

Blick zurück

Durch die Überprüfung bisher mit der Behandlung gemachter Erfahrungen kann der Patient erkennen, welche Behandlungsstrategien in der Vergangenheit gut bzw. nicht so gut geholfen haben. Dabei kann es aber auch passieren, dass der Blick zurück auf wiederholte negative Erfahrungen das Selbstvertrauen des Patienten untergräbt, denn wiederholtes Scheitern kann die Motivation negativ beeinflussen. Von daher sollte nach positiven Elementen, egal wie klein oder unbedeutend diese erscheinen, gesucht werden. Der Patient sollte herausarbeiten, wann von ihm oder von wichtigen Bezugspersonen zum ersten Mal realisiert wurde, dass ernsthafte psychische Probleme bestehen. Anschließend sollten die Geschichte mit der Krankheit sowie positive und negative Effekte der Behandlung dargestellt werden. Dabei sollte der Behandler den Patienten beim Herausarbeiten guter **und** schlechter Phasen mit der psychischen Erkrankung aufmerksam unterstützen. Der Therapeut sollte gemeinsam mit dem Patienten dessen Aussagen möglichst klar aufführen.

Was sollte man „beim Blick zurück“ tun bzw. unterlassen?

Unterlassen (Don'ts):

- Spreche nicht darüber, wo der Patient „gescheitert“ ist oder wo er etwas „falsch“ gemacht hat.

Was sollte man tun (Do's):

- Sei positiv und betone Dinge, die gut geklappt haben.
- Sprich darüber, was an der Behandlung hilfreich war.
- Frage danach, was in einen neuen Plan eingebaut werden könnte.
- Fokussiere auf Dinge, welche in der Vergangenheit durch den Patienten kontrolliert werden konnten.
- Erforsche gemeinsam mit dem Patienten, ob es zwischen Rückfällen und dem Absetzen von Medikamenten Verbindungen gab.