

Schlüsselfragen und Checkliste

Selbstmanagement-Förderung

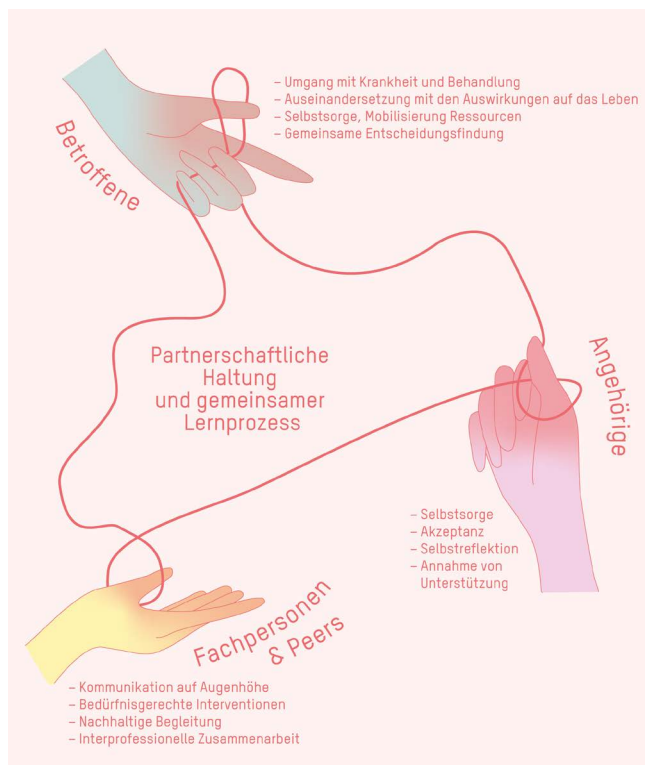
Machen wir Selbstmanagement-Förderung?

Anhand von drei Schlüsselfragen und einer Checkliste erhalten Sie in kurzer Zeit einen Überblick, um in Bezug auf ein konkretes Angebot folgende Fragen zu klären:

1. Ist das Angebot ein Angebot zur Selbstmanagement-Förderung?
2. Wo besteht Handlungsbedarf, um das Angebot noch stärker auf die Selbstmanagement-Förderung auszurichten?

Drei Schlüsselfragen erlauben eine erste Grob-Einschätzung in Kürze. Die eigentliche Checkliste dient der Vertiefung der Schlüsselfragen und zeigt auf, welche Kriterien ein Angebot für Menschen mit nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und/oder psychischen Erkrankungen¹ aufweisen sollte, um sich als Angebot zur Selbstmanagement-Förderung zu qualifizieren. Die Ergebnisse der Checkliste zeigen auf, wo allenfalls Handlungsbedarf besteht.

Über diesen «Check» kann die Qualität von bestehenden und neuen Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung gestärkt werden. Es empfiehlt sich, den «Check» gemeinsam mit Vertretung möglichst vieler Akteursgruppen zu machen.



Definition Selbstmanagement-Förderung

Selbstmanagement-Förderung bedeutet das, was alle Akteure (Betroffene, Fachpersonen, mitbetroffene Angehörige und Peers) gemeinsam unternehmen, um Menschen mit langandauernden Krankheiten und ihre Angehörige in ihren Selbstmanagement²-Kompetenzen und Ressourcen zu stärken.

Die Erfahrungen, die Expertise und die Lebenswelten der Betroffenen und ihrer Angehörigen sind in der Selbstmanagement-Förderung ganzheitlich integriert («Ko-Kreation», «Expert_innen aus Erfahrung»).

Die Akteure arbeiten partnerschaftlich auf die gemeinsamen Ziele hin, die Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörigen zu erhöhen und sie auf dem Weg zu einer bestmöglichen Gesundheit zu begleiten³.

¹Menschen mit nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen werden in diesem Dokument mit dem Begriff «Betroffene» abgekürzt.

²Für die Definition des Begriffs «Selbstmanagement» wird auf das [«Konzept Selbstmanagement-Förderung bei nicht übertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen» \(BAG, GELIKO, VBGF, KKBS 2022\)](#) verwiesen

³Quelle für Definition und Abbildung: [«Konzept Selbstmanagement-Förderung bei nicht übertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen» \(BAG, GELIKO, VBGF, KKBS 2022\)](#)

3 Schlüsselfragen:

Ist das Angebot ein Angebot zur Selbstmanagement-Förderung?

