

28. FEBRUAR 2022

ÜBERSICHT VON ANGEBOTEN ZUR
SELBSTMANAGEMENT-FÖRDERUNG
FÜR ANGEHÖRIGE

AN DAS BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT

QUALICCARE

AUTORINNEN: ALISHA KHANNA, DR. ASTRID CZOCK
Rütistrasse 3a , 5400 Baden

Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangslage.....	4
2. Methode.....	4
2.1 Online Umfrage	5
2.1.1 Angeschriebene Stakeholder.....	5
2.1.2 Timeline der Umfrage.....	6
2.1.3 Auswertung	6
2.1.4 Internet Recherche.....	9
3. Steckbriefe der Angebote	9
3.1 Deutschsprachige Angebote.....	11
1. «AEMMA - Eine Gruppe, um sich besser zu fühlen, um besser helfen zu können» (Steckbrief 23 fasst das gleiche Angebot in Französisch zusammen)	11
2. «Al-Anon Familiengruppen»	13
3. «Angebot für Angehörige von psychisch kranken Menschen»	15
4. «BasiviA – Bassersdorf vernetzt im Alter»	17
5. «Dich betreuen – mich beachten»	19
6. «Elternvereinigung Angehörige von Drogenabhängigen (DAJ Aargau)»	21
7. «Elternvereinigung intensiv-kids»	22
8. «ensa - Erste Hilfe für psychische Gesundheit»	24
9. «Evivo» (Steckbrief 25 fasst das gleiche Angebot in Französisch zusammen)	26
10. «Femmes-Tische und Männer-Tische»	29
11. «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler»	31
12. «Get-together für Young Carers»	33
13. «Pflegen zu Hause»	35
14. «Ponte Beratung und Begleitung von pflegenden, betreuenden Angehörigen und Familien» .	37
15. «SafeZone.ch»	39

16. «Selbsthilfe- und Austauschgruppen der Krebsliga Zentralschweiz»	41
17. «Selbsthilfe Schweiz»	43
18. «Selbsthilfe Thurgau gemeinschaftliche Selbsthilfegruppen für alle Bewohner/Innen des Kantons»	46
19. «SERO- Suizidprävention»	48
20. «TRE Tension and trauma Realeasing Exercises mit neurogenem Zittern, als Buch, Video auf Youtube und als App NeuroZittern»	50
21. «We+Care» (Steckbrief 27 fasst das gleiche Angebot in Französisch zusammen)	52
22. «Weiterbildung Ex-In für Angehörige»	55
3.2 Französischsprachige Angebote	57
23. « AEMMA - Un groupe pour "Apprendre à être mieux ... pour mieux aider" » (Correspond à la fiche 1, qui résume la même offre en allemand)	57
24. « Espace Proches »	59
25. « EVIVO - devenir acteur de sa santé avec une maladie chronique » (Correspond à la fiche 9, qui résume la même offre en allemand)	61
26. «MeetMyNeeds - Une plateforme en ligne pour évaluer les besoins et faciliter l'orientation des personnes proches aidantes d'individus avec démence»	63
27. Projet pilote « we+care » de Pro Aidants (correspond à la fiche 21, qui résume la même offre en allemand)	66
4. Erkenntnisse aus der Umfrage	68
5. Erkenntnisse aus der Internetrecherche	69
6. Schlussfolgerungen	69
7. Conclusions	72
8. Danksagung	73
9. Glossar	74
10. Einverständniserklärung / Informationsquellen der Steckbriefe	76
11. Literaturverzeichnis	79

12. Anhang	80
12.1 Anhang A. Umfrage	80
12.2 Anhang B. QR-Code Flyer	90

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Datenbereinigung	8
-------------------------------------	---

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Timeline der Umfrage zu «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungsangeboten»	6
Tabelle 2: Eckdaten der 27 Selbstmanagement-Förderungs-Angeboten	9

1. Ausgangslage

Das Selbstmanagement einer Erkrankung und Angebote zur Selbstmanagement-Förderung stehen vermehrt im Fokus verschiedener Akteure des Gesundheits- und Sozialwesens. Allerdings ist die Mehrheit der Angebote auf die erkrankte Person selbst ausgerichtet. Angehörige leisten einen sehr grossen Beitrag zur Betreuung ihrer erkrankten Familienmitglieder und somit auch zum Management der Krankheit. Um auf diese wichtige Personengruppe aufmerksam zu machen und ihnen eine Plattform zu bieten, stand im Rahmen des nationalen Forums SELF (Plattform Selbstmanagement-Förderung bei nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen) das Thema «Angehörige und ihre Bedürfnisse» im Zentrum, denn auch Angehörige brauchen Unterstützung, um mit den zum Teil hohen Belastungen besser umzugehen. Das Forum SELF findet jährlich statt und wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) in Zusammenarbeit mit den Gremien der Plattform SELF durchgeführt.

Im Referenzrahmen «Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht» (BAG & GELIKO, 2018) wurde festgehalten, dass es für Angehörige von Menschen mit chronischen, nichtübertragbaren Erkrankungen (NCDs), Sucht und psychischen Erkrankungen wenig Angebote zur Selbstmanagement-Förderung gibt. Wieso Angebote zur Selbstmanagement-Förderung insbesondere für betreuende Angehörige wichtig sind, wurde im Dokument «Porträt Selbstmanagement-Förderung für betreuende Angehörige» (BAG, 2020) mit Fachleuten diskutiert. Angehörige haben eine sehr wichtige Rolle, da sie enge Bezugs- oder sogar Betreuungspersonen der Betroffenen sind. Da sie häufig auch mit den Betroffenen mitleiden und so zu Mit-Betroffenen werden, ist es essentiell, dass sie lernen, ihre Ressourcen zu schonen, um nicht selber zu erkranken.

Bei der Erstellung der vorliegenden Übersicht wurden 27 Angebote für Angehörige eruiert. In Steckbriefform werden sie vorgestellt und deren wichtigsten Eckpunkte festgehalten.

Diese Zusammenfassung bietet eine Hilfestellung für Angehörige, aber auch für Fachpersonen: Eine Übersicht von Angeboten spezifisch für Angehörige zur Förderung des Selbstmanagements ihrer eigenen Ressourcen und des Umgangs mit ihrer Betreuungsaufgabe.

2. Methode

Um eine nationale Übersicht zu aktuell verfügbaren Selbstmanagement-Förderungs-Angeboten zu erhalten, wurde eine Online-Umfrage via Survey Monkey erstellt und an alle relevanten Gesundheitsorganisationen der Schweiz gesendet. Parallel zur Online-Umfrage erfolgte zusätzlich eine Internetrecherche. Die Durchführung der beschriebenen Methoden erfolgte im Zeitraum von Mitte September bis Ende Februar 2022.

2.1 Online Umfrage

Die vorliegende Erhebung basiert auf einem im Frühjahr 2021 erstellten semistrukturierten Fragebogen in Excel-Format zu Selbstmanagement-Förderungs-Angebote für Betroffene, welcher erweitert und hinsichtlich der Fragestellung angepasst und optimiert wurde. So wurde einerseits die benutzerfreundlichere Erhebungsform eines Online-Fragebogens verwendet und andererseits wurde spezifisch auf die Zielgruppe «Angehörige» bei der Auswahl der Fragen geachtet. Die Umfrage (siehe Anhang A) wurde im lizenzierten Online-Tool Survey Monkey, in deutscher und französischer Sprache, erstellt.

2.1.1 Angeschriebene Stakeholder

Neben einer Adressliste, welche der Verein QualiCCare für die Übersicht von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote für Betroffene erstellt hatte, wurden bestehende nationale Übersichten wie der Referenzrahmen «Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht» (BAG & GELIKO, 2018), dem «Porträt Selbstmanagement-Förderung bei betreuenden Angehörigen» (BAG, 2020), sowie Adressen der GELIKO, der GDK und der Abteilung Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten des Bundesamt für Gesundheit (BAG) zu einer möglichst umfassenden, aktualisierten Stakeholder-Adressliste zusammengestellt. Auf der BAG Webseite «Modelle guter Praxis von Entlastungsangeboten für betreuende Angehörige» wurden weitere Stakeholder gefunden und angeschrieben, so dass insgesamt 319 Stakeholder den Link zur Umfrage in einem Begleitschreiben auf Deutsch oder Französisch via E-Mail erhielten.

Zusätzlich wurde der Link allen Mitgliedorganisationen von QualiCCare in einem direkten Mailing zugesendet. Auch weitere Abonnenten des QualiCCare-Newsletters erhielten den Link und konnten ihre Angebote angeben. Schliesslich wurden auch die Teilnehmer/innen des 4. Forum SELF vor Ort gebeten, an der Umfrage mittels QR-Code Flyers (siehe Anhang B) teilzunehmen.

Ebenfalls wurden von Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) geförderte Angebote und Projekte für Angehörige aus dem prioritären Interventionsbereich «Selbstmanagement-Förderung» eruiert und gezielt zur Teilnahme an der Umfrage aufgefordert.

2.1.2 Timeline der Umfrage

Tabelle 1: Timeline der Umfrage zu «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angeboten»

1.	Versand am 22. Sept. 2021 via E-Mail mit Frist vom 06. Okt. 2021
2.	Reminder am 05. Okt. 2021 mit Verlängerung der Frist vom 24. Okt. 2021
3.	Reminder und Verdankung der zu getätigten Antworten am 20. Okt. 2021
4.	Einzelne Organisationen wurden erst nach der Internetrecherche im Zeitraum von Oktober und November 2021 angeschrieben.
5.	Am 4. Forum SELF 09. Nov. 2021 wurde nochmals auf die Umfrage hingewiesen und die Frist auf den 30. Nov. 2021 verlängert.
6.	Im Februar 2022 wurden von GFCH geförderte Angebote und Projekte für Angehörige aus dem prioritären Interventionsbereich «Selbstmanagement» gezielt angeschrieben und zur Teilnahme an der Online-Umfrage aufgefordert.

2.1.3 Auswertung

Es wurden 319 Stakeholder-Organisationen direkt angeschrieben, mit der Bitte, die Umfrage mit dem Titel «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungsangeboten 2021» im Survey Monkey auszufüllen. Insgesamt haben 65 Organisationen auf die Umfrage reagiert, 42 Organisationen haben die Umfrage auch ausgefüllt. 16 Organisationen haben zurückgemeldet, dass sie keine Selbstmanagement-Förderungs-Angebote anbieten und acht Organisationen haben entweder zurückgemeldet, dass sie aufgrund mangelnder Ressourcen oder anderen Gründen an der Umfrage nicht teilnehmen können oder sie haben sich gar nicht mehr gemeldet.

Es wurden insgesamt 65 Antworten von 42 Organisationen via Survey Monkey erhalten. Diese wurden ins Excel 2016 (Dateiformat xlsx) extrahiert und anschliessend ausgewertet. Insgesamt wurde die Umfrage 60 Mal auf Deutsch und 15 Mal auf Französisch beantwortet. Nebst den Angeboten aus der Umfrage wurden sechs weitere Selbstmanagement-Förderungs-Angebote aus der Internetrecherche und den Dokumenten «Porträt Selbstmanagement-Förderung bei betreuenden Angehörigen» (BAG; 2020), «Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht» (BAG & GELIKO, 2018) und «Nachhaltige Finanzierung und Qualität in der Selbstmanagement-Förderung» (BAG, 2020) hinzugefügt. Die Angebote wurden gemäss

den untenstehenden Kriterien des «Referenzrahmens Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht» (BAG, 2018) ausgewählt.

Kriterien der Selbstmanagement-Förderungs-Angebote:

- **Rollenverständnis:** Betroffene und Angehörige nehmen eine aktive Rolle ein.
- **Dimensionen:** Das Angebot fördert die drei Dimensionen Wissen, Motivation und Kompetenzen.
- **Fokus:** Die betroffene Person, nicht deren Krankheit steht im Zentrum.
- **Nachhaltigkeit:** Das Angebot erstreckt sich über einen gewissen Zeitraum (kein einmaliges Angebot).

Nach der Datenbereinigung verblieben noch 24 Selbstmanagement-Förderungs-Angebote, welche für «Angehörige» und «Betroffene und Angehörige» qualifizierten. Zusätzlich wurden nachträglich insgesamt 8 von GFCH geförderte Angebote und Projekte für Angehörige aus dem prioritären Interventionsbereich «Selbstmanagement» angeschrieben und zur Teilnahme an der Online-Umfrage aufgefordert. Von diesen haben 3 die Umfrage ausgefüllt wie auch die Kriterien erfüllt und wurden in die Übersicht aufgenommen.

Im folgenden Flussdiagramm sind die einzelnen Schritte der Datenbereinigung aufgezeigt:

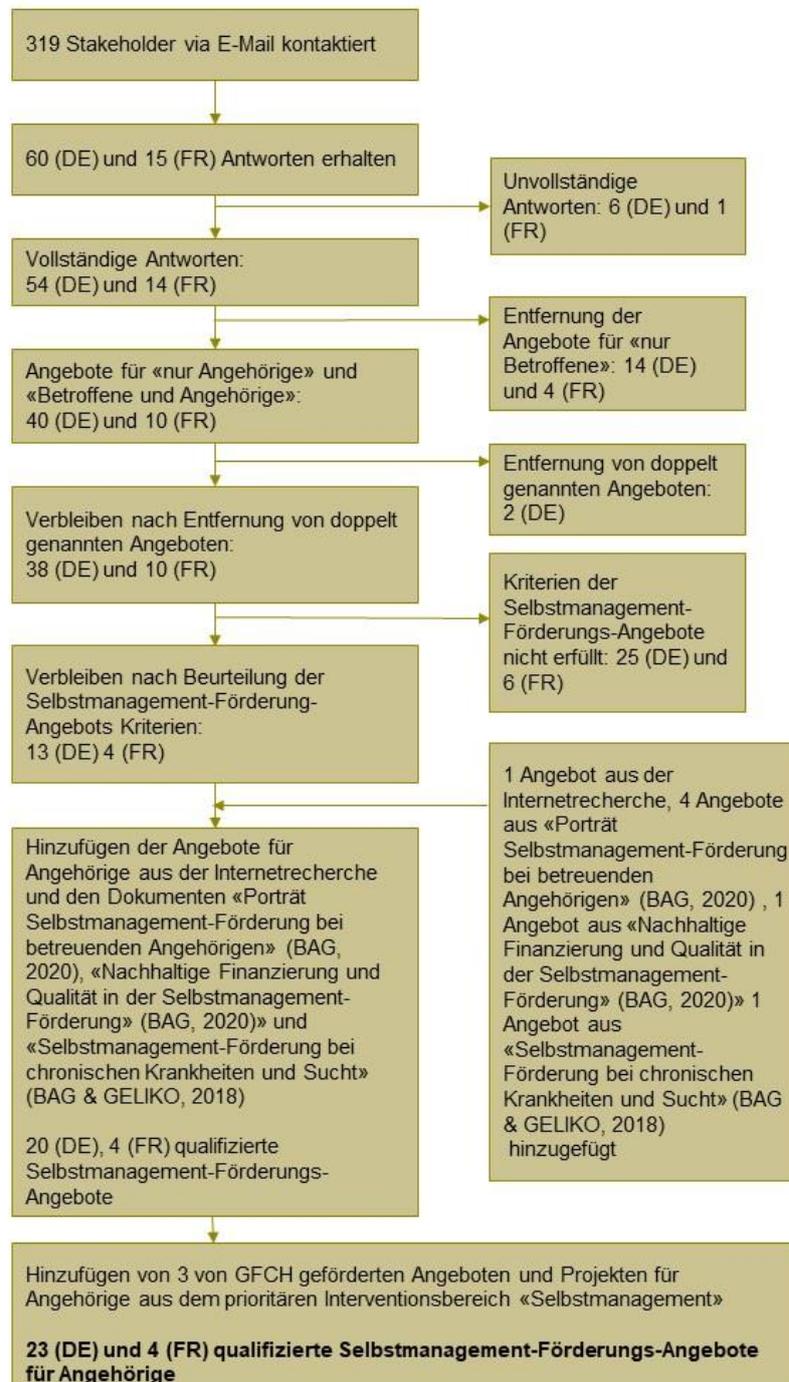


Abbildung 1: Datenbereinigung

Die Angebote wurden in einer strukturierten Steckbrief-Form aufbereitet und sprachgetrennt im Kapitel 3 «Steckbriefe der Angebote» aufgelistet.

