

## **Selbstbestimmt mit Medikamenten umgehen**

Von Patricia Deegan

Ins Deutsche übersetzt von Gaby Rudolf

Mit dem Psychiater über Medikamente zu sprechen kann einen ziemlich zermürben. Während 15 bis 20 Minuten wird von uns erwartet, dass wir seine Routinefragen beantworten, dann dürfen wir wieder gehen, ausgestattet mit einem Rezept für Medikamente, welche unsere Lebensqualität dramatisch verändern können. Während der Psychiater in dieser Besprechung eine Machtposition inne hat, übernehmen wir meist die von uns erwartete Rolle der ruhigen, keine Fragen stellenden, passiven Patientin; zuletzt werden wir für unsere Kooperation gelobt. Zeigen wir hingegen keine Compliance, werden wir gescholten oder gar bestraft.

Im Laufe der Zeit habe ich zahlreiche Strategien entwickelt, um das Machtgefälle während solcher Medikamentenbesprechungen mit dem Psychiater zu ändern. Einige dieser Strategien möchte ich hier vorstellen.

### **Strategie 1: Ändere deine Gedanken über Medikamente**

#### **1. Es gibt keine magischen Pillen**

Genesen ist harte Arbeit und keine Pille der Welt kann mir diese Arbeit abnehmen. Wenn ich mich zurücklehne und warte, bis mir eine Pille hilft, wird es mir nie besser gehen. Während ich geduldig warte, bis mich ein Medikament kuriert, werde ich ein chronischer, hilfloser Patient, der Pillen auf Kommando schluckt. Aber ich werde nicht gesund. Genesen bedeutet, die Probleme und Herausforderungen aktiv anzugehen.

#### **2. Medikamente sind nur ein Werkzeug**

Psychopharmaka sind nur ein Werkzeug unter vielen anderen, welche man einsetzen kann, um gesund zu werden. Körperliche Betätigung, gesunde Ernährung, Verzicht auf Alkohol und Drogen können hilfreich sein. Auch Liebe, Alleinsein, Kunst, Natur, Gebet, Arbeit und unzählige weitere Coping-Strategien sind wichtig, wenn es um meine Gesundheit geht.

#### **3. Medikamente einzunehmen ist keine moralische Frage**

Eine Zeitlang vertrat ich die Meinung, Medikamente einzunehmen sei ein Zeichen von Schwäche. Ich war der festen Überzeugung, dass Menschen die keine Medikamente mehr einnehmen, besser seien als ich. Heute denke ich nicht mehr so. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, gesund zu werden. Mir ist wichtig, achtsam mit mir umzugehen. Es gibt Phasen in meinem Leben während derer ich keine Medikamente einnehme und es gibt andere, während derer ich Medikamente schlucke. Das ist meine ganz persönliche Wahl.

#### 4. Lerne, Medikamente zu gebrauchen

Medikamente einfach nur zu *schlucken* bedeutet, passiv zu sein. Statt dessen habe ich auf meinem Weg gelernt, Medikamente zur Genesung *gezielt einzusetzen*. Dies bedeutet, Medikamente mit Bedacht zu verwenden. Das Ausprobieren eines neuen Medikamentes, aber auch das Reduzieren oder das Ausschleichen müssen sorgfältig geplant werden.

#### 5. Gebrauche immer Medikamente *und* Coping-Strategien

Ausser den Medikamenten gibt es noch zahlreiche Coping-Strategien, wenn es darum geht, Symptome zu mildern und Stress abzubauen. Nimm dir Zeit, um Wege zu finden, wie du mit Stimmen, Halluzinationen, Paranoia, Depression, Zwangsgedanken, Selbstverletzung, Flashbacks etc. umgehen kannst. Mir hilft es, verschiedene nichtmedikamentöse Strategien zu kennen, um auf diesem Weg die Dosis zu reduzieren oder ganz auf Medikamente verzichten zu können.

