



## Heft in eigen hand

**Overlevingspakket voor de psychiatrie en het afbouwen van psychiatrische medicijnen**

Peter C. Gøtzsche (2021), 278 p.

Zutphen: Walburpers

**Recensent: Dick Bijl**

Het nieuwe boek van de Deense arts Peter Gøtzsche, oud-internist en Hoogleraar Opzet en Analyse van Klinisch Onderzoek aan de Universiteit van Kopenhagen, voorziet in de behoefte van patiënten om handvatten te krijgen hoe om te gaan met psychofarmaca en vooral om er niet mee te beginnen.

Gøtzsche is heel duidelijk over de rol van huisartsen in het medicaliseren van verdriet, ongeluk, tegenwerking en pech. Hierin vindt hij onder andere de Amerikaanse emeritus hoogleraar Psychiatrie en voorzitter van de DSM-III-commissie Allen Frances aan zijn zijde.

Gøtzsche geeft het advies om in geval je problemen met je geestelijke gezondheid hebt niet naar je huisarts te gaan. Omdat artsen zijn opgeleid om medicijnen voor te schrijven, is de kans groot dat je schade oploopt – zo niet op korte termijn, dan wel op lange termijn.

Mocht je toch bij de huisarts zijn geweest en je hebt een recept gekregen voor een psychiatrisch medicijn, ga dan niet naar de apotheek. Zoek daarvoor in de plaats iemand die goed is in gesprekstherapie, een psycholoog bijvoorbeeld. En als dat niet lukt, bedenk dan dat nietsdoen meestal beter is dan naar de huisarts te gaan.

Dit is een buitengewoon ernstige constatering, die in toenemende mate ook voor Nederland opgaat. De huisartsgeneeskunde was jarenlang het paradepaardje van de Nederlandse gezondheidszorg, Nederland was wereldkampioen standaarden en huisartsen leerden in hun opleiding de hulpvraag te exploreren en gerichte behandelingen in te zetten en schreven weinig medicijnen voor. Die weg is verlaten en nu is het recept voor een psychiatrisch medicijn het middel om psychische klachten en problemen te behandelen.

Dit is een van de verklaringen waarom in Nederland

thans meer dan 3 miljoen mensen psychofarmaca gebruiken. De meeste werken niet maar sederen en kunnen ernstige bijwerkingen hebben, zoals persoonlijkheidsveranderingen, gewichtstoename, blijvende seksuele functiestoornissen, agressie, en zelfmoord. Veel mensen kunnen er niet mee stoppen zonder heftige afkickverschijnselen. De meeste psychiaters gaan de discussie hierover uit de weg. Maar het einde van de biologische psychiatrie is in zicht nu medicijnen, en vooral psychofarmaca, hard op weg zijn de derde doodsoorzaak te worden na hart- en vaatziekten en kanker (<https://www.scientificfreedom.dk/strategy/>).

Gøtzsche brengt de problemen in kaart, draagt oplossingen aan, vooral ook voor jonge psychiaters. Het hoofdstuk over het afbouwen van psychofarmaca bevat veel zinvolle adviezen voor artsen en patiënten. De weigering van Nederlandse zorgverzekeraars afbouwmedicatie te vergoeden komt aan bod.

Zijn advies is duidelijk: neem het heft in eigen hand. Zoek lotgenoten, verenig je en deel je ervaringen. Gøtzsche sluit af met 15 voorstellen, zoals het niet meer gebruiken van de DSM-5, het verstrekken van taperingstrips en het oprichten een nationale hulplijn op die 24 uur per dag bereikbaar is voor vragen over bijwerkingen van psychofarmaca. Deze zijn bestemd voor politici, bestuurders, patiënten en artsen om de behandeling van psychische problemen te verbeteren. Daarin spelen psychologen een hele belangrijke rol en ik hoop dat ze die rol in toenemende mate gaan opeisen.

*Dick Bijl is oud-huisarts en epidemioloog.*

*E-mail: dick.bijl@hetnet.nl.*