2.1.4 Internet Recherche

Die Internet Recherche erfolgte über «Google Mozilla Firefox» unter Verwendung der Suchbegriffe «Selbstmanagement-Förderungs-Angebote für Angehörige» und «Selbstwirksamkeit und Angehörige». Die Recherche beschränkte sich nur auf Ergebnisse in der Schweiz.

Neben der genannten Internetrecherche wurden auch die auf der Webseite vom BAG «Modelle guter Praxis von Entlastungsangeboten für betreuende Angehörige» aufgeführten Angebote untersucht. Diese 67 Angebote wurden in einer Excel Liste zusammengefasst und anhand der im Netz verfügbaren Informationen gemäss den vier Kriterien zu Angeboten der Selbstmanagement-Förderung beurteilt. Die Organisationen mit potenziellen Selbstmanagement-Förderungsangeboten wurden daraufhin angeschrieben und gebeten, die Umfrage bis Ende November 2021 auszufüllen.

3. Steckbriefe der Angebote

Die wichtigsten Eckdaten aus den 27 Selbstmanagement-Förderungs-Angeboten sind in der folgenden Tabelle ersichtlich:

Tabelle 2: Eckdaten der 27 Selbstmanagement-Förderungs-Angeboten

Krankheitsbilder	Angebote (Nach der Nummerierung der Steckbriefe):
Nur psychische Erkrankungen	1, 23, 26, 19, 22
Nur Suchterkrankungen	2, 6, 15
Sucht und psychische Erkrankungen	3, 8
Alle Krankheitsbilder	5, 7, 10, 12, 24, 14
NCDs, Suchterkrankungen und psychische Erkrankungen	17, 18, 11
NCDs und psychische Erkrankungen	4, 9, 13, 20, 25, 21, 27
NCD-krankheitsspezifisch, bzw. auf eine NCD-Krankheit bezogen	16

Wird momentan angeboten:	Angebote (Nach der Nummerierung der Steckbriefe):
Ja	Alle bis auf Angebot 26 und 22
Angebotsformat	Angebote (Nach der Nummerierung der Steckbriefe):
Virtuell	15, 21, 26, 27
Vor Ort	1, 4, 5, 6, 7, 13, 16, 23, 14
Beides	2, 3, 8, 9, 10, 17, 18, 20, 25, 19, 22, 11

Die folgenden 27 Selbstmanagement-Förderungs-Angebote für Angehörige und teilweise für Angehörige und Betroffene erfüllen die Kriterien gemäss «Referenzrahmen Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht»_» (BAG, 2018).

Zuerst werden die deutschsprachigen Angebote im Kapitel 3.1 und dann die französischsprachigen Angebote im Kapitel 3.2 aufgeführt.

3.1 Deutschsprachige Angebote

1. «AEMMA - Eine Gruppe, um sich besser zu fühlen, um besser helfen zu können» (Steckbrief 19 fasst das gleiche Angebot in Französisch zusammen)	
Kontaktinformationen:	Weblink:
Sandrine.Pihet@hefr.ch Tel. 026 429 60 52	https://www.heds-fr.ch/de/forschung/forschungsbereiche/altern/aemma/
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Nur Angehörige	Demenz
Ziel:	
<p>Ziel des Programmes ist es, dass die Teilnehmenden einen reichhaltigen Werkzeug-Koffer entwickeln, mit dem sie den Alltag bewältigen können. Es geht darum, in einer Gruppe praktische Strategien zu erlernen, hauptsächlich zu den Themen Stressmanagement und Kommunikation.</p> <p>Das Programm kombiniert zwei Ansätze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung des Austausches unter Betroffenen • Vermittlung von praktischen Lerninhalten, die während des Kurses auf die herausfordernden Alltagssituationen der Teilnehmenden angewendet werden. 	
Inhalt:	
<p>Das Schulungsprogramm «AEMMA» richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz. Es beinhaltet sieben Module à drei Stunden. Pro Durchführung nehmen zwischen sieben und zehn Personen teil. In Ergänzung finden alle drei Monate freiwillige Treffen statt, um Wege zu finden, mit neuen schwierigen Situationen umgehen zu können. Die Kurse werden auf Deutsch oder Französisch durchgeführt.</p>	
Angebotsformat:	Wo:
vor Ort	Jura und Freiburg
Ausbreitung:	
Kantonal	

Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aktives Gruppenprogramm • Motivierende Gesprächsführung • Gemeinschaftliche Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
21h insgesamt für die Module, zusätzlichen Treffen nach Abschluss der Module jeweils individuell	
Durchführung der Angebote durch:	
Fachpersonen (Professoren)	
Trägerschaft / Anbieter:	
HedsFR Hochschule für Gesundheit Freiburg	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung Schweiz • Kantone Freiburg und Jura • Spitex-Verband Freiburg 	Für Teilnehmende kostet der Kurs 10 Franken pro Stunde, insgesamt 210 Franken. Die Kurskosten können reduziert oder ganz erlassen werden, wenn jemand die finanziellen Mittel nicht aufbringen kann.
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
<ul style="list-style-type: none"> • QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote • QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe • QS 3: Einbezug der Angehörigen • QS 4: Evidenzbasierte Angebote • QS 5: Standardisierte Qualität • QS 6: Gute Organisation und Koordination auf allen Ebenen • QS 7: Nachhaltige Angebote • QS 9: Wirkungsorientierung und Transparenz • QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz 	

2. «Al-Anon Familiengruppen»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
Al-Anon@bluewin.ch	https://www.al-anon.ch/ueber-uns/
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Nur Angehörige	Suchterkrankungen
Ziel:	
<p>Die Selbsthilfegruppen vermitteln das Wissen, dass alkoholranke Personen die Konsequenzen ihres Handelns selbst tragen müssen, ohne dass die Angehörigen ihnen die Konsequenzen des Suchtverhaltens abnehmen. Der regelmässige Besuch der Gruppe stärkt die Selbstverantwortung der Angehörigen und schafft ein Gefühl für gesunde Grenzen. Durch die veränderte Einstellung der Angehörigen können sie zu einer gesunden Lebenseinstellung finden, und auch bei der alkoholkranken Person kann hierdurch die Bereitschaft wachsen, mit dem Trinken aufzuhören.</p>	
Inhalt:	
<p>Angehörige von alkoholkranken Menschen brauchen Hilfe, denn meist begegnen sie dem Alkoholproblem eines nahestehenden Menschen mit falschen Vorstellungen. Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich ausschliesslich an die Angehörigen von alkoholkranken Menschen richtet. Ihre alleinige Aufgabe ist es, den Angehörigen Trost und Hilfe anzubieten. Der regelmässige Besuch der Gruppen verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über den Alkoholismus. Dazu gehört die Einsicht, dass die Angehörigen das Trinken der alkoholkranken Person nicht stoppen können, egal wie sehr sie sich anstrengen, seinen/ihren Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, dass sie ihr eigenes, vernachlässigtes Leben in die Hand nehmen können, statt in das der alkoholkranken Person hinein zu regieren. Die Meetings werden auf Deutsch, Italienisch, Französisch und English angeboten. Nebst den Selbsthilfegruppen bietet Al-Anon eine 24 Stunden-Hotline und ein online Forum an.</p>	
Angebotsformat:	Wo:
Vor Ort und virtuell	https://www.al-anon.ch/meetings/
Ausbreitung:	
National	

Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinschaftliche Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen • Elektronische Informationsquelle 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
Individuell	
Durchführung der Angebote durch:	
Keine Angaben	
Trägerschaft / Anbieter:	
Verein „Al-Anon Familiengruppen“	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Verein „Al-Anon Familiengruppen“: Die finanziellen Vereinsmittel bestehen aus: 1. Mitgliederbeiträgen, 2. freiwilligen Spenden der Gruppen und Regionen, 3. Erträgen aus dem Vertrieb der Al-Anon Literatur, 4. Erträgen aus dem Vertrieb der Al-Anon Zeitschriften, 5. andere Zuwendungen der Al-Anon Gemeinschaft.	Keine Kosten
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Keine Angaben
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
Keine Angaben	

3. «Angebot für Angehörige von psychisch kranken Menschen»

Kontaktinformationen:	Weblink:
<p>Herr Pascal Senn angehoerigen-beratung.pd@spital.so.ch Tel. 032 627 14 34</p>	<p>https://www.solothurnerspitaeler.ch/fileadmin/Broschueren_Flyer/PD/soH_pd_angehoerige_psych_kranker_menschen_web.pdf</p>
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
<p>Nur Angehörige</p>	<ul style="list-style-type: none"> • psychische Erkrankungen • Suchterkrankungen
Ziel:	
<p>Auch für Angehörige von Personen mit psychischen sowie Suchterkrankungen stellt die Erkrankung der/des Betroffenen eine besondere Herausforderung dar und kann zu Schwierigkeiten im Umgang mit der Krisensituation führen. Angehörige wissen vielleicht nicht, wie sie reagieren sollen oder können, sind oftmals selber stark belastet und/oder unzureichend über die Krankheit und die möglichen Hilfsangebote informiert. Aus diesem Grund bieten die psychiatrischen Dienste der Solothurner-Spitäler unterstützende Massnahmen für Angehörige von erkrankten Menschen an.</p>	
Inhalt:	
<ul style="list-style-type: none"> • Angehörigengruppe (jeder dritte Mittwoch im Monat von 18.00-20.00 Uhr): Ziel der Gruppe ist es, die Angehörigen von psychisch Kranken in dieser schwierigen Situation zu unterstützen. Dabei soll ihr Befinden in den Mittelpunkt gestellt werden. Neben Wissensvermittlung sollen die Angehörigen durch gegenseitigen Austausch Entlastung erfahren und Strategien für die Bewältigung der Situation vermittelt bekommen. • Einzelberatung: Es werden telefonische oder persönliche Beratungsgespräche, unabhängig davon, ob der/die Angehörige in den Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie oder Psychosomatik behandelt wird, angeboten. Es können Fragen zur Krankheit und Therapie besprochen und Möglichkeiten im Umgang mit dem Patienten/der Patientin aufgezeigt werden. Auch weiterführende Hilfsangebote können vermittelt werden. 	
Angebotsformat:	Wo:
<p>Vor Ort und virtuell</p>	<p>Psychiatrische Dienste Solothurn, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn</p>

Ausbreitung:	
Kantonal	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Coaching • Aktives Gruppenprogramm • Ziele setzen • Individueller Aktionsplan 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
<ul style="list-style-type: none"> • Gruppe: 2h / Monat • Einzelberatung: 1-2 Termine à 90 min 	
Durchführung der Angebote durch:	
Psychologe/in	
Trägerschaft / Anbieter:	
Gesundheitsinstitution (Solothurner Spitäler)	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Öffentliche Hand	Keine Kosten
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Nicht bekannt
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
Nicht bekannt	

4. «BasiviA – Bassersdorf vernetzt im Alter»

Kontaktinformationen:	Weblink:
Tel. 044 838 86 21	https://www.bassersdorf.ch/lebenslagen/senioren/altersarbeit/betreuende-und-pflegende-angehoerige-.html/509
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Nur Angehörige	Demenz und NCDs
Ziel:	
<p>Kursangebot, alle 2 Jahre: Vermittlung von Information und Wissen zum Krankheitsbild, Verlauf, Unterstützungsangeboten, sowie Reflexion und Stärkung von Selbstmanagementfähigkeiten. Gesprächsgruppe für Menschen mit Demenz (MmD) und weiteren chronischen Erkrankungen: Vernetzung von Angehörigen von MmD, Erfahrungsaustausch, Information über Entlastungsmöglichkeiten.</p> <p>Fachstelle für Altersfragen, Anlaufstelle, Beratung und Coaching: Eine Pflegekoordinatorin steht als Ansprechperson für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Angehörigen zur Verfügung.</p>	
Inhalt:	
<p>Kursangebot: Die Gemeinde kann alle 2 Jahre ein Kurs anbieten, je nach Bedürfnislage von betreuenden/pflegenden Angehörigen.</p> <p>Gesprächsgruppe: Hier wird monatlich eine moderierte Gesprächsgruppe angeboten. Verantwortlich ist Pflegekoordinatorin Marianne Zwinger, 044 838 85 73.</p> <p>Die Fachstelle für Altersfragen bietet freiwillige Sozialberatung an. Die Pflegekoordination ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen und ihre Angehörigen zuständig. Hier geht's um die Vermittlung von ambulanten Diensten und Entlastungsangeboten, die Unterstützung bei Eintritten in Pflegeeinrichtungen und die Pflegefinanzierung.</p>	
Weitere Anmerkungen:	
<p>Derzeit wirkt die Gemeinde Bassersdorf an weiteren Projekten mit, um die Angebote weiterzuentwickeln. 2022 will sie die Information für Angehörige verbessern, niederschwellige Begegnungsangebote fördern und Coachings anbieten.</p>	
Angebotsformat:	Wo:
Vor Ort	Bassersdorf

Ausbreitung:	
Gemeinde	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Coaching • Aktives Gruppenprogramm • Motivierende Gesprächsführung • Gruppenschulungen • Elektronische Informationsquelle • Schriftliche Informationsquelle • Ziele setzen • Individueller Aktionsplan 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
<ul style="list-style-type: none"> • Gesprächsgruppe: 1 x Monat zu 2, 5 Stunden • Kurs: 3-4 Schulungsabende zu 3 Stunden • Beratung: individuell 	
Durchführung der Angebote durch:	
Fachpersonen (je nach Bedürfnislagen und Zielsetzungen der Angebote wird mit verschiedenen Fachpersonen zusammengearbeitet).	
Trägerschaft / Anbieter:	
Gemeinde Bassersdorf	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Gemeinde Bassersdorf	Keine Kosten
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Nein
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
Nicht bekannt	

5. «Dich betreuen – mich beachten»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
bettina.ugolini@zfg.uzh.ch Telefon: 044 635 34 23	https://www.zfg.uzh.ch/de/berat.html
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Nur Angehörige	Betreuung von älteren Menschen
Ziel:	
Ziel ist es, die eigene Situation ehrlich unter die Lupe zu nehmen. «Die Teilnehmenden sollen erkennen, wo bei ihnen "der Schuh drückt" und was besonders schwer wiegt, denn genau da muss die Entlastung ansetzen, damit sie hilfreich ist».	
Inhalt:	
Das Schulungsprogramm umfasst drei Abende à drei Stunden, die im Abstand von je einer Woche stattfinden. Je nach Teilnehmenden wird das Programm ad-hoc angepasst. Grundsätzlich geht es um folgende Fragen:	
<ul style="list-style-type: none"> • Was leisten betreuende Angehörige? • Was führt dazu, dass sich Angehörige bzw. Angehöriger engagieren? • Warum entstehen Schuldgefühle, ein schlechtes Gewissen? Wie geht man damit um? • Wie verändert sich die Beziehung zur betroffenen Person? • Wie geht man mit der Krankheit des Angehörigen um? • Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es? 	
Während und zwischen den Abenden gibt es Aufgaben. So können die betreuenden Angehörigen die Theorie mit ihrer individuellen Situation in Beziehung setzen.	
Auch der Rahmen der Schulung ist wichtig: Eine ausreichend lange Pause mit guter Verpflegung bietet Raum für Austausch und Vernetzung.	
Angebotsformat:	Wo:
Vor Ort	Das Schulungsprogramm wird grundsätzlich überall angeboten, wo es nachgefragt wird. Es wird ausschliesslich auf Deutsch durchgeführt.

