

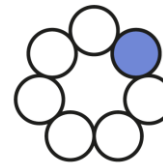
5. Woran merken Sie, wenn es riskant wird? Der Schlaf ist nicht mehr ausreichend, pro Tag im Schnitt unter sechs Stunden. Sie fühlen sich gereizt und sind schnell genervt. Sie werden misstrauischer und der normale Alltagsablauf stresst und überfordert sie. Dauert dieser Zustand länger als drei Tage an, gehen Sie besser auf die alte Dosierung zurück und machen später einen neuen Versuch. Treten sogar erste Wahrnehmungsstörungen auf, sollten Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt sprechen und sofort mindestens einen, besser zwei Reduktionsschritte zurückgehen. Sie sollten sich auch nicht gleich das Ziel setzen bis auf null zu reduzieren, sondern eher auf eine geringere Dosis und dieses Ziel erreichen.

**Sie tragen eine hohe Verantwortung, seien Sie vorsichtig.**

Wir wünschen viel Erfolg.

Die Ärztinnen und Ärzte des PTV  
Der Selbsthilfeverein *Phönix* e.V.  
Die Angehörigengruppe

[Notizen / Fragen:](#)



**Psychosozialer  
Trägerverein  
Solingen e.V.**

#### Information zur Reduktion von Neuroleptika

Wir möchten Sie über die Möglichkeiten, Vorgehensweisen und Risiken beim Reduzieren von neuroleptischen Medikamenten informieren. Der Wunsch, Neuroleptika zu reduzieren, ist sehr verständlich. Sie sollten dies aber nicht in Eigenregie, sondern **nur in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt** machen, nachdem Sie sich gründlich zu diesem Thema informiert haben.

Die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) hat dazu eine sehr gute Broschüre herausgebracht mit dem Titel: **Neuroleptika reduzieren und absetzen**. Diese Broschüre kann auf der Internetseite der DGSP ([www.dgsp-ev.de](http://www.dgsp-ev.de)) herunter geladen oder gegen eine Schutzgebühr von 2,- Euro bei der Geschäftsstelle der DGSP, Zeltinger Str. 9, 50969 Köln, Tel.: 0221 / 51 10 02, bestellt werden. Außerdem können Sie diese Broschüre auch beim PTV erhalten.

**Vor dem Reduzieren** ist es empfehlenswert, sich erst einmal gründlich mit den Möglichkeiten der **Selbsthilfe** zu befassen. Anregungen finden Sie in den Selbsthilfekzepten des

Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. sowie auf der Homepage des Solinger Selbsthilfevereins *Phoenix* e.V. (<http://shg-phoenix-sg.de>), dort unter den Downloads. Dabei reicht es nicht, wenn Sie sich Selbsthilfekonzepte nur einmal durchlesen. Vor allem sollten Sie lernen, sich ehrlich wahrzunehmen und einzuschätzen. Sinnvolle Änderungen in Ihrer Lebensführung sollten Sie vor einer Veränderung der Medikation durchführen.

Wenn Sie in Ihren früheren Krisen sich oder andere gefährdet haben, sollten Sie besonders vorsichtig vorgehen.

Es ist hilfreich, über die folgenden Punkte genau nachzudenken:

1. Welchen Grund, zu reduzieren oder das Medikament abzusetzen, habe ich?
2. Wann ist der beste, der richtige Zeitpunkt dafür?
3. Wie bereite ich mich vor?
4. Wie genau gehe ich vor, um das Risiko so gering wie möglich zu halten?
5. Was tue ich, wenn es mir schlechter geht?

1. Gründe für das Reduzieren können sein, dass Sie sich weitgehend genesen fühlen oder das Medikament nicht gut vertragen und Nebenwirkungen haben. Es kann ebenso sein, dass die gewünschte Wirkung ausgeblieben ist. Auch aus medizinischen Gründen kann es erforderlich werden, weil neue körperliche Erkrankungen hinzugekommen sind und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten. Auch spielt das Älterwerden eine Rolle.

2. Ein günstiger Zeitpunkt für das Reduzieren ist eine Phase, in der Ihr Leben in ruhigen Bahnen läuft, das heißt, Sie sollten nicht durch viele verschiedene „Baustellen“ gestresst sein. Es sollten auch keine großen Umbrüche anstehen, wie Wechsel des Arbeitsplatzes, der Wohnung, in der Partnerschaft oder im Freundeskreis.

3. Einerseits sollten Sie sich darüber im Klaren sein, warum sie reduzieren möchten und ob der bisherige Verlauf für eine Reduktion spricht. Dann ist es wichtig, Vertrauenspersonen mit einzubeziehen und auch zu bitten, Ihnen Rückmeldung über beobachtete Veränderungen zu geben. Sie sollten auch wissen, an wen Sie sich im Falle einer Verschlechterung Ihres Befindens wenden können.

4. Meistens wird der Fehler gemacht, dass zu schnell oder in zu großen Schritten reduziert wird. Besonders heikel ist es, wenn es sich um den letzten Schritt handelt, um die Medikamente gänzlich abzusetzen. Sie müssen beachten, dass die Neuroleptika Sie zuvor vor Reizüberflutung geschützt haben, das heißt, Ihr Nervensystem muss sich langsam wieder an einen ungeschützteren Zustand gewöhnen. Wenn Sie mehr als ein Neuroleptikum nehmen, ist es ratsam nur eins zu verändern, nicht gleich alle. Es gibt kein allgemeines Rezept. Es hängt vor allem davon ab, wie lange Sie die Medikamente schon einnehmen. Je länger, desto länger sollte der Zeitraum zwischen den Schritten sein, mindestens vier Wochen, sicherer sind sechs bis acht Wochen. Wenn es zu negativen Veränderungen kommt, sollten Sie mit der nächsten Reduktion warten, bis es Ihnen wieder gut geht. Wir empfehlen Ihnen kleine Reduktionsschritte von etwa 10 % der Gesamtdosis. Dies lässt sich oft nicht realisieren, weil die in den Apotheken erhältlichen Medikamentenstärken so kleine Schritte oft nicht möglich machen. Sie könnten dann an einem Tag die alte Dosis nehmen und am nächsten eine geringere im Wechsel. Wichtig ist dabei, Ihren Schlaf zu beobachten. Sollten Sie deutlich weniger schlafen, müssen Sie sehr vorsichtig sein bzw. den letzten Reduzierungsschritt wieder rückgängig machen.

Die **Devise beim Reduzieren** ist: Lieber langsam und in kleinen Schritten reduzieren, als zu schnell und man wird krank und muss vielleicht sogar in die Klinik.