

BPtK-Checkliste für Psychiatrie und Psychosomatik¹:

Wie finde ich das richtige Krankenhaus für meine psychische Erkrankung?

BPtK
Klosterstraße 64
10179 Berlin
Tel.: (030) 27 87 85-0
Fax: (030) 27 87 85-44
info@bptk.de
www.bptk.de

¹ Diese Checkliste richtet sich an erwachsene Patienten.
Eine Checkliste für die Kinder- und Jugendpsychiatrie wird noch erarbeitet.

Welche Krankenhäuser für psychisch kranke Menschen gibt es?

Grundsätzlich können Sie sich zwischen verschiedenen Krankenhäusern für psychische Erkrankungen entscheiden. In Deutschland existieren:

- Krankenhäuser für Psychiatrie und Psychotherapie,
- Krankenhäuser für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
- Allgemeinkrankenhäuser mit entsprechenden Fachabteilungen,
- Psychosomatische Rehabilitationskliniken.

Alle stationären Einrichtungen arbeiten mit Behandlungskonzepten, die sich aus verschiedenen Bausteinen, wie z. B. Psychotherapie (einzeln und in der Gruppe), Ergotherapie, Kunsttherapie, Physiotherapie, Sport-/Bewegungstherapie sowie Medikamenten, zusammensetzen können.

In einem Krankenhaus arbeiten verschiedene Berufsgruppen eng in einem Team zusammen, insbesondere Ärzte, Psychologische Psychotherapeuten, Psychologen, Spezialtherapeuten (z. B. Ergotherapeuten) und das Pflegepersonal. Während der Schwerpunkt in der Psychiatrie oftmals auf der ärztlichen Behandlung mit Medikamenten liegt, bietet die Psychosomatik insbesondere psychotherapeutische Behandlungsangebote.

Wie finde ich ein Krankenhaus in meiner Nähe?

Einen guten ersten Überblick erhalten Sie, wenn Sie z. B. im Internet mit den Stichworten „Krankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie“ und Ihrer Postleitzahl suchen. Eine Internetsuche liefert Ihnen die Adressen von verschiedenen Kliniken, bei Google können Sie sich auch eine Karte mit den Kliniken in Ihrer Nähe anzeigen lassen. Außerdem helfen Seiten wie die „Weisse Liste“ (www.weisse-liste.de) bei der Suche nach einem Krankenhaus. Die dort enthaltenen Informationen können als ein erster Anhaltspunkt dienen, genaue Informationen zum Behandlungskonzept einer Klinik sind jedoch nicht aufgeführt.

Wann ist eine Krankenhausbehandlung ratsam?

Die Behandlung in einem Krankenhaus sollten Sie erwägen, wenn Ihre Erkrankung besonders schwerwiegend ist. Eine stationäre Behandlung ist auch eine Alternative, wenn Ihre ambulante Therapie zu keinen Verbesserungen führt. Der Vorteil einer stationären Behandlung liegt vor allem darin, dass sie besonders intensiv durchgeführt werden kann und sich aus verschiedenen Bausteinen zusammensetzt. Psychotherapie kann dort beispielsweise als Einzel- oder Gruppentherapie erfolgen und auch die Angehörigen einbeziehen.

Welche Fragen kann ich an das Krankenhaus stellen?

Bevor Sie sich entscheiden, in welchem Krankenhaus Sie sich behandeln lassen wollen, sollten Sie sich über dessen Behandlungskonzept informieren. Die Internetseiten der Kliniken reichen dafür meist nicht aus. Sie sollten deshalb nach dem Ansprechpartner für Patienten fragen. Hat das Krankenhaus keinen solchen Ansprechpartner, können Sie sich auch beim leitenden Arzt oder Psychotherapeuten (häufig auch als „leitender Psychologe“ bezeichnet) oder beim zuständigen Chefarzt erkundigen.

Kann ich das Krankenhaus wechseln?

Grundsätzlich kann jeder Patient das Krankenhaus wechseln. Wenn Sie mit einer Behandlung unzufrieden sind, sollten Sie darüber zunächst mit Ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten sprechen. Sprechen Sie Ihre Fragen und Zweifel direkt an und suchen Sie auch in dieser Situation eine gemeinsame Entscheidung über die weitere Behandlung.

