

## **Protokoll 9. Treffen unabhängiges „Forum Psychopharmaka“**

Zeit: Mittwoch, 31. Jänner 2018, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr (mit Pause)

Ort: Amerlinghaus, Stiftgasse 8, 1070 Wien - Großer Saal in Parterre

Wir tauschten Erfahrungen aus über das Kapitel 5 „Alternative Möglichkeiten zum Umgang mit Problemen/Symptomen“ der Broschüre „Neuroleptika reduzieren und absetzen“ der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. (DGSP).

Diese Broschüre steht als Download zur Verfügung unter: [http://www.dgsp-ev.de/fileadmin/user\\_files/dgsp/pdfs/Flyer\\_Infoblatt\\_KuFoProgramme\\_Broschueren/ReduktionNeuroleptika\\_2014\\_web.pdf](http://www.dgsp-ev.de/fileadmin/user_files/dgsp/pdfs/Flyer_Infoblatt_KuFoProgramme_Broschueren/ReduktionNeuroleptika_2014_web.pdf)

oder auf unserer Homepage: <http://www.freiraeume.at/forum-psychopharmaka/>

Als Druckversion können Sie die Broschüre von uns zum Selbstkostenpreis von € 3,-- (= Schutzgebühr der DGSP plus Porto) bei den Treffen erhalten.

### **Folgendes möchten wir aus unserer Diskussion schriftlich festhalten:**

Was tun bei Anspannung und Angst? Was tun bei Stimmenhören?

Anwesende haben dafür folgende Möglichkeiten gefunden:

- Musik hören
- bei sich bleiben, indem man in den Körper hinein spürt
- sich an Schönes erinnern, z.B. was man selbst komponiert hat
- durch Wiederholen von etwas in Kontakt mit sich bleiben, z.B. bis vier zählen beim Ein- und beim Ausatmen
- den Boden, der einen trägt, spüren
- Meditation, möglichst wertfreie Selbstbeobachtung, um Distanz zu starken Gefühlen zu bekommen
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR – von Jon Kabat Zinn)
- Body Scan – im Sitzen oder Liegen in die einzelnen Körperteile spüren – kann hilfreich sein, aber auch schwer fallen; dann kann man auch probieren, Stellen im Körper zu finden, wo man etwas besonders stark spürt, z.B. wenn Bauch stark angespannt ist, das wahrnehmen
- bei Panikattacke Konzentration auf das Ausatmen lenken
- beten, zu Jesus beten

- sich mit Anderen austauschen
- Bewegung machen, viel an die frische Luft gehen, schwimmen
- einen Tages- oder Wochenplan aufstellen, um Übersicht und Struktur zu haben, kann gegen Gedankenrasen helfen, z.B. jeden Tag 30 Minuten ins Fitnessstudio gehen – kann anfangs schwierig sein, wenn man durchhält, spürt man nach einiger Zeit positive Wirkung
- durch überdosierte Medikamente kann man sich zu ruhig fühlen, dann Anregung suchen, um ins Tun zu kommen – Volkshochschulkurse, Insight Timer (Meditation-App für's Handy)
- das Zuhause sauber halten, sich in einer sauberen, geordneten Umgebung aufhalten
- Zeit mit wohlwollenden Menschen verbringen
- anderen mitteilen, was man (nicht) braucht

Grundsätzlich ist Stimmenhören keine Krankheit – (Stimmenhörerbewegung: Monika Mikus - [www.stimmenhoeren.info](http://www.stimmenhoeren.info) / Netzwerk Stimmenhören – [www.stimmenhoeren.at](http://www.stimmenhoeren.at)).

Stimmenhören wird dann ein Problem, wenn das eigene Wohlbefinden darunter leidet. Nicht die Stimmen selbst, sondern der Umgang damit und wie die Umgebung darauf reagiert, sind oft die eigentlichen Probleme. Stimmen können auch die Erinnerung an bestimmte Menschen sein. Wir gingen den Fragen nach: Woran erkennt man, dass es Gedanken oder Stimmen sind? Gibt es Unterschiede zwischen Gedanken und Stimmen?

Stimmen können vom alleine/einsam Sein kommen. Ein Betroffener erzählt, dass er sich Stimmen ausgeliefert gefühlt hat, wie er noch Alkohol getrunken hat. Jetzt kann er mit Stimmen in Dialog treten, sich der Realität der Stimmen stellen und mit dem Psychiater darüber reden.

Auf den Seiten 50 bis 52 stehen Anregungen zum Ausprobieren, um einen für sich passenden Weg zu finden, mit Stimmen umzugehen. Empfehlenswerte Literatur und Webadressen stehen auf Seite 53. Hilfreich ist es, Druck raus zu nehmen und mit sich liebevoll und nachsichtig umzugehen.

Wir sprachen auch darüber, dass sich die Einnahme von manchen Psychopharmaka nachteilig auswirken kann, wenn man in der Vergangenheit Drogen konsumiert hat. PsychiaterInnen klären PatientInnen oft darüber nicht auf. In Krankenhäusern erhält man hohe Dosierungen und wird meist entlassen, bevor diese wieder reduziert oder ausgeschlichen wurden.

Manchmal wird man auf der Psychiatrie verunsichert, Alternativen zu Medikamenten anzuwenden, z.B. Autogenes Training, Meditation „könne schaden“ – das sollte jede/jeder selbst für sich herausfinden dürfen, besonders, wenn er/sie schon lange Übung und Erfahrung mit etwas hat.

Zum Abschluss begannen wir noch mit dem Kapitel 6 „Umgang mit neuen Krisen“ und sprachen über individuelle Frühwarnzeichen, wo wir beim nächsten Treffen fortsetzen werden.