

Checkliste

für den Besuch beim Facharzt/der Fachärztin für Psychiatrie

Gespräche - Stimmt die Kommunikation?

1. Ist genügend Zeit für ein Gespräch da, oder verlasse ich nach kurzer Zeit das Behandlungszimmer nur mit einem Rezept in der Hand?
2. Ist die Atmosphäre freundlich und warmherzig, oder ist sie kühl und distanziert?
3. Werden meine persönlichen Wertvorstellungen und Lebensziele toleriert und akzeptiert, und fühle ich mich ernst genommen und verstanden?
4. Werden meine persönlichen aktuellen Lebensprobleme ausreichend berücksichtigt, oder werden sie nur als Symptome der Erkrankung bewertet?
5. Wie wird meine Erkrankung angesehen, als rein genetisch-biologische Erkrankung und/oder als Bewältigungsversuch einer starken Lebens-/Sinnkrise, die sowohl problematische aber auch sinnvolle und kreative Elemente enthält?
6. Wird Kritik an der Behandlung positiv im Sinne von Eigenverantwortlichkeit oder sofort als Behandlungsuneinsichtigkeit interpretiert?
7. Fühle ich mich nach dem Arztbesuch besser (z. B. ermutigt, sicherer) oder schlechter als vorher (entmutigt, verunsichert)?
8. Bekomme ich schnell einen Notfalltermin, und gibt es im Urlaubsfall einen Hinweis auf die Vertretung?

Medikamente?

1. Bestimme ich mit, welche Medikamente und in welcher Dosierung ich diese nehme?
2. Wird eine Krisenbewältigung ohne Medikamente als Option angesehen, oder wird dies als abwegig oder unmöglich abgewehrt?
Wird z. B. eine Soteria-Einrichtung positiv gesehen oder negativ bewertet?
3. Werden meine eigenen Erfahrungen, die ich mit Medikamenten (aber auch eigenen anderen Hilfsmassnahmen) habe, berücksichtigt und in die Behandlung einbezogen, oder wird hierauf nicht oder nur unzureichend eingegangen?
4. Werde ich in genügendem Umfang über evtl. Nebenwirkungen und Risiken der Medikation aufgeklärt, oder bin mir ausschliesslich auf das Durchlesen des Beipackzettels angewiesen und bekomme Infos nur durch Eigeninitiative?
5. Werde/wurde ich (regelmässig) nach vorhandenen Allergien, weiteren Erkrankungen gefragt, um festzustellen, welche Medikamente ich nicht vertragen kann oder besser nicht nehmen sollte?
6. Werden die notwendigen Blut-/Laboruntersuchungen regelmässig angesetzt und durchgeführt oder muss ich immer selbst darauf aufmerksam machen, weil dies sonst zu selten oder gar nicht geschieht?
Wird mir regelmässig ein internistischer Kontrollbesuch empfohlen (Leberzustand, kardiologische Werte), um organische Schäden möglichst zu vermeiden?
7. Wie wird mit mir umgegangen, wenn ich über Nebenwirkungen, die mich sehr stören, berichte?
Werde ich damit ernst genommen, und es wird nach neuen Wegen gesucht, oder werden sie einfach der Erkrankung zugerechnet, obwohl sie zum Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme erstmals aufgetreten sind, und/oder werden diese als unwesentlich abgetan, obwohl sie erhebliche körperliche, seelische und/oder soziale Probleme verursachen?

Klinikeinweisung/Reha-Massnahmen/Krankenakte?

1. Bestimme ich im Falle eines Klinikaufenthaltes mit, wohin ich eingewiesen werde, oder muss ich alles hinnehmen, was der Arzt/die Ärztin entscheidet?
2. Kann ich z.B. bei Rehamassnahmen, Krankschreibungen mitbestimmen und/oder werde diese Dinge in genügendem Mass mit mir besprochen/abgesprochen oder werden diese „über meinen Kopf hinweg“ veranlasst?
3. Werden mir meine Krankenunterlagen gezeigt, und/oder werde ich wenigstens mündlich umfassend über wichtige Inhalte informiert?
Oder weiss ich nicht, was die Klinik-/Reha-/Arzt-/Behördenunterlagen und Gutachten beinhalten und welche Konsequenzen das für mich haben kann? (Z. B. beim Abschluss von Lebens-/Berufsunfähigkeits-/ Krankenversicherungen und anderen wichtigen Dingen.)

Psychotherapie/Selbsthilfe/andere Behandlungsarten?

Werde ich auf andere Möglichkeiten und Therapiearten angesprochen, informiert und unterstützt

wie

1. Psychotherapie,
 2. Soteria,
 3. Selbsthilfegruppen Psychatrieerfahrener,
 4. Psychoseseminare Psychatrieerfahrener nach Dorothea Buck/Thomas Bock,
 5. im Internet auch Mailinglisten und Foren,
- oder wird dies abgelehnt mit dem Hinweis, dass dies aufgrund der Erkrankung für sinnlos oder gar schädlich gehalten wird?

Diese Checkliste ist sicherlich noch nicht vollständig. Infos zur Komplettierung werden gerne entgegen genommen. (Via E-Mail)