Ausbreitung:	
Regional	
Angebotsansatz:	
Schulungsprogramm	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
Das Schulungsprogramm umfasst drei Abende à drei Stunden, die im Abstand von je einer Woche stattfinden. Je nach Teilnehmenden wird das Programm ad-hoc angepasst.	
Durchführung der Angebote durch:	
Die Schulung wurde bisher immer im Auftrag einer Stelle durchgeführt, beispielsweise einer Spitex, einer Altersbeauftragten oder der Alzheimervereinigung	
Trägerschaft / Anbieter:	
Beratungsstelle LiA – Leben im Alter der Universität Zürich	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Die Auftragnehmer kommen für die Kosten auf	Keine Kosten.
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Keine Angabe
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
Keine Angaben	

6. «Elternvereinigung Angehörige von Drogenabhängigen (DAJ Aargau)»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
Sabine Plüss pluesssa@gmx.ch Tel. 079 792 89 56	http://www.vevdaj.ch/
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Nur Angehörige	Suchterkrankungen.
Ziel:	
Selbsthilfegruppe für von der Suchtproblematik betroffene Eltern und Angehörige.	
Inhalt:	
<ul style="list-style-type: none"> • Austausch über Erfahrungen, Ängste und Hoffnungen • Gemeinsame Suche nach neuen Wegen • Neue Kräfte zur Bewältigung des Alltags erhalten • Sensibilisierung auf Co-Abhängigkeit 	
Angebotsformat:	Wo:
Vor Ort	http://www.vevdaj.ch/
Ausbreitung:	
Kantonal	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aktives Gruppenprogramm • Motivierende Gesprächsführung • Gemeinschaftliche Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
2 Std. pro Monat	

Durchführung der Angebote durch:	
Angehörige	
Trägerschaft / Anbieter:	
Liga / Verein	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Vereinsmitglieder (Angehörige)	CHF 40.- Jahresbeitrag
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Nein
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
Werden teilweise angewendet	

7. «Elternvereinigung intensiv-kids»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
info@intensiv-kids.ch Tel: +41 (0)76 376 73 55	https://www.intensiv-kids.ch/
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Nur Angehörige	Kinder und junge Erwachsenen mit komplexen Erkrankungen (keine Krankheitspräzisierung)
Ziel:	
«Nach einer schlimmen Diagnose will man kein Mitleid. In dieser Situation braucht man in erster Linie Kontakt zu andern, die ähnliches erlebt haben. Im Austausch mit andern kann man Hoffnung, Mut und Energie schöpfen – und erhält dazu noch praktische Tipps für den Alltag.»	

Inhalt:

Der Verein praktiziert Hilfe zur Selbsthilfe. Im Fokus stehen Familien von komplex erkrankten Kindern oder jungen Erwachsenen mit speziellen Bedürfnissen. Kernstück des Angebots bilden verschiedenen Anlässe:

- Einmal jährlich findet ein Elternanlass (Time-Out) statt, an dem sich Eltern ohne ihre Kinder in einem gemütlichen, ruhigen Rahmen austauschen können.
- Zweimal jährlich werden Anlässe organisiert (bspw. Grillplausch oder einem Herbsthock), an denen sich Eltern und Kinder treffen, vernetzen und austauschen können.
- Viermal jährlich wird eine Elternose angeboten: Der erste Teil bildet ein Vortrag durch eine Fachperson, wo es zum Beispiel um Geschwisterkinder von kranken oder behinderten Kindern geht, um Behinderung und Sexualität oder um rechtliche/finanzielle Fragen, wenn das Kind volljährig wird. Im Anschluss folgt ein Apéro. Der informelle Teil ist besonders wichtig für den Austausch. Häufig entstehen dadurch Freundschaften, die auch ausserhalb der organisierten Anlässe gepflegt werden.
- Daneben macht der Verein auf die Anliegen der betroffenen Familien aufmerksam und stellt sich für die Mitarbeit in Projekten zur Verfügung.

Angebotsformat:

Vor Ort

Wo:

Deutschschweiz

Ausbreitung:

Regional

Angebotsansatz:

Gemeinschaftliche Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen

Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:

Individuell

Durchführung der Angebote durch:

- Fachpersonen
- Angehörige

Trägerschaft / Anbieter:

Verein intensiv-kids

Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Angehörige	Die Mitgliedschaft für Familien kostet 35 Franken pro Jahr. Für die Nutzung der Angebote entstehen keine weiteren Kosten.
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Keine Angaben
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
Keine Angaben	

8. «ensa - Erste Hilfe für psychische Gesundheit»

Kontaktinformationen:	Weblink:
ensa@promentesana.ch	www.ensa.swiss
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Betroffene und Angehörige (Für alle Interessierte ab 18 Jahren zugänglich)	<ul style="list-style-type: none"> • Alkoholabhängigkeit • Cannabisabhängigkeit • Opiatabhängigkeit • Abhängigkeit Beruhigungsmittel • Angststörungen • depressive Störungen • Bipolare Störungen • Schizophrenie • Essstörungen • Borderline-Persönlichkeitsstörung • psychische Erkrankungen generell
Ziel:	
Die Teilnehmenden lernen in 12h das Grundwissen zu psychischer Gesundheit («das kleine 1x1») und lernen und üben Erste Hilfe nach ROGER	

Inhalt:	
<ul style="list-style-type: none"> • Grundwissen zu psychischer Gesundheit • 4 grosse Krankheitsspektren Depression, Angststörung, Psychose und Sucht • Erste Hilfe nach ROGER • Erste Hilfe bei Krisen 	
Angebotsformat:	Wo:
Vor Ort und virtuell	Ganze Schweiz, in grösseren und kleineren Zentren
Ausbreitung:	
National	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aktives Gruppenprogramm • Gruppenschulungen • Online-Kurse • Elektronische Informationsquelle • Schriftliche Informationsquelle • Erste Hilfe nach ROGER lernen und üben 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
4x3.5h (inkl. Pausen)	
Durchführung der Angebote durch:	
Geschulte Instruktor/Innen, dies können Fachpersonen, Angehörige oder genesene Betroffene sein	
Trägerschaft / Anbieter:	
Stiftung Pro Mente Sana und diverse Partner	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Teilnehmer/Innen	380 Fr. für den ganzen Kurs (12h Präsenz oder 14h Webinar)

Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
<ul style="list-style-type: none"> • QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote • QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe • QS 3: Einbezug der Angehörigen • QS 4: Evidenzbasierte Angebote • QS 5: Standardisierte Qualität • QS 6: Gute Organisation und Koordination auf allen Ebenen • QS 7: Nachhaltige Angebote • QS 8: Gleiche Chancen für alle • QS 9: Wirkungsorientierung und Transparenz • QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz 	

9. «Evivo» (Steckbrief 21 fasst das gleiche Angebot in Französisch zusammen)	
Kontaktinformationen:	Weblink:
info@evivo.ch	www.evivo.ch
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Betroffene und Angehörige	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Diabetes • Krebs • Chronisches Leiden der Atemwege • Muskuloskelettale Erkrankung • Angststörungen • depressive Störungen

Ziel:

Viele Menschen leben mit chronischen Beschwerden. So verschieden die Beschwerden und Krankheitsbilder, so ähnlich sind die Probleme, die das Leben erschweren. Hier setzt das Evivo-Training an. Es will Betroffene und ihre Angehörigen dabei unterstützen, mit typischen Herausforderungen einfacher zurechtzukommen. Der wichtigste Nutzen von Evivo ist «Selbstmanagement». Evivo soll dazu beitragen eine Krankheit so gut es geht im Griff zu haben (und nicht in den Fängen der Krankheit zu verharren). Evivo verfolgt folgende Ziele:

- Mehr Lebensqualität, Selbstvertrauen und Motivation
- mit Schmerzen, Müdigkeit, schwierigen Emotionen umgehen
- gesund essen und mehr bewegen
- Kommunikation mit Familie und Freunden und Fachpersonen
- Therapie- und Medikamentenmanagement
- Optimierung von Arzt- oder Spitalbesuchen
- Vereinbarkeit von Arbeit und Leben mit chronischen Krankheiten

Inhalt:

Evivo ist ein Training, das Teilnehmende befähigt, im täglichen Leben besser mit chronischen Krankheiten zu leben. Bei Evivo können alle dabei sein, die selbst von einer chronischen Krankheit betroffen sind, oder die chronisch kranken Menschen begleiten oder betreuen. Der Aufwand ist mit 15 Trainingsstunden (6 x 2.5 Stunden) überschaubar. Was man lernt, kann man sofort anwenden.

- **Praktische Fähigkeiten:** Evivo behandelt Themen, die auf verschiedene chronische Krankheiten zutreffen. Dabei geht es nicht nur um reines Wissen. Evivo befähigt Teilnehmende im Alltag leichter mit Einschränkungen und Beschwerden zu leben.
- **Krankheitsübergreifend:** Im Training geht es nicht um die verschiedenen Krankheiten, sondern darum, wie man damit lebt. Das Programm ist bewusst für verschiedene Krankheiten geeignet. Evivo kann auch andere, krankheitsspezifische Kurse ergänzen.
- **Austausch:** Der Austausch über die eigene Krankheit hinaus wird sehr geschätzt. Evivo ist keine Selbsthilfegruppe, sondern ein standardisiertes Training mit einem vorgegebenen Trainingsprogramm.
- **Geschulte Trainer/-innen, die sich auskennen und selbst betroffen sind:** Die Evivo-Trainings werden im Team geleitet von Personen, die selber von einer chronischen Krankheit betroffen sind, die speziell ausgebildet werden.
- **Weltweit, wissenschaftlich ausgewertet:** Das Training wurde von der Stanford Universität in Kalifornien entwickelt und für die Schweiz angepasst. In der Schweiz gibt es Evivo seit 2012. Das Evivo-Training ist klar strukturiert. Es orientiert sich an einem Trainingsbuch, das eigens von der Careum Stiftung für die Schweiz weiterentwickelt wurde. Das Buch baut auf Fachwissen aus Medizin, Pflege u.a. Fachbereichen auf sowie auf Erfahrungen von Menschen mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen. Neu ist es auch als E-Book verfügbar.

Angebotsformat:	Wo:
Vor Ort und virtuell	https://www.evivo.ch/trainings.php?hl=de
Ausbreitung:	
Regional	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aktives Gruppenprogramm • Gruppenschulungen • Selbstmonitoring (inkl. Apps und andere Tools) • Online-Kurse • Elektronische Informationsquelle • Schriftliche Informationsquelle • Ziele setzen • Individueller Aktionsplan 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
6 x 2.5 Stunden über 6 Wochen, total 15 Stunden	
Durchführung der Angebote durch:	
Ausgebildete Kursleiterinnen, die selber an einer chronischen Erkrankung leiden oder Angehörige von Menschen mit chronischen Erkrankungen sind	
Trägerschaft / Anbieter:	
Liga / Verein	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
<ul style="list-style-type: none"> • Zusatzversicherung • Liga • Teilnehmer/Innen 	CHF 480.00 pro Teilnehmer/in, bzw. mit Gutschein CHF 100.00. Kostenrückerstattung durch Zusatzversicherung abhängig von Versicherungskonditionen
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja

Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:

- QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote
- QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe
- QS 3: Einbezug der Angehörigen
- QS 4: Evidenzbasierte Angebote
- QS 5: Standardisierte Qualität
- QS 6: Gute Organisation und Koordination auf allen Ebenen
- QS 7: Nachhaltige Angebote
- QS 8: Gleiche Chancen für alle
- QS 9: Wirkungsorientierung und Transparenz
- QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz

10. «Femmes-Tische und Männer-Tische»

Kontaktinformationen:

info@femmetische.ch

Weblink:

www.femmetische.ch

Zielgruppe:

Betroffene und Angehörige

Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):

Alle Bereiche

Ziel:

Niederschwellige Bildung und Selbsthilfe

Inhalt:

Femmes-Tische und Männer-Tische sind moderierte Gesprächsrunden in verschiedensten Sprachen. Sie sind offen für alle interessierten Menschen – mit oder ohne Migrationshintergrund. Diskutiert werden in kleinen Runden Fragen zu Familie, Gesundheit und Integration. Die Teilnehmenden stärken dabei ihre persönlichen Ressourcen und ihr soziales Netzwerk. Die Gesprächsrunden werden in mehr als 20 Sprachen an zahlreichen Orten in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein durchgeführt. Dabei steht der Austausch von persönlichen Erfahrungen im Zentrum. Die Themen wurden anhand der Bedürfnisse der Teilnehmenden erarbeitet und werden stets weiterentwickelt. Das Programm funktioniert auf der Basis eines Lizenzsystems und ist mehrfach für seine Innovation ausgezeichnet worden.

Angebotsformat:	Wo:
Vor Ort und virtuell	Im Wohnzimmer (Privat), aber auch in Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen
Ausbreitung:	
Gemeinde	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aktives Gruppenprogramm • Motivierende Gesprächsführung • Gemeinschaftliche Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen • Selbstmonitoring (inkl. Apps und andere Tools) 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
3 Std / 14 Tage	
Durchführung der Angebote durch:	
Laien, Multiplikator/Innen	
Trägerschaft / Anbieter:	
<ul style="list-style-type: none"> • Liga / Verein • Gemeinde • Gesundheitsinstitution • Integration, Gemeinwesen 	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
<ul style="list-style-type: none"> • Öffentliche Hand • Verein, Stiftungen, Private 	Keine Kosten
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja

Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:

Nicht bekannt

11. «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler»

Kontaktinformationen:

selbsthilfefreundlichkeit@selbsthilfes Schweiz.ch

Weblink:

www.selbsthilfefreundlichkeit.ch

Zielgruppe:

Betroffene und Angehörige

Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):

Grundsätzlich alle, abhängig davon was für ein Spital mitwirkt. Einzige Ausnahme ist ggf. Nikotin.

Ziel:

Patientinnen/Patienten und deren Angehörige werden durch das behandelnde Spital auf Selbsthilfeangebote aufmerksam gemacht und darin bestärkt, sie zu nutzen. Betroffene (Patientinnen/Patienten/Angehörige) arbeiten auf Augenhöhe mit bei der Gestaltung der "Selbsthilfefreundlichkeit" des Spitals.

Inhalt:

In einem Kooperationsdreieck aus Spital, Betroffenen aus Selbsthilfegruppen und regionalen Selbsthilfezentren wird ein Massnahmenplan erarbeitet, um die 6 Qualitätskriterien der Selbsthilfefreundlichkeit im Spital zu erreichen. Im Spital wird eine Ansprechperson für Selbsthilfe benannt, Patientinnen/Patienten und Angehörige sowie Fachpersonen im Spital werden nachhaltig und systematisch über Selbsthilfegruppen informiert. Das Erfahrungswissen der Betroffenen aus der Selbsthilfe wird dabei mit einbezogen und auch in weiteren Formen vom Spital genutzt. Das Spital kommuniziert gegen innen und aussen über seine Kooperation mit der Selbsthilfe. Spitäler können bei erfolgreicher Umsetzung die durch Selbsthilfe Schweiz verliehene Auszeichnung "Selbsthilfefreundliches Spital" erhalten.

