

Will Hall: 'Psychofarmaca afbouwen' De Harm Reduction methode. Uitgegeven door Het Icarus project/ Freedom center/ Tobi Vroegh, Amsterdam 2015. ISBN 9789078761488 Geestelijke gezondheidszorg/Medicatie/ Medicijngebruik/Lotgenoten/ Informatief/ AG/ ED/ PO) Zie ook: www.tobivroegh.nl, <http://theicarusproject.net/> en www.freedom-center.org

Soort boek/Ziekte/Stijl:

In de visie van deze gids en de filosofie van het Freedom Centre en het Icarus Project staat keuzevrijheid voorop. We geloven dat dit zwart-wit denken over drugs/ medicijnen een belangrijk onderdeel van het probleem is. (pag.6)

Vertaalde Amerikaanse Gids van 52 pagina's waarin informatie bij elkaar is gezet door gebruikers van psychofarmaca voor gebruikers van psychofarmaca. Dit om hen zoveel mogelijk te kunnen steunen wanneer zij hun medicatie willen afbouwen. Dat gaat dan op basis van de Harm Reduction methode. Het is niet de bedoeling van de schrijver om mensen te stimuleren dat te gaan doen, maar gemaakt om schade te beperken wanneer mensen aan het afbouwen zijn. Daarnaast wordt in het boekje wel uitgebreid ingegaan op de nadelen van het gebruik van psychofarmaca. Voorzien van een bronnenlijst. Het boek is downloadbaar in het Engels op: <http://willhall.net/comingoffmeds/>

Covertekst: 'Psychofarmaca afbouwen is de Nederlandse vertaling van de Harm Reduction Guide, Coming off psychiatric Drugs – een Amerikaanse gids waarin gebruikers van psychofarmaca alle informatie die ze konden vinden over het afbouwen van medicijnen bij elkaar hebben gezet om zo mensen die dat willen zo goed mogelijk te ondersteunen bij het afbouwproces. De gids is samengesteld door Will Hall, met informatie die bij elkaar is gebracht door het Icarus Project en het Freedom Center.' De bedoeling van de schrijvers is niet om je over te halen om te stoppen met psychofarmaca, maar wil ondersteuning bieden bij het maken van een zorgvuldige keuze als je overweegt te stoppen of minderen met medicijnen. Harm Reduction betekent 'de schade beperken' - want afbouwen is een ingewikkeld proces. We laten ook de mening horen van mensen die besloten hebben om medicijnen te blijven gebruiken of alleen minder te gaan slikken. Veel mensen hebben baat bij medicijnen en kiezen ervoor ze te blijven gebruiken. Ondanks de risico's en bijwerkingen ervan kan dit een betere keuze zijn onder de omstandigheden. Tegelijkertijd kunnen psychiatrische medicijnen veel schade veroorzaken, zelfs meer dan de ziekte waarvoor ze zijn voorgeschreven. Deze gids voorziet in eerlijke informatie die de discussie kan verbreden. Te vaak gebeurt het nog dat mensen zonder professionele hulp hun eigen weg moeten zien te vinden in het doolhof van de psychiatrie. We hopen van harte dat deze gids je op weg kan helpen, en ook het gesprek op gang zal brengen over de voors en tegens van psychofarmaca.

Over de schrijver:

Will Hall (1966) is een Amerikaanse counseler, schrijver en docent, die leeft met schizofrenie. Hij zet zich o.a. in voor lotgenoten ondersteuning, is internationaal erkend als vernieuwer van inzichten op het gebied van behandeling van psychosen en mede-oprichter van het Freedom center. Hij woont in Portland, Oregon, New York City en Las

Delicias, Costa Rica. Zie ook: <http://willhall.net/> en https://en.wikipedia.org/wiki/Will_Hall

Wat viel op:

- De visie en uitgangspunten van de gids (pag. 5-13) en de voorbeelden waarmee deze onderbouwd wordt.
- Dat pragmatisch werken met 'Harm Reduction' veel kan opleveren.
- Dat de houding van hulpverleners tegenover mensen die zich niet aan hun regels houden veroordelend is.
- De vele informatie over psychofarmaca, o.a. wisselwerking tussen genen en omgeving, invloed van psychofarmaca op de hersenen, negatieve effecten van psychofarmaca (18-23). Daar mis ik iets meer uitleg over wat ze op kunnen brengen, want er zijn ook mensen die baat bij hebben, zoals te lezen is in het boek van Mike Boddé: 'Pil'. https://www.patientervaringsverhalen.nl/images/abook_file/Pil.pdf Maar misschien niet het onderwerp van dit boekje.
- Vervolgens volgt een toelichting op wat ontwenning met je hersenen en lichaam doen en volgen vele tips voor bij het afbouwen van medicatie zoals goede informatie, timing, steun zoeken en vinden, triggers, crisiskaart, controle lichamelijke conditie, gezondheid, activiteiten, voorbereiding op wat kan gaan komen, goede voeding, et cetera.

