



Gemeinsam besser
entscheiden.

Shared Decision Making

Was es ist, warum es zählt und
wie wir alle davon profitieren.



Stellen Sie sich vor, Sie verlassen das ärztliche Gespräch mit dem Gefühl: Ich habe alles verstanden. Ich wurde gefragt, was mir wichtig ist. Ich stehe hinter dieser Entscheidung – weil sie wirklich zu mir passt.

Genau das ist das Ziel von Shared Decision Making – auf Deutsch: gemeinsame Entscheidungsfindung. Und das ist möglich.

In diesem Flyer erfahren Sie:

- 1. Was Shared Decision Making bedeutet und wie es Ihre Versorgung verbessert**
- 2. Wie Shared Decision Making funktioniert**
- 3. Welche 3 Fragen Sie im ärztlichen Gespräch stellen sollten**
- 4. Was die Kampagne MiT MiR! für Sie bereithält**

Eine Initiative des Aktionsbündnisses Gemeinsam
entscheiden, unterstützt vom Nationalen Kompetenzzentrum
Shared Decision Making

Vom Nicken zur echten Entscheidung

Zu schnell nickt man. Die Ärztin hat erklärt, der Arzt hat entschieden, die Zeit war knapp – und plötzlich sitzt man mit einem Rezept in der Hand und denkt: Warte mal, hatte ich da eigentlich eine Wahl?

Das ist kein Ausnahmefall, sondern Teil des medizinischen Alltags. Jeden Tag treffen Patient*innen in Arztpraxen und Kliniken Entscheidungen über ihre Gesundheit, oft ohne einen klaren Überblick über die möglichen Optionen. Häufig bleibt dabei wenig Raum für die Frage, was ihnen dabei persönlich wichtig ist – oder dafür, ihre Lebenssituation, Sorgen und Wünsche ausreichend einzubeziehen. Dabei macht genau das den Unterschied zwischen einer Behandlung, die medizinisch vertretbar ist, und einer, die wirklich zu Ihnen passt.

Das Gesundheitssystem in Deutschland ist gut aufgestellt – aber im Gespräch zwischen Ärzt*innen und Patient*innen besteht Verbesserungspotenzial. Zu selten werden Erwartungen und Präferenzen der Patient*innen wirklich einbezogen. Nicht aus mangelndem Willen, sondern wegen fehlender Strukturen und Zeit. Genau hier setzt Shared Decision Making an.

Shared Decision Making ist damit mehr als ein methodischer Ansatz. Es ist ein Schritt hin zu einer Versorgung, in der medizinische Expertise und persönliche Lebensperspektiven gleichwertig zusammengeführt werden. Für Entscheidungen, die nicht nur getroffen, sondern gemeinsam getragen werden.

Das sagt das Gesetz

Das Patientenrechtegesetz (§ 630c–e BGB) garantiert Ihnen seit 2013 das Recht auf vollständige, verständliche Information und einen gemeinsamen Entscheidungsfindungsprozess mit Ihrem Behandlungsteam. Dieses Recht können – und sollen – Sie einfordern.



Prof. Dr. Friedemann Geiger
Leiter des Nationalen Kompetenzzentrums Shared Decision Making
und Sprecher des Aktionsbündnisses
Gemeinsam entscheiden

Gemeinsam entscheiden. Was das wirklich heißt.

Shared Decision Making (SDM) – auf Deutsch: gemeinsame Entscheidungsfindung – ist keine neue Erfindung und kein Modewort.

Es ist ein klar beschriebener Prozess, bei dem Patient*innen und Ärzt*innen auf Augenhöhe zusammenarbeiten.

Auf der einen Seite steht das medizinische Fachwissen: Welche Behandlungsoptionen gibt es? Was zeigen Studien über Chancen und Risiken?

Auf der anderen Seite steht Ihr Wissen über sich selbst: Was ist Ihnen im Alltag wichtig? Welche Nebenwirkungen wären für Sie ein Problem? Was wollen Sie mit der Behandlung erreichen – und was nicht? Für manche Menschen steht dabei vor allem die Lebensqualität im Vordergrund. Auch das ist ein wichtiger Aspekt, der in die Entscheidung einfließen sollte.

