

Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht



Warum ist Selbstmanagement-Förderung wichtig?

Immer mehr Menschen in der Schweiz leiden an chronischen Krankheiten. Auch Suchtprobleme sind weit verbreitet. Die zumeist langjährige Belastung durch Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, einer Depression oder Sucht stellt für die Betroffenen und ihr Umfeld eine grosse Herausforderung dar.

Trotz erschwerten Umständen können Betroffene lernen, mit den Herausforderungen und Folgen ihrer Erkrankungen umzugehen und die Kontrolle über ihre Lebenssituation zu behalten. Über Angebote der Selbstmanagement-Förderung können Betroffene von Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialwesen sowie von Angehörigen und Peers in diesem Prozess unterstützt werden.

Die Selbstmanagement-Förderung ist ein Element der umfassenden Gesundheitsversorgung. Ihr Ziel ist es, die Behandlung optimal den Bedürfnissen der Betroffenen anzupassen und die gezielte Beanspruchung von Gesundheitsleistungen zu fördern.

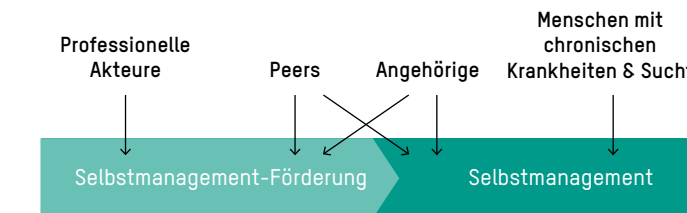
B – Ziel



Was ist das Ziel von Selbstmanagement und dessen Förderung?

Betroffene Personen suchen Wege, um einen Umgang mit den körperlichen, psychischen und sozialen Folgen der chronischen Krankheiten und Sucht zu finden. Im Krankheitsverlauf stellen sich immer wieder neue Herausforderungen und Fragen. Selbstmanagement bedingt eine hohe Anpassungsfähigkeit, auch mit Blick auf den eigenen Lebensstil.

Neben der Unterstützung im persönlichen Umfeld (Peers/Angehörige) können Fachleute die Betroffenen durch Selbstmanagement-Förderung in diesem Prozess unterstützen. Die Ansätze zielen darauf ab, Menschen mit chronischen Krankheiten sowie Suchtbetroffene zu begleiten und ihre Ressourcen und Selbstmanagement-Kompetenzen zu stärken. Dabei wird die Lebenswelt des Betroffenen ganzheitlich betrachtet.



Die beiden Ebenen «Selbstmanagement-Förderung» und «Selbstmanagement» mit ihren Akteuren.

C – Wirkung



Wie wirkt Selbstmanagement-Förderung?

Ein zentrales Element des Selbstmanagements ist die aktive Rolle von betroffenen Menschen in ihrer Krankheitsbewältigung und Behandlung. Durch die Selbstmanagement-Förderung werden folgende Kompetenzen gestärkt:

- Der Umgang mit **der Krankheit oder Sucht**, beispielsweise Symptome erkennen
- Die **Berücksichtigung von Gefühlen**, beispielsweise Achtsamkeit üben
- Die **Nutzung der Gesundheitsversorgung**, beispielsweise Auswahl von Unterstützungsleistung
- Die **Einschätzung der Auswirkungen der Krankheit auf den sozialen und beruflichen Alltag**, beispielsweise durch Kommunikation mit dem Arbeitgeber

D – Ansatz



Welche Ansätze der Selbstmanagement-Förderung gibt es?

Zur Förderung der Selbstmanagement-Kompetenzen bei chronisch Kranken oder suchtbetroffenen Personen kann eine breite Palette von Ansätzen zur Anwendung kommen. Die Angebote wirken immer auf verschiedene der nachfolgenden vier Dimensionen:

- Stärkung der **Selbstwirksamkeit**, beispielsweise durch individuelle Aktionspläne oder Gruppenprogramme
- **Vermittlung von Informationen**, beispielsweise durch Onlinekurse oder Onlineberatung
- Verbesserung von **technischen Fähigkeiten**, beispielsweise Nutzung von Selbstmonitoring-Apps und -Tools
- **Veränderung des Lebensstils**, beispielsweise durch gemeinschaftliche Selbsthilfe und Recovery.

Für eine längerfristige Verbesserung des Selbstmanagements ist eine Mischung aus verschiedenen Ansätzen und eine gute Koordination zwischen den involvierten Personen wichtig. Zudem sind Angebote besonders erfolgsversprechend, die in einem interaktiven Prozess eine Verhaltensänderung zum Ziel haben.

E – Angebot



Welche Kriterien gelten für Angebote der Selbstmanagement-Förderung?

Bieten Fachpersonen Massnahmen zur Förderung des Selbstmanagements an, müssen folgende Kriterien berücksichtigt werden:

- **Aktive Rolle** der Betroffenen und **partnerschaftliches Rollenverständnis** zwischen Fachleuten und Betroffenen
- Förderung der Dimensionen **Wissen, Motivation und Kompetenzen**
- Betroffener **Mensch** steht im Mittelpunkt, nicht seine Krankheit
- **Langfristige** statt einmalige und punktuelle Angebote

Viele Selbstmanagement-Förderungsangebote sind eingebunden in umfassende Versorgungsmodelle wie das Chronic Care Modell, das Chronic Disease Management oder die patientenzentrierte Versorgung.

Obwohl die klassische Psychotherapie und die psychosoziale Beratung viele der oben genannten Kriterien erfüllen, sind sie breiter gefasst und nicht per se als ein Angebot der Selbstmanagement-Förderung zu verstehen.

F – Gesundheitskompetenz



Selbstmanagement – ein Aspekt der Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz meint die Fähigkeit, im Alltag Entscheidungen zu treffen und sie in Handlungen umzusetzen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Selbstmanagement ist ein Aspekt der Gesundheitskompetenz. Während Gesundheitskompetenz für alle Personen relevant ist, sind Selbstmanagement-Kompetenzen für potentiell gefährdete oder bereits erkrankte Personen wichtig.



- Kategorien von Selbstmanagement-Kompetenzen:**
1. Umgang mit Krankheit und/oder Sucht
 2. Umgang mit Gefühlen
 3. Umgang mit dem Versorgungssystem
 4. Umgang mit den Auswirkungen auf den sozialen (z.B. veränderte Rollen im Familiensystem) und beruflichen Alltag

G – Massnahme



Selbstmanagement-Förderung – eine Massnahme der Nationalen Strategien NCD und Sucht

Die Förderung von Selbstmanagement bei chronisch kranken und suchtbetroffenen Personen und ihren Angehörigen ist eine Massnahme der beiden Nationalen Strategien zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) und Sucht. 2018 wurde der Referenzrahmen «Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht» publiziert. Darin finden Fachleute und weitere Interessierte Informationen zur konzeptuellen Klärung, eine Situationsanalyse zum Stand der Selbstmanagement-Förderung in der Schweiz, ausgewählte Praxisbeispiele und Handlungsempfehlungen. Zudem findet jährlich eine Plattform SELF statt, um gemeinsam mit den Akteuren an der Umsetzung der Empfehlungen im Referenzrahmen zu arbeiten, Grundlagen zu erweitern und die Vernetzung zu fördern.

www.bag.admin.ch/selbstmanagement

© Bundesamt für Gesundheit BAG
 Publikationszeitpunkt: Oktober 2018
 Bezugsadresse: www.bundespublikationen.admin.ch
 Bestellnummer: 316.012.d
 Gestaltung und Konzept: Heyday, Bern
 Illustration: Aurel Märki