



# BenzoRådgivningen

Om afhængighed og bivirkninger af sove- og nervemedicin

7. marts 2007

Sundhedsudvalget  
Folketinget  
Christiansborg  
1240 København K

## Vedr. afhængighed af sove- og nervemedicin - benzodiazepiner.

DRKontant bragt i går en udsendelse om sove- og nervemedicin. Trods gode hensigter er det samlede fald over 3 år blot 6%. Der er færre der får sove- og nervemedicin som førstegangs ordination, mens den store gruppe der er afhængige ikke er faldet særligt.

Landsforening SIND's BenzoRådgivning her gennem 6 år tilbudt telefonrådgivning til afhængige, der ønsker at nedtrappe samt pårørende. Der ud over har vi muligheder for at oprette selvhjælpsgrupper efter behov.

Juli 2005 sendte BenzoRådgivningen en ansøgning om et BenzoRådgivningsCenter til Sundhedsministeriet. Vi har stadig intet hørt om hvad sundhedsministeriet syntes om projektideen.

BenzoRådgivningsCenteret er en udbygning og professionalisering af de ting, der fungerer rigtigt godt i BenzoRådgivningen. Det er en hjælp primært til dem der er afhængige og en hjælp til den praktiserende læge, så denne har et reelt alternativ til handling. Lægen såvel som patienten kan søge information og vejledning om en nedtrappingsplan - eller i sidste ende kan en læge tilknyttet BenzoRådgivningsCenteret forestå nedtrapping i tæt samarbejde med praktiserende læge, det landsdækkende frivillige netværk af tidligere afhængige (kontaktpersoner) samt telefonrådgivningen.

Centeret er en hjælp den store gruppe på ca.80% af de anslåede 100.000 mennesker der er afhængige, og som har behov for støtte under og efter en nedtrapping og ikke skal i døgnbehandling. Det er en meget billig form for hjælp, der ikke fratager den praktiserende læge ansvaret, men giver et reelt alternativ til i dag.

Koordinator Kirsten Midtgaard  
BenzoRådgivningen  
Landsforeningen Sind  
Jernbane alle 45  
2720 Vanløse  
Telefon 70 26 25 10 benzo@sind.dk www.benzo.dk



# BenzoRådgivningen

Om afhængighed og bivirkninger af sove- og nervemedicin

Vi håber meget at der kan igangsættes flere initiativer, der kan støtte og være en hjælp til at afhængige kan komme ud af benzodiazepiner. Det vil forbedre mange menneskers liv samt spare mange hospitalsindlæggelser, sygedage og negative følgevirkninger.

Vi stiller os gerne til Jeres rådighed for at diskutere mulige løsningsmodeller samt en udbygning af vores projektforslag.

Projektbeskrivelse fremsendt til sundhedsministeriet d. 14.juli 2005 vedlagt.

Med venlig hilsen,  
Kirsten Midtgaard  
Koordinator BenzoRådgivningen

*Kirsten Midtgaard*

Koordinator Kirsten Midtgaard  
BenzoRådgivningen  
Landsforeningen Sind  
Jernbane alle 45  
2720 Vanløse

Telefon 70 26 25 10 benzo@sind.dk www.benzo.dk

## **BenzoRådgivning.**

### **Udkast til RådgivningCenter for afhængige af Benzodiazepiner.**

#### **Indledning**

Sundhedsstyrelsen fraråder at tage sove- og nervemedicin (Benzodiazepiner) i mere end 2-4 uger. Medicinen mister sin virkning ved længere tids brug og er kategoriseret som afhængighedsskabende. Der er 640.000 personer i Danmark, der får udskrevet 102.550.433 døgn-doser. Sundhedsstyrelsen skønner at mindst 100.000 er langtidsbrugere af benzodiazepiner. I December 2003 blev de praktiserende læger indskærpet, at benzodiazepinforbruget skulle nedsættes væsentligt indenfor de næste 2år, derefter vil det blive taget op til overvejelse om benzodiazepiner skal gøres kopieringspligtigt.

#### **Baggrund**

BenzoRådgivningen har siden 1999 arbejdet for at hjælpe mennesker, der er afhængige af benzodiazepiner med telefonrådgivning, støttegrupper, kontaktpersonordning og temaaftener om emnet

Efter sundhedsministerens udmelding til de praktiserende læger, har der i 2004 været 830 henvendelse på BenzoRådgivningens telefon, dvs. næsten tre gange så mange henvendelser i forhold til tidligere år. Tendensen er fortsat i 2005 og vi må forvente, at dette tal vil stige indenfor de næste par år.

