ENTSCHEIDUNGSHILFE

Diese Entscheidungshilfe wurde für Menschen entwickelt, die vor schwierigen Entscheidungen stehen, die ihre Gesundheit oder ihr soziales Leben betreffen. Sie hilft Ihnen dabei, sich über Ihre persönlichen Bedürfnisse klar zu werden, die nächsten Schritte zu planen, Fortschritte zu dokumentieren und anderen an der Entscheidung beteiligten Menschen Ihre Sicht zu vermitteln. Die Dinge, die Sie hier lernen, können auch bei zukünftigen Entscheidungen nützlich sein. Die Entscheidungshilfe umfasst vier Schritte:

1. Um welche Entscheidung geht es?
2. Welche Möglichkeiten haben Sie? Wer kann Sie unterstützen?
3. Was benötigen Sie für die Entscheidung?
4. Was fehlt Ihnen noch für die Entscheidung? Was könnte Ihnen bei der Vorbereitung weiterhelfen?

Die Entscheidungshilfe ersetzt keine professionelle Beratung. Sie hilft Ihnen bei der Vorbereitung, bevor Sie mit Fachleuten und Angehörigen die verschiedenen Möglichkeiten besprechen.

1. UM WELCHE ENTSCHEIDUNG GEHT ES?

Vor welcher Entscheidung stehen Sie?	
Warum müssen Sie diese Entscheidung treffen?	
Bis wann müssen Sie sich entschieden?	
Wie weit sind Sie mit Ihrer Entscheidung?	◯ Ich habe noch nicht über die verschiedenen Möglichkeiten nachgedacht. ◯ Ich denke gerade über die verschiedenen Möglichkeiten nach. ◯ Ich stehe kurz vor einer Entscheidung. ◯ Ich habe mich bereits entschieden.

2. WELCHE MÖGLICHKEITEN HABEN SIE? WER KANN SIE UNTERSTÜTZEN?

- **Wissen**
  Notieren Sie die verschiedenen Möglichkeiten. Ergänzen Sie die wichtigsten Ihnen bekannten Vor- und Nachteile.

- **Bewertung**
  Markieren Sie mit Sternen, wie wichtig Ihnen die einzelnen Vor- und Nachteile sind. 5 Sterne bedeuten, dass etwas für Sie „sehr wichtig“ ist, kein Stern bedeutet, dass etwas für Sie „überhaupt nicht wichtig“ ist.

- **Sicherheit**
  Erwägen Sie die Möglichkeit mit den Vorteilen, die für Sie am wichtigsten und die zugleich am wahrscheinlichsten sind. Nehmen Sie Abstand von den Möglichkeiten, deren Nachteile für Sie am schwerwiegensten sind.

- **Möglichkeiten**

	Gründe, die für diese Möglichkeit sprechen (Nutzen / Vorteile)	**Wie wichtig ist dieser Grund für Sie?** (0-5 Sterne)	**Gründe, die gegen diese Möglichkeit sprechen** (Risiken / Nachteile)	**Wie wichtig ist dieser Grund für Sie?** (0-5 Sterne)
Möglichkeit 1				
Möglichkeit2				
Möglichkeit 3				
Welche Möglichkeit bevorzugen Sie?			☐ Ich bin mir unsicher.	

- **Unterstützung**

Wer ist noch an der Entscheidung beteiligt?	**Name** _____	**Name** _____	**Name** _____
Welche Möglichkeit bevorzugt diese Person?			
Übt diese Person Druck auf Sie aus?	◯ ja ◯ nein	◯ ja ◯ nein	◯ ja ◯ nein
Wie kann diese Person Sie unterstützen?			
Welche Rolle möchten Sie selbst bei der Entscheidung einnehmen?	◯ Ich möchte die Entscheidung gemeinsam mit _____ treffen. ◯ Ich möchte mich alleine entscheiden, nachdem ich die Meinung von _____ gehört habe. ◯ Ich möchte, dass jemand anders die Entscheidung trifft, und zwar _____ .		