Angebotsformat:

vor Ort und virtuell

Wo:

Spitäler und regionale Selbsthilfezentren

Ausbreitung:	
National	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenschulungen • Online-Kurse • Gemeinschaftliche Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen • Schriftliche und elektronische Informationsquelle • Ziele setzen • Patienteneigene Gesundheitsakte • Individueller Aktionsplan • weitgehend strukturelle Massnahmen, um eine nachhaltige Verankerung der Kooperation zwischen Spital und Selbsthilfe zu bewirken (Verhältnisprävention, Multiplikatoren im Fokus). Schulungen bzw. Informationsveranstaltungen werden je nach Bedarf vor Ort gestaltet. Es gibt einen individuellen Aktionsplan pro Spital (nicht pro Person). 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
Sehr individuell.	
Durchführung der Angebote durch:	
<ul style="list-style-type: none"> • Fachpersonen (Professoren, Arzt/Ärztin, Sozialarbeiter/in, Fachpersonen der Selbsthilfeförderung) • Patienten/Patientinnen • Angehörige 	
Trägerschaft / Anbieter:	
<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsinstitution (z.B. Spital, Heime usw.) • Stiftung (Selbsthilfe Schweiz) 	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Das Projekt wird durch Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Spitäler beteiligen sich mit personellen und infrastrukturellen Ressourcen (Finanzierungs-Mix der Spitäler). Regionale	kostenlos

Selbsthilfezentren erhalten eine Teilfinanzierung aus dem PGV-Fonds, und leisten Eigenleistungen (Personal, Infrastruktur) - diese beruhen wiederum auf einem Finanzierungsmix (Öffentliche Hand, Spenden/Förderstiftungen)	
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
Indirekt. Da das Projekt durch Gesundheitsförderung Schweiz/PGV finanziert ist, orientiert sich dieses in erster Linie an deren Vorgaben.	

12. «Get-together für Young Carers»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
youngcarers@careum-hochschule.ch	https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Projekte/Laufende-Projekte/Young-Carers-Netzwerk-karte
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Nur (betreuende) Angehörige zwischen 15-25 Jahren	Alle Bereiche
Ziel:	
Das Angebot bietet Young Carers nachhaltig Unterstützung und leistet somit einen wichtigen Beitrag dazu, dass Young Carers gesund und mit inneren und äusseren Ressourcen für den konstruktiven Umgang mit Herausforderungen ausgestattet sind. Im Sinne der gesundheitlichen Chancengleichheit gelingt ihnen ein erfolgreicher Übergang ins Erwachsenenleben.	
Inhalt:	
Die Get-together sind Austauschtreffen für Young Carers (Junge Menschen zwischen 15-25, die eine	

nahestehende Person wegen einer Erkrankung oder Beeinträchtigung betreuen). Die Teilnehmenden knüpfen Kontakte mit jungen Menschen in einer ähnlichen Situation, tauschen sich über Erfahrungen und Sorgen aus und geben sich gegenseitig Tipps. So tragen diese Treffen auch zur psychischen Gesundheit und zur Selbstmanagement-Förderung von Young Carers bei. Die Get-togethers sind durch das Team der Careum Hochschule Gesundheit (CHG) fachlich begleitet.

Angebotsformat:	Wo:
Vor Ort und virtuell	Die aktuelle Gruppe trifft sich mehrheitlich im Raum Zürich und Solothurn. Weitere Gruppen werden in anderen Regionen aufgebaut.
Ausbreitung:	
Aktuell baut das Team der CHG gemeinsam mit Basisorganisationen in verschiedenen Regionen der Schweiz weitere Gruppen auf.	
Angebotsansatz:	
Fachlich begleiteter Peer-Support	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen	
Die Treffen dauern ca. 1.5 - 5 Stunden (je nach Aktivität) und finden im Abstand von 1-2 Monaten statt.	
Durchführung der Angebote durch:	
<ul style="list-style-type: none"> • Fachpersonen (CHG YC Team) • Angehörige 	
Trägerschaft / Anbieter:	
Careum Hochschule	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Das Projekt wird über Drittmittel finanziert	Für Teilnehmende ist das Angebot kostenlos (Fahrkosten sowie weitere Spesen werden rückerstattet).
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja

Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:

Nicht bekannt

13. «Pflegen zu Hause»

Kontaktinformationen:

bildung@srk-glarus.ch

Weblink:

<https://www.srk-glarus.ch/>

Zielgruppe:

Nur Angehörige

Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):

In diesem Kurs geht es nicht um spezielle Krankheitsbilder, sondern um einfache pflegerische Massnahmen bei chronisch Kranken, Menschen, die an Demenz leiden oder Menschen in Palliativsituationen.

Ziel:

Unterstützung pflegender Angehöriger und sie in der Umsetzung einfacher pflegerischer Massnahmen unterstützen.

Inhalt:

Körperpflege, Ernährung und Ausscheidung, Bewegung und Bewegungseinschränkungen, Prophylaktische Massnahmen, Unterstützung vorhandener Ressourcen, Möglichkeiten und Grenzen im Umgang mit belastenden Situationen, Entlastungsmöglichkeiten/Hilfsangebote kennen und frühzeitig anfordern.

Angebotsformat:

Vor Ort

Wo:

Kursräumen des SRK Glarus, Kasernenstrasse 2, 8750 Glarus

Ausbreitung:

Kantonal

Angebotsansatz:

Pflegen zu Hause

Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
Kursdauer 12 Lektionen	
Durchführung der Angebote durch:	
Pflegefachperson	
Trägerschaft / Anbieter:	
Schweizerisches Rotes Kreuz	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Angehörige	CHF 280.- für das ganze Angebot
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ab 2022	Nein
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
<p>Alle Bildungsangebote sind zertifiziert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote • QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe • QS 3: Einbezug der Angehörigen • QS 4: Evidenzbasierte Angebote • QS 5: Standardisierte Qualität • QS 6: Gute Organisation und Koordination auf allen Ebenen • QS 7: Nachhaltige Angebote • QS 8: Gleiche Chancen für alle • QS 9: Wirkungsorientierung und Transparenz • QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz 	

14. «Ponte Beratung und Begleitung von pflegenden, betreuenden Angehörigen und Familien»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
renata.basig@srk-gr.ch; 079 452 68 00	https://www.srk-gr.ch/de/ponte
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Angehörige	Störungsübergreifend
Ziel:	
Entlastung der Angehörigen durch niederschwellige Beratung und Begleitung durch geschulte Freiwillige. Leitsätze sind Empowerment, Kompetenz statt Wissen und Aufbau des Netzwerkes rund um die Familie.	
Inhalt:	
Freiwillige besuchen die Familien und erörtern im Gespräch den möglichen Handlungsbedarf. Handlungen können sein Suchen und Organisieren von Hilfsangeboten, Zuhören, Wertschätzen, Aktivierung von Ressourcen im familiären und nachbarschaftlichen Umfeld, Begleitung zu Terminen und mehr je nach Bedarf (keine Pflege und Betreuung).	
Angebotsformat:	Wo:
vor Ort	Bei der Familie zu Hause oder bei Bedarf gewünschter anderer Ort.
Ausbreitung:	
Kantonal	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Coaching • Motivierende Gesprächsführung • Individueller Aktionsplan • Sehr viele Formen sind möglich und werden von der Familie mit der freiwilligen Person abgesprochen 	

Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
Sehr individuell, von 1-2 Gesprächen bis jahrelange Begleitung alle paar Wochen (telefonisch wie persönlich möglich).	
Durchführung der Angebote durch:	
Fachperson (ev. Erstgespräch) und geschulte Freiwillige die oft Fachpersonen oder Betroffene sind.	
Trägerschaft / Anbieter:	
SRK Graubünden	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Öffentliche Hand (z.B. Gemeinde, Kanton, usw.)	kostenlos
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
<p>QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote</p> <p>QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe</p> <p>QS 3: Einbezug der Angehörigen</p> <p>QS 4: Evidenzbasierte Angebote</p> <p>QS 7: Nachhaltige Angebote</p> <p>QS 8: Gleiche Chancen für alle</p> <p>QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz</p>	

15. «SafeZone.ch»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
	https://www.safezone.ch/de/
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Betroffene und Angehörige	Suchterkrankungen
Ziel:	
<p>SafeZone.ch ist eine Online-Plattform, welche als Hauptangebot anonyme Beratungen, Informationen und Selbstmanagement-Förderung zu Suchtfragen für Betroffene, Angehörige und Nahestehende sowie für Fachpersonen und Interessierte anbietet. Alle Beratungsangebote sind kostenlos und anonym.</p>	
Inhalt:	
<p>Wichtige Bestandteile der Selbstmanagementförderung auf der Online-Plattform von SafeZone.ch sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Selbsttests für Alkohol, Cannabis, Tabak und Stress, mittels denen Betroffene ihre Suchtgefährdung testen können. Insbesondere der Selbsttest für Alkohol gibt auch zum Konsum einer nahestehenden Person Feedback. Weiter kann die Reduktion des Konsums mittels eines Online-Programms unterstützt werden (https://www.safezone.ch/de/selbsttests/coach-waehlen) • Die öffentlichen Fragen und Antworten von und für Angehörige und für Betroffene. Die Fragen der Ratsuchenden und die Antworten der Fachpersonen in diesem Bereich sind für alle sichtbar und bieten hilfreiche Informationen für Angehörige, die noch nicht bereit sind, selbst eine Beratung in Anspruch zu nehmen (https://www.safezone.ch/de/fragen-und-antworten) • Die Themenseite für Angehörige mit Fragen und Antworten, Tipps und Tools für Angehörige (https://www.safezone.ch/de/unterstuetzen) • Die Themenseite zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe (https://www.safezone.ch/de/selbsthilfe) • Das Online-Tool Substanzwarnung (https://www.safezone.ch/de/substanzwarnungen) • Die anonyme Online-Beratung für Angehörige (https://www.safezone.ch/de/beratung) <p>Die Onlineberatung und Selbsthilfeangebote werden von derzeit 40 Fachpersonen ausgeübt. Zusätzlich umfasst die Plattform ein Extranet, welches von den Suchtberatern/innen zum Austausch genutzt werden kann und fachliche Standards und Best-Practice-Beispiele enthält. Die Webseite ist auf Deutsch, Italienisch und Französisch verfügbar.</p>	
Angebotsformat:	Wo:
Virtuell	https://www.safezone.ch/de/

Ausbreitung:	
National	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Coaching • Motivierende Gesprächsführung • Selbstmonitoring (inkl. Apps und andere Tools) • Elektronische Informationsquelle • Schriftliche Informationsquelle • Ziele setzen • Individueller Aktionsplan • In Abhängigkeit vom individuellen Bedarf sind kurze Beratungsinterventionen, die Beantwortung von Fragen zu Substanzen und Konsum, die Information über Substanzen sowie das Ausfüllen der Selbsttests möglich. Daneben können längerfristige Online- Beratungen bei einer Fachperson in Anspruch genommen werden. 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
<p>In Abhängigkeit vom individuellen Bedarf sind kurze Beratungsinterventionen, die Beantwortung von Fragen zu Substanzen und Konsum, die Information über Substanzen sowie das Ausfüllen der Selbsttests möglich. Daneben können längerfristige Online- Beratungen bei einer Fachperson in Anspruch genommen werden.</p>	
Durchführung der Angebote durch:	
<ul style="list-style-type: none"> • Sozialarbeiter/In • Psychologe/In • Betroffene • Angehörige 	
Trägerschaft / Anbieter:	
<p>Die Online-Plattform wurde vom Bundesamt für Gesundheit und Infodrog in Zusammenarbeit mit verschiedenen Suchtfachstellen und Kantonen entwickelt.</p>	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Öffentliche Hand	Keine Kosten

Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
<ul style="list-style-type: none"> • QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote • QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe • QS 3: Einbezug der Angehörigen • QS 4: Evidenzbasierte Angebote • QS 5: Standardisierte Qualität • QS 6: Gute Organisation und Koordination auf allen Ebenen • QS 7: Nachhaltige Angebote • QS 8: Gleiche Chancen für alle • QS 9: Wirkungsorientierung und Transparenz • QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz 	

16. «Selbsthilfe- und Austauschgruppen der Krebsliga Zentralschweiz»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
info@krebsliga.info	https://zentralschweiz.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung/selbsthilfe-und-austauschgruppen/
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Betroffene und Angehörige	Krebs
Ziel:	
Die Gruppen gestalten ein Programm mit Raum für Erfahrungsaustausch, Gespräche, Fachvorträge und mit Ausflügen nach ihren Bedürfnissen.	
Inhalt:	
Die Krebsliga Zentralschweiz begleitet seit über 30 Jahren unterschiedliche Selbsthilfegruppen in den verschiedenen Regionen ihres Einzugsgebiets. Durch die Begegnungen in solchen Gruppen haben Krebsbetroffene und Angehörige die Möglichkeit des Erfahrungs- und Meinungsaustausches mit	

Menschen, die das gleiche Schicksal teilen.

In den Selbsthilfegruppen sind Betroffene mit unterschiedlichen Krebskrankheiten und Anliegen zusammengeschlossen. Die Gruppen gestalten ein Programm mit Raum für Erfahrungsaustausch, Gespräche, Fachvorträge und mit Ausflügen nach ihren Bedürfnissen. Die Teilnehmer/innen der einzelnen Gruppen organisieren sich selbst und definieren ihre Angebote.

Angebotsformat:

Vor Ort

Wo:

In den Kantonen LU/NW/OW/SZ/UR/ZG

Ausbreitung:

Kantonal

Angebotsansätze:

- Gemeinschaftliche Selbsthilfe
- Gruppenschulungen

Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:

Individuell

Durchführung der Angebote durch:

- Fachpersonen
- Betroffene
- Angehörige

Trägerschaft / Anbieter:

Krebsliga Zentralschweiz

Kostenträger:

- Krebsliga Zentralschweiz
- Viel unbezahlte Freiwilligenarbeit durch Betroffene/Angehörige

Kosten für Teilnehmer/Innen:

Die Teilnahme an den Selbsthilfegruppen ist für Betroffene/Angehörige kostenlos

Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Nicht bekannt
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
Keine Angaben	

17. «Selbsthilfe Schweiz»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
info@selbsthilfeschweiz.ch Tel. 061 333 86 01	https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de.html
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
<ul style="list-style-type: none"> • Nur Angehörige • Nur Betroffene • Angehörige und Betroffene 	Es gibt Gruppen für Angehörige einer spezifischen Erkrankung, Gruppen für Hinterbliebene von Personen, die an einer Krankheit verstorben sind, Gruppen für Angehörige von Personen mit psychischen, somatischen oder Sucht-Problemen, oder krankheitsübergreifende Gruppen, da in der Realität der Betroffenen die Multimorbidität ein zunehmendes Phänomen darstellt.
Ziel:	
Ziele der Selbsthilfegruppen für Angehörige: <ul style="list-style-type: none"> • Austausch von Erfahrungen und Informationen • Berücksichtigung der psychosozialen Aspekte einer Erkrankung; Raum schaffen für seelische Nöte von Angehörigen, Überforderung vorbeugen («Burnout-Prophylaxe») • Themen enttabuisieren • Wege aus der Isolation finden • Mobilität von Menschen fördern • Zuversicht stärken • Alltagsgestaltung • Gegenseitiges Empowerment, Förderung von Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstveränderung der betroffenen Personen – als Ergänzung zum klassischen Selbstmanagement-Ansatz 	

Inhalt:

Die Stiftung «Selbsthilfe Schweiz» bündelt als nationale Dienst- und Koordinationsstelle die Aktivitäten von 20 regionalen und kantonalen Selbsthilfezentren. 500 Gruppen richten sich nur an Angehörige. 360 Gruppen stehen Mitgliedern aus beiden Zielgruppen offen. Therapiegruppen gehören nicht zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Interessierte Personen finden Zugang über die regionalen Selbsthilfe-Zentren und deren Anlaufstellen, über Gesundheitsligen oder Fachpersonen im Versorgungssystem. Gruppen kommen nur bei ausreichend interessierten Teilnehmenden zustande, die Eigeninitiative ergreifen.

