

## Lægemidler der kan benyttes til selvmord

### Indhold

- I. *Phenobarbital/Fenemal*
- II. *Medikamenter der kan benyttes i stedet for Fenemal*
- III. *"Sikkerhed" side 7*
- IV. *Hvorfor denne liste? side 8*

### I. *Phenobarbital* (fås som **Fenemal**)

1. Bed en læge, som du har tillid til, om recept på 100 Fenemaltabletter á 100 mg og 30 *Metoclopramid*-tabletter á 10 mg (mindste pakning). *Metoclopramid* modvirker kvalme og opkastninger (*Motilium* og *Domperidon* er lige så gode og kan benyttes i stedet).
2. Pulveriser alle Fenemaltabletterne (i alt 10 g) og bland pulveret op i noget halvflydende som du godt kan lide, fx en sød dessert, maizenagrød, havregrød eller yoghurt.
3. Indtag mindst tre (gerne flere) *Metoclopramid*tabletter på fastende mave og skyl dem ned med et glas alkoholholdig drik, fx den bedste champagne du kan få fat på eller bare vodka blandet med juice.
4. Vent 1 time og indtag derefter **al** Fenemal **straks på én gang** (man kan hurtigt falde i søvn) sammen med alkohol, der forstærker giftvirkningen betydeligt.

Fenemal er velegnet fordi det er et sovemiddel uden bivirkninger. Man falder i søvn og vågner ikke igen (den eneste ulempe er at der kan gå mange timer før man er helt død). Men hvis det ikke er til at skaffe, kan **mange andre lægemidler** bruges i stedet, se nedenfor.

### II. Disse medikamenter kan anvendes i stedet for Fenemal

En time før de nævnte medikamenter skal man altid indtage et kvalmemodvirkende middel ("kvalmemiddel") på fastende mave, dvs. tre tabletter enten *Metoclopramid*, *Motilium* eller *Domperidon*. Skyl dem ned med et glas alkoholholdig drik som du godt kan lide, fx den bedste champagne du kan få fat på eller bare vodka blandet med juice. Spil din yndlingsmusik.

Det medikament du har valgt, indtages en time senere (eventuelt knust) i noget halvflydende som du holder af, fx en sød dessert, maizenagrød, havregrød eller yoghurt. Straks derefter skal du tage en halv snes almindelige sovepiller (*Apozepam*, *Stesolid*, *Halcion*, *Midazolam*, *Nitrazepam*, *Zopiclone* eller lignende) og alkohol som supplement. Sovepillerne er ikke særlig giftige, men de forstærker alligevel virkningen af andre stoffer, og de gør at man falder i søvn. Medikamentet sørger for at man ikke vågner igen.

(fortsættes)

**Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne**

- a. *Amiodaron* fås som **Corman, Cora Rone** og **Cortadoen X**. Der kræves 6 g, altså 60 tabletter á 100 mg eller 30 tabletter á 200 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *amiodaron* og til sidst en halv snes sovepiller.
- b. *Amlodipin* fås som **Amlodipin Acta Vis, Amlodipin Kraka, Amlodipin Orion, Amlodipin Sandoz, Amlodipin Teva, Amlodistad, Eforer kom., eforen HCT Komb., Noras** og **Viacoms kom.** Der kræves 500 mg, altså 200 tabletter á 2,5 mg, 100 tabletter á 5 mg eller 50 tabletter á 10 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *amlodipin* og til sidst en halv snes sovepiller
- c. *Atenolol* fås som **Atenolol Orifarm, Atenolol Sandoz, Atenodan, Tenidon Mite, Tenidon komb., Tenoretic Mite, Tenoretic komb.** og **Tenormin**. Der kræves 5 g, altså 200 tabletter á 25 mg, 100 tabletter á 50 mg eller 50 tabletter á 100 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *atenolol* og til sidst en halv snes sovepiller.
- d. *Bisoprolol* fås som **Bisoprolol Actavis, Bisoprolol Krka, Bisoprolol Orifarm, Bisoprolol Orion, Bisoprolol Sandoz, Bisoprolol Stada, Bisoprolol Vitabalans** og **Stromolol**. Der kræves 200 mg, altså 80 tabletter á 2,5 mg, 40 tabletter á 5 mg eller 20 tabletter á 10 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *bisoprolol* og til sidst en halv snes sovepiller.
- e. *Captopril* fås som **Captopril EuroPharma** og **Captopril Stada** tabletter á 12,5 mg, 25 mg og 50 mg. Det er ikke så giftigt, så der kræves mindst 6000 mg, altså 480 tabletter á 12,5 mg, 240 tabletter á 25 mg eller 120 tabletter á 50 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *captopril* og til sidst en halv snes sovepiller.
- f. *Carvedilol* fås som **Carvedilol Aurobindo, Carvedilol Hexal, Carvedilol Krka, Carvedilol Stada** og **Carvedilol Teva**. Der kræves 500 mg, altså 160 tabletter á 3,125 mg, 80 tabletter á 6,25 mg, 40 tabletter á 12,5 mg eller 20 tabletter á 25 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *carvedilol* og til sidst en halv snes sovepiller.
- g. *Diltiazem* fås som **Cardil Orion Pharma, Cardizem Uno** og **Tildiem LA** i depottabletter á 60 og 120 mg (depottabletter virker langsomt, men sikkert). Der kræves 5,5 g, altså 92 tabletter á 60 mg eller 46 tabletter á 120 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *diltiazem* og til sidst en halv snes sovepiller.
- h. *Felodipin* fås som **Felodipin Actavis, Felodipin Hexal, Felodipin Teva, Felodin** og **Plendil** i depottabletter (depottabletter virker langsomt, men sikkert). Der kræves 200 mg, altså 80 tabletter á 2,5 mg, 40 tabletter á 5 mg eller 20 tabletter á 10 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *felodipin* og til sidst en halv snes sovepiller.
- i. *Flecainid* fås som **Flecainid Actavis, Flecainid Sandoz, Flecainid Stada, Flecic** og **Tambocor**. Der kræves 5 g, altså 100 tabletter á 50 mg eller 50 tabletter á 100 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *flecainid* og til sidst en halv snes sovepiller.

- j. *Isradipin* fås som **Lomir Retard** og **Lomir SRO** i depotkapsler. Der kræves 250 mg, altså 50 kapsler á 5 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *isradipin* og til sidst en halv snes sovepiller.
- k. *Metoprolol* fås som **Bloxazoc**, **Metoprolol GEA**, **Metoprololsuccinat Hexal**, **Metoprololsuccinat Orion**, **Metoprololsuccinat Teva**, **Mepronet**, **Metocar**, **Metomylan**, **Seloken**, **Selo-Zok** og **Zok-Zid**. Der kræves 6 g, dvs. 120 tabletter á 50 mg, 60 tabletter á 100 mg eller 30 tabletter á 200 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *metoprolol* og til sidst en halv snes sovepiller.
- l. *Nifedipin* fås som **Nifedipin Alternova** i depottabletter á 30 og 60 mg (depottabletter virker langsomt, men sikkert). Der kræves 4,5 g, altså 150 tabletter á 30 mg eller 75 tabletter á 60 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *nifedipin* og til sidst en halv snes sovepiller.
- m. *Nitrendipin* fås som **Baypress Bayer**. Der kræves 2 g, altså 100 tabletter á 20 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *nitrendipin* og til sidst en halv snes sovepiller.
- n. *Pindolol* fås som **Hexapindol**. Der kræves 600 mg, altså 40 tabletter á 15 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *pindolol* og til sidst en halv snes sovepiller.
- o. *Propafenon* fås som **Rytmonorm**. Der kræves 6 gram, altså 40 tabletter á 150 mg eller 20 tabletter á 300 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *propafenon* og til sidst en halv snes sovepiller.
- p. *Sotalol* fås som **Sotalol 2care4** og **Sotalol Mylan**. Der kræves 6 g, altså 150 tabletter á 40 mg, 75 tabletter á 80 mg eller 38 tabletter á 160 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *sotalol* og til sidst en halv snes sovepiller.
- q. *Verapamil* fås som **Verapamil Hexal**, **Hexasoptin Retard**, **Isoptin Retard**, **Isoptin SR**, **Veraloc** og **Veraloc Retard** både i tabletter, depottabletter og depotkapsler (depottabletter og depotkapsler virker langsomt, men sikkert). Der kræves 5 g, altså 125 tabletter á 40 mg, 65 tabletter á 80 mg, 45 tabletter/kapsler á 120 mg, 25 tabletter á 200 mg eller 22 tabletter/kapsler á 240 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *verapamil* og til sidst en halv snes sovepiller.