#### 6. Informiere dich über Medikamente

Wenn ich ein Medikament einnehme, muss ich mich darüber informieren. Wir lassen uns leicht beeindrucken von grossartigen Wörtern und technischen Ausdrücken, aber es gibt verschiedene Möglichkeiten, um an zuverlässige Medikamenteninformationen zu gelangen. Zum Beispiel erkundige ich mich beim Psychiater mit dem ich zusammenarbeite über das Medikament. Oft sind diese Auskünfte unbefriedigend. Dann frage ich andere Menschen, die schon Erfahrung mit diesem Medikament haben. Ein guter Tipp ist der Beipackzettel in der Medikamentenschachtel. Darauf steht, was das Medikament bewirken soll und welche unerwünschten Wirkungen es haben kann. Ferner wird über Vorsichtsmassnahmen und Interaktionen mit anderen Medikamenten informiert. Wenn du unsicher bist, etwas nicht verstehst oder weitere Fragen hast, wende dich an die Apothekerin. Bitte sie oder deinen Arzt, dir die Informationen aus dem Arzneimittelkompendium zu kopieren. Dieser Text ist mit Fachausdrücken gespickt, aber er enthält gründlichere Informationen als der Beipackzettel. Du kannst auch eine Bibliothek aufsuchen und dort in einem medizinischen Lexikon die Ausdrücke nachschlagen, die dir nicht vertraut sind.<sup>1</sup>

### Strategie 2: Lerne, anders von dir zu denken

#### 1. Vertraue dir

Du weisst mehr über dich, als dein Psychiater je erfahren kann. Beginne deshalb, dir und deiner Wahrnehmung zu vertrauen. Immer wenn man mir gerade erklärt hatte, was ich fühle oder wahrnehme sei verrückt, fand ich es besonders schwierig, meiner eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Aber selbst in Zeiten

---

<sup>1</sup> Patricia Deegan führt einige englische Bücher und Internetseiten auf, die für die Schweiz jedoch nicht brauchbar sind, da die Medikamente hier anders heissen. Die Übersetzerin empfiehlt folgende Homepage:

[www.documed.ch](http://www.documed.ch) (Fach- und PatientInneninformationen zu den Medikamenten)

grösster Verrücktheit war ein Körnchen Wahrheit an meinen Erfahrungen; und ein Teil der Genesung besteht darin, dir selbst wieder zu vertrauen.

Wenn du unter unerwünschten Medikamentenwirkungen leidest wie Apathie, Verstopfung, sexuellem Desinteresse, Doppelbildern etc., dann gehe davon aus, dass deine Wahrnehmung korrekt ist. Akzeptiere nicht, wenn andere sagen, dass du dir diese Nebenwirkungen bloss einbildest. Rede mit dem Apotheker, sprich mit Freunden, die dieselben Medikamente eingenommen haben, lies in Büchern oder im Internet nach. Die Chance ist gross, dass du nicht als ErsteR diese Nebenwirkungen spürst.

## **2. Es ist deine Genesung**

Viel zu oft habe ich Leute sagen hören: „Dank der Medikamente geht es mir besser.“ Gib einer chemischen Substanz nicht alle Ehre, selbst wenn du ein Medikament als hilfreich empfunden hast.

Schau dir all die Dinge an, die du geleistet hast, um gesund zu werden und gesund zu bleiben. Ein Medikament kann manchmal Türen öffnen, aber es braucht immer auch mutige Menschen, die durch diese Türe schreiten und ein neues Leben aufbauen.

## **3. Deine Fragen sind wichtig**

Jeder, der über einige Zeit hinweg Psychopharmaka geschluckt hat, stellt sich irgendwann wichtige Fragen:

- Was bin ich für ein Mensch, wenn ich die Medikamente absetze?
- Was ist mein wahres Ich?
- Ist es wert, diese Medikamente zu schlucken?
- Gibt es Möglichkeiten, die Symptome zu reduzieren, ohne Medikamente?
- Muss ich diese Medikamente immer einnehmen?
- Hat sich mein Medikamentenbedarf im Verlaufe der Zeit verändert?
- Habe ich Spätdyskinesien, die dank der Neuroleptika, die ich gerade einnehme, nicht an den Tag treten?
- Es gibt keine Langzeitstudien über das Medikament, das ich nehme. Besteht für mich ein Risiko? Will ich das Risiko auf mich nehmen, nichts über Langzeiteffekte zu wissen?
- Bin ich süchtig nach dem Medikament?
- Beeinträchtigen die Medikamente mein Gedächtnis oder andere kognitive Funktionen?

Es ist nichts „verrücktes“ daran, sich mit solchen Fragen zu beschäftigen. Die meisten professionell Tätigen verstehen nicht, wie naheliegend diese Fragen eigentlich sind und rechnen deshalb gar nicht damit, sie gestellt zu bekommen. In einem Behandlungssystem, das auf Heilung ausgerichtet wäre, gäbe es Einrichtungen und Angebote, welche die Betroffenen dabei unterstützen würden, von den Medikamenten wegzukommen und diese abzusetzen.

## **Strategie 3: Ändere deine Meinung über Psychiater**

### **1. Die meisten Psychiater haben zu wenig Zeit für unsere Bedürfnisse**

Es ist falsch davon auszugehen, ein Psychiater habe gründliche Kenntnisse über die Behandlungsgeschichte seiner PatientInnen. Das haben die wenigsten. In einer Zeit mit einem hochgradig durchorganisierten Gesundheitswesen haben Psychiaterinnen immer weniger Zeit für immer mehr Patienten. Sie haben in den seltensten Fällen die gesamte Krankheitsgeschichte gelesen und in der Regel haben sie keine Ahnung, welche Medikamente in welchen Kombinationen du schon geschluckt hast und was deine Erfahrungen damit sind.

Deshalb führe ich selber Tagebuch über die Medikamente, die ich einnehme. Ich notiere mir die Symptome, derentwegen das Mittel verschrieben wurde, die Dosis und wie lange ich das Medikament einnehme. Will nun ein Psychiater meine Medikation ändern, schaue ich zuerst in meinen Aufzeichnungen nach, um sicher zu gehen, dass ich das Medikament oder die vorgeschlagene Dosis nicht schon ausprobiert habe. Ich habe keine Lust, wirkungslose oder gar schädigende Medikationsversuche zu wiederholen.

### **2. Psychiater haben oft Interessenskonflikte**

Ich würde gerne glauben, dass Psychiater in unserem Interesse handeln. Leider ist dem häufig nicht so. Viele beklagen sich über widersprüchliche Erwartungen die an sie gestellt werden, welche regelmässig an ihren ethischen Grundlagen rütteln. Es kommt vor, dass ein Psychiater aufgrund von undurchschaubaren Kriterien – sei dies aus Spargründen oder Vorgaben der Klinikleitung – statt des optimalen Medikamentes ein ganz bestimmtes Produkt verschreibt. Wenn dem so ist, sollten wir offen darüber informiert werden.

### **3. Auch Psychiater irren**

Die wenigsten Psychiater ermutigen uns dazu, eine Zweitmeinung einzuholen wenn es darum geht, eine Diagnose zu bestätigen oder eine Therapie zu planen. Es gab Momente, in denen ich es wichtig fand, eine andere Meinung zu hören. Selbst wenn du in einem HMO- oder Hausarztmodell versichert bist, gibt es Möglichkeiten, eine Zweitmeinung einzuholen, wenn es um etwas geht, was dir wichtig ist. Es kann aufwändig sein und zahlreiche Telefonate erfordern, aber es ist möglich und du bist es wert!