Die Angehörigen treffen sich regelmässig zum Austausch in einer Selbsthilfegruppe. Diese Gruppen funktionieren i.d.R. selbstorganisiert. Der Austausch erfolgt zu vielen verschiedenen Themen und betrifft neben gesundheitliche oft auch soziale Aspekte. Die Gruppen erhalten qualifizierte Unterstützung durch die Selbsthilfezentren, deren Mitarbeitende sich als Wegbereitende für den Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen verstehen. Sie vernetzen interessierte Teilnehmende untereinander. Der Erstkontakt läuft immer über das Zentrum. Fragen um den Beitritt oder die Gründung von Selbsthilfegruppen werden mit den Interessent/innen geklärt. Qualifizierte Mitarbeitende triagieren interessierte Teilnehmende und stellen sicher, dass keine Personen in die Gruppen aufgenommen werden, welche eine andere Unterstützung (beispielsweise akut medizinisch) bräuchten. An den ersten drei Treffen einer Gruppe nimmt jeweils eine Mitarbeitende der Zentren teil. Die Beratung erfolgt ressourcenorientiert mit dem Ziel, Selbsthilfebestrebungen der ratsuchenden Person zu unterstützen. Die Zentren sind für die Qualitätssicherung zuständig.

Angebotsformat:

Vor Ort und virtuell

Wo:

<https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/selbsthilfe-gesucht/suche.html>

Ausbreitung:

Schweizweit, regional

Angebotsansätze:

- Gemeinschaftliche Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen
- Digitale gemeinschaftliche Selbsthilfe
- Fachgeleitete Gruppe
- Peer Support

Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:

Individuell

Durchführung der Angebote durch:	
<ul style="list-style-type: none"> • Fachpersonen • Betroffene • Angehörige 	
Trägerschaft / Anbieter:	
Selbsthilfe Schweiz	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
<ul style="list-style-type: none"> • Kantone • Gemeinden • Bundesamt für Sozialversicherungen • Drittmittel durch private Spenden und projektbezogenen Beiträgen 	Keine Kosten
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
Keine Angaben	

18. «Selbsthilfe Thurgau gemeinschaftliche Selbsthilfegruppen für alle Bewohner/Innen des Kantons»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
regina.pauli@selbsthilfe-tg.ch 071 620 10 00	www.selbsthilfe-tg.ch
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Betroffene und Angehörige	<ul style="list-style-type: none"> • NCD • Sucht Erkrankungen • Psychische Erkrankungen <p>Es gibt ca. 80 Gruppen in Thurgau mit verschiedensten Themenbereiche. Themen Liste: https://www.selbsthilfe-tg.ch/shtg/de/selbsthilfegruppe-finden/suche.html</p>
Ziel:	
Menschen miteinander vernetzen, welche mit einem herausfordernden Lebens- und Gesundheitsthema konfrontiert sind. Sich zusammenschliessen in Gemeinschaftlicher Selbsthilfe. Jeweils Teilnehmende sind Betroffene und/oder Angehörige einer Thematik. Die Treffen bieten persönlichen Austausch, Unterstützung. Sie sind lösungsfokussiert aufgebaut und helfen je eigene Lösungswege mit den eigenen Kompetenzen zu finden. Verbesserung der psychischen und körperlichen Gesundheit.	
Inhalt:	
Gruppen mit jeweils 5-10 Teilnehmenden treffen sich regelmässig. Es findet Austausch, so wie Wissensvermittlung in den autonomen Gruppen statt. Eine dreiteilige Struktur - Einstieg mit Befindlichkeitsrunde, Thementeil (im Zusammenhang mit den Fragen und Lösungsmöglichkeiten der jeweiligen Beeinträchtigung), Abschlussteil, Evaluation und weitere Treffen. Eine Moderation wird von Gruppenteilnehmenden gestaltet.	
Angebotsformat:	Wo:
Vor Ort und virtuell	Einige Gruppen in Weinfelden, Gruppenraum Selbsthilfe Thurgau, Marktstrasse 26, Weinfelden. Andere Gruppen anderswo, je nach Wohnort der Teilnehmenden.

Ausbreitung:	
Regional	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Coaching • Aktives Gruppenprogramm • Motivierende Gesprächsführung • Gemeinschaftliche Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen • Gruppenschulungen • Online Kurse • Elektronische Informationsquelle • Schriftliche Informationsquelle • Ziele setzen 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
Ca. 2 - 4h pro Monat, je nach Häufigkeit der Gruppentreffen	
Durchführung der Angebote durch:	
Begleitung von Fachpersonen der Selbsthilfe Thurgau in der Gründungsphase, nachher meist autonome Durchführung der Gruppenteilnehmenden. Wenn nötig Gruppencoaching oder Standortgespräche	
Trägerschaft / Anbieter:	
Liga / Verein	
Ab 2022 wird erwartet, dass weitere Spitäler mit Selbsthilfegruppen einsteigen. Siehe: https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/aktuell/sh-freundliche-spitaeler.html	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Meist durch Spenden, Zuwendungen. Kantonale Gelder gemäss Leistungsvereinbarung mit dem Kanton	Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist grundsätzlich kostenfrei. Einmaliger Gründungsbeitrag (wenn möglich) CHF 50.- Weitere Kosten evtl. für Raummiete der Gruppe. Raummiete Selbsthilfe Thurgau Weinfelden: CHF 20 pro Abend für die Gruppe.

Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
<ul style="list-style-type: none"> • QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote • QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe • QS 3: Einbezug der Angehörigen • QS 6: Gute Organisation und Koordination auf allen Ebenen • QS 7: Nachhaltige Angebote • QS 9: Wirkungsorientierung und Transparenz • QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz 	

19. «SERO- Suizidprävention»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
https://sero-suizidpraevention.ch/neuigkeiten-2/	https://sero-suizidpraevention.ch/
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Angehörige	Suizidgedanken, Suizidprävention
Ziel:	
Senkung von Suiziden und Suizidversuchen, Senkung Inanspruchnahme von Gesundheitsdienstleistungen, Förderung Selbstmanagement von Betroffenen und Angehörigen, Förderung inhaltliche Vernetzung von Fachpersonen in der Suizidprävention.	
Inhalt:	
Mit vier zentralen Massnahmen (1. visuelle Suizidrisikoeinschätzung, 2. Sicherheitsplan, 3. ensa- Erste-Hilfe-Gesprächskurse über Suizidgedanken, 4. Selbstmanagement-App) wird das Selbstmanagement suizidgefährdeter Personen sowie ihrer Angehörigen und Bezugspersonen gefördert. Zu-	

dem wird eine koordinierte und vernetzte Versorgung durch Fachpersonen in der Region angestrebt. Daraus entsteht ein dialogisches Verständnis zwischen suizidgefährdeten Personen, Angehörigen und Fachpersonen, welches eine gemeinsame Sprache und eine Suizidprävention in geteilter Verantwortung ermöglicht.

Angebotsformat:

vor Ort und virtuell

Wo:

Kantone Luzern, Obwalden, Nidwalden
[\(https://sero-suizidpraevention.ch/ensa-kurse-veranstaltung/\)](https://sero-suizidpraevention.ch/ensa-kurse-veranstaltung/)

Ausbreitung:

Kantonal

Angebotsansätze:

- Aktives Gruppenprogramm
- Gruppenschulungen
- Selbstmonitoring (inkl. Apps und andere Tools)
- Online-Kurse
- Schriftliche Informationsquelle
- Individueller Aktionsplan

Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:

- ensa-Erste-Hilfe-Gesprächskurs über Suizidgedanken während 4 Stunden.
- Sicherheitsplan: Initialaufwand bei Erstellung und kontinuierliches Updaten
- Selbstmanagement-App: Initialaufwand bei Erstellung und kontinuierliches Updaten

Durchführung der Angebote durch:

- Fachpersonen (Arzt/Ärztin, Pflegefachperson, Psychologe/Psychologin)
- Patienten/Patientinnen
- Angehörige

Trägerschaft / Anbieter:

- Gesundheitsinstitution (z.B. Spital, Heime usw.)

Kostenträger:

Öffentliche Hand (z.B. Gemeinde, Kanton, usw.)

Kosten für Teilnehmer/Innen:

CHF 65.- für ensa-Erste-Hilfe-Gesprächskurs über Suizidgedanken (App, Sicherheitsplan: Kostenlos)

Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja. Die App erscheint Ende 2022 im dem Stores, ist auf wissenschaftlichen Grundlagen gebaut und wird erst wissenschaftlich evaluiert.	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
<p>QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote</p> <p>QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe</p> <p>QS 3: Einbezug der Angehörigen</p> <p>QS 4: Evidenzbasierte Angebote</p> <p>QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz</p>	

20. «TRE Tension and trauma Realeasing Exercises mit neurogenem Zittern, als Buch, Video auf Youtube und als App NeuroZittern»

Kontaktinformationen:	Weblink:
<p>Dr. Hildegard Nibel</p> <p>Tel: 079 294 19 77</p> <p>hildegard.nibel@neurogenes-zittern.info</p>	<p>https://apps.apple.com/ch/app/neurozittern/id1572448756?itsct=apps_box_link&itscg=30200</p>
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Betroffene und Angehörige	<ul style="list-style-type: none"> • Muskuloskelettale Erkrankung • Depression (depressive Störungen) • Borderline-Persönlichkeitsstörung • Schlafstörungen und chronische Schmerzen, allgemeine Verbesserung der seelischen und körperlichen Befindlichkeit

Ziel:

Auflösen von Stressverarbeitungsstörungen mittels sieben einfach zu erlernender Körperübungen - sowohl für direkt Betroffene als auch ihre Angehörigen, z.B. für Menschen mit Depression oder nach langen Stressphasen bei pflegenden Angehörigen

Inhalt:

Die sieben stress- und traumlösenden Übungen sind über Youtube gratis verfügbar: https://www.youtube.com/watch?v=UWTBb_qJd7s; die App kostet 5 CHF, das Buch vom Thieme/Trias-Verlag ca. 25 CHF

Angebotsformat:

Vor Ort und virtuell

Wo:

Zürich und Tessin (Sopraceneri)

Ausbreitung:

National

Angebotsansätze:

- Individuelles Coaching
- Gruppenschulungen
- Selbstmonitoring (inkl. Apps und andere Tools)
- Online Kurse
- Elektronische Informationsquelle
- Schriftliche Informationsquelle

Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:

Idealerweise 3 h pro Woche, für ca. 6 Monate; die Übungen wirken aber auch (v.a. besserer Schlaf, besseres Körpergefühl, verbesserte Belastbarkeit), wenn man weniger macht oder nebenbei Musik hört, Filme schaut oder mit anderen redet.

Durchführung der Angebote durch:

Psychologinnen

Trägerschaft / Anbieter:

Private Initiative zweier Psychologinnen mit langjähriger Berufserfahrung in Arbeitspsychologie und Psychotherapie, v.a. Traumatherapie

Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
Teilnehmer/Innen	Bei Gruppentraining 120 CHF für 3 Abende bzw. 1 Tag; Einzelstunden 250 CHF pro Stunde. Erklär-Video ist auf Youtube gratis; das Angebot für Buch und App ist so kostengünstig, dass es sich jeder leisten kann (Buch für 25 CHF, App für 5 CHF); für das individuelle Coaching sind nicht mehr als 3 Stunden erforderlich
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
<ul style="list-style-type: none"> • QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote • QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe • QS 3: Einbezug der Angehörigen • QS 4: Evidenzbasierte Angebote • QS 5: Standardisierte Qualität • QS 7: Nachhaltige Angebote • QS 9: Wirkungsorientierung und Transparenz • QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz 	

21. «We+Care» (Steckbrief 23 fasst das gleiche Angebot in Französisch zusammen)

Kontaktinformationen:	Weblink:
info@proaidants.ch anlaufstelle@proaidants.ch	https://www.proaidants.ch/de-ch/anlaufstelle https://www.weplus.care/de-ch/
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Angehörige und Betroffene	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauf-Erkrankung • Diabetes • Krebs • Chronisches Leiden der Atemwege • Muskuloskelettale Erkrankung • depressive Störungen

Ziel:	
Kompetenz zur Selbsthilfe betreuender Angehöriger fördern. We+Care ist ein Dienstleistungsangebot von Pro Aidants für betreuende Angehörige, um die Angehörigenbetreuung zu vereinfachen.	
Inhalt:	
We+Care ist eine vernetzte Anlaufstelle für betreuende Angehörige. Darin enthalten ist eine Wissensdatenbank mit Kontaktmöglichkeiten, wo langjährige begleitende und pflegende Angehörige ihr wertvolles Wissen in einem Forum zur Verfügung stellen. Mit dem Notfallplan, dem Pflegerechner und der App zur Koordination der Betreuung und Pflege stehen digitale Hilfsmittel zur Vereinfachung der Angehörigenbetreuung zu Verfügung.	
Angebotsformat:	Wo:
Virtuell	-
Ausbreitung:	
National	
Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinschaftliche Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen • Selbstmonitoring (inkl. Apps und andere Tools) • Elektronische Informationsquelle • Individueller Aktionsplan 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
Je nach Betreuungs- und Pflegesituation	
Durchführung der Angebote durch:	
Angehörige	
Trägerschaft / Anbieter:	
Verein Pro Aidants	

Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
<ul style="list-style-type: none"> • Öffentlich Hand • Liga • Leistungserbringer 	Keine Kosten
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ja	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
<ul style="list-style-type: none"> • QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote • QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe • QS 3: Einbezug der Angehörigen • QS 4: Evidenzbasierte Angebote • QS 5: Standardisierte Qualität • QS 6: Gute Organisation und Koordination auf allen Ebenen • QS 7: Nachhaltige Angebote • QS 8: Gleiche Chancen für alle • QS 9: Wirkungsorientierung und Transparenz • QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz 	

22. «Weiterbildung Ex-In für Angehörige»	
Kontaktinformationen:	Weblink:
lisa.bachofen@vaskbern.ch	https://angehoerigen-begleitung.ch
Zielgruppe:	Krankheitsbilder (NCD, Sucht und psychische Erkrankungen):
Angehörige	Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen aller Art.
Ziel:	
Angehörige und Nahestehende von psychisch erkrankten Menschen sollen durch ausgebildete Angehörigen-Peers (Angehörigenbegleiter-/Begleiterinnen) durch Krisen begleitet und bei der Bewältigung von sozialen und psychischen Herausforderungen Support, Information und passgenaue Angebote erhalten. Angehörige werden in ihrer Selbstwirksamkeit und Gesundheitsförderung direkt gestützt. Das Gesundheitswesen kann durch ein gestärktes soziales Umfeld die ambulanten Settings aufbauen und wird von Angehörigen als somatische und Psychatriepatienten entlastet. Angehörigenbegleiter unterstützen indirekt die Genesungsprozesse Betroffener durch eine entspannte Umgebung.	
Inhalt:	
Die Angehörigen durchlaufen einen Jahreskurs mit 12 Wochenenden Weiterbildung à 20 Stunden, um ihre Erfahrungen als Angehörige gemäss dem Ex-In-Gedanken für andere Angehörige (Peers), die Psychiatrie und die Gesellschaft zugänglich zu machen. Zur Weiterbildung gehören 40 Stunden Praktika, die Erarbeitung eines Portfolios, einer Abschlussarbeit und die Gestaltung mindestens eines Trialoganlasses. Nach Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Ex-In-Zertifikat und sind berechtigt, als Angehörigenbegleiter zu arbeiten.	
Angebotsformat:	Wo:
vor Ort und virtuell	Berner Fachhochschule für Gesundheit (BFH) Schwarztorstrasse 48, 3007 Bern
Ausbreitung:	
National	