Erst wenn beides zusammenkommt, entsteht eine Entscheidung, die wirklich gut ist. Nicht nur auf dem Papier. Sondern für Ihr Leben.

Das klingt selbstverständlich – und ist es leider noch nicht. In der Praxis dominiert häufig das Fachwissen der Ärzt*innen, während die Perspektive der Patient*innen zu wenig Raum bekommt. Weil die Zeit fehlt, weil Patient*innen sich nicht trauen zu fragen, weil die Rahmenbedingungen fehlen. SDM schafft genau diese Strukturen – und gibt Ihnen als Patient*in eine Stimme.

Ist das nicht alter Wein in neuen Schläuchen?

Nein. Natürlich werden heute schon Wünsche von Patient*innen berücksichtigt. Neu ist, dass dies explizit, systematisch und gleichberechtigt geschieht – gestützt auf aktuelle wissenschaftliche Evidenz und konkrete Gesprächswerkzeuge. Das ist ein qualitativer Unterschied.



Besser informiert. Besser behandelt.

Wenn Sie aktiv in Ihre Behandlungsentscheidung einbezogen werden, verändert sich etwas. Nicht nur im Gespräch. Sondern auch danach – in Ihrem Alltag, in Ihrer Beziehung zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, und in Ihrem Umgang mit der Erkrankung.

Forschungsergebnisse aus vielen Ländern zeigen das deutlich: Patient*innen, die nach dem Prinzip des SDM behandelt wurden, berichten von mehr Zufriedenheit. Sie halten ihre Therapie konsequenter durch, haben realistischere Erwartungen und fühlen sich weniger allein mit ihrer Situation.

Sie haben ein Recht auf diese Art der Versorgung. Und Sie haben das Recht, sie einzufordern.



Besser informiert

Sie kennen Ihre Optionen und deren Vor- und Nachteile. Sie wissen, was Sie erwartet. Das nimmt Unsicherheit und gibt Ihnen das Gefühl, die Situation im Griff zu haben.



Therapietreuer

Wenn eine Behandlung wirklich zu Ihnen und Ihrem Leben passt, fällt es leichter, dabei zu bleiben. Das ist kein kleines Detail – sondern häufig der entscheidende Faktor für den Erfolg einer Therapie.



Zufriedener mit dem Gespräch

Patient*innen, die aktiv einbezogen werden, erleben das ärztliche Gespräch als offener, respektvoller und hilfreicher. Das stärkt das Vertrauen und die gesamte Behandlungsbeziehung.



Besser versorgt

SDM reduziert Über-, Unter- und Fehlversorgung. Denn wenn Ihre Präferenzen eine Rolle spielen, werden Behandlungen gewählt, die wirklich passen – nicht einfach solche, die medizinisch naheliegen.

Wie es in der Praxis gelingt

Shared Decision Making (SDM) klingt gut – aber wie wird es Wirklichkeit? Wie kommt das Prinzip in die Klinik, in den Alltag, in das einzelne Gespräch zwischen Ihnen und Ihrem Behandlungsteam?

Shared Decision Making (SDM) stärkt die gemeinsame Entscheidungsfindung zwischen Patient*innen, Ärzt*innen und Pflegefachkräften. Patient*innen werden darin unterstützt, ihre Fragen, Wünsche und Prioritäten aktiv in den Behandlungsprozess einzubringen. Ärzt*innen schaffen die Grundlage für informierte Entscheidungen, indem sie verständlich über mögliche Behandlungsoptionen, Chancen und Risiken aufklären. Pflegefachkräfte begleiten diesen Prozess eng im Versorgungsalltag, greifen Unsicherheiten auf und stärken die Orientierung und Beteiligung der Patient*innen.

Um Shared Decision Making (SDM) nachhaltig im Gesundheitswesen zu verankern, wurden verschiedene Konzepte und Programme entwickelt. Ein Beispiel ist das SHARE TO CARE-Programm. Es besteht aus mehreren aufeinander abgestimmten Bausteinen, die alle Beteiligten gezielt einbinden und die Grundlage dafür schaffen, SDM strukturiert im klinischen Alltag zu verankern.

