

Selbstbestimmt mit Medikamenten umgehen

Mit seinem Psychiater über Medikamente zu sprechen, ist nicht immer leicht. Patricia Deegan, Mitbegründerin des Instituts für Gesundheitsforschung in Boston, hat aus eigener Betroffenheit Ratschläge zusammengestellt. Pro Mente Sana hat ihren Text übersetzt und stellt ihn hier in Auszügen vor.

Von Gaby Rudolf

Frau Geckle sucht beim Beratungstelefon von Pro Mente Sana Rat, weil sie spürt, dass sie sich innerlich „dumpf“ fühlt, seit sie das Medikament gewechselt hat, sich aber bisher noch nicht getraut hat, dies ihrem Psychiater mitzuteilen. Sie fürchtet, dumm dazustehen, weiss nicht, wie sie ihr Gefühl richtig beschreiben kann und ob sie ihren Psychiater überhaupt darauf ansprechen darf. Ähnlich erging es Herrn Mattmüller. Am Montag hat ihm der Arzt ein neues Medikament verschrieben. Heute ist Donnerstag. Herr Mattmüller leidet seit drei Tagen unter Schwindelanfällen und will wissen, ob diese eine Nebenwirkung des Medikamentes sein könnten. Seinem Psychiater hat er schon zweimal auf den Beantworter gesprochen, aber dieser ruft nicht zurück und den nächsten Termin hat er erst in sechs Wochen.

Frau Geckle und Herr Mattmüller sind keine Einzelfälle. Das Gespräch mit dem Psychiater über Medikamente wird für PatientInnen immer wieder zur Belastung. Sie erleben, dass ihre Wahrnehmungen in Frage gestellt werden, erleben wiederholt die Ohnmacht, nicht ernst genommen zu werden oder sie schämen sich wegen ihrer Fragen, und haben Angst sich zu blamieren.

So bleibt das Gespräch vage, Wichtiges wird nur am Rande oder gar nicht besprochen. Ist der Psychiaterin zudem nicht bewusst, dass Patienten aus Angst sich zu blamieren nicht über Schwierigkeiten reden, bleiben die Patienten mit ihren Fragen und der Unsicherheit allein. Das Ziel, das für den Betroffenen beste Medikament in der optimalen Dosierung herauszufinden, wird nie erreicht, weil der Weg dorthin am fehlenden Dialog scheitert.

Patricia Deegan, Psychologin und Betroffene, hat aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen Strategien entwickelt, wie sie das Gespräch mit dem Psychiater in eine andere Richtung lenken kann und mit ihren Bedürfnissen ernst genommen wird. Im Folgenden finden Sie Auszüge aus ihrem Text. Der vollständige Text kann von der Homepage von Pro Mente Sana heruntergeladen werden. In den drei Kästchen beziehen Psychiater zum Artikel von Patricia Deegan persönlich Stellung.

Strategie 1: Ändere deine Gedanken über Medikamente

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. Genesen bedeutet, die Probleme und Herausforderungen aktiv anzugehen. **Medikamente sind nur ein Werkzeug unter vielen anderen, welche man einsetzen kann, um gesund zu werden.** Auch körperliche Betätigung, gesunde Ernährung, Alleinsein, Gebet, Arbeit und unzählige weitere Coping-Strategien sind wichtig, wenn es um meine Gesundheit geht. Ich habe auf meinem Weg gelernt, Medikamente zur Genesung **gezielt** einzusetzen.

Medikamente einzunehmen ist keine moralische Frage. Eine Zeit lang vertrat ich die Meinung, Medikamente einzunehmen sei ein Zeichen von Schwäche. Heute denke ich nicht mehr so. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, gesund zu werden. Mir ist wichtig, achtsam mit mir umzugehen.

Informiere dich über die Medikamente, die du einnimmst. Frage die Psychiaterin, mit welchen Nebenwirkungen du rechnen musst, lies den Beipackzettel oder erkundige dich bei anderen Betroffenen, welche Erfahrungen sie mit dem Medikament gemacht haben.

Strategie 2: Lerne, anders von dir zu denken

Du weisst mehr über dich, als deine Psychiaterin 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. Wenn du unter unerwünschten Medikamentenwirkungen leidest wie Lustlosigkeit, sexuelles Desinteresse oder Verstopfung, dann gehe davon aus, dass deine Wahrnehmung korrekt ist. Rede mit FreundInnen, die dieselben Medikamente eingenommen haben, lies in Büchern oder im Internet nach. Die Chance ist gross, dass du nicht als ErsteR diese Nebenwirkungen spürst.

Jeder, der über einige Zeit hinweg Psychopharmaka geschluckt hat, stellt sich irgendwann wichtige Fragen: Was bin ich für ein Mensch, wenn ich das Medikament absetze? Muss ich diese Medikamente ein Leben lang einnehmen? Beeinträchtigt das Medikament mein Gedächtnis? **Deine Fragen sind wichtig.** Es ist nichts „Verrücktes“ daran, sich mit solchen Fragen zu beschäftigen.

Strategie 3: Ändere deine Meinung über Psychiater

Die meisten Psychiater haben zu wenig Zeit für unsere Bedürfnisse. 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. 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.

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. **Psychiater sind nicht Experten für alles.** Wenn du über mystische Erlebnisse reden willst, tust du dies wohl am ehesten mit Mystikern und über Telepathie kannst du dich mit anderen Medien austauschen.