Angebotsansätze:	
<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenschulungen 	
Zeitaufwand für Teilnehmer/Innen:	
350 Stunden gesamthaft verteilt über 1 Jahr	
Durchführung der Angebote durch:	
<ul style="list-style-type: none"> • Fachpersonen (Psychologe/Psychologin) • Angehörige 	
Trägerschaft / Anbieter:	
<ul style="list-style-type: none"> • Liga / Verein 	
Kostenträger:	Kosten für Teilnehmer/Innen:
privat via Teilnehmende und Sponsoren	CHF 6'500.- für ganze Weiterbildung
Wird momentan angeboten:	Evidenzbasiert:
Ab 20. Mai 2022	Ja
Folgende Qualitätsstandards und –Kriterien von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung werden angewendet:	
<p>QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote</p> <p>QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe</p> <p>QS 3: Einbezug der Angehörigen</p> <p>QS 4: Evidenzbasierte Angebote</p> <p>QS 5: Standardisierte Qualität</p> <p>QS 6: Gute Organisation und Koordination auf allen Ebenen</p> <p>QS 7: Nachhaltige Angebote</p> <p>QS 8: Gleiche Chancen für alle</p> <p>QS 9: Wirkungsorientierung und Transparenz</p> <p>QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz</p>	

3.2 Französischsprachige Angebote

<p>23. « AEMMA - Un groupe pour "Apprendre à être mieux ... pour mieux aider" » (Correspond à la fiche 1, qui résume la même offre en allemand)</p>	
<p>Informations de contact :</p> <p>Sandrine Pihet sandrine.pihet@hefr.ch Tel. 026 429 60 52 / 079 405 61 07</p>	<p>Lien internet :</p> <p>https://www.heds-fr.ch/aemma/</p>
<p>Groupe cible :</p> <p>Seulement les proches</p>	<p>Tableaux cliniques (MNT, addictions et maladies psychiques) :</p> <p>Proches aidants de personnes avec démence</p>
<p>Objectif de l'offre :</p> <p>Améliorer la gestion du stress des proches aidants de personnes avec démence : mieux comprendre l'impact de la maladie sur le comportement de la personne aidée et affiner ses stratégies de communication et de gestion du stress.</p>	
<p>Contenu de l'offre :</p> <p>Le cours comprend 7 séances de 3h chacune, en petit groupe de 5 à 10 personnes. On commence par un petit temps d'échanges puis l'animateur donne des informations sur un thème: 1) effets de la maladie sur le comportement de la personne aidée, 2) améliorer la communication, 3) analyser une situation stressante pour savoir comment la gérer efficacement, 4) résoudre efficacement les problèmes complexes (en particulier modifier les comportements difficiles de la personne avec démence), 5) modifier les pensées qui me font souffrir (en particulier celles liées au deuil), 6) demander de l'aide en identifiant mes besoins, les personnes qui pourraient les remplir et mes réticences, 7) apprendre à formuler une demande d'aide claire. La plus grande partie de chaque séance est consacrée à travailler sur les situations difficiles vécues par les participant-e-s au quotidien, en y appliquant les outils présentés. À la fin des 7 séances, des rencontres ont organisées chaque trimestre.</p>	
<p>Format de l'offre :</p> <p>Sur place</p>	<p>Où :</p> <p>FR : à la Haute École de Santé Fribourg ou dans les locaux d'organisations du canton (par ex. des soins à domicile). JU : au foyer de jour "La Valse du Temps"</p>

Étendue :	
Disponible en français et en allemand, dans 2 cantons (FR & JU) actuellement, sera disponible dès 2022 dans 3 autres cantons (NE, VS, ZU)	
Approches de l'offre :	
<ul style="list-style-type: none"> • Programme actif en groupe • Formation en groupe • Informations sur supports écrits • Plan d'action individuel • Films didactiques, apprentissage de stratégies 	
Temps requis pour les participants :	
3h x 7 séances hebdomadaires = 21h sur environ 2.5 mois (la 7ème séance a lieu 3-4 semaines après la 6ème pour encourager l'autonomie)	
Réalisation de l'offre par :	
<ul style="list-style-type: none"> • Professionnels (infirmier/ère, psychologues, assistants sociaux, ergothérapeutes et autres professionnels de la santé et du social) • On utilise des témoignages filmés de proches aidants qui ont déjà terminé le cours pour ne pas surcharger les proches aidants en leur demandant une présence physique régulière. 	
Organisme(s) responsable(s) :	
Haute École de Santé Fribourg	
Agent Payeur :	Coûts pour les participants :
<ul style="list-style-type: none"> • Patients • Projet financé par Promotion Santé Suisse depuis 2019 	210.- pour les 7 séances (10.- / heure)
Offre actuellement proposée :	Preuves scientifiques :
Oui	Oui

Les normes et critères de qualité suivants sont appliqués aux offres de promotion de l'autogestion :

- SQ 1 : Programmes adaptés aux besoins
- SQ 2 : Le partenariat avec les personnes concernées
- SQ 3 : Implication des proches
- SQ 4 : Programmes fondés sur des données scientifiques
- SQ 5 : Standardisation de la qualité
- SQ 6 : Une bonne organisation et de la coordination à tous les niveaux
- SQ 7 : Pérennisation du programme
- SQ 9 : Promotion des résultats et transparence
- SQ 10 : Sécurité et protection des données

Evaluation systématique des effets de l'intervention et recueil systématique du retour qualitatif des participants réalisés par une personne externe à l'intervention.

24. « Espace Proches »

Informations de contact :	Lien internet :
info@espaceproches.ch Tel : 0800 660 660	www.espaceproches.ch
Groupe cible :	Tableaux cliniques (MNT, addictions et maladies psychiques) :
Seulement les proches	<ul style="list-style-type: none"> • Maladies cardiovasculaires • Diabète • Cancer • Affection chronique des voies respiratoires • Dépendance à l'alcool • Troubles anxieux • Dépression (troubles dépressifs) • Troubles bipolaires • Schizophrénie • Trouble de la personnalité borderline • Démences

Objectif de l'offre :	
Information, orientation et soutien des proches aidants du Canton de Vaud.	
Contenu de l'offre :	
Hotline cantonale proches aidants, entretiens individuels, groupe de parole, groupe deuil, ateliers de sensibilisation pour les professionnels.	
Format de l'offre :	Où :
Sur place et virtuel	Siège à Lausanne et 3 antennes régionales (régions Nord Broye, Haut Léman et La Côte)
Étendue :	
Cantonale	
Approches de l'offre :	
<ul style="list-style-type: none"> • Coaching individuel • Programme actif en groupe • Formation en groupe • Informations sur supports écrits 	
Temps requis pour les participants :	
A choix selon leurs besoins	
Réalisation de l'offre par :	
Professionnels (Infirmier/ère et Travailleur/euse social/e)	
Organisme(s) responsable(s) :	
Direction générale de la cohésion sociale (DGCS)	
Agent Payeur :	Coûts pour les participants :
Secteur public	Gratuit
Offre actuellement proposée :	Preuves scientifiques :
Oui	Non

Les normes et critères de qualité suivants sont appliqués aux offres de promotion de l'autogestion :

Pas connu

25. « EVIVO - devenir acteur de sa santé avec une maladie chronique »

(Correspond à la fiche 9, qui résume la même offre en allemand)

Informations de contact :

Coordination romande : diabètevaud,
Avenue de Provence 12, 1007 Lausanne
info@diabetevaud.ch
021 657 19 20

Lien internet :

www.evivovaud.ch

Groupe cible :

Personnes concernées et proches ensemble

Tableaux cliniques (MNT, addictions et maladies psychiques):

- Maladies cardiovasculaires
- Diabète
- Cancer
- Affection chronique des voies respiratoires
- Troubles musculosquelettiques
- Troubles anxieux
- Dépression (troubles dépressifs)
- Troubles bipolaires
- Schizophrénie
- Troubles du comportement alimentaire
- Trouble de la personnalité borderline

Objectif de l'offre :

Fournir des outils pour mieux gérer les problèmes et défis liés à la maladie, renforcer la confiance en soi et la motivation pour vivre le quotidien de façon plus positive.

Contenu de l'offre :

Présentation d'outils et exercices pour apprendre à se fixer des objectifs réalistes et les atteindre,

<p>faire face aux symptômes, gérer son traitement et son mode de vie et communiquer de façon constructive. Ateliers interactifs proposant des échanges sur le vécu, la recherche de solutions, l'entraide etc.</p>	
Format de l'offre :	Où :
<p>Sur place et virtuel</p>	<p>Cantons de Vaud, Valais et divers lieux en Suisse https://evivo.ch/standorte.php?hl=fr</p>
Étendue :	
<p>Nationale</p>	
Approches de l'offre :	
<ul style="list-style-type: none"> • Programme actif en groupe • Formation en groupe • Cours en ligne • Informations sur supports écrits • Fixation d'objectifs • Actions propres au patient concernant sa santé • Plan d'action individuel 	
Temps requis pour les participants :	
<p>2,5 heures par semaine pendant 6 semaines</p>	
Réalisation de l'offre par :	
<ul style="list-style-type: none"> • Professionnels (divers professionnels de la santé et du social) • Patients 	
Organisme(s) responsable(s) :	
<p>Ligue / Club</p>	
Agent Payeur :	Coûts pour les participants :
<ul style="list-style-type: none"> • Secteur public • Ligue • Patients 	<p>60.- pour la série de cours</p>

Offre actuellement proposée :	Preuves scientifiques :
Oui	Oui
Les normes et critères de qualité suivants sont appliqués aux offres de promotion de l'autogestion	
<ul style="list-style-type: none"> • SQ 2 : Le partenariat avec les personnes concernées • SQ 3 : Implication des proches • SQ 4 : Programmes fondés sur des données scientifiques • SQ 5 : Standardisation de la qualité • SQ 6 : Une bonne organisation et de la coordination à tous les niveaux • SQ 7 : Pérennisation du programme • SQ 9 : Promotion des résultats et transparence • SQ 10 : Sécurité et protection des données 	

26. «MeetMyNeeds - Une plateforme en ligne pour évaluer les besoins et faciliter l'orientation des personnes proches aidantes d'individus avec démence»	
Informations de contact :	Lien internet :
Sandrine Pihet, sandrine.pihet@hefr.ch 026 429 60 52 / 079 405 61 07	https://www.heds-fr.ch/fr/recherche/domaines-de-recherche/vieillesse/meet-myneeds/
Groupe cible :	Tableaux cliniques (MNT, addictions et maladies psychiques) :
Seulement les proches	Proches aidants de personnes avec démence
Objectif de l'offre :	
Permettre aux proches aidantes de personnes avec démence d'évaluer leurs besoins à l'aide de 33 questions et les aider à identifier rapidement les prestations cantonales et les ressources en ligne qui répondent le mieux à leurs besoins prioritaires.	
Contenu de l'offre :	
En se connectant à une plateforme en ligne, les proches aidants francophones et germanophones peuvent: 1) répondre à 33 questions (développées selon une démarche scientifique et participative)	

pour identifier facilement ce qu'ils gèrent déjà de manière satisfaisante et là où ils ont actuellement besoin d'aide; **2)** pour chacun de leurs besoins actuels, ils peuvent consulter une liste de prestations cantonales et diverses ressources en ligne (vidéos, brochure d'information...) qui répondent à ce besoin de manière ciblée. Les professionnels et bénévoles du réseau peuvent également consulter la liste des besoins et des prestations répondant à chacun à titre d'aide à l'orientation.

Format de l'offre :	Où :
Principalement en virtuel mais les personnes sans accès internet peuvent répondre aux questions et recevoir les conseils d'orientation par téléphone auprès de la personne en charge de la permanence téléphonique cantonale pour proches aidants.	Virtual/Téléphone
Étendue :	
Cantonale	
Approches de l'offre :	
<ul style="list-style-type: none"> • Coaching individuel • Autocontrôle (avec App et autres outils) • Informations sur supports électroniques 	
Temps requis pour les participants :	
Pour remplir le questionnaire : 30-45 minutes	
Réalisation de l'offre par :	
Plateforme en ligne dans un but d'avoir une démarche systématique et de préserver le temps des professionnels pour d'autres activités plus exigeantes	
Organisme(s) responsable(s) :	
Actuellement la Haute École de Santé Fribourg, mais devrait être implémenté sur le site de l'association Proches Aidants Fribourg	
Agent Payeur :	Coûts pour les participants :
Jusqu'ici il s'agissait d'un projet de recherche. Une demande de financement sera soumise à Promotion Santé Suisse en janvier 2022 (projet	Aucun

PDS)	
Offre actuellement proposée :	Preuves scientifiques :
Pour l'instant seul le questionnaire papier est disponible, la plateforme existe encore au stade de prototype. Une version test devrait être accessible courant 2022.	Pas encore
Les normes et critères de qualité suivants sont appliqués aux offres de promotion de l'autogestion	
<ul style="list-style-type: none"> • SQ 1 : Programmes adaptés aux besoins • SQ 2 : Le partenariat avec les personnes concernées • SQ 3 : Implication des proches • SQ 4 : Programmes fondés sur des données scientifiques • SQ 5 : Standardisation de la qualité • SQ 6 : Une bonne organisation et de la coordination à tous les niveaux • SQ 7 : Pérennisation du programme • SQ 8 : Égalité des chances • SQ 9 : Promotion des résultats et transparence • SQ 10 : Sécurité et protection des données <p>Cette prestation a été développée selon les critères scientifiques actuels (revue systématique de littérature des questionnaires existants, développement des questions à partir de 8 questionnaires ayant une excellente validité de contenu, évaluation de la pertinence / exhaustivité / facilité de compréhension auprès d'une centaine de proches aidants ou prestataires actifs dans le champ de la démence). Elle sera évaluée en 2023 le financement pour finaliser le prototype, l'implémenter et réaliser cette évaluation est obtenu.</p>	

27. Projet pilote « we+care » de Pro Aidants (correspond à la fiche 18, qui résume la même offre en allemand)

Informations de contact :	Lien internet :
Tel : 044 586 79 64 E-Mail : info@proaidants.ch	https://www.proaidants.ch/fr-ch/projet-pilote/
Groupe cible :	Tableaux cliniques (MNT, addictions et maladies psychiques):
Seulement les proches aidants (professionnellement actifs)	<ul style="list-style-type: none"> • Maladies cardiovasculaires • Diabète • Cancer • Affection chronique des voies respiratoires • Troubles musculosquelettiques • Dépression (troubles dépressifs)
Objectif de l'offre :	
L'application vise à tester de nouvelles approches en matière de soins intégrés, avec les objectifs suivants : Les personnes âgées dépendantes peuvent vivre le plus longtemps possible dans leur environnement familial.	
Contenu de l'offre :	
<p>Pro Aidants est une société suisse d'utilité publique fondée en mai 2019 pour coordonner les besoins des proches aidants. Son projet pilote we+care vise à mettre en réseau les proches aidants professionnellement actifs et les acteurs professionnels du travail auprès des personnes âgées. L'application électronique we+care a été conçue à cet effet. Elle assiste les proches aidants pour créer et gérer un réseau de prise en charge. Concrètement, cette application aide les proches à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déterminer les besoins ressentis (optique du patient) ; • Déterminer le besoin d'aide (optique du réseau de prise en charge) ; • Définir les objectifs de prise en charge ; • Établir un calendrier de prise en charge ; • Trouver des prestataires régionaux ; • Rester en contact avec les personnes de confiance ; • Documenter et évaluer la situation de façon continue. 	
Format de l'offre :	Où :