Denn gemeinsame Entscheidungen gelingen nur, wenn alle Berufsgruppen und Patient*innen aktiv einbezogen werden – nicht als Ausnahme, sondern als selbstverständlicher Teil guter Versorgung.



Pflegefachkräfte qualifizieren, SDM sicher anwenden

Patient*innen begleiten und stärken



Entscheidungshilfen

Informiert ins Gespräch gehen – jederzeit und überall

Training für Ärzt*innen

Gesprächskompetenz aufbauen, SDM sicher anwenden

Patient*innen-aktivierung mit 3 Fragen vor dem „Ja“

Gesprächskompetenz aufbauen, SDM sicher anwenden



Das Gespräch neu lernen.

Auch wer jahrelang Medizin studiert hat, lernt nicht automatisch, wie man ein gemeinsames Entscheidungsgespräch führt. Dafür braucht es eigene Fähigkeiten – und gezieltes Training.

Um Shared Decision Making (SDM) in der Praxis zu verankern, werden Ärzt*innen gezielt darin geschult, Patient*innen aktiv in medizinische Entscheidungen einzubeziehen. Verschiedene Programme und Fortbildungsangebote vermitteln die dafür notwendigen Kompetenzen. Ein Beispiel ist das SHARE TO CARE-Programm, in dem Ärzt*innen lernen, wie gemeinsame Entscheidungsfindung im Behandlungsalltag gelingen kann.

Das Training verändert etwas: Ärzt*innen fragen mehr. Sie erklären klarer. Sie lassen mehr Raum für die Patient*innen. Und das Gespräch wird zu einem echten Dialog.

Für Sie als Patient*in bedeutet das: Ihr Gegenüber ist nicht nur fachlich kompetent – sondern auch darin geschult, Sie wirklich in die Entscheidung einzubeziehen. Ihre Fragen werden erwartet. Ihre Perspektive wird eingeholt. Ihre Wünsche werden ernst genommen.

Kann man gute Kommunikation lernen?

Ja. Es gibt sowohl für Medizinstudierende als auch für Ärzt*innen wirksame Trainingsverfahren, damit mehr SDM im Gespräch gelingt. Wir setzen uns dafür ein, dass solche Trainings zur Qualitätssicherung in Kliniken und Praxen gehören.

Pflegefachkräfte, die an Ihrer Seite stehen

Pflegefachkräfte begleiten Patient*innen oft besonders nah durch den Klinikalltag. Sie erleben Fragen, Unsicherheiten und individuelle Bedürfnisse unmittelbar mit und können dabei unterstützen, Informationen besser zu verstehen und Gespräche mit dem Behandlungsteam vorzubereiten. Deshalb spielen sie auch bei Shared Decision Making (SDM) eine wichtige Rolle.

Um Patient*innen noch gezielter zu unterstützen, werden Pflegefachkräfte in verschiedenen Programmen für ihre Rolle in der gemeinsamen Entscheidungsfindung ausgebildet. SDM-geschulte Pflegefachkräfte helfen dabei, medizinische Informationen besser zu verstehen, eigene Prioritäten zu sortieren und Fragen für das Gespräch mit dem Behandlungsteam zu formulieren. Ein Beispiel hierfür ist das Konzept des Decision Coachs.

Ein Decision Coach trifft keine Entscheidung, sondern unterstützt Sie dabei, Ihre eigene Entscheidung zu finden. Die Begleitung erfolgt neutral, vertraulich und ausschließlich in Ihrem Interesse.

Für Sie als Patient*in bedeutet das: Sie haben eine zusätzliche Ansprechperson an Ihrer Seite, die Sie dabei unterstützt, gut informiert und gut vorbereitet in wichtige Entscheidungen zu gehen.

Was, wenn ich keine SDM-geschulte Pflegefachkraft möchte?

Das Gespräch mit einer qualifizierten Pflegefachkraft ist freiwillig. Manche Patient*innen schätzen es sehr – andere bevorzugen, alles direkt mit der Ärztin oder dem Arzt zu klären. Beides ist richtig. SDM respektiert Ihre Entscheidung – auch diese.





Fragen, die alles verändern.

1.

Welche Möglichkeiten habe ich?

Gibt es mehrere Behandlungsoptionen – einschließlich der Möglichkeit, zunächst abzuwarten?

2.

Welche Vor- und Nachteile gibt es?

Was spricht für jede Option, was dagegen? Welche Risiken und Nebenwirkungen sind möglich?

3.

Wie wahrscheinlich treten diese bei mir ein?

Nicht in der Theorie, sondern bezogen auf meine Lebensrealität, mein Alter, meinen Gesundheitszustand oder bestehende Vorerkrankungen. Ebenso meine individuellen Werte, Erfahrungen, Sorgen und Erwartungen.

Manchmal brauchen Patient*innen keine langen Erklärungen, sondern nur gezielte Antworten auf die richtigen Fragen – in diesem Fall: drei entscheidende Fragen.

ASK 3 ist das einfachste und wirksamste Werkzeug des Programms. Wissenschaftliche Studien zeigen: Patient*innen, die diese drei Fragen stellen, bekommen mehr Informationen, treffen bewusstere Entscheidungen und verlassen die Sprechstunde mit einem besseren Gefühl. Bewusst einfach formuliert – damit sie jeder im Kopf behält und in jedem Gespräch einsetzen kann.

Diese drei Fragen bringen Sie ins Gespräch. Egal, ob bei der Hausärztin oder dem Hausarzt, in der Facharztpraxis oder im Krankenhaus. Sie geben Ihnen die Grundlage, um eine informierte Entscheidung zu treffen – eine, die wirklich zu Ihnen passt.

Schreiben Sie sich am besten die drei Fragen auf oder fotografieren Sie sie ab. So sind Sie fürs nächste Gespräch gut vorbereitet.

Tipp: Geben Sie sich Zeit

Nach einer Diagnose ist es ganz normal, sich zunächst unsicher oder überfordert zu fühlen. Wenn es medizinisch möglich ist, nehmen Sie sich Zeit, die Diagnose zu verarbeiten. Treffen Sie wichtige Entscheidungen erst dann, wenn Sie sich bereit dafür fühlen.

Mehr Informationen unter:
gemeinsam-besser-entscheiden.de



Informiert, bevor das Gespräch beginnt.

Das beste ärztliche Gespräch beginnt nicht im Sprechzimmer. Es beginnt zu Hause, wenn Sie sich in Ruhe – bestenfalls anhand einer Entscheidungshilfe – informieren können. Welche Fragen haben Sie?

Entscheidungshilfen können Shared Decision Making (SDM) unterstützen. Sie bieten digitale Informationen zu verschiedenen Erkrankungen und Entscheidungssituationen. Sie sind kein Ersatz für das ärztliche Gespräch, aber eine wertvolle Vorbereitung darauf. Ein Beispiel sind die Online-Entscheidungshilfen des SHARE TO CARE-Programms. Anders als gewöhnliche Gesundheitswebsites analysieren sie auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse die Vor- und Nachteile einer Behandlung. Die Informationen sind verständlich aufbereitet und helfen Ihnen, die richtige Antwort auf Ihre Frage zu finden.

Wer gut informiert in das ärztliche Gespräch geht, stellt bessere Fragen, versteht mehr und kann wirklich mitentscheiden.

Die Entscheidungshilfen sind multimedial gestaltet: mit Erklärvideos, Patient*innenberichten, Risikografiken und Texten, die Schritt für Schritt durch die Entscheidungssituation führen.

Wo finde ich Entscheidungshilfen?



Online-Entscheidungshilfen finden Sie unter www.demo.share-to-care.de sowie unter www.gesundheitsinformation.de.

Nicht immer, aber öfter als Sie denken.

Shared Decision Making (SDM) ist nicht in jeder medizinischen Situation gleich wichtig. Manchmal gibt es nur eine sinnvolle Behandlungsmöglichkeit, manchmal erfordert die Lage schnelles Handeln. Und manchmal ist die Entscheidung so klar, dass eine ausführliche gemeinsame Abwägung keinen Mehrwert bietet.

Aber: Es gibt weit mehr Situationen, in denen Mitentscheiden möglich und sinnvoller ist, als viele annehmen. Sobald mehrere Behandlungsoptionen existieren, die Entscheidung Ihren Alltag beeinflusst oder Ihre persönlichen Präferenzen einen Unterschied machen – dann ist eine gemeinsame Entscheidung nicht nur möglich. Dann ist sie wichtig.

Die Frage ist nicht: Darf ich mitentscheiden? Die Frage ist: Worüber möchte ich mitentscheiden?



SDM ist besonders wichtig, wenn ...

... mehrere Optionen bestehen.

Zum Beispiel: Operation oder Bestrahlung, Medikament A oder Medikament B, sofortige Therapie oder zunächst abwarten und beobachten.

... die Entscheidung Ihr Leben beeinflusst. Jede Behandlung hat Konsequenzen – für Ihre Lebensqualität, Ihren Alltag, Ihre Arbeit, Ihre Familie. Diese Konsequenzen kennen nur Sie.

... Vor- und Nachteile abzuwägen sind. Wenn eine Option zwar wirksamer ist, aber mehr Nebenwirkungen hat – oder weniger belastend, aber auch weniger sicher – dann zählt Ihre Einschätzung.



SDM ist weniger sinnvoll, wenn ...

... ein Notfall vorliegt. In akuten Lebenssituationen zählt schnelles medizinisches Handeln. Für gemeinsames Abwägen bleibt dann keine Zeit.

... es nur eine medizinisch vertretbare Option gibt. Wenn kein Spielraum besteht, gibt es auch nichts gemeinsam zu entscheiden.

Eine Bewegung für bessere Gespräche.

Shared Decision Making (SDM) ist kein Selbstläufer. Es braucht Bewusstsein, Werkzeuge, Strukturen – und Menschen, die bereit sind, ihre Kommunikation zu verändern. Auf beiden Seiten des Schreibtisches.



Mehr erfahren und mitmachen

Alles zur Kampagne, zu ASK 3 und zum SHARE TO CARE-Programm finden Sie unter: gemeinsam-besser-entscheiden.de

Die Kampagne „**MiT MiR! – Gemeinsam besser entscheiden**“ ist eine Initiative des „**Aktionsbündnisses Gemeinsam entscheiden**“, unterstützt vom „**Nationalen Kompetenzzentrum Shared Decision Making**“ in Kiel. Ihr Ziel: SDM aus der Forschung in die Versorgungspraxis bringen – in Kliniken, Praxen und Pflegeeinrichtungen in ganz Deutschland.

Die Kampagne richtet sich an Patient*innen, die mitentscheiden wollen, an Ärzt*innen, die ihre Gesprächskompetenz stärken wollen, an Pflegefachkräfte und an Einrichtungen, die SDM als Standard einführen möchten. Veränderung gelingt dort, wo Versorgung gemeinsam gedacht wird – und wo Menschen bereit sind, dafür einzustehen.

Das Aktionsbündnis verbindet Perspektiven aus Medizin, Pflege, Wissenschaft, Patient*innenvertretung und Gesundheitspolitik. Es entwickelt Materialien, bringt Menschen ins Gespräch und baut Netzwerke auf – damit gemeinsames Entscheiden in der medizinischen Versorgung selbstverständlich wird.



Gemeinsam besser entscheiden.

Eine Initiative von



Nationales Kompetenzzentrum
Shared Decision Making

Was die Kampagne für Sie bereithält:

Informationsmaterialien – verständlich, praxisnah, kostenlos. Die ASK 3-Karte zum Mitnehmen. Online-Entscheidungshilfen für verschiedene Erkrankungen. Infos für Patient*innenorganisationen. Materialien für Ärzt*innen und Pflegefachkräfte. Und eine wachsende Gemeinschaft von Menschen, denen gemeinsames Entscheiden wichtig ist.

Sponsoren



Unterstützt von