### **4. Psychiater sind nicht Experten für alles**

Viele Psychiater glauben in erster Linie an die Biologie. Das hat zur Folge, dass sie dein Erleben nur als Symptome betrachten oder dich als verrückt einstufen, wenn du von spirituellen Erfahrungen, mystischen Erlebnissen oder telepathischen Fähigkeiten erzählst. Indem du dir sorgfältig überlegst, was du dem Psychiater erzählst und was du für dich behältst, kannst du die Kontrolle behalten und lieferst dich nicht aus. Gespräche mit deinem Psychiater sind keine Bekenntnisse! Wenn du über mystische Erlebnisse reden willst, tust du dies wohl am ehesten mit Mystikern, über Telepathie kannst du dich mit anderen Medien austauschen etc.

## **Strategie 4: Bereite dich auf das Gespräch mit deiner Psychiaterin vor**

### **1. Du legst das Programm für die Sitzung fest**

Ich finde es wichtig, für die Gespräche mit meinem Psychiater ein Programm festzulegen, anstatt nur darauf zu reagieren, was er tut, bzw. nicht tut. Dazu musst du deine eigenen unmittelbaren Ziele festsetzen. Zum Beispiel: ein Medikament nehmen, die Dosierung ändern oder es absetzen; ein Medikament wechseln, etwas Neues ausprobieren; unangenehme Nebenwirkungen mildern; abklären, ob du Spätdyskinesien hast. Nimm dir wenn möglich für jede Sitzung ein Ziel vor.

### **2. Strukturiere deine Gedanken und Anliegen**

Ich finde es entscheidend, sich für das Gespräch mit dem Psychiater eingehend vorzubereiten. Mir hilft es, meine Gedanken zu ordnen, wenn ich sie aufschreibe. Einen Leitfaden, um das Gespräch vorzubereiten, findest du im Anhang.

### **3. Sei genau**

Je präziser du deine Anliegen formulierst, desto besser kannst du den Gesprächsverlauf steuern. Nehmen wir an, dein Psychiater fragt: „Na, wie geht es denn mit dem neuen Medikament?“ Dann kannst du sehr vage antworten: „Oh, ich denke es hilft sicher ein bisschen.“ Nun stell dir aber vor, wie viel stärker du wirkst, wenn du sagst: „Bevor ich dieses Medikament nahm, war ich so depressiv, dass ich 14 Tage lang fast nur im Bett lag, nicht mehr zur Arbeit ging und drei Kilos abgenommen habe. Aber während der vergangenen zwei Monate, seit ich das Medikament einnehme, blieb ich nur zwei Tage von der Arbeit fern. Ich setze auch die neuen Coping-Strategien um, habe mich seither höchstens vier Tage in meiner Wohnung eingeschlossen und habe auch mein ursprüngliches Gewicht wieder erreicht.“

Achte darauf, wie dich diese genauen Schilderungen befähigen, das Steuer in deinem Leben in die Hand zu nehmen. Die Psychiaterin wird zu einer Beraterin, vielleicht zur Copilotin, den Steuerknüppel jedoch bedienst du selbst. Sich so präzise auszudrücken, mag dir schwierig erscheinen, das ist es aber nicht. Du musst lediglich deine täglichen Erfahrungen mit den Medikamenten und deinen Selbsthilfebemühungen schriftlich festhalten und diese Informationen vor dem Besuch beim Psychiater zusammenfassen. Auch dazu gibt es im Anhang einen Leitfaden.

### **4. Schreibe deine Fragen auf**

Schreibe deine Fragen auf, bevor du zum Psychiater gehst und nimm sie dann mit zum Gespräch. Solche Gespräche können recht stressig sein, deshalb kann es beruhigend wirken, wenn ich die Fragen vorher aufgeschrieben habe.

