

4 Fragen, die Du Dir stellen kannst, wenn Du wissen willst, ob Psychopharmaka nötig sind

1. **Habe ich das Gefühl, ich weiß schon, dass etwas oder in etwa was bei mir im Argen liegt? Erschöpfung/Mobbing/Alltagsstress/Ängste/Unzufriedenheit/Mangel an interessantem Input/alte Traumata?**

→ Wenn Ursachen erkennbar oder zu vermuten sind, hast Du bereits einen Ansatz, woran Du arbeiten müsstest, und die Wahrscheinlichkeit, dass es unbedingt Medikamente braucht, ist geringer.

2. **Habe ich ein Gefühl, was jetzt zu tun ist? Was sagt mein Bauchgefühl? Was sagt mein Körper? Will er etwas? Weiß er, was er braucht? Eine Ausruhezeit, z. B.?**

→ Wenn ja, hast Du hier eventuell schon den Finger auf dem Lösungsansatz und tastest Dich in die richtige Richtung. Die Wahrscheinlichkeit, dass es unbedingt Medikamente braucht, ist auch hier geringer.

3. **Habe ich Suizidgedanken oder massive Schwierigkeiten, mein Leben lebenserhaltend (aufräumen, essen, einkaufen) zu führen?**

→ Im Falle eines Burnouts erst einmal alles stehen und liegen lassen zu wollen, ist normal und gesund

Sind Leben und/oder Lebensführung massiv bedroht, weil Du über einen längeren Zeitraum gar nicht mehr essen, Dich überhaupt nicht zur Körperpflege oder z. B. zum Einkaufen motivieren kannst oder sogar Suizidgedanken hegst, können Medikamente eine wichtige Überbrückungshilfe darstellen.

4. **Liegen möglicherweise organische Ursachen, wie Lithiummangel/Schilddrüsenprobleme/sonstige Hormonschwankungen vor?**

→ Nicht bei Burnout, jedoch bei Depressionen, kann es vorkommen, dass ein Botenstoff eingenommen werden muss, den Dein Körper von Geburt an nicht produziert. Auch andere Botenstoffe könnten „durcheinander“ sein.

6 Schritte um herauszufinden, was das Richtige für Dich ist

1. Besuch beim Hausarzt/Neurologen zur Erstellung eines großen Blutbildes

Bitte Deinen Hausarzt um ein großes Blutbild. Bei Frauen kann auch der Gang zum Gynäkologen und ein Check des Hormonstatus angeraten sein.

Siehe auch Frage 4: Achtung! Der Neurologe oder der Psychiater sind die Spezialisten, wenn es um Psychopharmaka und deren eventuelle Verschreibung geht. NICHT der Hausarzt. Ein Eingriff in Deinen empfindlichen Botenstoffhaushalt durch Medikamente sollte IMMER von einem Facharzt vorgenommen werden!

2. Neurologe/Psychiater

Wichtig: Falls Du das große Blutbild beim Hausarzt/den Hormonstatus beim Gynäkologen vornehmen lassen hast, nimm die Ergebnisse unbedingt mit und lass Deinen Neurologen/Psychiater drüberschauen!

Um herauszufinden, ob hier nur sinnvolle Symptome übertüncht werden sollen, damit der Raubbau weitergehen kann, und Du arbeitsfähig bleibst, oder ob es hier wirklich nicht ohne Psychopharmaka geht, halte Dich an die 5 W's und frag Deinen Psychiater oder Neurologen aus, bist Du sicher bist, dass Du alle Informationen hast, die Du brauchst. Denn das ist sein Job, dazu ist er da, Dir alles genau zu erklären und Dich nicht abzuspeisen.

Die 5 W's lauten:

- Warum soll ich das einnehmen?
- Was genau bewirkt es bzw. wie genau trägt es zu meiner Heilung bei?
- Wie wirkt es in meinem Körper, was machte es da?
- Was wären (Behandlungs-) Alternativen?
- Wie lang ist die voraussichtliche Einnahmedauer?

3. Zweitmeinung Neurologe/Psychiater

Suche einen anderen Neurologen oder Psychiater auf und schau, was er Dir vorschlägt.

Wichtig: Falls Du das große Blutbild beim Hausarzt/den Hormonstatus beim Gynäkologen oder beim ersten Neurologen/Psychiater durchführen lassen hast, nimm die Ergebnisse unbedingt mit, und lass Deinen zweiten Neurologen/Psychiater drüberschauen!

Erzähle ihm erst danach von der Empfehlung seines Kollegen. Frag ihn nach seiner Meinung dazu und frag auch ihn die 5 W's!

- Warum soll ich das einnehmen?
- Was genau bewirkt es bzw. wie genau trägt es zu meiner Heilung bei?
- Wie wirkt es in meinem Körper, was machte es da?
- Was wären (Behandlungs-) Alternativen?
- Wie lang ist die voraussichtliche Einnahmedauer?

4. Hör auf Dein Bauchgefühl

Nun, da Du all diese Informationen hast: Wozu tendierst Du?

5. Meinung Psychotherapeut

Sprich mit Deinem Psychotherapeuten über Deine Erkenntnisse aus den 4 Fragen und den ersten 4 Schritten bis hierher, frage sie oder ihn nach ihrer oder seiner Meinung in Bezug auf Deine Situation.

6. Bedenkzeit – so lange wie nötig!

Nimm Dir die Zeit, die Du wirklich brauchst, hör in Dich rein – wozu Du tendierst, und entscheide Dich. Lass Dich nicht unter Druck setzen.