#### **Fordelingen af henvendelserne i gennemsnit:**

70 % kvinder.

5 % mænd

15 % pårørende

10 % sundhedspersonale.

#### **Typen af henvendelser:**

De 70 % kvinder er typisk 45-65årige, der igennem mange år har fået udskrevet benzodiazepiner. De er nu, gennem oplysninger fra egen læge eller ved læsning af diverse avisartikler og oplysningsfoldere, blevet opmærksomme på, at alle deres diffuse symptomer måske kunne tyde på en afhængighed af benzodiazepiner. Ca.40 % af disse kvinder vil gerne nu eller senere have en kontaktperson eller deltage i en støttegruppe, ca. 35 % er tilfredse med yderligere informationer om nedtrapning og abstinenssymptomer og 25 % vil gerne tænke lidt over situationen og henvende sig igen evt. efter ny samtale med lægen.

Enkelte af henvendelserne er fra patienter, der er blevet afhængige af sove- nervemedicin efter kort tids brug.

Ved de 5 % henvendelser fra mændene, tegner det samme billede sig.

De pårørende henvender sig for at få informationer om nedtrappingsforløb, eller fordi den afhængige ikke vil vedkende sig afhængigheden, og at dette i mange tilfælde skaber store problemer i familien.

Henvendelser fra sundhedspersonale drejer sig primært om råd og vejledning i forbindelse med nedtrapning og viser en omfattende manglende viden om symptomer og nedtrappingsmetoder.

## **Nuværende tilbud til afhængige, pårørende og sundhedspersonale:**

**Benzo-linjen** har pr. 1.maj 2004 udvidet telefontiden fra 4 timer til 12 timer ugentligt, således at telefonerne nu er åbne alle hverdage 18-20 samt onsdag formiddag.

Telefonerne passes af frivillige uddannede kontaktpersoner, der prøver at afdække problematikken og vurdere hvilke af rådgivningens tilbud, der kan være behov for.

**Telefonkontaktperson-ordningen** er et tilbud om ugentlige telefonsamtaler med en fast kontaktperson under hele nedtrappingsforløbet.

35 personer har i 2004, benyttet sig af dette tilbud i kortere eller længere tid.

**Støtte/selvhjælpsgrupper** er oprettet i København, Aalborg og Odense.

Vores erfaring er, at de mennesker som deltager i grupperne, har stor glæde af at dele bekymringer og erfaringer med andre i samme situation. Nogle deltager kun få gange, men de fleste fortsætter igennem længere tid, op til et helt år eller mere. I øjeblikket benytter ca. 20 mennesker sig af disse støttegrupper.

Vi har på forsøgsbasis oprettet en **Åben Anonym Rådgivning** i Odense, hvor der er tilbud om personlige samtaler 2 timer hver anden uge. Ideen er, at de mennesker, der ikke mener sig i stand til at deltage i en støttegruppe, kan få en individuel kontakt på denne måde.

Alle disse tilbud varetages af frivillige kontaktpersoner, som alle er tidligere brugere, der har været ude af afhængigheden i mindst 2 år.

Kontaktpersonerne deltager 1 gang om året i et 2 dages internat-kursus i Benzo-Rådgivning og tilbydes hver 3. måned supervision af en psykolog, der har indgående kendskab til problematikken omkring det langvarige nedtrappings- og abstinensforløb.

Rådgivningens koordinator superviserer på ugentlig basis kontaktpersonerne, enten ved telefonisk kontakt eller ved deltagelse i gruppemøder og i rådgivningen. Koordinatoren varetager desuden alt administrativt arbejde landsdækkende.

Det skal bemærkes, at vi i BenzoRådgivningen intet har at gøre med nedtrappingen af den afhængige, idet dette altid foregår i et samarbejde mellem patienten og den praktiserende læge.

### **Informationsmaterialer:**

BenzoRådgivningen har i juni 2004 udgivet et 16 siders hæfte med informationer om benzodiazepiner og afhængighed. Der er desuden afholdt 4 temaaftener i større byer med deltagelse af i alt 286 interesserede afhængige, pårørende og sundhedspersonale

## **Forslag til fremtidigt tilbud til afhængige, pårørende og sundhedspersonale**

### **BenzoRådgivningsCenter (BRC)**

BenzoRådgivningen ønsker at professionalisere de bedste erfaringer i et landsdækkende tilbud med et **3 årigt pilot projekt** BenzoRådgivningsCenter:

Der etableres et BenzoRådgivningsCenter i let tilgængelige lokaler, hvor folk kan komme ind fra gaden, efter aftale eller via telefonrådgivning. Der tilbydes **rådgivning, støtte og informationer** om benzodiazepiners afhængighedsskabende virkninger og hjælp til nedtrapning. Rådgivningscentret har åbent ca. 20-25 timer om ugen primært eftermiddag og aften. Henvendelserne kan være anonyme. Centret er beliggende i Københavns området og er via telefonrådgivningen landsdækkende.