## Morfin

Der kræves mindst 300 mg i alt, altså 30 morfintabletter á 10 mg og en halv snes sovepiller.

Fremgangsmåden er den samme som ovenfor, altså kvalmemiddel en time før, derefter al morfin og til sidst sovepiller og alkohol som supplement.

Sovemidlet *zopiclon* (fås som *Zopiclone*, *Imovane*, *Imoclone* og *Imozop*) er her særlig velegnet som supplement fordi det forstærker morfins giftighed betydeligt.

**OBS. Vi gør opmærksom på at hvis man er vant til at indtage morfinmedikamenter, kræves der meget større doser, mindst det dobbelte, og det er bedst at supplere med yderligere et andet medikament.**

(fortsættes)

## Morfinlignende stoffer

- a. *Buprenorphin* fås som ***Buprenorphin 2care4***, ***Norvipren*** og ***Temgesic*** "resoribletter" (tungetabletter) á 200 mikrogram, 0,2 mg, 400 mikrogram og 0,4 mg. Der kræves mindst 5 mg, altså 25 resoribletter á 200 mikrogram (0,2 mg) eller 13 resoribletter á 400 mikrogram (0,4 mg). Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *buprenorphin* og til sidst en halv snes sovepiller (gerne zopiclon) sammen med alkohol. **Se OBS nedenfor.**
- b. *Fentanyl* fås som depotplastre under navnene ***Fentanyl Mylan***, ***Fentanyl Orion***, ***Fentanyl Sandoz***, ***Durogesic*** og ***Matrifen*** samt som ***Abstral*** tungetabletter ("resoribletter"), ***Instanyl*** næsespray og ***PecFent*** næsespray. Kroppens optagelse af stoffet er vanskelig at forudsige hos den enkelte. *Fentanyl* kan derfor ikke anbefales alene, men er særdeles velegnet som et sidste supplement til alle andre medikamenter.
- c. *Ketobemidon* fås som ***Ketogan*** tabletter á 25 mg samt stikpiller ("suppositorier"). Der kræves 3 g, altså 120 tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *Ketogan* og til sidst en halv snes sovepiller (gerne zopiclon) sammen med alkohol. Stikpillerne kan bruges som supplement (til alle medikamenter). **Se OBS nedenfor.**
- d. *Oxycodon* fås som ***Oxycodone***, ***Oxycodonhydrochlorid***, ***Orionox***, ***Oxycontin***, ***Oxynorm***, ***Reltebon*** og ***Targin***. Det er kraftigere end morfin. Der bør dog i alt indtages mindst 360 mg, altså 72 tabletter á 5 mg, 36 tabletter á 10 mg eller 18 tabletter á 20 mg. Hvis det drejer sig om depottabletter, indtræder virkningen langsommere. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *oxycodon* og til sidst en halv snes sovepiller (gerne zopiclon) sammen med alkohol. **Se OBS nedenfor.**
- e. *Pethidin* fås som ***Petidin DAK*** tabletter á 25 mg og stikpiller (suppositorier) á 100 mg. Der kræves mindst 3 g, altså 120 tabletter evt. suppleret med stikpiller. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *pethidin* og til sidst en halv snes sovepiller (gerne zopiclon) sammen med alkohol. **Se OBS nedenfor.**
- f. *Tramadol* fås som ***Dolatramyl***, ***Dolol***, ***Gemadol Retard***, ***Mandolgin***, ***Nobligan***, ***Tadol***, ***Tradolan***, ***Tramadol Actavis***, ***Tramadol Retard Actavis***, ***Tramadol Retard Hexal*** og ***Tramadol 2care4*** både i form af kapsler, tabletter, depottabletter, dråber og stikpiller. Der bør indtages mindst 3 g, altså 60 kapsler eller tabletter á 50 mg, 30 á 100 mg, 20 á 150 mg eller 15 á 200 mg. Hvis det drejer sig om depottabletter, indtræder virkningen langsommere. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *tramadol* og til sidst en halv snes sovepiller (gerne zopiclon) sammen med alkohol. **Se OBS nedenfor.**
- g. *Metadon* fås som ***Metadon DAK*** og ***Methadon Alternova*** tabletter á 5 mg og tabletter á 20 mg. Der kræves mindst 3,4 g altså 170 tabletter á 20 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *metadon* og til sidst en halv snes sovepiller (gerne zopiclon) sammen med alkohol. **Se OBS nedenfor.**

