

Regio 2019 am 29. März 2019 in Stuttgart

AG 1: Begleitete Reduktion von Psychopharmaka

Moderation: Dr. Jann E. Schlimme, Anita Wild

An der AG1 nahmen ca. 40 Personen teil.

Durch die Vorträge zum Tagungsthema der Workshop-Moderatoren Dr. Jann E. Schlimme und Anita Wild war inhaltlich schon vieles angesprochen.

Sehr viele Workshop-Teilnehmer hatten das Bedürfnis einen Beitrag zu leisten und Fragen zu stellen.

Es wurde eine Reihenfolgen-Liste erstellt, um sicherzustellen, dass möglichst viele Teilnehmer zu Wort kommen. Die Zeit bis 15:50 war schnell vorüber und es bestand weiterer Gesprächsbedarf.

Themen z.B.:

- ◆ Viele Betroffene hatten Fragen zu ihrer persönlichen Medikation.
- ◆ Massive Schlafprobleme können das Reduzieren erschweren.
- ◆ Problem, dass es von den Pharmaherstellern die benötigten niedrigen Dosierungen (max. 10%-Schritte) oft nicht gibt: nur manche Tabletten sind teilbar; manche Wirkstoffe gibt es auch in Tropfen; Psychiater können auch Kapseln verordnen mit Wirkstoff- und Dosisangabe. Apotheken sind verpflichtet, diese Kapseln herzustellen und bei Bedarf mit dem Psychiater Rücksprache zu halten.
- ◆ Bei Einnahme mehrerer Wirkstoffe sollte man zur gleichen Zeit nur 1 Medikament reduzieren.
- ◆ Reduzieren ist immer möglich, auch bei Personen mit mehreren psychotischen Krisen
- ◆ Das Reduzieren erhöht zwar die Gefahr, in psychotische Krisen zu geraten. Die Lebensqualität wird aber erheblich besser.
- ◆ Folgende 5 Faktoren helfen das Reduzieren zu bewältigen:
 - 1) Sozialräume: bedeutungsdosiert, dosierbar
 - 2) Techniken der: Symptomkontrolle, Abschalten, Ablenken
 - 3) Erzählräume
 - 4) Selbstakzeptanz und Selbstermächtigung
 - 5) Zeit -> persönlicher Entwicklung !
- ◆ Es wäre gut zu wissen, welche Ärzte und Therapeuten in BW bereit sind beim Reduzieren zu begleiten. Als Mitglied der DDPP (Dachverband deutschsprachiger PsychosenPsychotherapie) erfährt man über die Mitgliederlisten, wer Psychotherapie für Psychose-Erkrankte anbietet.
- ◆ Inhalt von Therapie für Psychose-Erkrankte kann z.B. sein: Unterstützung beim Problem, sich im täglichen Leben von anderen Menschen abgelehnt zu fühlen bis hin zu paranoiden Ängsten. Dieses Muster erkennen und reflektieren helfen. Der daraus resultierenden Gefahr des sozialen Rückzugs und der Sozialphobie entgegensteuern. Mut machen, sich dem täglichen Kontakt zu den Mitmenschen zu stellen. Das beugt Einsamkeit vor, stillt das Bedürfnis nach Gemeinschaft und hält gesund.

Bericht von Anita Wild