Citaten:

Pag.5: 'Het zou fijn zijn geweest als ik deze gids had gehad toen ik nog medicijnen slikte. (...) Deze gids bevat de beste informatie die wij konden vinden en de allerbelangrijkste lessen die we geleerd hebben in het Freedom Center en het Icarus project. Hij is niet perfect, en je bent van harte welkom om met jouw ervaringen en onderzoek bij te dragen aan nieuwe versies. Maar ik hoop vooral dat deze gids je kan helpen.'

Pag.7: 'Rechtlijnige voorlichters over drugs en seks preken onthouding: 'gewoon nee zeggen'. Zonder onderscheid des persoons. Dat werkt voor sommige mensen, maar lang niet voor iedereen, en wie zich er niet aan houdt kan rekenen op veroordeling in plaats van hulp.'

Pag.8: 'Leren gaat met vallen en opstaan. Iedereen is anders, daarom is het alsof je in een doolhof loopt: je verdwaalt, je moet de weg terugvinden en een routekaart maken, terwijl je onderweg bent.'

Pag.11: 'We raden je aan deze gids niet als een onfeilbaar kompas te zien, maar als startpunt voor je eigen onderzoek en leerproces.'

Pag.16: 'De epigenetica toont aan dat er geen sprake is van een 'genetische blauwdruk', maar dat de omgeving de genen aan en uit zet.'

Pag.25: 'Als je ophoudt met het gebruik van psychofarmaca kun je angst, manie, paniek, depressie en andere pijnlijke verschijnselen ervaren.'

Pag.37: 'Een goede algehele gezondheid, een goed steun-netwerk, coping-methoden en

een positieve accepterende houding ten opzichte van jezelf kunnen het makkelijker maken om ontwenningssverschijnselen te verdragen.'

Pag.45: 'Om opnieuw te definiëren wat normaal is, zou meer openlijk gepraat moeten worden over emotioneel lijden en de grenzen van psychiatrische behandeling.'

Inkijken:

Zie: http://www.tobivroegh.nl/titel.php?id_tit=55

Recensies/Extra:

<http://brucelevine.net/the-revised-harm-reduction-guide-to-coming-off-psychiatric-medications-a-sane-approach-to-psychiatric-drugs/>

<http://www.madnessradio.net/new-video-coming-psychiatric-drugs-harm-reduction-approach-will-hall/>

<http://www.stichtingweerklank.nl/726-2/> '(...) In een cultuur die verdeeld is tussen enerzijds de promotie van medicijnen door de farmaceutische industrie en anderzijds de anti-medicatie agenda van sommige activisten, bieden wij de [Harm Reduction methode](#) die probeert je te helpen een zorgvuldige afweging te maken. Harm Reduction betekent 'de schade beperken' want afbouwen is een ingewikkeld proces. We laten ook de mening horen van mensen die besloten hebben om medicijnen te blijven gebruiken of alleen minder te gaan slikken.

Veel mensen hebben baat bij medicijnen en kiezen ervoor ze te blijven gebruiken. Ondanks de risico's en bijwerkingen ervan kan dit een betere keuze zijn onder de omstandigheden. Tegelijkertijd kunnen psychiatrische medicijnen veel schade veroorzaken, zelfs meer dan de ziekte waarvoor ze zijn voorgeschreven. Te vaak gebeurt het nog dat mensen zonder professionele hulp hun eigen weg moeten zien te vinden in het doolhof van de psychiatrie.

We hebben eerlijke informatie nodig die de discussie verbreedt en we hopen van harte dat deze gids daarbij zal helpen, en ook het gesprek op gang zal brengen over de voors en tegens van psychofarmaca.'

<https://microcosmpublishing.com/catalog/zines/2430>