Sovemidlet *zopiclon* (fås som ***Zopiclone***, ***Imovane***, ***Imoclone*** og ***Imozop***) er særlig velegnet sammen med morfinstoffer fordi det forstærker deres giftighed betydeligt.

**OBS. Vi gør opmærksom på at hvis man er vant til at indtage morfinmedikamenter, kræves der meget større doser, mindst det dobbelte, og det er bedst at supplere med yderligere et andet medikament.**

### Midler mod sukkersyge

- a. *Metformin* fås som **Metformin Actavis, Metformin Aurobindo, Metformin Bluefish, Metformin Orifarm, Metformin Sandoz, Metformin Teva** og **Mitforgen** tabletter á 500, 850 eller 1000 mg. Følgende midler indeholder *metformin* i samme doser foruden supplerende stoffer der understøtter virkningen, men som ikke skal regnes med: **Eucreas komb., Janumet komb., Jentadueto komb., Komboglyze komb., Synjardy komb., Vipdomet komb.** og **Xigduo komb.** Der kræves 45.5 g *metformin*, altså 91 tabletter á 500 mg, 54 tabletter á 850 mg eller 46 tabletter á 1000 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *metformin* og til sidst en halv snes sovepiller sammen med alkohol.
- b. *Tolbutamid* fås som **Arcosal** tabletter á 500 mg. Der kræves 10 g, altså 20 tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter alle tabletter og til sidst en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

### Hostemedicin

- a. *Kodein* fås som **Kodein Alternova, Kodein DAK** og **Kodein SAD** tabletter á 25 mg. Der kræves mindst 50 tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *Kodein* og til sidst en halv snes sovepiller (gerne zopiclon) sammen med alkohol.

**OBS. Vi gør opmærksom på at hvis man er vant til at indtage morfinmedikamenter, kræves der meget større doser, mindst det dobbelte, og det er bedst at supplere med yderligere et andet medikament.**

- b. *Dextromethorphan* fås som **Dexofan** tabletter á 30 mg. Der kræves 15 g, altså 500 (!) tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter alle tabletter og til sidst en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

### Middel mod gigt og malaria

*Hydroxychloroquin* fås som **Plaquenil**. Der kræves mindst 25 tabletter á 200 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al **Plaquenil** og til sidst en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

### Middel mod "urinsyregigt"

*Colchicin* fås som **Colchicin 2care4, Colchicin EuroPharma** og **Colrefuz** tabletter á 500 mikrogram. Der kræves mindst 70 mg, altså 140 tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, derefter al *colchicin* og til sidst en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

(fortsættes)

