

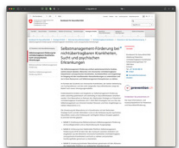
MAT 8 | Vertiefende Informationen

Sie möchten sich vertiefend mit dem Thema Selbstmanagement und Selbstmanagement-Förderung auseinandersetzen? Hier finden Sie weiterführende Informationen:



Konzept und Referenzrahmen Selbstmanagement-Förderung bieten als Grundlagendokumente eine umfassende Einführung in die Thematik.

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten/praevention-in-der-gesundheitsversorgung/selbstmanagement-foerderung-chronische-krankheiten-und-sucht/referenzrahmen-selbstmanagement-foerderung.html>

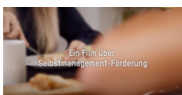


Informationen zur Massnahme des BAG im Rahmen der «Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017-2024) finden Sie hier:

<https://www.bag.admin.ch/self>



Auf der Plattform www.prevention.ch finden Sie Neuigkeiten, Weiterbildungsangebote und vertiefende Informationen zu allen Präventionsthemen. Suchen Sie zum Beispiel nach dem Stichwort #Selbstmanagement.



Den Film «Alle für Anna. Anna für alle.» finden Sie hier:

<https://www.bag.admin.ch/self> (unter «Plattform Selbstmanagement-Förderung (SELF)» → «4. Forum SELF 2021»)



Sämtliche didaktischen Unterlagen zur Bearbeitung des Themas Selbstmanagement-Förderung in Bildungssettings finden Sie hier: <https://www.bag.admin.ch/self> (unter «Didaktische Materialien Selbstmanagement-Förderung»)



Selbstmanagement-Förderung – auf einen Blick

Selbstmanagement

Selbstmanagement bedeutet das, was Menschen mit langandauernden Krankheiten und ihre Angehörigen unternehmen, um ihr Leben mit den täglichen Herausforderungen zu meistern und um immer wieder in eine Balance zu finden.

Über die gemachten Erfahrungen entwickeln die Betroffenen und ihre Angehörigen Selbstmanagement-Kompetenzen, stärken ihre Selbstwirksamkeit und ihre Fähigkeit zum Handeln und Annehmen eines gesundheitsfördernden Verhaltens. Sie bringen sich aktiv auf ihrem Gesundheitspfad ein, auf Augenhöhe mit Fachpersonen und den anderen Akteuren der Selbstmanagement-Förderung. Selbstmanagement trägt so dazu bei, dass die Betroffenen und ihre Angehörigen zu einer besseren Lebensqualität und bestmöglichen Gesundheit finden.

Selbstmanagement-Förderung

Selbstmanagement-Förderung bedeutet das, was alle Akteure (Betroffene, Fachpersonen, mitbetroffene Angehörige und Peers) gemeinsam unternehmen, um Menschen mit langandauernden Krankheiten und ihre Angehörige in ihren Selbstmanagement-Kompetenzen und Ressourcen zu stärken.

Die Erfahrungen, die Expertise und die Lebenswelten der Betroffenen und ihrer Angehörigen sind in der Selbstmanagement-Förderung ganzheitlich integriert («Ko-Kreation», «Expert/innen aus Erfahrung»). Die Akteure arbeiten partnerschaftlich auf das gemeinsame Ziel hin, die Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörigen zu erhöhen und sie auf dem Weg zu einer bestmöglichen Gesundheit zu begleiten.

Betroffene: 5 zentrale Selbstmanagement-Kompetenzen

- **eine partnerschaftliche Haltung annehmen und sich einem gemeinsamen Lernprozess öffnen**
- einen Umgang mit Gesundheitsrisiken, Krankheit(en) und den Behandlungen finden
- sich mit den möglichen Auswirkungen der Krankheit(en) und deren Folgen auf das private, soziale und berufliche Leben auseinandersetzen
- zu sich selbst Sorge tragen und interne und externe Ressourcen mobilisieren (z.B. Umfeld oder Nutzung der Ressourcen im Gesundheitssystem)
- basierend auf der eigenen Handlungs-Motivation und im Austausch mit den Fachpersonen Entscheide fällen, priorisieren und umsetzen

Angehörige: 5 zentrale Selbstmanagement-Kompetenzen

- **eine partnerschaftliche Haltung annehmen und sich einem gemeinsamen Lernprozess öffnen**
- zu sich selbst Sorge tragen und sein eigenes Leben nicht aufgeben
- Akzeptanz und Gelassenheit pflegen
- durch proaktive Selbstreflektion handlungsfähig bleiben
- Unterstützung suchen und annehmen, finanzielle und rechtliche Möglichkeiten kennen und sich dafür einsetzen

Fachpersonen und Peers: 5 zentrale Kompetenzen zur Selbstmanagement-Förderung

- **eine partnerschaftliche Haltung annehmen und sich einem gemeinsamen Lernprozess öffnen**
- in der Kommunikation mit Betroffenen und Angehörigen zur offenen Meinungsäußerung ermutigen, sie beteiligen und zur Mitwirkung einladen unter Berücksichtigung des sozialen und kulturellen Hintergrunds (empathische Haltung, für die Person und ihre spezifischen Bedürfnisse da sein)
- die Arbeitsmethoden und Interventionen an den individuellen Bedürfnissen, Ressourcen und dem sozialen und kulturellen Kontext der Betroffenen und deren Angehörigen ausrichten
- die Personen nachhaltig begleiten und psycho-educativ unterstützen
- im interprofessionellen Netzwerk zusammenarbeiten, unter Einbezug der Betroffenen, ihrer Angehörigen und der verschiedenen Akteure