

## Wie bereite ich mich auf das Gespräch mit dem Arzt vor?

erstellt am 21.02.2024

Das Gespräch mit dem Arzt ist die wichtigste Informationsquelle für Patienten. In diesen Gesprächen erfährt man alles zur Krankheit und Therapie, die Untersuchungsergebnisse und wie es weiter geht. Der Arzt erfährt von Ihnen, wie es Ihnen bisher mit der Therapie geht, ob Sie sie gut vertragen oder ob es Problem gibt und kann so mit Ihnen überlegen und entscheiden, was der bestmögliche Weg ist. Aber nicht immer gelingt das Gespräch so, wie beide es sich wünschen.

Im [Seminar](#) bekommen Sie Tipps, was Patienten und Angehörige tun können, damit das Gespräch besser klappt. Wie kann man sich vorbereiten - worauf kann man im Gespräch achten?

### Warum ist Reden mit dem Arzt wichtig?

Es ist entscheidend, die Vorgänge im Körper während der Krankheit, die Ziele der Untersuchungen und den Zeitpunkt sowie die Gründe für die ausgewählten Therapien zu verstehen. Durch dieses Verständnis fällt es leichter, die Medikamente korrekt einzunehmen und dem Arzt relevante Nebenwirkungen mitzuteilen. Daher ist der Austausch mit Ihrem Arzt von großer Bedeutung. Einerseits für ein besseres Verständnis und andererseits, um Ihre Erfahrungen mit der Therapie zu besprechen, damit gemeinsam zum Beispiel Nebenwirkungen behandelt werden können.

### Wie kann ich mich auf das Gespräch mit dem Arzt vorbereiten?

**Das Gespräch findet plötzlich statt:** Im besten Fall laufen die Gespräche nicht ohne Vorbereitungszeit ab. Falls es aber dennoch vorkommt, ist es hilfreich, aufmerksam zuzuhören und sollten Sie einen Zettel und Stift griffbereit haben, kann es helfen, das, was Sie hören, aufzuschreiben. Es ist schwierig in einem plötzlichen Gespräch alles zu verstehen, was der Arzt Ihnen sagen möchte und gleichzeitig für Sie wichtige Fragen zu stellen sowie Erfahrungen zu beschreiben. Versuchen Sie herauszufinden, ob es etwas Eiliges zu entscheiden gibt. Wenn das der Fall ist, fragen Sie nach, bis wann die Entscheidung getroffen werden soll und ob es ein weiteres Gespräch geben wird oder wo Sie weitere Informationen bekommen können.

**Vorbereitung – Ich habe sehr lange Zeit, bis zum nächsten Gespräch:** Es kann helfen einen Plan für das Gespräch zu erstellen, den Sie immer, wenn Ihnen etwas einfällt, ergänzen. Dafür können Sie beispielsweise in mehreren Räumen Ihrer Wohnung/Ihres Hauses Zettel und Stifte bereitlegen und wenn Sie Zettel beschrieben haben, diese in einem Körbchen sammeln. Aus den Notizen können Sie dann eine Checkliste für das Gespräch erstellen, indem Sie die Punkte inhaltlich und nach Wichtigkeit sortieren. Eine große Schrift ist für die Lesbarkeit von Vorteil und mit unterschiedlich Schriftgrößen, Farben oder auch Zeichen, können Sie für mehr Übersichtlichkeit sorgen.

Es kann ebenfalls helfen vorher mit jemandem darüber zu sprechen, was man gerne im Gespräch sagen oder wissen will. Wenn möglich, ist es sinnvoll jemanden mit in das Gespräch zu nehmen, weil man dann hinterher das Gemerkte abgleichen kann.

Wenn Sie viel Zeit bis zum nächsten Gespräch haben, können Sie die Zeit nutzen, darüber nachzudenken, was Sie bereits wissen und wo Sie weitere Informationen finden. Es können neben Büchern, Broschüren und guten Internetseiten, Berichte anderer Patienten wertvolle Hinweise liefern, aber auch eigene Erfahrungen und die von Angehörigen. Wichtig ist, dass Sie sich vor dem Gespräch über Ihre Ziele und Werte klar werden. Denn wenn Sie wissen, was Ihnen wichtig ist, kann das in Therapieentscheidungen einfließen.

Ist dann der Tag des Gesprächs gekommen, halten Sie am besten einen Zettel (vielleicht sogar auf einem Klemmbrett), Stift und (wenn nötig) Ihre Brille bereit.

Der Zettel könnte so aussehen:

Frage 1: Was bedeutet das Ergebnis?

Antwort: \_\_\_\_\_

Frage 2: Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Antwort: \_\_\_\_\_

**Frage 3: Bei mir treten folgende Nebenwirkungen auf: .... Gibt es etwas, was dagegen getan werden kann?**

Antwort: \_\_\_\_\_

**Entscheidung herausarbeiten:** Versuchen Sie in dem Gespräch herauszufinden, welche Entscheidung ansteht, bis wann sie getroffen werden soll und welche Chancen und Risiken jede Möglichkeit hat.

**Gespräch nachbereiten:** Lesen Sie sich nach dem Gespräch in Ruhe Ihre Notizen durch und falls eine Begleitperson dabei war, besprechen Sie mit dieser das Gehörte. Dann können Sie Informationsmaterial nutzen, um noch besser zu verstehen, was gerade in Ihrem Körper passiert und warum welche Behandlungen als Nächstes durchgeführt werden sollen.

Es kann auch helfen sich eine **Zweitmeinung** zu holen oder mit Berufstätigen in der Medizin aus anderen Fachbereichen zu sprechen (z.B. Psychoonkologen, Pflegekräften, Ernährungsberatern).

#### **Wer kann bei einem Gespräch dabei sein und wer kann mir helfen?**

Manchmal kann es helfen, nicht allein zu sein. Gibt es ein Familienmitglied, einen Freund, Bekannten, ein Mitglied der Selbsthilfe, den Sie zu einem Gespräch mitnehmen oder anrufen können? Hilfe erhalten Sie bei Landeskrebsgesellschaften (Hotlines), psychosozialen Krebsberatungsstellen und auch der Klinikseelsorge. Für solche Fälle können Sie sich bereits im Vorfeld eine Liste mit möglichen Ansprechpartnern zusammenstellen.

Weitere Informationen erhalten Sie in den Webinaren [„Wo finde ich gute Informationen?“](#), [„das Internet als Informationsquelle“](#), [„Entscheidungsfindung“](#) und [„Was ist mir wichtig – Werteklärung“](#).



Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Wie bereite ich mich auf das Gespräch mit dem Arzt vor?“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).