BRC skal have kontakt med ca. 300-500 personer om måneden. Derudover etableres der rådgivning for ca. 30-60 læger og sundhedsfagligt personale om måneden.

Ud over rådgivning bliver der i centret afholdt kurser om benzodiazepiner dels for kontaktpersoner og dels for sundhedsfagligt personale samt tilbud om støttegrupper.

#### **Rådgivning:**

BRC tilbyder rådgivning for alle interesserede. Det vil primært være ansatte i BRC, kontaktpersonerne og koordinator der rådgiver, men der vil også være mulighed for psykologisk eller lægefaglig rådgivning fra BRC's konsulenter.

**Telefonrådgivningen** har åben i samme åbningstid som BRC. Det vil ofte være den første kontakt til BRC. Første samtale vil bestå i at afklare og afdække den afhængiges behov. Den kontaktsøgende får tilbud om at modtage informationsmateriale, og er der ikke kontakt til egen læge, opfordres til dette. Derefter tilbydes ugentlige samtaler med en kontaktperson i BRC eller via telefon eller henvisning til støttegrupper.

Telefonrådgivningen professionaliseres med lønnet uddannet personale.

**Kontaktpersonordning.** Kontaktpersonerne er personer, som har personlig erfaring med afhængighed. De skal have været ude af afhængigheden mindst to år, og de yder en frivillig indsats for at hjælpe andre. Andet frivilligt sundhedsfagligt personale vil også kunne tilknyttes som kontaktpersoner efter endt benzo-kursusforløb. Kontakterne formidles og koordineres af BRC's koordinator.

**Rådgivning af pårørende.** Der tilbydes rådgivning til pårørende til nuværende og tidligere afhængige af benzodiazepiner fra trænedede pårørende, koordinator samt den psykologiske konsulent.

#### **Støtte:**

Afhængighed af benzodiazepiner er ofte et "skjult" problem, og der kan gå lang tid fra brugeren erkender problemet til behovet for hjælp erkendes.

En del af de afhængige lider af uro, angst og socialfobi, og det kræver ofte stort mod at bede om støtte og rådgivning. Kontaktpersonerne kan tilbyde medmenneskelig støtte til at håndtere forløbet. Det kan være et besøg i hjemmet, telefonisk kontakt eller et møde i BRC.

Kontaktpersonerne opretter også støttegrupper. Kontaktpersonen fungerer som gruppeleder i støttegrupperne.

Gruppen skal bestå af 4-6 personer, som er på vej ud af afhængigheden eller har afsluttet et forbrug og stadig har behov for den støtte, et samvær i en gruppe giver. Behovet for deltagelse i en støttegruppe er meget individuelt. Nogle deltager et par gange og har ikke behov for yderligere støtte. Andre deltager så længe de har brug for støtten.

### **Information:**

En vigtig funktion for BRC er at indsamle information og videreformidle den bredt i samfundet så læger, sundhedsfagligt personale, brugere og pårørende får adgang til den. Der skal indsamles nationale og internationale forskningsresultater samt indsamles artikler om emnet. Denne viden skal gennemarbejdes, kategoriseres og videreformidles via internetportalen, informationsmaterialer samt ved foredrag og kurser.

### **Medarbejdere:**

#### **Frivillige kontaktpersoner**

De frivillige kontaktpersoner er primært tidligere brugere af benzodiazepiner og har været ude af afhængigheden i mindst 2 år. Ydermere kan kontaktperson ordning bestå af frivillige personer fra sundheds- og socialektoren. De skal alle gennemgå et kursusforløb og deltage i løbende supervision med en autoriseret psykolog. Kurset tilrettelægges og gennemføres af psykiater, psykolog og en praktiserende læge – alle med mange års erfaringer indenfor benzodiazepin-problematikken. Formålet er at give de frivillige en grundlæggende viden om problematikken omkring benzodiazepin-afhængighed, samt indføring i samtaleteknik og gruppeledelse.

Det er kontaktpersonernes opgave at virke som kontaktperson for afhængige under og efter nedtrapning af benzodiazepiner. De kan tilbyde støtte og rådgivning i BRC, i hjemmet eller telefonisk.