Strategie 4: Bereite dich auf das Gespräch mit deinem Psychiater vor

Ich finde es entscheidend, sich für das Gespräch mit dem Psychiater eingehend vorzubereiten. Mir hilft es, meine Gedanken zu ordnen, wenn ich sie aufschreibe. **Du legst das Programm für die Sitzung fest.** Dazu musst du deine eigenen unmittelbaren Ziele festsetzen. Zum Beispiel: die Dosierung ändern; ein Medikament absetzen; das Medikament ändern; unangenehme Nebenwirkungen mildern; abklären ob du unter Spätdyskinesien leidest. 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 einnehmen, 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.

Strategie 5: Übernimm die Verantwortung für das Gespräch

Die meisten von uns kennen die unangenehme Erfahrung, wenn der Psychiater während des Gesprächs laufend Notizen macht, die wir niemals zu sehen bekommen. **Bringe Papier und Bleistift mit.** Die Notizen helfen dir später dabei, wichtige Punkte zu erinnern. **Eine andere Möglichkeit ist, das Gespräch auf Tonband aufzunehmen.** Während der Sitzung bin ich manchmal so nervös, dass ich die Hälfte von dem was gesagt wurde gleich wieder vergesse. Wenn ich das Gespräch aufnehme, kann ich sie mir nachher nochmals anhören und die Informationen, die ich vielleicht verpasst habe, herauspicken.

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 vorbereitet mit Anliegen oder Beobachtungen, die ich besprechen will. Diese lese ich zu Beginn der Stunde vor.

Diese Strategien haben mir geholfen, das Kräfteverhältnis zwischen mir und meinem Psychiater zu verschieben. Es ist wichtig zu erkennen, dass du deine Stärke zurückgewinnen kannst und in deinem Genesungsprozess die Leitung übernimmst.

„Der Text schürt Vorurteile,,

Ehrlich gesagt, hatte ich beim Durchlesen den Eindruck, ich säße im „falschen Film“, da ich eigentlich davon ausgehe, dass das Verhältnis zwischen einem behandelnden Arzt und seinem Patienten partnerschaftlich ist und kein „Machtgefälle“ aufweist, wie dies Frau Deegan schreibt. Mir hat weh getan, dass uns Ärzten hier unterstellt wird, dass wir in erster Linie an die Biologie glauben. Schade, dass der Text einige Vorurteile schürt statt zu differenzieren. Ideal finde ich, wenn der Patient über Wirkungen und Nebenwirkungen seiner Medikation genau Buch führt und seine Aufzeichnungen und Fragen mit in die Stunde bringt. Hingegen scheint mir der Rat, ein Programm für die Sitzung festzulegen, unsinnig. Wenn ich in der psychiatrischen Behandlung nicht genügend angehört würde,

würde ich wahrscheinlich den Arzt wechseln, denn der Psychiater sollte wirklich nur Copilot sein - vielleicht mit etwas mehr „Flugerfahrung“, aber eben doch nur Copilot.

Fritz Ramseier, stellvertretender Chefarzt der Psychiatrischen Klinik Königsfelden

„Diese Strategien fördern den Dialog„

Mir gefällt besonders, dass mit diesen Strategien der Dialog gefördert werden soll, insbesondere wenn zu vermehrter Selbstverantwortung angeregt wird. Manchmal bin auch ich derjenige, der die PatientInnen ermuntert, sich etwas aufzuschreiben. Ich meine, dass sich langjährige Patienten selber gut über ihre Krankheit dokumentieren sollten. Was mich stört, ist die Verallgemeinerungstendenz. So stimmt es nicht, dass Psychiater generell zu wenig Zeit haben. Allerdings stehen Klinikärzte tatsächlich oft unter zu grossem Zeitdruck. Ich würde noch stärker dazu ermuntern, den Ärzten mitzuteilen, was einem nicht passt. Selbsthilfegruppen sind eine weitere wichtige Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. Offen bleibt die Frage der Sicht von Angehörigen und Arbeitgebern. Die Tipps fördern einen selbstbewussteren Umgang und tragen hoffentlich zu einem kritischeren Umgang mit Psychopharmaka und einem Abbau des Machtgefälles bei.

Felix Brem, freipraktizierender Psychiater und Mitglied der Stiftungsversammlung von Pro Mente Sana

„Die Tipps sind anregend und hilfreich„

Ich finde die Tipps von Patricia Deegan sehr anregend und hilfreich und werde den Artikel auch gerne meinen therapierenden KollegInnen weitergeben für deren PatientInnen. Schon der Titel bringt etwas Wichtiges zum Ausdruck mit dem Wort „selbstbestimmt“. Dass die PatientInnen die Sache selber in die Hand nehmen, sich beraten lassen und dann mitentscheiden. Es ist wichtig, dass die PatientInnen so viel wie möglich von ihrer Selbstbestimmung zurückgewinnen. Den Rat, mit Notizzblock und Bleistift zu erscheinen, finde ich ganz toll, schon rein äusserlich, um das Gleichgewicht zwischen Arzt und Patient herzustellen und das Machtgefälle zu mindern.

Jakob Bösch, Chefarzt der Externen Psychiatrischen Dienste Baselland

Gaby Rudolf ist Psychologin lic. phil. und Mitarbeiterin des psychosozialen Teams von Pro Mente Sana.