

10 Tipps für *wichtige* Gespräche mit ihrem behandelnden Arzt bzw. Ärztin

(Dr. med. Wilfried Schmidt)

Als Patient oder als Angehöriger kann jeder in die Situation kommen, ein *wichtiges* Gespräch mit dem behandelnden Arzt/Ärztin zu führen. Das betrifft in erster Linie Situationen, in denen es um die Mitteilung einer u.U. schwerwiegenden Krankheitsdiagnose, um wichtige Entscheidungen über die weitere Therapie (kurativ vs. palliativ), zusätzliche flankierende Maßnahmen oder Ähnliches geht. Damit solche Gespräche für Sie möglichst fruchtbar und zielführend sind, sollten Sie sich darauf vorbereiten.

Hierzu können folgende Tipps hilfreich sein:

1. Überlegen Sie, ob eine Person ihres Vertrauens Sie bei dem Gespräch begleiten soll. Wenn ja, besprechen Sie mit dieser Person vorab, was Sie am meisten beschäftigt und was Sie von Ihrem Arzt/Ärztin wissen wollen.
2. Notieren Sie sich Ihre wichtigen Fragen (es gibt keine „dummen“ Fragen) und bringen Sie die Liste zum Gespräch mit.
3. Vereinbaren Sie mit Ihrem Arzt/Ärztin einen Gesprächstermin von ausreichender Dauer. Erfahrungsgemäß hat sich eine Dauer von 20-30 Minuten für solche Gespräche bewährt. Kürzere Termine werden der Bedeutung und dem Umfang solcher Gespräche oftmals nicht gerecht. Längere Termine können zu einer Fülle an Informationen führen, die von den für Sie in dieser Situation zentralen bzw. bedeutsamen Themen ablenken.
4. Falls Ihr Arzt/Ärztin nicht danach fragt, sollten Sie das Gespräch damit beginnen, dass Sie erzählen, was Sie über ihre aktuelle Krankheitssituation schon wissen, denken oder vermuten. Damit erfährt Ihr Arzt/Ärztin Ihren Wissensstand. Die moderne Informationstechnologie bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, sich im Vorfeld über Symptome, Krankheiten, Diagnosen und Therapien kundig zu machen. Erfahrungsgemäß kann es im Einzelfall hilfreich sein, vorinformiert mit dem behandelnden Arzt/Ärztin ins Gespräch zu kommen. Gleichzeitig können Auskünfte aus dem Internet, Zeitungsartikel und/oder gut gemeinte Wissensvermittlung von Bekannten, Verwandten und Freunden verwirren oder unnötige Ängste aufkommen lassen. Prüfen Sie deshalb genau, welche Informationen für Sie wichtig sind und überlegen Sie gut, von wem Sie sie erhalten wollen.

5. Sprechen Sie auch offen über Ihre Ängste, Hoffnungen und Befürchtungen insofern sie für Sie bedeutsam sind. Das hilft Ihrem Arzt/Ärztin, Sie besser kennenzulernen und zu verstehen.
6. Fragen Sie sofort nach, wenn Sie etwas nicht verstehen – falls nötig, mehrfach, bis Sie alles verstanden haben.
7. Bitten Sie ihren Arzt/Ärztin, Ihnen alle Alternativen zu einer vorgeschlagenen Behandlungsstrategie zu erläutern. Fragen Sie insbesondere nach der wissenschaftlichen Basis für den Therapieversuch. (Gibt es dazu Studien oder Leitlinien?) Scheuen Sie sich bei unklaren Entscheidungsprozessen nicht, Ihren Arzt/Ärztin offen auf die Möglichkeit einer Zweitmeinung z.B. durch einen Spezialisten bzw. Facharzt anzusprechen.
8. Fragen Sie nach weiteren Hilfsmöglichkeiten im Umgang mit ihrer Erkrankung – je nach Situation z.B. Selbsthilfegruppen, Krankengymnastik, Psychotherapie, Hospizdienste, Hilfsmittel (wie z.B. Gehhilfen, Rollstühle), Rehamaßnahmen, etc.
9. Machen Sie sich Gesprächsnotizen und heben Sie diese gut auf. Man vergisst vieles schneller als man denkt - auch Wichtiges.
10. Es kann sinnvoll sein, zeitnah einen Termin für ein Folgegespräch zum gleichen Thema zu vereinbaren. Sie haben dadurch die Möglichkeit, die bisherigen Gesprächsinhalte zu reflektieren und deutlicher zu erkennen, wo für Sie noch weiterer Gesprächsbedarf besteht, oder wo etwas offen bzw. unklar geblieben ist.