



Ik wil stoppen met kalmerings-middelen

In het kort

- Heb je 2 weken of korter een kalmerings-middel geslikt? Dan kun je er zelf in 1 keer mee stoppen.
- Slik je het al langere tijd?
 - Dan stop je langzaam. Je gaat steeds minder van het medicijn slikken.
 - Je huisarts of psychiater helpt je daarbij.

✦ Stel je vraag

Wat zijn de nadelen van kalmeringsmiddelen?

Welke klachten kun je krijgen als je stopt met kalmeringsmiddelen?

Wat helpt bij het stoppen met kalmeringsmiddelen?



Feedback

De AI-assistent zoekt informatie op uit artikelen van Thuisarts. Het geeft geen medisch advies.

Waarom stoppen met kalmerings-middelen?

Kalmerings-middelen hebben veel nadelen:

- [erge bijwerkingen \(https://www.thuisarts.nl/kalmeringsmiddelen/ik-gebruik-kalmerings-middel\)](https://www.thuisarts.nl/kalmeringsmiddelen/ik-gebruik-kalmerings-middel)
Zoals sufheid waardoor je niet mag rijden, vaak dingen vergeten en een grotere kans om te vallen en een bot te breken.
- na een tijd wordt stoppen moeilijker
Je hebt kans op verslaving aan kalmerings-middelen.
- je angst kan er erger van worden
Je leert namelijk niet omgaan met de angst.

Daarom is het meestal niet goed om een kalmerings-middel lang te gebruiken.

Wat helpt om te stoppen met kalmerings-middelen?

Heb je niet langer dan 2 weken een kalmerings-middel geslikt? Dan kun je er zelf in 1 keer mee stoppen.

Heb je ze al langere tijd geslikt, kan kunnen deze dingen je helpen:

- Praat erover met je huisarts of psychiater.
- Stoppen met kalmerings-pillen doe je langzaam. Je gaat steeds minder van het medicijn slikken (afbouwen). Hoe snel je precies afbouwt, spreek je af met je huisarts of psychiater.

- Zo krijg je zo weinig mogelijk stop-klachten, zoals een gespannen gevoel.
- Kies een goede week om te beginnen met afbouwen. Er moeten niet allerlei spannende dingen of problemen zijn.
- Vertel andere mensen dat je gaat stoppen. Bijvoorbeeld je partner of een vriend. Ze kunnen je dan steunen.
- Gebruik geen alcohol of drugs. Alcohol en drugs kunnen afbouwen lastiger maken. Ze kunnen ook zorgen voor nieuwe verslaving.

Klachten als je gaat stoppen met kalmerings-middelen

Slik je al een langere tijd kalmerings-middelen? Dan kun je klachten krijgen als je minder gaat slikken of stopt. Je kunt last krijgen van 1 of meer van deze dingen:

- Je hart klopt snel.
- Je hebt last van angst of nare dromen.
- Je voelt je somber.
- Je wordt sneller boos.
- Je hebt last van hoofdpijn, zweten, rillen of duizelig zijn.

Door deze klachten wil je misschien graag een pil slikken. Doe dit niet.

De klachten zijn er doordat je minder slikt of stopt. Je moet wennen aan leven zonder kalmerings-middelen.

Na 2 of 3 weken heb je geen klachten meer.

Dus hou vol. Dit kan daarbij helpen:

- Voel je je onrustig? Sporten of wandelen kan helpen.
- Voel je je bang of gespannen? Neem tijd om [vaker te ontspannen](https://www.thuisarts.nl/stress/ik-wil-me-beter-kunnen-ontspannen) (<https://www.thuisarts.nl/stress/ik-wil-me-beter-kunnen-ontspannen>).

Feedback

Hoe gaat het verder als je stopt met kalmerings-middelen?

Vind je het moeilijk om te stoppen? Dan kun je een behandeling bij een psycholoog krijgen. Met gesprekken en oefeningen leer je om te stoppen. Dit heet cognitieve gedragstherapie (CGT).

Ben je verslaafd aan kalmerings-middelen en andere middelen? Dan kun je hulp krijgen in de verslavingszorg. Je huisarts of psychiater bespreekt dit met je.

Wanneer bellen als je stopt met kalmerings-middelen?

Bel je huisarts of psychiater als 1 of meer van deze dingen bij jou zo zijn:

- Je vindt stoppen moeilijk en je wilt meer hulp.
- Je krijgt veel klachten als je minder pillen slikt of stopt. Bijvoorbeeld: je voelt je onrustig of je hart klopt snel.
- Je eerdere klachten komen terug. Je voelt bijvoorbeeld weer stress en angst.

Meer informatie over kalmerings-middelen

- Oefeningen voor minder stress, beter slapen of minder zorgen: [Mentaal Vitaal](https://www.mentaalvitaal.nl/oefenen) (<https://www.mentaalvitaal.nl/oefenen>)
- Informatie over bijwerkingen: [College ter Beoordeling van Geneesmiddelen](https://www.geneesmiddeleninformatiebank.nl) (<https://www.geneesmiddeleninformatiebank.nl>) en [Bijwerkingencentrum Lareb](https://www.lareb.nl/) (<https://www.lareb.nl/>)
- Checken of je mag rijden met jouw medicijn: [Rij veilig met medicijnen](https://www.rijveiligmetmedicijnen.nl/) (<https://www.rijveiligmetmedicijnen.nl/>)
- Voor mensen van 70 jaar en ouder: informatie over stoppen met kalmerings-pillen op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl/zorg-van-de-apotheker/ouderen-kan-ik-stoppen-met-mijn-benzodiazepine) (<https://www.apotheek.nl/zorg-van-de-apotheker/ouderen-kan-ik-stoppen-met-mijn-benzodiazepine>)

Over deze tekst

Artsen en tekstschrijvers van Thuisarts hebben deze informatie gemaakt met:

- de [richtlijn over angst voor huisartsen](https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/angst) (<https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/angst>)
- de [adviezen over bijwerkingen van kalmerings-middelen](https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/bijwerkingen/introductie) (<https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/bijwerkingen/introductie>)

[Lees wie de informatie van Thuisarts maakt](https://www.thuisarts.nl/over-thuisarts/wie-maken-thuisarts) (<https://www.thuisarts.nl/over-thuisarts/wie-maken-thuisarts>).

[Lees wat een richtlijn is en hoe die wordt gemaakt](https://www.thuisarts.nl/over-thuisarts/wat-zijn-richtlijnen) (<https://www.thuisarts.nl/over-thuisarts/wat-zijn-richtlijnen>).

Deze informatie is goedgekeurd door artsen.

Laatst gewijzigd: 22 sep 2025

thuisarts  De eerste plek waar je het checkt.

© Thuisarts 2026

Thuisarts is een samenwerkingsverband van het Nederlands Huisartsen Genootschap met de Federatie Medisch Specialisten en Patiëntenfederatie Nederland.



<https://www.nhg.org>



Federatie
Medisch
Specialisten

<https://demedischspecialist.nl>



Patiëntenfederatie
Nederland

<https://www.patiëntenfederatie.nl>

Feedback