### Midler ved lungelidelser

- a. *Theophyllin* fås som **Theo-dur** og **Unixan** tabletter á 200, 300 eller 400 mg. Der kræves mindst 10 gram, altså 50 tabletter á 200 mg, 34 tabletter á 300 mg eller 25 tabletter á 400 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *theophyllin* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.
- b. *Bambuterol* fås som **Bambec** og **Oxeol** tabletter á 10 mg. Der kræves mindst 250 mg, altså mindst 25 tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *bambuterol* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.
- c. *Terbutalin* fås som **Bricanyl Retard Depottabletter** á 5 mg og 7.5 mg. Der kræves 70 mg, altså 14 tabletter á 5 mg eller 10 tabletter á 7,5 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *Bricanyl* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

### Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)

- a. *Baclofen* fås som **Baclofen Nordic Prime**, **Baklofen 2care4**, **Baklofen Alternova**, **Baklofen Mylan** og **Lioresal** tabletter á 10 mg og 25 mg. Der kræves mindst 1370 mg, altså 137 tabletter á 10 mg eller 55 tabletter á 25 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *baclofen* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.
- b. *Biperiden* fås som **Akineton** tabletter á 2 mg. Der kræves mindst 100 mg, altså 50 tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *biperiden* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.
- c. *Carbamazepin* fås som **Carbamazepin Paranova** tabletter á 200 mg. Der kræves mindst 10 g, altså 50 tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, så alle tabletter og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.
- d. *Ethosuximid* fås som **Zarondan** opløsning 50 mg per milliliter. Der kræves mindst 4 g, altså 80 milliliter. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *Zarondan* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.
- e. *Lamotrigin* fås som **Lamotrigin 1A Farma**, **Lamotrigin Amneal**, **Lamotrigin Aurobindo**, **Lamotrigin BMM Pharma**, **Lamotrigin Mylan**, **Lamotrigin Orifarm**, **Lamotrigin Stada**, **Lamotrigin Teva** og **Lamictal** tabletter á 2, 5, 25, 50, 100 og 200 mg. Der kræves mindst 2,5 g, altså 100 tabletter á 25 mg, 50 tabletter á 50 mg, 25 tabletter á 100 mg eller 13 tabletter á 200 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *lamotrigin* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.
- f. *Primidon* fås som **Primidon ERA** tabletter á 50 og 250 mg. Der kræves mindst 6,5 g, altså 130 tabletter á 50 mg eller 26 tabletter á 250 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *primidon* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.
- g. *Methylphenidat* fås som **Methylphenidat 2care4**, **Methylphenidat Actavis**, **Methylphenidat Alternova**, **Methylphenidat Orifarm**, **Methylphenidat Mylan**, **Methylphenidat Sandoz**, **Concerta**,

**Conmet, Equasym, Medanef, Medicebran, Medikinet, Motiron, Ritalin, Ritalin LA og Ritalina LA** tabletter og kapsler á 5, 10, 18, 20, 27, 30, 36, 40, 50, 54 og 60 mg. Der kræves 5.8 g, altså 145 kapsler eller tabletter á 40 mg, 116 á 50 mg eller 97 á 60 mg. Hvis det drejer sig om depottabletter eller kapsler, indtræder virkningen langsommere. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *methylphenidat* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

- h. *Valproat* fås som **Delepsine, Depakine Chrono, Deprakine og Orfiril** i tabletter, depottabletter og kapsler á 100, 150, 300, 500 og 600 mg, som stikpiller ("suppositorier") á 300 mg, dråber med 200 mg per ml, opløsninger med 60 mg per ml samt depotgranulater. Depotpræparater virker langsomt. Der kræves 6 g, altså 60 tabletter eller kapsler á 100 mg, 40 á 150 mg, 20 á 300 mg, 12 á 500 mg eller 10 á 600 mg. I stedet kan naturligvis bruges dråber, pulvere og stikpiller i tilsvarende mængder. Stikpiller er under alle omstændigheder velegnede som supplement. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *valproat* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

#### Middel mod køresyge, søvnløshed og kløe

*Promethazin* fås som **Phenergan** og **Promethazin DAK** tabletter á 25 mg (samt opløsning med 1 mg per ml til børn). Der kræves 800 mg, altså 32 tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, så alle tabletter og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

