

Tipps: Vorbereitung auf das Arztgespräch

Sagen Sie Ihrem Behandler, was Ihnen wichtig ist. Das ist ein wichtiger Teil Ihrer Genesung!

Vor dem Arzt/Therapeuten-Besuch

- ✓ **Bereiten Sie sich vor**, bevor Sie Ihren Behandler sehen. Machen Sie sich Notizen: Worüber möchten Sie sprechen? Welche Fragen haben Sie? Was möchten Sie während des Termins erreichen? Was sind Ihre Ziele für sich und für Ihre Behandlung? Sie können dazu gerne die Checklisten für Medikamente und Nebenwirkungen sowie Ihren persönlichen Genesungsplan verwenden.

Während des Arztbesuches

- ✓ **Teilen Sie sich mit**: Sagen Sie Ihrem Behandler, was für Sie am wichtigsten ist. Beantworten Sie seine Fragen ehrlich. Das hilft dem Behandler zu verstehen und zu respektieren, was für Sie wichtig ist.
- ✓ **Tauschen Sie sich aus**: Selbsthilfegruppen, Freunde, Familie, Kollegen und Behandler können Informationen oder Ideen haben, die hilfreich für Sie sind.
- ✓ **Fragen Sie nach** Erklärungen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben und nach weiteren Informationen (Broschüren, Tipps für verlässliche Internetquellen etc.).
- ✓ **Stellen Sie Fragen**, um die Informationen zu erhalten, die Sie brauchen. Wenn ein Behandler eine Empfehlung gibt, fragen Sie immer, warum er diese Option für Sie für richtig hält. Was sind die Vorteile? Was sind die Nachteile? Fragen Sie solange weiter, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie die Information oder Empfehlung verstehen.
- ✓ **Machen Sie sich Notizen**: Manche Menschen finden es hilfreich, sich Notizen zu machen, was der Behandler gesagt hat oder eine Sprachaufnahme des Gesprächs zu machen. Andere haben gerne eine Person ihres Vertrauens dabei, wenn sie mit ihrem Behandler sprechen. Sie können Ihren Behandler auch bitten, Ihnen wichtige Informationen (z.B. zur Einnahme von Medikamenten) schriftlich zu geben.
- ✓ **Entscheiden Sie gemeinsam**: Sprechen Sie mit Ihrem Behandler darüber, welchen seiner Ansichten und Empfehlungen Sie zustimmen und welchen Sie widersprechen. Schauen Sie, ob Sie Behandlungsmöglichkeiten finden, die zu Ihren Bedürfnissen passen und die Vorschläge Ihres Behandlers auch berücksichtigen.

Wichtige Hinweise

- Wenn Sie zusagen, etwas zu tun, versuchen Sie sich auch daran zu halten. Falls Sie etwas nicht wie abgesprochen machen können, seien Sie ehrlich und erklären, warum!
- Wenn Ihr Behandler zusagt, etwas zu tun, erwarten Sie, dass er es tut. Falls er es nicht wie versprochen umsetzen kann, verdienen Sie eine ehrliche Erklärung!
- Wenn Sie neue Fragen haben, rufen Sie Ihren Behandler an oder lassen Sie sich einen Termin geben.
- Wenn es Ihnen schlechter geht, rufen Sie Ihren Behandler an oder lassen Sie sich einen Termin geben. Falls Sie bereits einen Notfallplan oder Krisenpass besitzen, gehen Sie so vor, wie Sie es mit Ihrem Behandler abgesprochen haben!

Quelle: SAMSHA (2011). What is Right for Me? Considering the role of antipsychotic medications in my recovery plan [Electronic Decision Aid] (HHS Pub No. SMA-XX-XXXX). http://archive.samhsa.gov/BRSS-TACS-Decision-Tool/DA_files/Intro_pg1.html

Stand: September 2017

Gefördert durch:

 **DGPPN**

Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde