



## NIEUWSBRIEF STICHTING PILL december 2023

### **INLEIDING**

Met plezier presenteren wij als stichting PILL onze eerste nieuwsbrief. In de ruim 1 ½ jaar dat onze Stichting bestaat hebben we hard gewerkt. De resultaten daarvan zijn o.a. terug te vinden op de website. Zo staan er inmiddels 30 postcasts, 11 blog en een aantal relevante artikelen en recensies op de website. We hebben gemerkt dat we met de onderwerpen waar we aandacht aan besteden voorzien in een behoefte. Ook hebben we een adviesraad met experts en gerenommeerde ambassadeurs die ons actief ondersteunen.

In deze nieuwsbrief treft U aan: een vijftal kleine verslagjes van de bestuursleden over het werken voor Stichting PILL, een aantal wetenswaardigheden over wat we het afgelopen jaar gedaan hebben, een overzichtje van de plannen voor het komende jaar en tot slot een oproep voor vrijwilligers om ons daarbij te helpen.

## WAT HEBBEN WE GEDAAN

In mei 2023 werd een richtlijn gepresenteerd voor het afbouwen van antidepressiva anders dan SSRI's en SNRI's. (Multidisciplinair Document 'Afbouwen Overige Antidepressiva, anders dan SSRI's en SNRI's, auteurs Horikx et al, 2023.) De gegeven adviezen en eenzijdige onderbouwing daarvan was voor ons aanleiding om een uitgebreide reactie naar de samenstellers te sturen

Lees hier de uitgebreide reactie:

[1694096434 REACT11.PDF \(stichting-pill.nl\)](#)

Lees hier de samenvatting:

[Samenvatting reactie multidisciplinair document 'Afbouwen Overige Antidepressiva' \(stichting-pill.nl\)](#)

N.a.v ons persbericht over dit onderwerp werden we door de makers van boven genoemd document uitgenodigd voor een informatief gesprek. Dit heeft onlangs plaats gevonden. Hier werd duidelijk dat men ervaringskennis beschouwt als 'grijze kennis' en om die reden niet wordt mee genomen in de richtlijn. Verder blijken we van mening te verschillen over de noodzaak om voor iedereen hyperbool afbouwen vanaf het begin mogelijk te maken. Voor de noodzaak daarvan vonden de samenstellers evenmin voldoende hard bewijs. Men laat bewust het risico op (te) langzaam afbouwen van personen die dat sneller zouden kunnen prevaleren boven het risico van ernstige ontwenningverschijnselen bij de andere groep.

De werkgroep heeft zijn taak beëindigd, maar we waren het er over eens dat de discussie hierover nog niet is afgelopen.

Ook hoorden we in augustus van een (nog intern) concept van een nieuwe richtlijn voor het omgaan met depressie. Eén van de hoofdstukken (modules) behandelt de wijze van afbouwen. Aangezien de inhoud ervan veel overeenkomsten vertoont met bovengenoemd document, hebben we verzocht ook hierop een reactie te mogen indienen. Deze reactie op dit concept is inmiddels in ontvangst genomen door de werkgroep van het Trimbos instituut

en de dialoog over de inhoud is gaande.

Deze twee initiatieven hebben, zoals u zult begrijpen, aardig wat tijd gekost. Dat is ook de reden dat er de afgelopen paar maanden geen nieuwe podcasts en boekrecensies van ons verschenen. Dit wordt binnenkort weer opgepakt.

## WETENSWAARDIGHEDEN

- Op 29 maart was Ewout Kattouw aanwezig op het voorjaarscongres van de Nederlandse Vereniging Voor Psychiatrie (NVVP) om bekendheid te geven aan Stichting PILL en om zijn persoonlijke ervaringen met de psychiatrie middels zijn boek onder de aandacht te brengen. Ook ons bestuurslid David Con (psychiater) was hierbij aanwezig.
- In het FWG trendrapport, genaamd 'Op het tweede gezicht' waarin nieuwe trends binnen GGZ land worden besproken, werd Stichting PILL vermeld als een organisatie die het belangrijk vindt dat patiënt en behandelaar samen optrekken als het gaat om gebruik van psychofarmaca. Ewout Kattouw wordt hierin beschreven als een prominente ervaringsdeskundige die pleit voor zorgvuldiger voorschrijven.
- De website van Stichting PILL wordt ongeveer 500 keer per maand bezocht.



Hier vindt u het trendrapport:

[FWG Trendrapport GGZ 2023 - FWG Progressional People](#)

## PLANNEN

- Ewout Kattouw wil graag videopodcasts gaan maken, zodat je degene die vertelt ook kunt zien. Hiermee komen ook internationale gasten binnen ons bereik.
- Vanwege de vele werkzaamheden m.b.t. het opstarten van de stichting met een kleine groep mensen, is het er niet van gekomen een bijeenkomst voor vrienden, donateurs en ambassadeurs te organiseren. We zijn van plan om dit komend jaar wel te doen.
- We willen meer contact gaan leggen met andere organisaties die vergelijkbare doelen hebben als Stichting PILL om zo zinvol mogelijk samen te werken.

## Mijn ervaringen in het bestuur van stichting PILL

**Julie-Anne Arendsen Hein:** Het afgelopen jaar heb ik stichting PILL ervaren als een beginnende rivier die steeds meer gaat stromen. Het voelt voor mij als de juiste activiteit, op het juiste moment, met de juiste mensen. Hoe leuk is het om onze 'spil' Ewout Kattouw te ondersteunen in zijn missie, een visie op afbouw van antidepressiva naar buiten te brengen die direct wordt opgepikt, mensen blij te maken doordat ze zich herkennen in onze verhalen ... Met plezier zit ik daarvoor de nodige uren achter de pc!

**Ewout Kattouw:** Sinds de oprichting van PILL op 22 maart 2022 werk ik met veel plezier en passie aan een meer divers geluid over de zin en noodzaak van psychofarmaca gebruik. Ik heb gemerkt dat het huidige narratief over de werkzaamheid en effecten van psychofarmaca in mensenlevens, lang niet altijd aansluit bij de vele ervaringen die mensen online en persoonlijk met ons delen. Verheugd ben ik dat de roep om betere hulp bij het afbouwen van psychofarmaca steeds meer gehoor begint te krijgen en dat wij hier als stichting een bijdrage aan kunnen leveren. Dankbaar ben ik dat we van mensen horen dat ze zich gezien en gehoord voelen door wat wij als Stichting PILL laten zien en horen.

**Eddy Hekman:** Vind ik het leuk en zinvol om voor Stichting PILL bezig te zijn?

Eerlijk gezegd: 'nee en ja'. Nee niet leuk, omdat alles wat ik in zo'n eerste jaar aan ervaringen tegenkom pijnlijk en confronterend is. Schier eindeloze reeksen

'anekdotes' met veelal eenzelfde onderliggend patroon, waarvan mijn eigen 'verhaal' er één is. En ja leuk, omdat het spitten in de verschillende lagen van deze 'machinerie' mij wel ligt en ik het boeiend vind dat er zoveel te vergelijken valt met andere thema's, zoals klimaat en vervuiling. En ja zinvol, omdat ik de hoop heb dat, op niet al te lange termijn, de bestaande mechanismen doorbroken zullen worden. Een hoop gestoeld op de waarneming dat de groep mensen die zich bezorgd maakt en zich inzet voor een wezenlijk andere omgang met psychische problematiek met de dag groter en diverser wordt en op de waarneming dat mensen die het raakt zich met elkaar aan het verbinden zijn!

**David Con:** Mijn bestuurslidmaatschap biedt mij een kans om ook buiten de spreekkamer een bijdrage te leveren aan goede zorg en gezondheid voor iedereen. Mijn positie als bestuurslid is niet altijd makkelijk, omdat het bij collega artsen soms reacties oproept in de trant van 'wij doen ons werk toch op verantwoorde wijze?!'. Het helpt op zulke momenten om te weten dat we met onze visie en doel niet alleen staan. We staan in lijn met zusterbewegingen als 'Goede GGZ!', het GEM-project van prof. Jim van Os, Vereniging Afbouwmedicatie en wetenschappers als Paul Verhaeghe en Floortje Schepers, om enkele voorbeelden te noemen. Ikzelf vind het belangrijk dat er, zowel onder beroepsgenoten als maatschappij breed, een kritisch, opbouwend, respectvol en op argumenten gebaseerd debat ontstaat rondom psychofarmaca. Wij moeten wel bereid zijn om 'heilige waarheden' rondom medicatie in heroverweging te nemen, door bijvoorbeeld ervaringen van mensen te beschouwen als een bron van kennis, ervaringskennis. Het werk wat ik met mijn medebestuurleden de afgelopen maanden gedaan heb stimuleert mij persoonlijk enorm.

**René Verhoeven:** Na bijna twintig jaar in het bedrijfsleven te hebben gewerkt, ben ik de laatste vijf jaar in de zorg gaan werken. Een paar maanden voor de officiële oprichting van de stichting ben ik in contact gebracht met Ewout Kattouw en geraakt door zijn treurige gang van 20 jaar door de psychiatrie.... Hij is een man met een verhaal dat gedeeld moet worden en een missie – meer verantwoord medicijnverbruik – die steun verdient. Het doet me deugd om het bestuur, waarin veel inhoudelijke (ervarings)kennis aanwezig is, te kunnen versterken met organisatorische en bedrijfsmatige aspecten.

## **OPROEPEN**

**OPROEP I:** Zou je deze nieuwsbrief willen verspreiden binnen jouw netwerk? Wellicht dat er meerdere belangstellenden in jouw netwerk zijn. Door verbinden en verbreden kunnen we versnellen.

**OPROEP II:** wij zijn toe aan versterking van menskracht: Wie wil zich actief inzetten voor het realiseren van onze doelstellingen? We denken b.v. aan:

- deskundigheid op het gebied van communicatie
- video podcasts editen of podcasts maken
- of heb jezelf suggesties en ideeën?

We willen je van harte uitnodigen om (uiteraard vrijblijvend) contact met ons op te nemen!

**OPROEP III:** Velen van jullie hebben al gedoneerd of zijn vriend van Stichting PILL geworden, waarvoor onze hartelijke dank! Mocht je dat nog niet gedaan hebben: zonder jouw financiële steun blijft onze armslag beperkt!

**[www.stichting-pill.nl](http://www.stichting-pill.nl)**