Kontaktpersonerne kan endvidere virke som gruppeledere i støttegrupperne.

#### **Telefonrådgivere**

Telefonrådgiverne er personer med uddannelse som terapeut/rådgiver og som efterfølgende har gennemgået kurser om benzodiazepin-afhængighed. Telefonrådgivningen er nerven i BRC. Telefonrådgivernes opgave er at afdække problemet, vurdere om der er brug for henvisning egen læge, kontaktpersonordningen eller støttegrupper eller om der skal henvises til misbrugsbehandling eller sygehus. Desuden kan der gives generel information om bivirkninger og abstinensforløb til sundhedsfagligt personale, pårørende, brugere og andre interessere.

#### **Lægefaglig/psykiatrisk og psykologisk konsulent**

Der skal tilknyttes to faglige konsulenter ca. 2 x 10 timer om ugen. Deres primære funktion vil være:

1. at virke som rådgiver for sundhedsfagligt personale og praktiserende læger i forhold til nedtappingsplan, bivirkninger og afhængighed.
2. at arrangere faglige kurser, dels for kontaktpersoner og dels for det sundhedsfaglige personale
3. at supervisere og virke som konsulenter for kontaktpersonerne

De faglige konsulenter skal være med til at sikre et højt fagligt niveau på BRC primært via deres kontakt til kontaktpersonerne og konsulentfunktionen for læger og sundhedspersonale.

### **Koordinator**

Der tilknyttes 2 koordinatore på 2x30 timer. Det er koordinators opgave at koordinere og lede indsatsen i BRC. Koordinatoren refererer til BenzoRådgivningens styregruppe, der har det overordnede ansvar for BRC. Koordinatorernes primære opgave er at udbygge og forstærke kontaktpersonnetværket i hele landet. Målet er at uddanne og aktivere ca. 40 kontaktpersoner om året. Stillingen vil blive delt mellem to koordinatore med forskellig kompetence for at tilgodese så mange niveauer hos de frivillige som muligt og for at dække øst og vest Danmark ind.

Ud over ovenstående er det deres opgave at

- tage del i rådgivningen efter behov
- tage ansvar for udbredelse af kendskabet til rådgivningen samt problematikken
- sikre det faglige niveau i tilbuddene sammen med psykolog og lægefaglig konsulent
- udvikle nye tilbud og rådgivningsformer for at få kontakt til målgruppen.

### **Samarbejde med læger**

BenzoRådgivningsCenter er bygget op omkring et tæt samarbejde med de praktiserende læger. 90% af angstdæmpende midler udskrives af praktiserende læge. Tilbuddet er tilrettelagt, så der kan støttes så meget som muligt op omkring en nedtrapningsplan udarbejdet i samarbejde med egen læge. Praktiserende læge kan henvise til BRC som et frivilligt tilbud. Derudover kan læge og det sundhedsfaglige personale kontakte BRC for at få rådgivning fra konsulenter samt hjælp eller vejledning i nedtrapningsplaner fra BRC's konsulenter.

Ifølge lægefagligt skøn vil succesraten for nedtrapning af benzodiazepiner med en relevant opbakning fra den praktiserende læge samt støttefunktionerne i BenzoRådgivningsCenter ligge på omkring 70-80%.

Venlig hilsen

Kirsten Midtgaard  
Michael Lodberg Olsen  
BenzoRådgivningen

### **Det årlige budget**

Husleje, incl alle udgifter ved lejemålet)	180.000
Etablering (istandsættelse, inventar, pc, telefon)	*150.000
Drift af BRC (kommunikation, kontorhold, porto, telefon)	195.000
Reparation og vedligeholdelse	35.000
Mødeudgifter	80.000
Transport (personale, kontaktpersoner)	90.000
Temaaftener (annoncering, leje lokaler, forplejning) (10x12.000)	120.000
Løn koordinator (2 x 30 timer (inkl. ledelse af center))	855.000
Løn psykologisk konsulent (10 timer / ugen)	200.000
Løn lægefaglig konsulent (10 timer / ugen)	320.000
Telefonrådgivere (2 x 37 timer)	520.000
Informationsmateriale (tryk, lay-out, distribution)	100.000
Hjemmeside udvikling og vedligeholdelse	50.000
Kursus (materialer, foredragsholder, forplejning, overnatning) (2 x 40 personer pr. år)	200.000
Regnskab og revision	180.000

---

### **Samlet årsbudget**

**3.275.000**

\* engangsudgift - ikke med i samlet årsbudget.