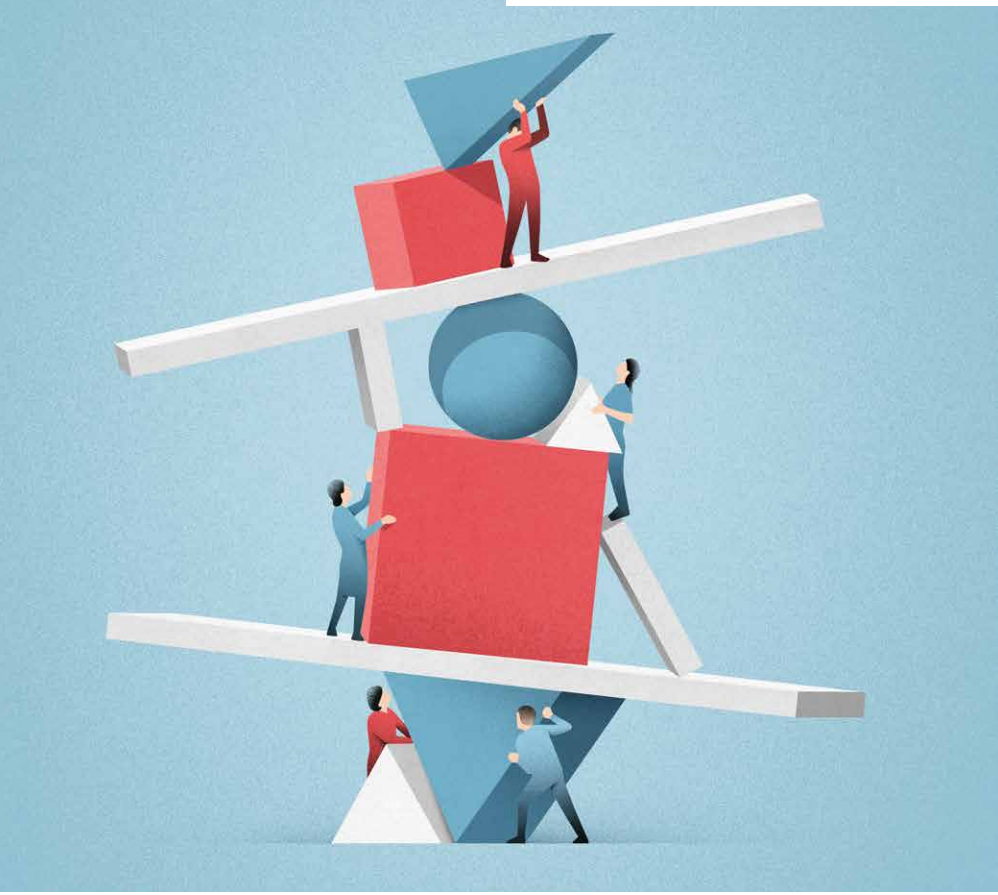
Selbstmanagement-Förderung

bei nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen

www.bag.admin.ch/selbstmanagement

NCD	Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017–2024
SUCHT	Nationale Strategie Sucht 2017– 2024
PSY GES	Themenbereich Psychische Gesundheit



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

GELIKO
Schweizerische Gesundheitsligen-Konferenz
Conférence nationale suisse des ligues de la santé
Conferenza nazionale svizzera delle leghe per la salute

Warum ist Selbstmanagement-Förderung wichtig?

Immer mehr Menschen in der Schweiz leiden an nichtübertragbaren Krankheiten. Auch Suchtprobleme und psychische Belastungen sind weit verbreitet. Die zumeist langjährige Belastung durch Krankheiten wie Diabetes, Herzkreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Sucht, sowie der Umgang mit der psychischen Beanspruchung, stellt für die Betroffenen und ihr Umfeld eine grosse Herausforderung dar.

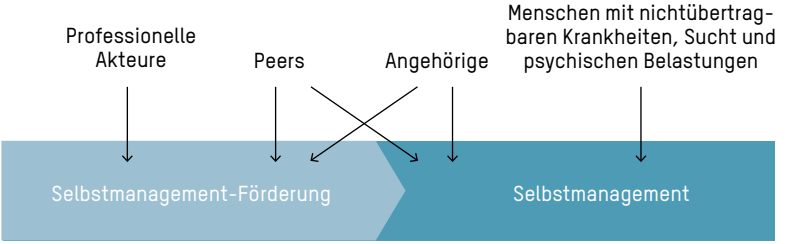
Trotz erschwerten Umständen können Betroffene und Angehörige lernen, einen Umgang mit den Herausforderungen und Folgen ihrer Erkrankung zu finden. Über Angebote der Selbstmanagement-Förderung können Betroffene und Angehörige von Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialwesen sowie von ihrem Umfeld in diesem 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.

Was ist das Ziel von Selbstmanagement und dessen Förderung?

Betroffene, Angehörige und Peers suchen Wege, um einen Umgang mit nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Belastungen – welche oft gemeinsam auftreten – 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 nichtübertragbaren Krankheiten, psychischen Belastungen sowie Suchtbetroffene zu begleiten, wie auch ihre Angehörigen und Peers, 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.

2

Wie wirkt Selbstmangement-Förderung?

Ein zentrales Element des Selbstmanagements ist die aktive Rolle von betroffenen Menschen in ihrer Krankheitsbewältigung und Behandlung. Durch die Selbstmanagement-Förderung werden die Selbstwirksamkeit (das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit) und Kompetenzen in den folgenden Bereichen gestärkt:

- Der **Umgang mit der Krankheit, Sucht oder erhöhtem Risiko**, beispielsweise Symptome oder Risikosituationen 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

3 Welche Ansätze der Selbstmanagement-Förderung gibt es?

Zur Förderung der Selbstmanagement-Kompetenzen bei kranken sowie suchtbetroffenen Menschen, Angehörigen und Peers 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 Kurse 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.

4 Welche Kriterien gelten für Angebote der Selbstmanagement-Förderung?

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

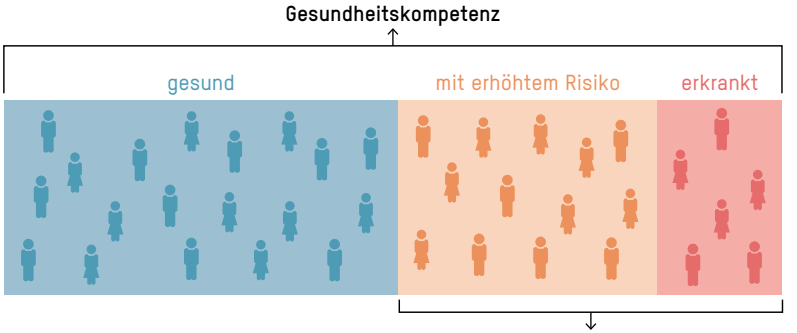
- **Aktive Rolle** der Betroffenen und deren Angehörigen und **partnerschaftliches Rollenverständnis** zwischen Fachleuten, Betroffenen und Angehörigen
- Förderung der Dimensionen **Wissen, Motivation und Handlungskompetenzen**
- Betroffener **Mensch** steht im Mittelpunkt, nicht seine Krankheit
- **Langfristige** 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.

Psychotherapie und psychosoziale Beratung erfüllen viele der oben genannten Kriterien. Oft gehen sie aber über die Angebote der Selbstmanagement-Förderung hinaus.

5 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 Menschen relevant ist, sind Selbstmanagement-Kompetenzen für potentiell gefährdete oder bereits erkrankte Menschen wichtig.



Bereiche von Selbstmanagement-Kompetenzen:

1. Umgang mit Krankheit, Sucht und/oder erhöhtem Risiko
2. Umgang mit Gefühlen
3. Umgang mit dem Versorgungssystem
4. Umgang mit den Auswirkungen auf den sozialen und beruflichen Alltag

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

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

© Bundesamt für Gesundheit BAG
www.bag.admin.ch/selbstmanagement
Publikationszeitpunkt: Oktober 2018, 2. Ausgabe: August 2019
Bezugsadresse: www.bundespublikationen.admin.ch
Bestellnummer: 316.012.d
Gestaltung und Konzept: Heyday, Bern
Illustration: Aurel Märki