<p>Virtuel</p>	<p>L'application sera disponible dans toute la Suisse en allemand, français et italien.</p>
<p>Étendue :</p>	
<p>Nationale</p>	
<p>Approches de l'offre :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Groupes d'entraide autogérée et recovery • Autocontrôle (avec App et autres outils) • Cours en ligne • Informations sur supports électroniques • Plan d'action individuel 	
<p>Temps requis pour les participants :</p>	
<p>Individuel</p>	
<p>Réalisation de l'offre par :</p>	
<p>Les proches</p>	
<p>Organisme(s) responsable(s) :</p>	
<p>Pro Aidants</p>	
<p>Agent Payeur :</p>	<p>Coûts pour les participants :</p>
<p>Les prestataires professionnels participeront financièrement au projet à hauteur d'un pour mille de leur chiffre d'affaires annuel.</p>	<p>Son utilisation sera gratuite pour les personnes dépendantes et leurs proches.</p>
<p>Offre actuellement proposée :</p>	<p>Preuves scientifiques :</p>
<p>Oui</p>	<p>Oui</p>
<p>Les normes et critères de qualité suivants sont appliqués aux offres de promotion de l'autogestion :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • SQ 1 : Programmes adaptés aux besoins • SQ 2 : Le partenariat avec les personnes concernées • SQ 3 : Implication des proches • SQ 4 : Programmes fondés sur des données scientifiques 	

- SQ 5 : Standardisation de la qualité
- SQ 6 : Une bonne organisation et de la coordination à tous les niveaux
- SQ 7 : Pérennisation du programme
- SQ 8 : Égalité des chances
- SQ 9 : Promotion des résultats et transparence
- SQ 10 : Sécurité et protection des données

4. Erkenntnisse aus der Umfrage

Ca. 20 % der direkt angeschriebenen Stakeholder haben auf die Umfrage reagiert. Von den Organisationen die sich nicht gemeldet haben, könnten weitere Angebote der Selbstmanagement-Förderung existieren. Diese Unsicherheit erschwert die Gesamtbeurteilung zu den vorhandenen Angeboten der Selbstmanagement-Förderung in der Schweiz.

Bei einigen Angeboten welche für «Betroffene und Angehörige» angegeben wurden, wird anhand der Informationen ersichtlich, dass die Angehörigen dabei mehr eine Begleit- und Unterstützungsrolle wahrnehmen. Dies insbesondere bei krankheitsspezifischen Angeboten im Bereich nichtübertragbarer Krankheiten (NCD), welche sich in erster Linie vor allem an Betroffene richten aber auch für Angehörige zur Teilnahme offen sind. Einen direkten Nutzen für ihr eigenes Selbstmanagement haben die Angehörigen hierbei nicht wirklich. Sie lernen lediglich, wie sie die betroffenen Familienmitglieder beim Selbstmanagement ihrer Krankheit unterstützen können.

Beratungsangebote, Austauschmöglichkeiten oder Gruppenschulungen für Angehörige sind vor allem in den Bereichen Sucht und psychische Erkrankung vorhanden. Krankheitsspezifische Angebote im Bereich NCD für Angehörige, welche Selbstmanagement-Kompetenzen fördern, existieren dagegen weniger.

Die häufigsten Angebotsansätze finden sich im Bereich «Gemeinschaftliche Selbsthilfe» und «Wissensvermittlung».

Bei einigen Angeboten, welche nicht als Selbstmanagement-Förderungs-Angebote qualifiziert werden konnten, fehlte der ganzheitliche Ansatz. Die Dimensionen Wissen, Motivation und Förderung der Kompetenzen werden wenig in Kombination angewendet. Auch im Hinblick auf die Nachhaltigkeit konnten einige Angebote nicht als Selbstmanagement-Förderungs-Angebote qualifiziert werden, da es sich um eintägige Kurse oder einmalige Beratungen handelt.

5. Erkenntnisse aus der Internetrecherche

In der Internetrecherche erschienen die Suchbegriffe «Selbstmanagement-Förderungs-Angebote für Angehörige» und «Selbstwirksamkeit und Angehörige» mehrheitlich in folgenden Bereichen:

- Guidelines
- Arbeitstechniken für effizientes Arbeiten / Zeitmanagement
- Gesundheitsorganisationen wie Lungenliga Schweiz, Krebsliga, Rheumaliga, SRK, Selbsthilfe Schweiz
- Angebote «Besser leben mit COPD», Evivo und DIAfit
- Fachhochschulen
- Weiterbildungen für Fachpersonen
- Gesundheits-Fachhochschulen
- Kliniken / Spitäler

Die Internetrecherche zeigte keine neuen Erkenntnisse zu Selbstmanagement-Förderungs-Angebote für Angehörige. Viele Angebote bzw. deren Organisationen wurden bereits via E-Mail kontaktiert und hatten die aktuelle Umfrage «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote» erhalten.

Neben der Internetrecherche über «Google Mozilla Firefox» wurden auch die auf der Webseite vom BAG «Modelle guter Praxis von Entlastungsangeboten für betreuende Angehörige» aufgeführten Angebote durchsucht. Viele dieser Angebote sind allerdings vor allem Entlastungsangebote die indirekt oder direkt die Angehörigen unterstützen, wie zum Beispiel Tagesstätten, welche Betreuungsangebote für Betroffene anbieten. Des Weiteren sind Angebote mit Finanzierungsbeiträgen oder Informations-Angebote in Form von Webseiten und Austauschplattformen aufgelistet. Nur wenige Angebote bieten einen ganzheitlichen Ansatz im Sinne der Selbstmanagement-Förderung an.

6. Schlussfolgerungen

1. Die Vielfalt an Angeboten für Angehörige ist relativ gross, wenn es sich um Beratungs-, Informations-, Austausch- und Entlastungsangebote handelt. Jedoch hat es wenig kombinierte Angebote, die dem ganzheitlichen Ansatz im Sinne der Selbstmanagement-Förderung entsprechen. Im «Porträt Selbstmanagement-Förderung bei betreuenden Angehörigen» (BAG, 2020) wird diese Lücke auch erkannt. Als Lösungsansatz wird darauf hingewiesen, auf bestehende Angebote aufzubauen und Synergien zu nutzen. Dies kann mit der

aktuellen Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote» und der Internetrecherche bestätigt werden.

2. Bestehende Angebote für Betroffene vor allem im Bereich der chronischen nichtübertragbaren Erkrankungen (NCD) sollten erweitert und speziell für die Zielgruppe Angehörige gemäss den Kriterien der Selbstmanagement-Förderung ausgebaut werden. Dies, analog den bestehenden Angeboten für Angehörige in den Bereichen Sucht und psychischer Erkrankungen.
3. In einem ersten Schritt bedarf es einer besseren Verbreitung und Bekanntmachung der Definition und Kriterien eines Angebots zur Selbstmanagement-Förderung, denn viele Organisationen sind sich der Grundprinzipien nicht bewusst und bezeichnen ihre Angebote als Selbstmanagement-Förderung, obwohl sie die Kriterien gemäss «Referenzrahmen Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht » (BAG, 2018) nicht erfüllen.
4. Angebote für Angehörige sollten spezifisch auf die Stärkung der Ressourcen der Angehörigen ausgerichtet sein, unabhängig von der Erkrankung der betroffenen Familienmitglieder. Dabei sollten die 5 Kernkompetenzen gemäss dem «Porträt Selbstmanagement-Förderung bei betreuenden Angehörigen» (BAG, 2020) gefördert werden, namentlich 1. aktive Entscheidung und Abgrenzung, 2. Akzeptanz, 3. Priorisierung, 4. Selbstsorge, 5. Hilfe suchen und annehmen. Nur eine ganzheitlich gestärkte Person kann auch für andere Personen sorgen.
5. Eine nationale Online-Plattform, in der Organisationen ihre Angebote auflisten und Angehörige ein entsprechendes Angebot in ihrer Nähe finden können, kann zu einer besseren Überschaubarkeit und Systematik der vorhandenen Angeboten für Angehörige führen. Allerdings bedarf es hierbei einer gewissen Qualitätskontrolle, was wiederum nur mit zusätzlichen personellen (und finanziellen) Ressourcen umsetzbar ist. Es könnten jedoch auch Synergien mit bereits bestehenden Plattformen, wie zum Beispiel www.espaceproches.ch des Kanton Waadts, genutzt werden. Solchen Plattformen kann die Aufgabe zufallen, die (Weiter-)Entwicklung von Angeboten und die Koordination zwischen den Anbietern zu fördern.
6. Webbasierte Angebote könnten zukünftig komplementär zu Präsenzangeboten eine Unterstützung bieten, insbesondere mit dem derzeitigen Trend hin zu immer mehr Online-Angeboten auch für Betroffene. So könnte ein regelmässiges Coaching für Angehörige sehr hilfreich sein. Allerdings darf der Mehrwert von persönlichem Austausch in der Gruppe nicht unterschätzen werden, weshalb Online-Angebote nicht als Alternative gesehen werden dürfen.

7. Die Weiter- und Neuentwicklung von Angeboten muss sich auf Erfahrungen aus bereits bestehenden Angeboten stützen. Ebenso sollte dies bedürfniszentriert und möglichst partizipativ, d.h. unter Einbezug der Zielgruppe, geschehen.
8. Die Finanzierungsfrage stellt sich sowohl bei der Entwicklung und Evaluation von Angeboten als auch bei der Nutzung derselben. Diese sollte beachtet und möglichst vor dem Lancieren des Angebots gelöst sein.

7. Conclusions

1. La diversité des offres pour les proches est relativement grande lorsqu'il s'agit d'offres de conseil, d'information, d'échange et de répit. Cependant, il existe peu d'offres combinées qui correspondent à l'approche globale de la promotion de l'autogestion. Dans le « Portrait : Promotion de l'autogestion chez les proches aidants » (OFSP, 2020), il est indiqué de s'appuyer sur les offres existantes et d'utiliser les synergies. Cela peut être confirmé par l'enquête actuelle sur le "Recensement des offres de promotion de l'autogestion 2021" et la recherche sur Internet.
2. Les offres existantes pour les personnes concernées, surtout dans le domaine des maladies chroniques non transmissibles (MNT), devraient être élargies et développées pour le groupe cible des proches conformément aux critères de promotion de l'autogestion. Ceci, à l'instar des offres existantes pour les proches dans les domaines des addictions et des maladies psychiques.
3. Dans un premier temps, il est nécessaire de mieux diffuser et faire connaître la définition et les critères d'une offre de promotion de l'autogestion, car de nombreuses organisations ne sont pas conscientes des principes de base et qualifient leurs offres de promotion de l'autogestion alors qu'elles ne remplissent pas les critères du « Portrait : Promotion de l'autogestion chez les proches aidants » (OFSP, 2020).
4. Les offres pour les proches devraient être spécifiquement orientées vers le renforcement des ressources des proches, indépendamment de la maladie des membres de la famille concernés. Il convient de promouvoir les cinq compétences clés décrites dans le « Portrait : Promotion de l'autogestion chez les proches aidants » (OFSP, 2020), notamment 1. la décision active et la distanciation, 2. l'acceptation, 3. la définition des priorités, 4. les soins à soi-même, 5. la demande et l'acceptation de l'aide. Seulement une personne renforcée dans son entièreté peut également prendre soin d'autres personnes.
5. Une plate-forme nationale en ligne, sur laquelle les organisations peuvent répertorier leurs offres et les proches trouver une offre correspondante près de chez eux, peut conduire à une meilleure vue d'ensemble et à une meilleure systématique des offres disponibles pour les proches. Un certain contrôle de qualité est toutefois nécessaire, ce qui ne peut être réalisé qu'avec des ressources humaines (et financières) supplémentaires. Des synergies avec des plateformes existantes, telles que www.espaceproches.ch du canton de Vaud, pourraient toutefois être exploitées. De telles plates-formes peuvent avoir pour mission de promouvoir le développement (continu) des offres et la coordination entre les prestataires.

6. Des offres en ligne pourraient à l'avenir offrir un soutien complémentaire aux offres en présentiel, en particulier avec la tendance actuelle à proposer de plus en plus d'offres en ligne, y compris pour les personnes concernées. Ainsi, un coaching régulier pourrait s'avérer très utile pour les personnes aidées. Il ne faut toutefois pas sous-estimer la valeur ajoutée des échanges personnels au sein du groupe, raison pour laquelle les offres en ligne ne doivent pas être considérées comme une alternative.
7. Le développement et la création de nouvelles offres doivent s'appuyer sur l'expérience des offres déjà existantes. De même, cela doit se faire en fonction des besoins et de manière aussi participative que possible, c'est-à-dire en intégrant le groupe cible.
8. La question du financement se pose aussi bien lors du développement et de l'évaluation des offres que lors de leur utilisation. Elle doit être prise en compte et, si possible, résolue avant le lancement de l'offre.

8. Danksagung

Wir danken folgenden Personen für ihre kritische Relektüre und Expertise:

- Caroline Brugger, Pflegende Angehörige und Mitglied Angehörigenrat
- Léonie Chinet, Geschäftsführerin diabetevaud, Mitglied Vorstand diabetesuisse und Begleitgruppe Opti-Q Multimorbidität
- Doris Fischer-Taeschler, Präsidentin Tag der Kranken und Allianz Adipositas
- Christian Frei, Vorsitzender Projekt Opti-Q, Vorstand QualiCCare

9. Glossar

Begriffe	Erklärungen
Betroffene	In diesem Zusammenhang sind die erkrankten Personen gemeint. Dessen Angehörige sind das Zielpublikum dieser Übersicht.
Angehörige	Gemäss Referenzrahmen «Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht» (BAG & GELIKO, 2018) sind mit Angehörigen alle unterstützenden Angehörige gemeint. Manchmal werden sie auch als pflegende und bereuende Angehörige genannt, diese werden als Untergruppe der Gesamtgruppe der unterstützenden Angehörigen mitgedacht. Angehörige sind keine homogene Gruppe. Es gibt pflegende Angehörige, Eltern von Kindern und Jugendlichen mit chronischen Krankheiten oder Sucht, Angehörige von Menschen mit Demenz, Hinterbliebene, pflegende Kinder und Jugendliche usw.
krankheitsspezifisch	Eine Krankheit betreffend, im Gegensatz zu mehreren Krankheiten.
krankheitsübergreifend	<p>Mehrere Krankheiten betreffend, im Gegensatz zu einer Krankheit.</p> <p>Gemäss Referenzrahmen «Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht» (BAG & GELIKO, 2018) beruhen Krankheitsübergreifende Angebote auf der Erkenntnis, dass viele Menschen mit chronischen Krankheiten – unabhängig von ihrer spezifischen Krankheit – mit ähnlichen Herausforderungen im Umgang mit ihrer Erkrankung konfrontiert sind. Sie benötigen unabhängig von der Krankheit ähnliche Kompetenzen.</p>
Nichtübertragbare Krankheiten (NCD)	NCD steht für Non-Communicable Diseases. Dazu gehören beispielsweise Krebserkrankungen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen sowie muskuloskeletale Erkrankungen. Derzeit leiden in der Schweiz 2.2 Millionen Menschen an einer chronischen Krankheit.

