümme. Lehrtätigkeiten und Supervision für Ärzt\*innen und Psycholog\*innen Kontakt: [krau.psy@bremen.ameos.de](mailto:krau.psy@bremen.ameos.de)

## **2. Peter C. Groot & Paul Harder: Tapering-Strips (Ausschleichstreifen) – Lehren aus der klinischen Praxis der verantwortungsvollen Reduzierung von Psychopharmaka**

*Abstract:* In den Niederlanden wurde ein Medikament gegen Abnahme (Tapering Strips) entwickelt, mit dem Patienten mit höherer Wahrscheinlichkeit die Einnahme von Psychopharmaka mit weniger Entzugssymptomen abbrechen. Dieses auslaufende Medikament macht möglich, was die Pharmaindustrie und die Psychiatrie seit Jahren versäumt haben: Medikamente, die Entzugserscheinungen verursachen können, wie Antidepressiva, Antipsychotika, Beruhigungsmittel, Opioidschmerzmittel, Antiepileptika und andere Medikamente, sicher und verantwortungsbewusst auslaufen zu lassen. Durch den Einsatz von Medikamenten, die auslaufen, können Patienten und Ärzte einen maßgeschneiderten Ausstiegsplan wählen. Dieses Schema kann während des Auslaufens leicht angepasst werden, indem das auslaufende Ensemble stabilisiert oder verlangsamt wird. Eine gute (Selbst-) Überwachung während des Auslaufens ist hier sehr wichtig. Es wird besprochen, wie die Fertigstellung von Medikamenten funktioniert und welche Erfahrungen damit gemacht wurden.

Dr. Peter C. Groot. Forscher und Erfahrungsexperte am User Research Center NL der Universität Utrecht UMC (und früher an der Universität Maastricht). Er studierte Chemie und hat an der Freien Universität in Amsterdam molekulargenetische (DNA) Forschung betrieben, wo er 1989 promovierte. Anschließend forschte er molekulargenetisch (DNA) am Niederländischen Krebsinstitut in Amsterdam sowie an den Veterinärmedizinischen Fakultäten und Pharmakologie der Universität Utrecht. Eine schwere Depression beendete seine molekulargenetische Karriere. Er fing an, Antidepressiva zu verwenden. Diese Erfahrungen ließen ihn die Nützlichkeit des gegenwärtigen psychiatrischen Diagnosesystems in Frage stellen. Peter Groot wurde sich der Probleme bewusst, die Patienten hatten, wenn sie Medikamente absetzen wollten. Dies führte zum Beginn einer sehr unerwarteten Reise, die zur Entwicklung von Medikamenten gegen Verjüngung in sogenannten Verjüngungsstreifen geführt hat. Die Verfügbarkeit dieses Medikaments ermöglicht es den Betreuern praktisch, personalisierte Verjüngungspläne auf der Grundlage gemeinsamer Entscheidungen vorzuschreiben. Dies macht es Ärzten möglich und viel einfacher, ihren Patienten zu helfen, Medikamente sicher abzusetzen. Peter Groot möchte es Patienten auf der ganzen Welt praktisch ermöglichen, psychiatrische und andere Medikamente sicher einzuschränken. Kontakt: [p.c.groot@ziggo.nl](mailto:p.c.groot@ziggo.nl)

Paul Harder. Regenboog Apotheek Maastricht. Kontakt: [pharder@regenboogapotheek.nl](mailto:pharder@regenboogapotheek.nl)

## **3. Gudrun Weißenborn: Absetzprozesse – wie man Krisen beim Reduzieren von Psychopharmaka im sozialen Netzwerk begegnen kann**

Psychopharmaka sind mit Hoffnungen, Erwartungen und Ängsten aufgeladen – die sich manchmal erfüllen und manchmal eben auch nicht. Entsprechend gilt dies auch für das Ausschleichen und Absetzen.

Damit der Prozess des Absetzens gelingt, ist eine mentale als auch emotionale Unterstützung von Seiten des Umfeldes bedeutsam. Doch widersprüchliche Information, mangelnde Aufklärung des sozialen Netzwerkes und der Ausschluss der Angehörigen aus dem Behandlungssetting auch beim Reduzieren und Absetzen führen zu Belastungen im Alltag – emotionale Wechselwirkungen und soziale Risiken mit inbegriffen. Um hilfreich Absetzprozesse begleiten zu können, brauchen Angehörige umfassende und unabhängige Aufklärung zu erwünschten und unerwünschten Wirkungen von Psychopharmaka, Informationen zur Unterscheidung von Absetzphänomenen und Erkrankungssymptomen sowie die Möglichkeit der Reflexion eigener Anliegen und Belange. Der Dreiklang von Aufklärung, Autonomie und Dialog steht im Mittelpunkt der Angehörigenakademie beim ApK Berlin, einem Angehörigen-Selbsthilfeverband. Wir fördern in Seminaren für Angehörige, auf Tagungen und bei Informationsveranstaltungen den dialogischen Austausch zu Fragen des Umgangs mit psychischen Krisen aller Art und möglichen Interventionen.

*Gudrun Weißenborn. Dipl. Rehabilitationspädagogin, Projektleitung im Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Berlin (ApK Berlin). Aktiv in der Expertenrunde und seit 2020 Kooperationspartner der AG Psyhexit. Seit 1988 Erfahrungen in der Begleitung eines Menschen mit psychischen Krisen, seit 2000 engagiert in der politischen Vertretung der Angehörigen von Menschen mit psychischen Krisen im Land Berlin. Projektaufbau einer Angehörigen-Akademie im ApK Berlin: Erarbeitung verschiedener Curricula und Umsetzung der Angebote seit 2012 »Recoveryseminar für Angehörige«, »Ehrenamt in der Psychiatrie im Rahmen des SGB XI«, »Qualifizierung Angehörige\*r zu Peer-Berater\*innen« im Land Berlin sowie eine Informationsreihe zu ausgesuchten Themen (u.a. Psychopharmaka). Referentin in der Fachweiterbildung Psychiatrie zu den Themen »Angehörige im Dialog«, Sozialpsychiatrie. Kontakt: [weissenborn@apk-berlin.de](mailto:weissenborn@apk-berlin.de)*

#### **4. Peter Lehmann: Fördern und fordern – Neue Wege beim Absetzen von Psychopharmaka**

*Abstract:* Schon in den 1960er-Jahren berichteten Psychiater, allen voran Rudolf Degkwitz (DGPN-Präsident 1971-1972), von teilweise extrem belastenden Entzugssymptomen bei Antidepressiva und Neuroleptika – ein halbes Jahrhundert lang allerdings folgenlos. Erst 2016 entstand mit der von der Berliner Psyhexit-AG einberufenen Expertenrunde zur Entwicklung eines Curriculums zum kompetenten Begleiten beim Reduzieren bzw. Absetzen von Antidepressiva und Neuroleptika eine fächerübergreifende, konsensorientierte und Betroffene nicht weiterhin ausgrenzende Diskussion. Diese Diskussion wurde im Symposium »Ein neuer Umgang mit Absetz- und Entzugsproblemen bei Antidepressiva und Neuroleptika« (geleitet vom DGPPN-Präsidenten Andreas Heinz und P.L.) beim DGPPN-Kongress 2018 in Berlin weitergeführt. Wie findet man zuverlässige Informationen zum risikoarmen Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka? Wie findet man kompetente Ärztinnen und Ärzte und andere Beteiligte beim Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka? Wo finden Patientinnen und Patienten ambulante Möglichkeiten der Unterstützung? Können sie bei Absetz- und Entzugsproblemen kurzfristig und niederschwellig stationär aufgenommen werden?