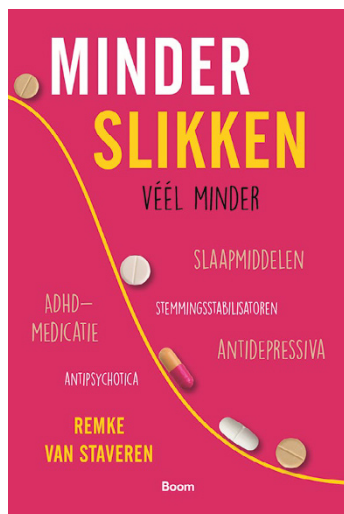


HULP BIJ MINDEREN PSYCHOFARMACA

Van Staveren R | Minder slikken | Amsterdam: Boom | Prijs € 19,95 | ISBN 978 90 2445 071 8



Remke van Staveren, psychiater en voorheen huisarts, schreef een gemakkelijk leesbaar boek voor patiënten die overwegen psychofarmaca af te bouwen of daar meer vanaf willen weten. De inhoud is vooral op ervaringsverhalen gebaseerd; wetenschappelijke onderbouwing over afbouwen is er amper. De auteur heeft eerder boeken gepubliceerd over de 'nieuwe ggz', waarin zij gelijkwaardig-

heid met en regie bij de patiënt propageert. Deze opvatting zie je terug in dit boek.

In de inleiding benadrukt de auteur dat ze niet voor stoppen met psychofarmaca is. Afbouwen betekent in eerste instantie minder slikken en daarna eventueel stoppen, maar alleen

als het kan. Daarnaast ontraadt ze om zonder professionele begeleiding te stoppen. Beide adviezen herhaalt ze gelukkig meermaals in het vervolg. In het eerste deel komen de feiten en fabels van psychofarmaca aan bod en manieren om te achterhalen of afbouwen mogelijk is. Bovendien belicht ze niet-medicamenteuze methoden om de mentale fitheid, die extra van belang is voor het succesvol afbouwen, te bevorderen. Het volgende deel gaat over het daadwerkelijke minderen. Dit start met 'een goede voorbereiding', zoals weten wat je kunt verwachten bij afbouwen, het opstellen van een signaleringsplan en het betrekken van naasten. Bij het betrekken van de behandelaar gaat de auteur in op 'samen beslissen' en wat de patiënt kan doen als de arts weigert mee te werken. Volgens de auteur is er 'maar een die bepaalt wat er gebeurt: de patiënt'. Gelukkig herhaalt ze ook hier dat stoppen zonder begeleiding gevaarlijk kan zijn. De laatste hoofdstukken bevatten adviezen voor afbouwen in het algemeen, maar ook per middel: ADHD-medicatie, antidepressiva, antipsychotica, stemmingsstabilisatoren en slaapmiddelen. Het boek bevat een bijlage met de 'gouden regels' voor voorschrijvers, maar naar mijn mening is de rest van het boek ook geschikt voor de huisarts (en POH-ggz) die patiënten wil begeleiden bij het minderen van psychofarmaca (die door de huisarts zijn voorgeschreven).

WAARDERING: ●●●●●

Mariëlle van Avendonk