Wenn du über ein neues Medikament reden willst, das du ausprobieren möchtest, solltest du zumindest folgende Fragen stellen:

- Wie kann ich wissen, dass mir dieses Medikament hilft?
- Wie lange geht es, bis ich einen Effekt des Medikamentes feststelle?
- Was sind unerwünschte Wirkungen oder Nebenwirkungen des Medikamentes?
- Was soll ich tun, wenn ich unerwünschte Wirkungen oder Nebeneffekte feststelle?
- Wie kann ich Sie erreichen während dieser ersten Zeit mit dem neuen Medikament, wenn ich Fragen habe oder Beobachtungen mache, die ich mit Ihnen besprechen will?

## **5. Rollenspiel**

In einem Rollenspiel mit einer Freundin (oder sonst jemandem, dem du vertraust) kannst du das Gespräch mit dem Psychiater durchspielen. Es ist möglich, aus einer starken Position heraus mit deinem Psychiater zu reden. Lerne diese Fähigkeit und wende sie konsequent an.

## **Strategie 5: Übernimm die Verantwortung für das Gespräch**

### **1. Bringe Papier und Bleistift mit**

Die meisten von uns kennen die unangenehme Erfahrung, wenn die Psychiaterin während des Gesprächs laufend Notizen macht, die wir niemals zu sehen bekommen. Mit deinem eigenen Notizblock und Schreibzeug beim Arzt zu erscheinen, ist ein gutes Mittel, um aus der Passivität heraus zu kommen. Du bist aktiv und hast etwas Konkretes zu tun. Die Notizen helfen dir später dabei, wichtige Punkte zu erinnern.

### **2. Nimm das Gespräch auf Tonband auf**

Während des Gespräches bin ich manchmal so nervös, dass ich die Hälfte von dem was gesagt wurde, gleich wieder vergesse. Wenn ich die Sitzungen aufnehme, kann ich sie mir nachher nochmals anhören und die Informationen, die ich vielleicht verpasst habe, herauspicken.

Bevor ich das Gerät einschalte, bitte ich die Psychiaterin um ihr Einverständnis. Auch wenn sich nicht alle Ärzte ausgesprochen wohl fühlen dabei (einige haben befürchtet, ich könnte gegen sie prozessieren) so haben doch immer alle eingewilligt, nachdem ich erklärt hatte, weshalb ich die Sitzung aufnehme.

### **3. Teile zu Beginn der Sitzung mit, worüber du sprechen willst**

Nachdem du die Sitzung vorbereitet hast, weißt du, was du von der heutigen Besprechung erwartest. Ich habe schon oft ein Papier mit Anliegen, Themen, Beobachtungen etc. vorbereitet, die ich besprechen will. Eine Kopie davon händige ich dem Psychiater aus und eröffne die Sitzung, indem ich mein Statement vorlese. Die meisten Psychiater – so habe ich es zumindest erlebt – sind am Anfang nicht einverstanden, wenn ich so beginne. Sie sind es gewohnt, die Sitzung nach ihrem Plan durchzuziehen. Das fängt mit einigen vagen

Eingangsworten an, dann sind sie darauf fixiert, mich auf klinische Symptome hin zu checken, während ich brav ihre Fragen beantworte.

Wenn ich darauf bestehe, das Gespräch mit meinen Statements zu beginnen – ich versichere den Ärzten, dass sie sich anschliessend dazu äussern dürfen – erkennen sie den Wert meiner Vorbereitungen meistens sehr schnell. Einige Psychiater mit denen ich schon gearbeitet habe, behalten meine Statements und die Liste mit meiner Tagesordnung und fügen beides der Krankengeschichte bei. Ein Beispiel für ein Eröffnungsstatement findest du im Anhang.

#### **4. Nimm einen Freund mit**

Viele Menschen bringen jemanden mit, der sie unterstützt, wenn sie zum Zahnarzt gehen oder sich beim Hausarzt einem Gesundheitscheck unterziehen. Weshalb nicht auch zum Psychiater einen Freund mitbringen? Insbesondere dann, wenn du erst damit begonnen hast, aus der Passivität auszubrechen und zu lernen, deine Stärken zu entdecken und zu gebrauchen.