Für eine psychotherapeutische Behandlung ist es wichtig, dass Sie Vertrauen in Ihren behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten haben. Sie sollten den Eindruck haben, dass Sie und der Arzt oder Psychotherapeut zueinander passen. Bei einer ambulanten Behandlung wird einem Patienten deshalb ausdrücklich geraten, darauf zu achten, ob er offen und vertrauensvoll mit dem Psychotherapeuten auch über solche Themen sprechen kann, die ihm vielleicht peinlich oder schmerzlich sind oder Ängste bereiten. In einer Klinik können Sie sich Ihren Psychotherapeuten oder behandelnden

den Arzt nicht aussuchen. Dort bekommen Sie Ihren Arzt oder Psychotherapeuten i. d. R. zugewiesen. Aber auch in einer Klinik sollten Sie es ansprechen, wenn Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten nicht gut aufgehoben fühlen. Die Klinik wird dann Mittel und Wege für eine Lösung finden.

Nicht jede Behandlung führt zu einer Besserung. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Psychische Erkrankungen können sich als chronisch erweisen. Egal, was Arzt oder Psychotherapeut unternehmen, dem Patient geht es nicht entscheidend besser. Dies ist ein Anlass, mit dem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten über die Fortsetzung der Behandlung und mögliche Alternativen zu sprechen.

Werden Angehörige einbezogen?

Zu einem modernen Behandlungskonzept gehört es, die Angehörigen des Patienten in die Behandlung einzubeziehen. Angehörige können an den Informationsgesprächen mit dem Arzt oder Psychotherapeuten beteiligt werden, immer vorausgesetzt, Sie sind damit einverstanden. Ihnen können spezielle Angehörigengruppen angeboten werden, in denen sich Ehepartner, Eltern oder Kinder des Patienten austauschen oder z. B. lernen können, was sie tun können, wenn sich eine Krankheit krisenhaft zuspitzt. Oder die Krankhäuser bieten familientherapeutische Behandlungen an, die die Wirksamkeit der psychotherapeutischen Behandlung verbessern.

Patientenfragen für das erste Gespräch

Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen, das richtige Krankenhaus für Ihre psychische Erkrankung zu finden:

- **Wie sieht ein typischer Behandlungsplan für meine Erkrankung aus?**

Der Wochenplan ist ein Beispiel dafür, wie psychotherapeutisch ausgerichtete Behandlungskonzepte i. d. R. umgesetzt werden. Wenn Patienten mit einem Wochenplan noch überfordert sind, können sie speziell an ihre Bedürfnisse angepasste Behandlungspläne erhalten, z. B. ohne Gruppenpsychotherapie.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde	Morgenrunde
9:15 - 10:45	Visite	Gruppenpsychotherapie	Oberarzt-/Chefarztvisite	Gruppenpsychotherapie	Visite
11:00 - 12:00	Sozialberatung	Musiktherapie		Ergotherapie	Sporttherapie
12:00 - 13:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:30 - 15:00	Einzelpsychotherapie (50 min.)	Freizeitaktivität in der Gruppe	Störungsspezifische Gruppentherapie	Einzelpsychotherapie (50 min.)	Ergotherapie
15:30 - 16:30	Sporttherapie		Entspannungstraining	Sporttherapie	Entspannungstraining
ab 17:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen

- **Gibt es eine spezielle Abteilung oder ein spezielles Behandlungskonzept für meine Erkrankung?**

Für viele psychische Erkrankungen gibt es spezielle Behandlungskonzepte oder wissenschaftlich überprüfte Behandlungsleitlinien, auf die sich alle beteiligten Fachleute geeinigt haben. Bei Depressionen ist es deshalb wichtig, dass sich die Behandlung an der „Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression“ orientiert. Diese empfiehlt z. B. bei akuten schweren Depressionen eine Kombinationsbehandlung aus Psychotherapie und Medikamenten. Eine Behandlung nur mit Psychotherapie oder nur mit Medikamenten ist weniger wirksam und entspricht nicht diesen Leitlinien.

- **Entscheide ich gemeinsam mit dem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten über meine Behandlung?**

Wesentlich ist, dass Sie beim ersten Kennenlernen und beim Gespräch über eine mögliche stationäre Versorgung als gleichberechtigter Partner behandelt werden („partizipative Entscheidungsfindung“). Es ist wichtig, dass der behandelnde Arzt oder Psychotherapeut mit Ihnen gemeinsam die Behandlungsziele festlegt und Behandlungsalternativen bespricht. Manchmal kann es auch hilfreich sein, einen Angehörigen zu diesen ersten Informationsgesprächen hinzuzuziehen, wenn Sie sich dadurch sicherer und wohler fühlen. Mit einem Lebenspartner oder Freund können Sie sich nach dem Gespräch auch besser darüber austauschen, ob die angebotene Behandlung für Sie die richtige ist. Zu einem professionellen Vorgehen gehört es auch, dass Ihr Arzt oder Psychotherapeut überprüft, ob Sie die Informationen richtig verstanden haben. Er fragt ausdrücklich nach, welche Ängste und Erwartungen Sie in Bezug auf die Behandlung haben. Nicht immer muss sofort entschieden werden. Der behandelnde Arzt oder Psychotherapeut kann Ihnen auch raten, über die Behandlungsalternativen erst einmal nachzudenken und diese auch mit anderen Personen, z. B. einem Angehörigen, zu besprechen.