- a. Stärkt das Angebot die Selbstmanagement-Kompetenzen und Ressourcen von Betroffenen und/oder deren Angehörigen?**
- b. Integriert das Angebot das Erlebte, die Erfahrungen und die Lebenswelten der Betroffenen und/oder deren Angehörigen?**
- c. Arbeiten die Akteure (Fachpersonen, Betroffene, Angehörige und Peers) auf Augenhöhe an gemeinsam erarbeiteten Zielen?**

Angebote, für welche die drei Schlüsselfragen mit «ja» beantwortet werden können, erfüllen die Definition der Selbstmanagement-Förderung.

In der folgenden Checkliste werden zentrale Prinzipien und Merkmale der Selbstmanagement-Förderung aufgeführt. Das Angebot wird einem Check unterzogen, wie stark es zum angestrebten Nutzen der Selbstmanagement-Förderung beiträgt. So kann die Analyse des IST-Zustands des Angebots vertieft und der Handlungsbedarf mit Blick auf den SOLL-Zustand identifiziert werden.

Checkliste

1. Das Angebot erfüllt die zentralen Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung

Prinzipien	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt
Haltung von Gleichwertigkeit und Partnerschaftlichkeit unter den Akteuren			
Partnerschaftlichkeit Zwischen den Fachpersonen und Vertreter_innen der Betroffenen- und/oder Angehörigen wird eine systematische Kooperation etabliert, die von einer Haltung auf Augenhöhe und der Offenheit für einen gemeinsamen Lernprozess geleitet wird.			
Mitwirkung Angehörige Von Beginn an wird systematisch und wiederholt geklärt, ob die Angehörigen der Betroffenen eine Zielgruppe im Angebot darstellen und wie sie als Akteure eingebunden werden können.			
Einbezug von Betroffenen und/oder Angehörigen Vertreter_innen der Zielgruppe (Betroffene oder Angehörige) werden in allen Prozessphasen als Expert_innen aus Erfahrung einbezogen.			
Befähigung zur Mitwirkung Um auf Augenhöhe mitwirken zu können, werden die Betroffenen und/oder Angehörigen von den Fachpersonen zur Mitwirkung befähigt.			
Angehörige als Mit-Betroffene Angehörige werden als Mit-Betroffene wahrgenommen und erhalten Informationen über Angebote zur Selbstmanagement-Förderung, welche sich auch an Angehörige richten.			
Schulung Fachpersonen Beteiligte Fachpersonen sind geschult in der Selbstmanagement-Förderung.			
Schulung Peers Beteiligte Peers sind geschult in der Selbstmanagement-Förderung.			
Das Erlebte und die Erfahrungen Das Erfahrungswissen und Erlebte der Betroffenen und/oder der Angehörigen bestimmen die Ausgestaltung des Angebots.			

	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt
Ganzheitlichkeit Das Angebot berücksichtigt verschiedene Lebensdimensionen (körperliche, psychische und soziale) von Betroffenen und/oder Angehörigen.			
Ansatz der Salutogenese⁴ als Grundlage Der Fokus des Angebots liegt nicht auf der Krankheit. Im Mittelpunkt stehen die Ressourcen und der Genesungsweg der Betroffenen.			

2. Das Angebot erfüllt die zentralen Merkmale der Angebote zur Selbstmanagement-Förderung

Merkmale	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt
Drei zentrale Dimensionen Das Angebot beinhaltet Elemente zur Förderung der drei Dimensionen «Wissen», «Fertigkeiten» und «Haltung».			
Bedarfs- und Bedürfnisanalyse Das Angebot basiert auf einer Bedarfs- und Bedürfnisanalyse, welche die Fachpersonen gemeinsam mit den Betroffenen und wenn möglich den Angehörigen durchführen. Die Veränderungsbereitschaft der Betroffenen wird dabei berücksichtigt.			
Bedarfsgerechter Mix von Ansätzen Im Angebot kommen Ansätze und Hilfsmittel der Selbstmanagement-Förderung zur Anwendung (wie Gruppenkurse, gemeinschaftliche Selbsthilfe, Apps für Selbstmonitoring, individuelles Coaching, Recovery Ansätze, etc.)			
Längerfristige Begleitung entlang des Gesundheitspfades Das Angebot ist so angelegt, dass Betroffene und/oder Angehörige längerfristig entlang des gesamten Gesundheitspfades begleitet sind. Es wird über eine angemessene Dauer angeboten.			
Interprofessionelle und interdisziplinäre Zusammenarbeit Die involvierten Fachpersonen arbeiten partnerschaftlich und systematisch zusammen.			