	Diese Erkrankungen zeigen sich für 80% der gesamten Gesundheitskosten verantwortlich.
Multimorbidität	Gleichzeitiges Bestehen mehrerer Krankheiten bei einem Patienten oder einer Patientin
Plattform SELF / Forum SELF	Gemäss dem «Ergebnisbericht des FORUM SELF 2019» teilen Akteure der Plattform SELF das Ziel, die Selbstmanagement-Förderung in der Schweiz strukturell zu verankern und weiter zu entwickeln. Die Plattform unterstützt die Vernetzung und den Austausch unter den beteiligten Akteuren. Zu spezifischen Fragestellungen werden Arbeitsgruppen geführt, in welchen gemeinsame Projekte, Studien und andere Aktivitäten bearbeitet werden. Träger der Plattform sind: BAG, GELIKO, VBGF und KKBS. Die Akteure der Plattform treffen sich einmal jährlich am Forum SELF, welches als Hauptvernetzungsanlass für eine breite Zielgruppe organisiert wird.

10. Einverständniserklärung / Informationsquellen der Steckbriefe

Steckbriefe	Einverständnis für die Publikation einer Zusammenfassung des Angebots auf der Webseite des BAG und www.prevention.ch publiziert	Informationsquellen
1. «AEMMA (DE)»	Ja	«Porträt Selbstmanagement-Förderung für betreuende Angehörige» (BAG, 2020)
2. «Al-Anon hilft»	Keine Angaben	Internetrecherche https://www.al-anon.ch/
3. «Angebot für Angehörige von psychisch kranken Menschen»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
4. «BasiviA – Bassersdorf vernetzt im Alter»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
5. «Dich betreuen – mich beachten»	Keine Angaben	«Porträt Selbstmanagement-Förderung für betreuende Angehörige» (BAG, 2020)
6. «Elternvereinigung Angehörige von Drogenabhängigen (DAJ Aargau)»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
7. «Elternvereinigung intensiv-kids»	Keine Angaben	«Porträt Selbstmanagement-Förderung für betreuende Angehörige» (BAG, 2020)

8. «ensa - Erste Hilfe für psychische Gesundheit»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
9. «Evivo»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
10. «Femmes-Tische und Männer-Tische»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
11. «Get-together für Young Carers»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
12. «Pflegen zu Hause»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
13. «SafeZone.ch»		Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
14. «Selbsthilfe- und Austauschgruppen der Krebsliga Zentralschweiz»	(Ja, via Krebsliga Schweiz)	«Nachhaltige Finanzierung und Qualität in der Selbstmanagement-Förderung» (BAG, 2020)
15. «Selbsthilfe-Schweiz»	Keine Angaben	«Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht» (BAG & GELIKO, 2018)

16. «Selbsthilfe Thurgau gemeinschaftliche Selbsthilfegruppen für alle Bewohner/Innen des Kantons»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
17. «TRE Tension and trauma Releasing Exercises mit neurogenem Zittern, als Buch, Video auf Youtube und als App Neuro Zittern»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
18. «We+Care» DE	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
19. « AEMMA - Un groupe pour "Apprendre à être mieux ... pour mieux aider" (FR) »	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
20. «Espace Proches»	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
21. « EVIVO - devenir acteur de sa santé avec une maladie chronique »	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
22. « MeetMyNeeds - Une plateforme en ligne pour évaluer les besoins et faciliter l'orientation des personnes proches aidantes d'individus avec démence »	Ja	Umfrage zur «Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angebote 2021»
23. «Projet pilote « we+care » de Pro Aidants»	Ja	«Porträt Selbstmanagement-Förderung für betreuende Angehörige» (BAG, 2020)

11. Literaturverzeichnis

Bundesamt für Gesundheit. (2021, Dezember). *Plattform Selbstmanagement-Förderung bei nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen (SELF)*. <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/plattform-selbstmanagement-foerderung.html> (zuletzt aufgerufen 14.12.2021)

Bundesamt für Gesundheit & Gesundheitsligenkonferenz. (2018). *Referenzrahmen. Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht*. Konzeptionelle Klärung, Umsetzungsbeispiele und strategische Empfehlungen.

Bundesamt für Gesundheit. (2020). *Selbstmanagement-Förderung bei betreuenden Angehörigen*. Porträt Förderprogramm "Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017-2020" Programmteil 2: Modelle guter Praxis.

Bundesamt für Gesundheit. (2020). *Nachhaltige Finanzierung und Qualität in der Selbstmanagement-Förderung*. Steckbriefe der 10 Beispiele guter Praxis.

Bundesamt für Gesundheit. (2021, November). *Suche Modelle guter Praxis – betreuende Angehörige*. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/foerderprogramme-der-fachkraefteinitiative-plus/foerderprogramme-entlastung-angehoerige/modelle-guter-praxis-suche.html> (zuletzt aufgerufen 14.12.2021)

12. Anhang

12.1 Anhang A. Umfrage

Sehr geehrte Damen und Herren

Der interprofessionelle Verein QualiCCare (www.qualiccare.ch) setzt sich für eine Verbesserung der Versorgungsqualität von chronisch und mehrfach erkrankten Menschen in der Schweiz ein und führt Implementierungsprojekte in der Praxis durch.

Unser Projekt Opti-Q Multimorbidität wird durch den Fonds Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV) von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt und hat zum Ziel, die Behandlungsqualität von multimorbiden Patienten:innen zu verbessern (<https://gesundheitsfoerderung.ch/pgv/gefoiderte-projekte/opti-q.html>). Für die Pilotteilnehmer:innen im Projekt Opti-Q Multimorbidität erstellt QualiCCare eine Übersicht zu in der Schweiz verfügbaren Selbstmanagement-Förderungsangebote für Patienten:innen mit einer oder mehreren chronischen Erkrankungen aus den Bereichen NCD, Sucht und psychischer Gesundheit.

Da das diesjährige Thema am Forum SELF die Angehörigen sind, werden wir in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) auch die verfügbaren Angebote für Angehörige erfassen.

Die Übersicht dient einerseits als Unterstützung für die im Pilotprojekt teilnehmenden Leistungserbringer, um ihre Patient:innen und deren Angehörige auf passende Selbstmanagement-Förderungsangebote hinzuweisen. Andererseits soll eine nationale Übersicht zu aktuell verfügbaren Selbstmanagement-Förderangeboten für Angehörige auf der Webseite des BAG und auf www.prevention.ch für alle Interessierte verfügbar gemacht werden.

Um eine möglichst vollständige Übersicht zu haben, bitten wir Sie, uns alle Ihre Selbstmanagement-Förderungsangebote zu nennen, die Sie derzeit oder ab 2022 anbieten. Hierbei sind alle Angebote gemeint, welche die Patient:innen und Angehörigen befähigen, besser mit Erkrankungen aus den Bereichen nicht-übertragbarer Krankheiten, Sucht und psychischer Gesundheit umzugehen.

Selbstmanagement-Förderungs-Angebote müssen folgende Kriterien erfüllen:

- 1. Aktive Rolle und Beteiligung der Betroffenen und partnerschaftliches Rollenverständnis zwischen Fachleuten und Betroffenen.*
- 2. Die Dimensionen Wissen, Motivation und Kompetenzen werden gefördert.*
- 3. Der betroffene Mensch steht im Mittelpunkt, nicht seine Krankheit*
- 4. Kein einmaliges, punktuelles Angebot*

Wir bitten Sie, die Umfrage bis 30. November 2021 auszufüllen. Sie benötigen pro Angebot ca. 10 min. um die Fragen zu beantworten. Sie können den Link zur Umfrage mehrmals anwählen, um weitere Angebote anzugeben.

Mit Ihrer Teilnahme werden noch mehr Personen von Ihren Angeboten profitieren können und Sie leisten somit einen wichtigen Beitrag, die Gesundheitsversorgung in der Schweiz zu optimieren.

Für Fragen steht Ihnen Frau Alisha Khanna (khanna@qualiccare.ch) gerne zur Verfügung. Besten Dank für Ihre Mitarbeit.

Freundliche Grüsse

*Dr. Astrid Czock, Leiterin Geschäftsstelle QCC
Caroline Krzywicki, Projektleiterin Opti-Q QCC*

* 1. Sind Sie damit einverstanden, dass eine Zusammenfassung Ihres Angebots auf der Webseite des BAG, QualiCCare und www.prevention.ch publiziert wird?

Ja

Nein

* 2. Name des Angebots

* 3. Weblink und Kontaktinformationen des Angebots

Weblink (falls vorhanden):

Kontaktinformationen für Teilnehmer:innen:

(inkl. Telefonnummer und E-Mail)

* 4. Ziel des Angebots:

* 5. Inhalt des Angebots:

(Was wird genau gemacht?)

* 6. Ausbreitung

Gemeinde

Regional

Kantonal

National

Andere: (bitte angeben) _____

* 7. Angebotsformat

- Vor Ort
- Virtuell
- Beides
- Anderes: (bitte angeben) _____

Wenn vor Ort:

* 8. Wo?

* 9. Angebotsansätze

(Bitte alle zutreffenden Ansätze anwählen)

- Individuelles Coaching
- Aktives Gruppenprogramm
- Motivierende Gesprächsführung
- Gemeinschaftliche Selbsthilfe / Selbsthilfegruppen
- Gruppenschulungen
- Selbstmonitoring (inkl. Apps und andere Tools)
- Online Kurse
- Elektronische Informationsquelle
- Schriftliche Informationsquelle
- Ziele setzen
- Patienteneigene Gesundheitsakte

- Individueller Aktionsplan
- Andere (bitte angeben): _____

* 10. Zeitaufwand für Teilnehmer:innen

(z.B. 1 h pro Woche für 6 Monate)

* 11. Teilnehmende

- Nur Betroffene
- Nur Angehörige
- Betroffene und Angehörige zusammen

* 12. Um welche spezifischen Krankheitsbilder, der Bereichen NCD, Sucht und psychischen Erkrankungen handelt es sich?

(Bitte alle zutreffenden anwählen)

- Herz-Kreislauf-Erkrankung
- Diabetes
- Krebs
- Chronisches Leiden der Atemwege
- Muskuloskelettale Erkrankung Nikotin Abhängigkeit
- Alkohol Abhängigkeit
- Cannabis Abhängigkeit
- Opiate Abhängigkeit
- Beruhigungsmittel Abhängigkeit

- Angststörungen
- Depression (depressive Störungen)
- Bipolare Störungen
- Schizophrenie
- Essstörungen
- Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Anderes: (bitte angeben) _____

* 13. Trägerschaft / Anbieter

(Bitte alle zutreffenden anwählen)

- Liga / Verein
- Gemeinde
- Krankenversicherung
- Gesundheitsinstitution (z.B. Spital, Heime usw.)
- Andere (bitte angeben): _____

* 14. Von wem wird das Angebot durchgeführt?

(Bitte alle zutreffenden anwählen)

- Fachpersonen
- Patient:innen
- Angehörige
- Andere: (bitte angeben) _____

* 15. Welche Fachpersonen?

(Bitte alle zutreffenden anwählen)

- Arzt/Ärztin
- Pflegefachperson
- Sozialarbeiter:in
- Andere: (bitte angeben) _____

* 16. Kostenträger

(Bitte alle zutreffenden anwählen)

- Obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP)
- Zusatzversicherung
- Öffentliche Hand (z.B. Gemeinde, Kanton, usw.)
- Liga
- Patient:in
- Andere (bitte angeben): _____

17. Kosten für Teilnehmer:innen

(z.B. 15.- pro Woche oder 250.- für das ganze Angebot)

* 18. Wird momentan angeboten

- Ja
- Pausiert wegen Corona

- Wird in Zukunft angeboten:

(bitte ungefähres Startdatum angeben)

19. Wirksamkeit

Ist das Angebot wissenschaftlich geprüft?

- Ja
- Nein, noch nicht
- Weiss nicht

* 20. Kennen Sie die Qualitätsstandards und -kriterien für Angebote der Selbstmanagement- Förderung? ([Link zu Qualitätskriterien](#))

- Ja
- Nein

* 21. Gestalten Sie ihr Angebot nach diesen Qualitätskriterien aus?

- Ja
- Nein
- Weiss nicht
- Sonstiges (bitte angeben) _____

* 22. Falls ja, welche Qualitätskriterien wenden Sie an?

(Bitte alle zutreffenden anwählen)

- QS 1: Bedarfsgerechte und ganzheitliche Angebote
- QS 2: Betroffene als Akteure auf Augenhöhe
- QS 3: Einbezug der Angehörigen
- QS 4: Evidenzbasierte Angebote
- QS 5: Standardisierte Qualität
- QS 6: Gute Organisation und Koordination auf allen Ebenen
- QS 7: Nachhaltige Angebote
- QS 8: Gleiche Chancen für alle
- QS 9: Wirkungsorientierung und Transparenz
- QS 10: Informationssicherheit und Datenschutz
- Alle genannten
- Keine der genannten

Weiss nicht

Sonstiges: (bitte angeben) _____

* 23. Ihre Angaben

Bitte geben Sie Ihre Kontaktangaben (inkl. Telefonnummer und E-Mail) an, damit wir Sie bei allfälligen Fragen kontaktieren können. Danke!

24. Weitere Anmerkungen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Falls Sie mehr als ein Angebot anbieten, können Sie den Link zur Umfrage in unserem Schreiben, welches wir Ihnen per E-Mail zugeschickt haben, erneut anwählen und diesen nochmals ausfüllen.

12.2 Anhang B. QR-Code Flyer

Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angeboten (SMFA)

Liebe Gäste des Forum SELF

Wir führen derzeit eine Erhebung von Selbstmanagement-Förderungs-Angeboten durch. Im Rahmen des Projekts «Opti-Q Multimorbidität» mit PGV-Projektförderung und in Zusammenarbeit mit dem BAG möchten wir eine nationale Übersicht zu aktuell verfügbaren Selbstmanagement-Förderungs-Angeboten in der Schweiz, für **Patienten:innen** mit einer oder mehreren chronischen Erkrankungen aus den Bereichen NCD, Sucht und psychischer Gesundheit und ihren **Angehörigen** erstellen.

Falls Sie die Umfrage noch nicht erhalten haben oder noch keine Zeit dazu hatten, möchten wir Sie bitten, folgenden QR-Code zu scannen, um an der Umfrage teilzunehmen. Sie benötigen für die Fragen pro Angebot ca. **10 min**. Sie können den Link zur Umfrage mehrmals auswählen, um mehrere Angebote anzugeben. Weitere Informationen zur Umfrage und zum Verein QualiCCare stehen auf der ersten Seite der Umfrage.



Ihre Angebote für die Angehörigen werden auf der Webseite des BAG und auf www.prevention.ch für alle Interessierte verfügbar gemacht. Mit Ihrer Teilnahme werden noch mehr Personen von Ihren Angeboten profitieren können und Sie leisten somit einen wichtigen Beitrag, die Gesundheitsversorgung in der Schweiz zu optimieren.

Für Fragen steht Ihnen Frau Alisha Khanna (khanna@qualiccare.ch) / Tel. +41 56 552 12 00) gerne zur Verfügung. **Besten Dank für Ihre Mitarbeit!**

Freundliche Grüsse

Dr. Astrid Czock, Leiterin Geschäftsstelle QCC
Caroline Krzywicky, Projektleiterin Opti-Q QCC