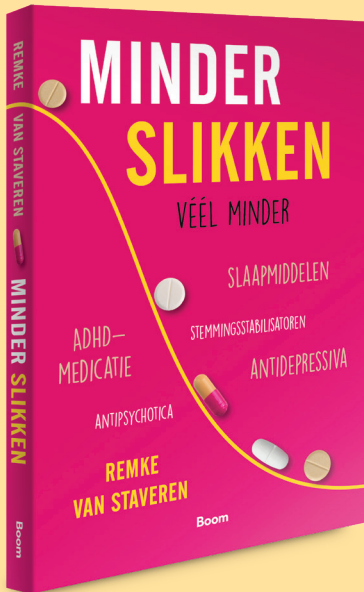


Boom psychologie  
& psychiatrie

Bestel op  [boompsychologie.nl](https://boompsychologie.nl)

# Minder slikken, veel minder

Antidepressiva, antipsychotica, slaap- en kalmeringsmiddelen, stemmingsstabilisatoren, ADHD-medicatie: enkele miljoenen Nederlanders gebruiken psychofarmaca. Medicatie kan zinvol zijn, maar we slikken te veel, te lang, én soms in gevaarlijke combinaties. Afbouwen is niet eenvoudig. Wat zijn de risico's? Hoe geleidelijk moet het? Hoe voorkom je ontwenningssverschijnselen en terugval? Dit boek geeft antwoord op basis van wetenschappelijke kennis over afbouwen én een schat aan ervaringskennis.



Psychofarmaca kunnen psychische klachten snel verlichten en zijn soms ronduit levensreddend. Maar pillen lossen geen problemen op, hebben veel bijwerkingen en kunnen op lange termijn schadelijk zijn. In *Minder slikken* lees je waarom het zo belangrijk is om zo min mogelijk en zo kort mogelijk te gebruiken, maar wel zo veel als nodig is. Dit boek stelt je in staat om samen met een arts of verpleegkundig specialist veilig af te bouwen. Na het lezen van *Minder slikken* weet je waarom minder meestal beter is. Dat niet alleen: je weet ook hoe je verantwoord kunt afbouwen en wat je daarvoor nodig hebt. Jij bepaalt.

ISBN 9789024450718 | paperback | € 17,50

Bestel op  [boompsychologie.nl](https://www.boompsychologie.nl)

## Over de auteur

Remke van Staveren is psychiater en oud-huisarts. Ze werkt bij BuurtzorgT in Amsterdam, en is medeoprichter en consultant van de afbouwpoli van GGZ Noord-Holland-Noord.



**Boom**psychologie  
& psychiatrie

Prijzen zijn onder voorbehoud

020 524 45 14

[klantenservice@boompsychologie.nl](mailto:klantenservice@boompsychologie.nl)

 [@BoomPsychologie](https://twitter.com/BoomPsychologie)