

## Met medicijnen aan het rommelen? Lees dan dit. (Met gastblogoproep)

Het is nu alweer een tijdje geleden dat ik mijn antipsychotica heb afgebouwd, maar ik moet er toch nog even wat over kwijt. En oh ja: ook een gastblogtip<sup>1</sup>!

Omdat ik voor de derde keer in een jarenlange burn-out terecht was gekomen ging ik op zoek naar antwoorden in de diagnostiek. Ik kreeg het label autisme, en een behandelplan. Het waren stressvolle tijden, waarin ik mijzelf door een autistische bril leerde kennen en overnieuw moest opbouwen. Mijn hersenen draaide overuren en slapeloosheid maakte mijn leven een *living hell*. Slaapmedicijnen worden niet vaak voorgeschreven aan jonge mensen, dus kreeg ik Quetiapine en dat werkte heerlijk. Mijn hersenen kwamen weer tot rust. Een jaar later wilde ik het medicijn weer afbouwen. Voornamelijk vanwege de bijwerkingen: Het dempte me en maakte me somber. De dokter weet hoe gevoelig ik voor die troep ben, en stelde me voor het af te bouwen met Taperingstrips<sup>2</sup>.

Antipsychotica en antidepressiva kunnen mensen echt weken ziek maken als ze het op de ouderwetse manier in brokken afbouwen, dat had ik al een keer bij mijn vriendin gezien en zelf meegemaakt. Maar als je met je dokter het papierwerk invult, krijg je een strip thuisgestuurd met tientallen kleine tabletjes er in, voor elke dag een zakje. Je kunt je medicijn dan zo langzaam op of afbouwen, dat je lichaam het nauwelijks merkt. Daardoor krijg je geen ontwenningverschijnselen en als je die wel krijgt, sturen ze je een pauze-strip, zodat je weer even op een vaste dosis kunt draaien.

Maar, zoals alles in dit bureaucratische, elite gestuurde land, bleek het allemaal weer te mooi om waar te zijn<sup>3</sup>. Mijn verzekeraar OHRA, was niet van plan de kosten te vergoeden, waardoor ik de 100 euro zelf moest betalen. Dat is wel even slikken als het bovenop je uitkerinkje komt. De mensen van Vereniging Afbouwmedicatie<sup>4</sup>, die strijden om deze medicatie in de basisverzekering te laten opnemen, hebben me heel lief proberen te helpen. Gelukkig denken niet alle hoogopgeleiden mensen alleen aan zichzelf. Ondanks dat ik boos werd op mijn dokter vanwege de onvoorziene kosten heeft ze mij wel geïntroduceerd aan afbouwmedicatie. Dokters zijn heel vaak goedgehartige pioniers: In de Tweede Wereldoorlog vormden zij bijvoorbeeld een kennisnetwerk voor onderduikers, daar heeft mijn opa nog profijt van gehad.

Ook de mensen van de Vereniging Afbouwmedicatie zetten hun hoogopgeleiden hersenen in, voor anderen die diep in de put zitten<sup>5</sup>. Ze spannen rechtszaken tegen gierige verzekeraars aan, die alleen maar geïnteresseerd zijn in winst en niets willen weten van de geweldige, levensveranderende

---

<sup>1</sup> De Vereniging Afbouwmedicatie, is hard op zoek naar mensen die ervaring hebben met afbouwmedicatie en hier een stukje over willen schrijven: <https://verenigingafbouwmedicatie.nl/ervaringsverhalen/>

<sup>2</sup> Taperingstrips: Zie hier het bedrijf <https://www.taperingstrip.nl/> en hoe ze er uit zien <https://www.pw.nl/nieuws/2020/rechter-vgz-moet-wel-taperingstrip-vergoeden>

<sup>3</sup> In dit programma vertellen mensen hoe er wél een oplossing is om onnodige medicijnverslaving tegen te gaan, maar hun verzekeraars hun daar niet mee helpen. <https://www.bnnvara.nl/zembla/artikelen/stoppen-met-de-pillen>

<sup>4</sup> Website van de Vereniging Afbouwmedicatie: <https://verenigingafbouwmedicatie.nl/>

<sup>5</sup> Fragment uit het NPO programma Kassa, 'Afbouwmediactie, stoppen in stappen wordt nauwelijks vergoed'. <https://www.youtube.com/watch?v=A0H4EIULVzk>

uitvinding die afbouwmedicatie is. Op hun website houden ze een nieuwsoverzicht<sup>6</sup> bij van alle rechtszaken en de bizarre manoeuvres die de verzekeraars uithalen om maar onder hun zorgplicht uit te komen. Hierin is zelfs het ministerie van Volksgezondheid betrokken. Het is werkelijk om cynisch van te worden. Maar er is ook goed nieuws, want gelukkig zijn er ook verzekeraars die afbouwmedicatie wel vergoeden<sup>7</sup>. Ik hoop dus over een tijdje weer verder te kunnen met mezelf te worden: een noodmedicijn afbouwen en misschien een beter medicijn op te bouwen. Op een stressvrije manier.

---

<sup>6</sup> Nieuwsoverzicht rechtszaken Vereniging Afbouwmediactie tegen verzekeraars en het ministerie van Volksgezondheid: <https://verenigingafbouwmedicatie.nl/category/nieuws/>

<sup>7</sup> Een overzicht van verzekeraars die afbouwmedicatie wel vergoeden op de website van de apotheek die afbouwmedicatie voor Nederland produceert. <https://www.regenboogapotheek.nl/dsw/>