Diese Strategien waren sehr hilfreich für mich. Sie haben geholfen, das Kräfteverhältnis zwischen mir und meinem Psychiater zu verschieben. Vielleicht sind einige dieser Strategien auch für dich sinnvoll oder du findest andere, die für dich gut sind. Es ist wichtig zu erkennen, dass du deine Stärke zurückgewinnen kannst und die Leitung für deinen Genesungsprozess übernimmst.

## Anhang A: Das Gespräch mit dem Psychiater vorbereiten

Diese Vorlage kannst du gebrauchen, um dein Treffen mit dem Psychiater vorzubereiten. Manchmal ist es hilfreich, jemanden dem du vertraust (einen Freund, ein Familienmitglied, jemanden aus der Selbsthilfegruppe, einen Therapeuten, einen Pfarrer, ein Kollege aus einem Verein etc.) um Hilfe zu bitten.

1. Was will ich während des nächsten Treffens mit meinem Psychiater erreichen?  
Was ist mein Ziel für das Treffen?

2. Ich beschreibe möglichst genau das „Symptom“ oder das stressige Ereignis, das mich belastet oder für andere um mich herum ein Problem darstellt.

3. Hat dieses Symptom Auswirkungen

	ja	nein	weiss nicht
• auf meine Beziehungen/Freundschaften?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• auf meine Fähigkeit zu arbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• auf meine Möglichkeit dort zu leben, wo ich will?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• auf meine Möglichkeiten, für mich zu sorgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• auf meine Möglichkeiten, Dinge zu tun, die ich mag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• darauf, die Person zu sein, die ich im Leben sein will?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• auf mein Selbstwertgefühl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• auf meine Gesundheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• auf meine Sicherheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• darauf, ob ich an Aktivitäten teilnehmen oder Gruppen besuchen kann, die für meine Genesung wichtig sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• auf andere Dinge, die jetzt nicht aufgeführt waren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ist das ein „Symptom“, mit dem ich zur Zeit leben kann, oder will ich versuchen, etwas zu ändern?

Ja, ich will etwas ändern.

Nein, ich kann mit diesem Symptom leben.

Ich kann mit diesem Symptom leben, aber andere Leute finden es zu störend. Darum denke ich, ich sollte etwas ändern.

Ich kann mit diesem Symptom leben. Zwar finden es andere Leute störend, aber ich will zum jetzigen Zeitpunkt nichts daran ändern.



Die Konsequenzen meiner Wahl könnten sein:

5. Hat in der Vergangenheit etwas anderes als Medikamente geholfen gegen diese stressigen Erfahrungen oder diese Symptome? Zum Beispiel Meditation, Therapie, körperliche Übungen, künstlerische Betätigung, Akupunktur, Ernährungsumstellung, reduzierter Koffeinkonsum, Verzicht auf Drogen und Alkohol etc.  
ja       nein

Falls ja, beschreibe diese nichtmedikamentösen Coping-Strategien.

6. In der Vergangenheit habe ich noch keine Selbsthilfemöglichkeiten ausprobiert. Gibt es welche, von denen ich denke, sie könnten hilfreich sein?  
ja       nein

Falls ja, welche?

7. Haben in der Vergangenheit Medikamente geholfen, mit den Symptomen oder stressreichen Erlebnissen umzugehen?  
ja       nein

Falls ja, schreibe diese Medikamente und ihre Dosierungen auf, wenn du dich daran erinnerst.



### **Anhang C: Beispiel für ein Statement zu Beginn der Sitzung**

Du hast dich für die Sitzung mit dem Psychiater vorbereitet und im Statement geschrieben, was dich beschäftigt, und worüber du mit ihm reden willst. Zum Gespräch erscheinst du mit Papier und Bleistift, einem Kassettenrekorder und / oder einem Freund. Du händigst dem Psychiater eine Kopie deines Statements aus und sagst: „Ich werde Ihnen das jetzt vorlesen. Bitte warten Sie mit Fragen, bis ich fertig bin.“

*Heute will ich darüber reden, wie ängstlich ich mich fühle. Während der letzten drei Wochen, seit ich mit meinem Freund Schluss gemacht habe, höre ich die Leute um mich her sagen, ich sei eine Versagerin. Ich höre, wie sie hinter der Tür über mich reden, aber wenn ich nachschaue, ist niemand da. Aber ich höre es und das macht mir Angst. Wenn ich beschäftigt bin, beispielsweise bei der Arbeit, geschieht es nicht. Die Stimmen kommen vor allem in der Nacht wenn ich alleine bin, oder wenn ich mich an einem grossräumigen Ort aufhalte, wo sich die Leute nicht kennen, wie das Kaufhaus. Vergangene Nacht zählte ich, wie oft es geschah, es war sieben mal. Schliesslich ging ich zu Bett und versuchte zu schlafen, aber das war gar nicht so einfach.*

*Ich habe folgende Erfahrungen gemacht: Einmal hat es geholfen, am Abend auf Kaffee zu verzichten. Es hilft auch, wenn ich mich beschäftige. Meine Freundin sagt, ich sei vielleicht noch etwas durcheinander wegen der Trennung von meinem Freund. Ich denke, vielleicht hilft es, darüber zu reden. Möglicherweise gibt es auch Medikamente, die da helfen. Ich will auf jeden Fall wissen, mit welchen Medikamenten ich mich weniger ängstlich fühlen würde oder die Stimmen ganz verschwinden.*

Nachdem du dein Statement dem Psychiater vorgelesen hast, höre zu, was er sagt und mach dir Notizen. Besprich mit dem Psychiater, wie du ein Medikament oder eine Form von Selbsthilfe ausprobieren kannst. Stelle ihm dazu auf jeden Fall folgende Fragen:

1. *Wie kann ich wissen, dass mir dieses Medikament hilft?*
2. *Wie lange geht es, bis ich einen Effekt des Medikamentes feststelle?*
3. *Was sind unerwünschte oder Nebenwirkungen des Medikamentes?*
4. *Was soll ich tun, wenn ich unerwünschte Wirkungen oder Nebeneffekte feststelle?*
5. *Wie kann ich Sie erreichen während dieser ersten Zeit mit dem neuen Medikament, wenn ich Fragen habe oder Beobachtungen mache, die ich mit ihnen besprechen will?*
6. *Wie lange dauert dieser Versuch mit dem neuen Medikament oder der Selbsthilfe?*
7. *Wann habe ich meinen nächsten Termin?*

Auf der nächsten Seite findest du ein Arbeitsblatt für deine Versuchsphase mit dem neuen Medikament oder der Selbsthilfestrategie. Kopiere dieses Blatt und fülle es täglich aus, bis du wieder mit dem Psychiater einen Termin hast. Um deine Besprechung mit dem Psychiater vorzubereiten, nimmst du deine Aufzeichnungen zur Hand. Gibt es irgend ein Muster, das du während dieser Versuchsphase erkennst? Ist das Symptom häufiger oder seltener geworden? Hast du das Medikament wie vereinbart eingenommen bzw. die Selbsthilfe so angewandt wie's abgemacht war? Gibt es andere Strategien, die dir in den Sinn kommen, oder die du in Erfahrung gebracht hast, welche beim nächsten Gespräch mit dem Psychiater besprochen werden sollen?

## Arbeitsblatt zur Medikamenteneinnahme und Selbsthilfe

Datum	Habe ich mein neues Medikament heute eingenommen?	Habe ich heute meine Selbsthilfe-strategie angewandt?	Wie oft erlebte ich das Symptom heute?	Hat das Symptom sich heute verschlechtert, gebessert, sehr gebessert?	Unerwünschte Medikamentenwirkungen?	Bemerkungen