#### Middel mod hudsygdommen "dermatitis herpetiformis"

*Dapson* fås som **Dapson Scanpharm** tabletter á 50 mg. Der kræves mindst 20 tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, så alle tabletter og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

#### Middel mod alkoholisme

*Disulfiram* fås som **Antabus** brusetabletter á 200 og 400 mg. Der kræves mindst 5 gram, altså 25 tabletter á 200 mg eller 13 tabletter á 400 mg. Kvalmemiddel indtages en time før, så al *Antabus* og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

#### Middel mod tuberkulose

*Isoniazid* fås som **Isoniazid OBA** tabletter á 300 mg. Der kræves mindst 6 g, altså 20 tabletter. Kvalmemiddel indtages en time før, så alle tabletter og straks derefter en halv snes sovepiller sammen med alkohol.

### III. "Sikkerhed"

Alle medikamenter er giftige i en eller anden grad. Man kan sige at det kun er et spørgsmål om dosis. Men hvor meget skal der til? Ingen ønsker at vågne op igen.

Der er meget stor forskel på folk. Vi er slet ikke lige følsomme over for et medikament. Ifølge sagens natur er der ikke udført videnskabelige forsøg som viser hvor stor en stofmængde der med sikkerhed vil være dødelig for alle mennesker. Det er ikke engang gjort med forsøgsdyr (heller ikke for Fenemals vedkommende). Vi er derfor nødt til at foretage skøn på grundlag af de oplysninger vi har kunnet fremskaffe.

Den dosis vi anbefaler, er altså ikke nødvendigvis 100 % sikker, men vi ville selv vælge den. Hvis du er meget bange for at vågne op igen, anbefaler vi at du supplerer den fulde dosis af det medikament, du har valgt, med yderligere et af ovennævnte medikamenter, gerne også større eller mindre doser af et eller flere andre som du måtte være i besiddelse af - under forudsætning af at du kan holde det hele i dig. Stofblandinger er nemlig særlig giftige. Og husk så alkohol og rigeligt med sovepiller.

Nogle ønsker som ekstra sikkerhed at trække en plasticpose over hovedet, men det kan ikke alle gennemføre. Hvis du kan, så husk at lukke posen om halsen med en elastik. Det ville selvfølgelig være en fordel hvis andre kunne gøre det for dig når du er blevet bevidstløs. Bagefter kan plasticposen bare fjernes, den efterlader ingen spor.

Hvis du mod forventning skulle være så uheldig at vågne op igen, håber vi at du vil lade høre fra dig så vi kan få opskriften forbedret.

#### **IV. Hvorfor denne liste?**

Når myndigheder ikke vil tage ansvar, må menigmand, "folkedybet", selv gøre det. Den slags er set mange gange i historien. Vi har besluttet at gennemgå giftigheden af medikamenter som benyttes almindeligt i dag og føre dem på listen efterhånden som deres egenskaber afklares og de er fundet velegnede (det er et meget stort arbejde).

Der er tre hovedformål: 1) Listen giver folk mulighed for selvbestemmelse og (næsten) uafhængighed. 2) Den fritager dem for de traditionelle dramatiske og lidelsesfyldte selvmordsmetoder som selvmutilering med stikkende og skærende redskaber, langsom hængning fra loftsbjælker, kasten sig ud fra højder eller foran tog eller biler, drukning, selvskydning, fingerede trafikulykker (med fare for andre), pilleoverdosering og indtagelse af tvivlsomme gifte. 3) Listens blotte eksistens bør få politikerne til at forstå at der ikke er nogen vej uden om lovliggørelse af assisteret selvmord hvis det skal foregå under kontrollerede former.

For en ordens skyld bør nævnes at listen kun rummer oplysninger som enhver i forvejen kan finde på internettet eller via biblioteket. Vi har bare sammenstillet dem. Og der er (indtil videre) kun tale om receptpligtig medicin.

Vi foreslår at du gemmer denne liste for det tilfældes skyld at vor hjemmeside af en eller anden grund skulle blive lukket. Da listen løbende revideres, er det klogt at have den nyeste version.