3. WAS BENÖTIGEN SIE FÜR DIE ENTSCHEIDUNG?

Wissen	Kennen Sie die Vor- und Nachteile der einzelnen Möglichkeiten?	◯ ja ◯ nein
Bewertung	Ist Ihnen klar, welche Vor- und Nachteile Ihnen am wichtigsten sind?	◯ ja ◯ nein
Unterstützung	Bekommen Sie ausreichend Unterstützung und Beratung, um eine Wahl treffen zu können?	◯ ja ◯ nein
Sicherheit	Haben Sie das Gefühl, dass Sie die für Sie beste Wahl getroffen haben?	◯ ja ◯ nein

Wenn Sie auf eine oder mehrere Fragen mit „Nein“ antworten, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie die Entscheidung aufschieben, Ihre Meinung ändern, Ihre Wahl bedauern oder anderen die Schuld für ein schlechtes Ergebnis geben. Es ist daher wichtig, die Schritte 2 und 4 durchzuarbeiten, in denen es um Ihre Bedürfnisse geht.

4. WAS FEHLT IHNEN NOCH FÜR DIE ENTSCHEIDUNG? WAS KÖNNTE IHNEN BEI DER VORBEREITUNG HELFEN?

Wissen Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend informiert zu sein	☐ Finden Sie mehr über die verschiedenen Möglichkeiten heraus und darüber, wie wahrscheinlich die verschiedenen Vor- und Nachteile sind. ☐ Schreiben Sie Ihre Fragen auf. ☐ Notieren Sie, wo Sie die Antworten darauf bekommen können (zum Beispiel im Internet, in einer Bücherei, einer Arztpraxis oder einer Beratungsstelle).
Bewertung Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Vor- und Nachteile Ihnen am wichtigsten sind	☐ Schauen Sie sich die Sterne in der Tabelle erneut an, um herauszufinden, was Ihnen am wichtigsten ist. ☐ Sprechen Sie mit Menschen, die die Vor- und Nachteile aus eigener Erfahrung kennen. ☐ Sprechen Sie mit anderen, die eine solche Entscheidung bereits getroffen haben. ☐ Lesen Sie Erfahrungsberichte darüber, was für andere besonders wichtig war. ☐ Besprechen Sie mit anderen, was für Sie selbst am wichtigsten ist.
Unterstützung Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend unterstützt zu werden	☐ Besprechen Sie die verschiedenen Möglichkeiten mit einer Vertrauensperson (zum Beispiel Ihrer Ärztin, dem Mitarbeiter einer Beratungsstelle, jemandem aus aus Ihrer Familie oder einem Freund). ☐ Suchen Sie sich Unterstützung für Ihre Wahl (zum Beispiel finanzielle Unterstützung, Transport oder Begleitung bei nötigwen Wegen, Kinderbetreuung).
Wenn Sie sich von anderen unter Druck gesetzt fühlen, sich für eine bestimmte Möglichkeit zu entscheiden	☐ Konzentrieren Sie sich auf die Meinungen der wichtigsten Personen. ☐ Besprechen Sie diese Entscheidungshilfe mit anderen. ☐ Bitten Sie andere darum, diese Entscheidungshilfe auszufüllen. In welchen Punkten stimmen Sie überein? Wenn Sie sich bei den Fakten nicht einig sind, beschaffen Sie weitere Informationen. Wenn Sie über die wichtigsten Punkte nicht derselben Ansicht sind, denken Sie über die Meinung der anderen Person nach. Hören Sie sich wechselseitig zu, was Ihnen am wichtigsten ist. ☐ Suchen Sie sich eine neutrale Person, die Ihnen und anderen Beteiligten hilft.

WEITERE FAKTOREN, DIE DIE ENTSCHEIDUNG ERSCHWEREN:	SCHREIBEN SIE HIER AUF, WAS SIE SONST NOCH BENÖTIGEN:

Unsere Entscheidungshilfe ist auch als interaktives PDF-Formular im Internet abrufbar, in das die eigenen Daten direkt am PC eingegeben und in dem sie gespeichert werden können.

Unsere Entscheidungshilfe:
www.gesundheitsinformation.de/entscheidungshilfe-interaktiv.html

Bildnachweis: Alexander Raths / iStock / Thinkstock

Quelle:

Ottawa Personal Decision Guide. O'Connor, Stacey, Jacobsen 2012.Ottawa Hospital Research Institute and University of Ottawa, Canada
[Deutsche Übersetzung und Adaption: IQWiG 2013]

IMPRESSUM

Diese Entscheidungshilfe hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt. Informationen über unsere Arbeit und die zugrunde liegenden Quellen finden Sie hier:

www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten