

Worauf könnte man bei der Wahl des Therapeuten und Ärzten achten?

Sie brauchen den Arzt oder Therapeuten, der zu Ihnen passt. Fragen Sie nach dem, was Ihnen wichtig ist. Wir sind meist nicht dazu erzogen, einen Arzt nach seiner Kompetenz zu fragen. Aber wir haben das Recht dazu und sollten es machen. Jemand, der nicht antwortet, ist auch nicht der Richtige.

Hier finden Sie einige Punkte, die vielleicht für Sie von Interesse sein könnten.

- ❖ Erfahrung mit der Erkrankung: Wie viele Patienten hat er / sie bisher behandelt?
Ist die Bipolare Störung Praxisschwerpunkt? Hat er / sie spezielle Fortbildungen?
- ❖ Psychotherapeut:
 - Welche Psychotherapieform?
 - Welche Ausbildung?
- ❖ Verstehen / Chemie: Das ist in der Psychotherapie besonders wichtig.
- ❖ Gibt es einen Behandlungsplan?
- ❖ Bereitschaft zur Kommunikation, bereit alles zu erklären, z. B.:
 - Diagnose
 - Behandlungsziele
 - Behandlungsplan
 - Medikamente: Wieso, wie lange, welche unerwünschten Wirkungen
- ❖ Behandlung auf Augenhöhe / Behandlungs- oder Begleitungsmodell:
 - gemeinsame Entscheidungsfindung
 - oder der Arzt informiert, Sie entscheiden
 - oder Arzt entscheidet allein auf Grund seiner Expertise
- ❖ Örtliche Erreichbarkeit: Wie lange brauche ich bis zum Arzt / Therapeuten?
- ❖ Verfügbarkeit:
 - Wie schwierig ist es, einen Termin zu bekommen?
 - Wie oft kann ich kommen, besonders in Krisen (mehrmals die Woche?)
 - Ist er bei Bedarf per Telefon oder E-Mail erreichbar?
- ❖ Zusammenarbeit mit anderen:
 - Weitere Therapeuten
 - Klinik
 - Angehörige werden mit einbezogen?
 - Evtl. Einbezug von Arbeitgeber und weiterem Umfeld

10 Fragen an den Psychiater oder Psychotherapeuten:

** nach Manisch-Depressiv für Dummies, Candida Fink und Je Kraynak, WILEY-VCH Verlag, 2010, S. 114*

1. Wie viel Erfahrung haben Sie in der Behandlung bipolarer Störungen?
2. Ist es schwierig, einen Termin zu bekommen?
3. Kann ich Sie im Krisenfall erreichen?
4. Welche Diagnose haben Sie gestellt und wie sind Sie dazu gekommen?
5. Wie sieht der Behandlungsplan aus?
6. Wann kann ich mit einer Besserung rechnen?
7. Wie spüre ich eine Besserung des Zustands?
8. Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht?
9. Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
10. Arbeiten Sie mit meinen anderen Ärzten und Therapeuten und Angehörigen zusammen?

Wie sollte die Haltung des Arztes seins?

- Wichtig: Nicht der Arzt weiß allein, was für dich gut ist, ist und sagt dir, was du zu machen hast. Sondern: Lass uns gemeinsam herausfinden, was dir gut tun könnte und lass uns einen Weg finden, dies zu erreichen.
- Er muss Sie als Individuum respektieren. Dazu muss er sich Zeit nehmen und vor allem zuhören können, auch um auf aktuelle Fragen und Probleme eingehen zu können. Psychische Ausnahmezustände sind nicht nur Ausdruck einer Krankheit, sondern haben eine eigenständige Bedeutung. Wieso haben Sie diese Krise in der jetzigen Form mit diesen Inhalten?
- Die Behandlung muss an Ihre momentanen Bedürfnissen angepasst sein. Dies bedeutet auch eine frühzeitige und zeitnahe Behandlung sowie eine Flexibilität z. B. bei der Vergabe von Terminen. Also: Keine Wartezeit bis zur Erstbehandlung von mehreren Monaten, notfalls mehrere Termine pro Woche, auf jeden Fall regelmäßige Arzt-Patienten-Kontakte.
- Ziel einer Behandlung kann nicht nur die Verminderung von Symptomen sein. Ziel muss vielmehr sein, dass Sie ein zufriedenes Lebens mit Bedeutung in der Gesellschaft führen können.
- Wichtig dabei ist eine Ressourcenorientierung statt einer Defizitorientierung: Das bedeutet, der Schwerpunkt muss auf dem liegen, was Sie können und wollen und nicht auf dem, was Sie nicht können. Der Therapeut kann Hilfen anbieten, darf diese aber nicht aufdrängen; wichtig ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Dieser Recovery-orientierte Ansatz gehört inzwischen in vielen Ländern der Welt zum Standard der psychiatrischen Behandlung.

Was ist mir besonders wichtig bei der Wahl des Arztes oder Therapeuten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

