



SPO Ratgeber  
Medizin

## MEDICAL GASLIGHTING

**Handlungsempfehlungen, wenn Ihre  
Beschwerden nicht ernst genommen werden**

Bei «Medical Gaslighting» werden Symptome von medizinischen Fachpersonen nicht ernst genommen. Diese werden bagatellisiert oder heruntergespielt oder gar als psychosomatisch abgetan.

Medical Gaslighting stellt betroffene Patient:innen vor die Herausforderung, für die Wahrnehmung und Ernsthaftigkeit ihrer Symptome kämpfen zu müssen.

Was Sie tun können, wenn Ihre Symptome bagatellisiert werden, entnehmen Sie der Rückseite.

**SPO Patientenorganisation**

Nordstrasse 31 | 8006 Zürich

Tel. 044 252 54 22

info@spo.ch | spo.ch

**spo** PATIENTENORGANISATION  
**osp** ORGANISATION SUISSE  
DES PATIENTS  
**osp** ORGANIZZAZIONE SVIZZERA  
DEI PAZIENTI

**STANDHAFTIGKEIT:** Lassen Sie sich nicht verunsichern.

**WIDERSPRECHEN:** Wenn der Arzt behauptet, dass Sie gesund sind, obwohl Sie sich schlecht fühlen, bestehen Sie auf eine angemessene Untersuchung. Geben Sie an, seit wann Sie sich so fühlen, und nennen Sie konkrete Beispiele.

**DATEN MITBRINGEN:** Von Ihrer Smart Watch, Sportuhr oder ihrem Fitnessstracker.

**NOTIZEN:** Notieren Sie sich vor dem Termin, worüber Sie sprechen möchten, und halten Sie sich daran. Wenn Fachpersonen Beschwerden ignorieren, droht Gefahr ohne Diagnose oder Antworten nach Hause zu gehen.

**BEGLEITPERSON:** Nehmen Sie eine Begleitperson mit. Sie kann Ihre Schilderungen bestätigen, Wichtiges ansprechen und bei übergriffigem Verhalten eingreifen.

**FRAGEN STELLEN:** Fragen wie «Was würden Sie tun?» oder «Was würden Sie Ihren Angehörigen raten?» können Gespräche auflockern.

**ZUSAMMENFASSEN:** Zusammenfassen lassen oder selbst überprüfen, was besprochen wurde, um sicherzustellen, dass Sie verstanden wurden.

**PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG EINHOLEN:** Je schwerer und langwieriger der Weg zu einer Diagnose, umso wichtiger können Nachweise werden, die festhalten, wie es Ihnen infolge der Erkrankung psychisch geht – auch finanziell, sollte es einmal um die Bewilligung einer IV-(Teil-)Rente gehen.

**PROCEDERE:** Auf einen Plan bestehen und das Besprochene notieren.

**BERICHTE ANFORDERN:** Arztbericht immer anfordern, fehlende oder falsche Punkte ansprechen.

**FACHARZT WECHSEL:** Notfalls Termin abbrechen und andere Fachperson aufsuchen.