Ein Arzt oder Psychotherapeut, der eine gemeinsame Entscheidung sucht,

- schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre,
- erklärt Ihnen das Behandlungskonzept mit Worten, die Sie verstehen,
- bespricht mit Ihnen Behandlungsalternativen und -risiken,
- klärt, welche Wünsche und Erwartungen Sie an die Behandlung haben,
- vergleicht Ihre Vorstellungen mit seinem Behandlungskonzept und bespricht die Unterschiede mit Ihnen,
- ist bestrebt, Entscheidungen mit Ihnen gemeinsam zu treffen.

Eine gemeinsame Entscheidung ist dann eine beiderseitige verbindliche Orientierung für den Behandlungsverlauf.

- **Welche Behandlungsalternativen habe ich?**

Die Behandlungskonzepte zwischen verschiedenen Kliniken unterscheiden sich durchaus. Meist sind verschiedene Behandlungsalternativen möglich. Sie sollten

ausführlich und verständlich über diese Alternativen und ihre Risiken aufgeklärt werden. Sie können deshalb fragen:

- **Kann ich mitentscheiden, mit welchen Medikamenten und in welcher Dosierung ich behandelt werde?**

Psychotherapie ist bei nahezu allen psychischen Erkrankungen ein wirksames Behandlungsmittel, durchaus auch in Kombination mit Medikamenten. Art und Umfang, wie Psychotherapie und Medikamente miteinander kombiniert werden, können sich jedoch zwischen verschiedenen Krankenhäusern und Stationen sehr unterscheiden. Die Wünsche des Patienten sollten dabei berücksichtigt werden.

- **Kann ich mitentscheiden, wie oft ich Psychotherapie bekomme?**

Die Behandlung in einem Krankenhaus bietet u. a. die Möglichkeit für intensive Psychotherapie. In einem Krankenhaus sollten Sie deshalb normalerweise mehr als eine Stunde Psychotherapie je Woche erhalten. Sie sollten mindestens eine Stunde Einzel- und zwei Stunden Gruppenpsychotherapie je Woche angeboten bekommen. In manchen Kliniken gibt es Intensivtherapien, bei denen noch deutlich mehr Stunden Psychotherapie angeboten werden. Die behandelnden Therapeuten sollten:

- eine Ausbildung zum „Psychologischen Psychotherapeuten“ oder
- eine Weiterbildung zum Facharzt für „Psychiatrie und Psychotherapie“ oder
- „eine Weiterbildung zum Facharzt für „Psychosomatische Medizin und Psychotherapie“ abgeschlossen haben bzw. sich in fortgeschrittener Aus- oder Weiterbildung befinden.

- **Welche anderen Therapien bekomme ich angeboten?**

Zu einem modernen Behandlungskonzept gehört, dass auch weitere Therapien angeboten werden, z. B. Sporttherapie und Ergotherapie.

- **Wie hilft mir das Krankenhaus nach der Entlassung?**

Damit die therapeutischen Erfolge erhalten und Rückfälle vermieden werden, ist es sehr wichtig, dass Sie auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus weiter unterstützt werden, wenn dies notwendig ist. Eine solche Unterstützung kann z. B. eine Tagesklinik sein, in der Sie tagsüber behandelt werden, aber bereits zu

Hause übernachten. Es kann auch eine ambulante Anschlusstherapie bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten oder Facharzt sein. Manche Kliniken helfen Ihnen dabei, dass Sie spätestens ein bis zwei Wochen nach der Krankenhausentlassung Ihre Psychotherapie fortsetzen können. Oftmals ist es auch hilfreich, wenn Sie sich bei dieser Rückkehr in den Alltag der Unterstützung Ihrer Familie oder Freunde versichern, wenn Sie sich dadurch aufgehobener fühlen. Auch diese Beteiligung der Angehörigen sollte jedoch mit Ihnen abgesprochen werden.