⁴Salutogenese: siehe [Quintessenz/Gesundheitsförderung Schweiz](#), accessed 13.4.23

3. Das Angebot erzielt Nutzen im Sinne der Selbstmanagement-Förderung

Nutzen	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt
--------	---------	-------------------	---------------

Wirkungen bei den Akteuren

Das Angebot verbessert die Balance zwischen Alltag und Krankheit für Betroffene und/oder Angehörige.			
Das Angebot verbessert die Lebensqualität von Betroffenen und/oder Angehörigen.			
Das Angebot fördert die Gesundheit der Betroffenen.			
Das Angebot fördert die Zufriedenheit der involvierten Fachpersonen, der Betroffenen und deren Angehörigen.			
Das Angebot verbessert die Selbstwirksamkeit und Fähigkeit zum Handeln von Betroffenen und/oder Angehörigen.			

Das Angebot stärkt die folgenden Selbstmanagement-Kompetenzen der Betroffenen⁵:

Umgang mit Krankheit und Behandlung finden			
Sich mit den Auswirkungen auf das Leben auseinander setzen			
Selbstsorge pflegen und Ressourcen mobilisieren			
Entscheide gemeinsam mit den Fachpersonen fällen, priorisieren und umsetzen			

Das Angebot stärkt die folgenden Selbstmanagement-Kompetenzen der Angehörigen⁵:

Selbstsorge pflegen und das eigene Leben nicht aufgeben			
Akzeptanz und Gelassenheit pflegen			
Handlungsfähigkeit durch Selbstreflektion bewahren			
Unterstützungsangebote suchen und annehmen			

⁵Auf die allen Akteuren gemeinsame Kernkompetenz «partnerschaftliche Haltung und gemeinsamer Lernprozess» wurde bereits bei den Prinzipien und Merkmalen verwiesen.

erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt
---------	----------------------	------------------

Das Angebot stärkt die folgenden Kompetenzen von Fachpersonen und Peers zur Selbstmanagement-Förderung⁵:

Auf Augenhöhe kommunizieren und Betroffene und/oder Angehörige als Akteure einbeziehen			
Arbeitsmethoden und Interventionen an den individuellen Bedürfnissen, Ressourcen und dem sozialen und kulturellen Kontext ausrichten			
Nachhaltig begleiten und psychoedukativ unterstützen			
Interprofessionell zusammenarbeiten			

Auswertung der Checkliste

Bei einem Angebot zur Selbstmanagement-Förderung können die drei Schlüsselfragen mit «ja» beantwortet werden. Je mehr der Prinzipien und Merkmale ein Angebot erfüllt, desto stärker wird es zum angestrebten Nutzen beitragen und Wirkung im Sinne der Selbstmanagement-Förderung entfalten. Der Handlungsbedarf zur Stärkung der Selbstmanagement-Förderung eines Angebots ergibt sich aus den Feldern, bei denen in der Checkliste «teilweise» oder «nicht erfüllt» angekreuzt wurde. Der «Leitfaden Qualitätsstandards & -Kriterien für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung»⁶ enthält darüber hinaus weitere Standards und Kriterien sowie eine Bewertungsmatrix, welche für das Projektmanagement von Angeboten von Relevanz sind. Der Leitfaden bildet ganzheitlich alle Dimensionen des Qualitätsmanagements ab, während die Checkliste zur Beantwortung der eingangs gestellten Fragen dient. Sie bildet nur die im engeren Sinn für die Selbstmanagement-Förderung spezifischen Standards und Kriterien ab.

Zielgruppen des Dokuments

Dieses Dokument richtet sich an:

- Angebotsverantwortliche
- Fachpersonen in Organisationen und Institutionen des Gesundheits- und Sozialwesens
- Peers und Interessensvertreter_innen von Betroffenen und Angehörigen

Entstehung der Checkliste

Die Checkliste fasst die Grundlagen aus den Referenzdokumenten «Konzept Selbstmanagement Förderung (2022)» und «Leitfaden Qualitätsstandards & -Kriterien für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung»⁶ (2023) zusammen. Für die Checkliste wurden Inhalte ausgewählt, welche für die Selbstmanagement-Förderung spezifisch sind. Viele Akteure haben in einem partizipativen Prozess wesentlich zur Checkliste beigetragen.

In den Referenzdokumenten finden sich vertiefende Informationen zum Thema und weitere Minimal Standards, welche für die Qualität der Angebote zentral sind. Auf S. 21 des «Konzepts Selbstmanagement-Förderung» finden sich praktische Beispiele zur Illustration der Abgrenzung zu anderen Angebotsformen: [Link](#)

Bern, Oktober 2023

⁶«Qualitätsstandards & -Kriterien für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung» (BAG, aktualisierte Version 2023): [Link](#)

