



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

Selbstmanagement- Förderung bei Angehörigen

Erfolgsfaktoren und Handlungsbedarf

Sandrine Pihet



Forum SELF, 9. November 2021

Hes·SO

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland

Themen

Selbstmanagement-Förderung bei (betreuenden) Angehörigen

- Definition
- Bausteine und Kernkompetenzen

Wie lässt sich dieser Ansatz fördern?

- Günstige Faktoren für die Selbstmanagement-Förderung
- Beispiel: Stressmanagement-Kurs AEMMA
- Betreuende Angehörige in den Prozess einbeziehen



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

Was ist Selbstmanagement- Förderung bei Angehörigen?



Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland

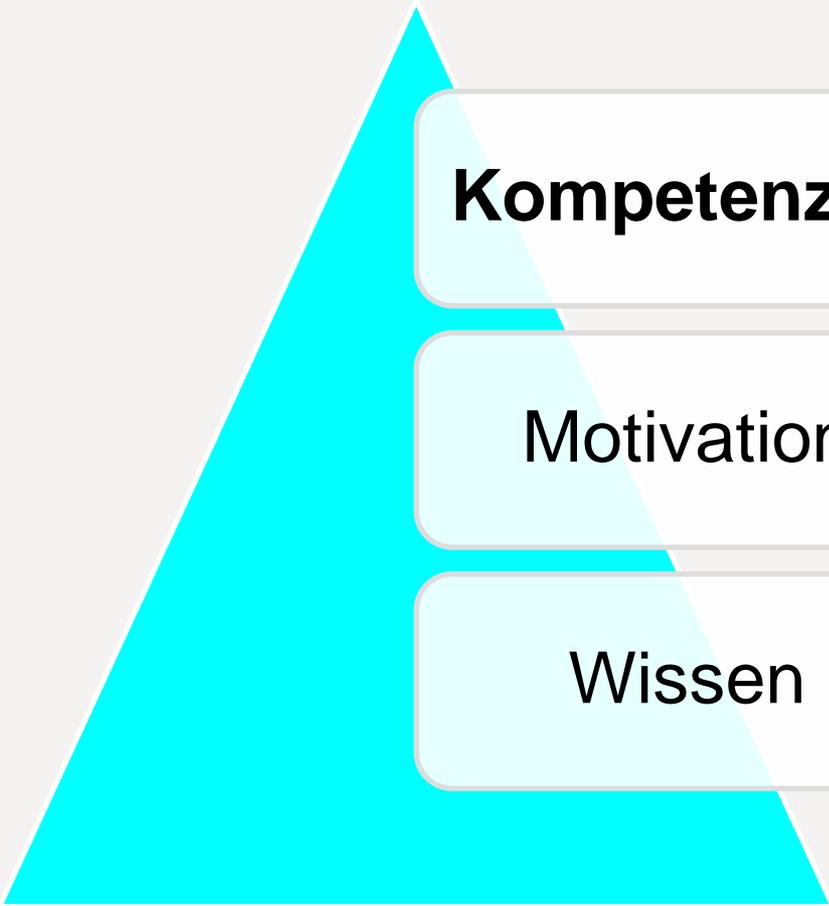
Selbstmanagement bei (betreuenden) Angehörigen

Definition

Selbstmanagement beinhaltet das, was betreuende Angehörige unternehmen, um die Veränderungen und Herausforderungen in ihrem Leben, die mit ihrem Engagement als betreuende/r Angehörige einhergehen, zu bewältigen und aktiv Lösungen zu finden.

Claudia Kessler

Bausteine des Selbstmanagements



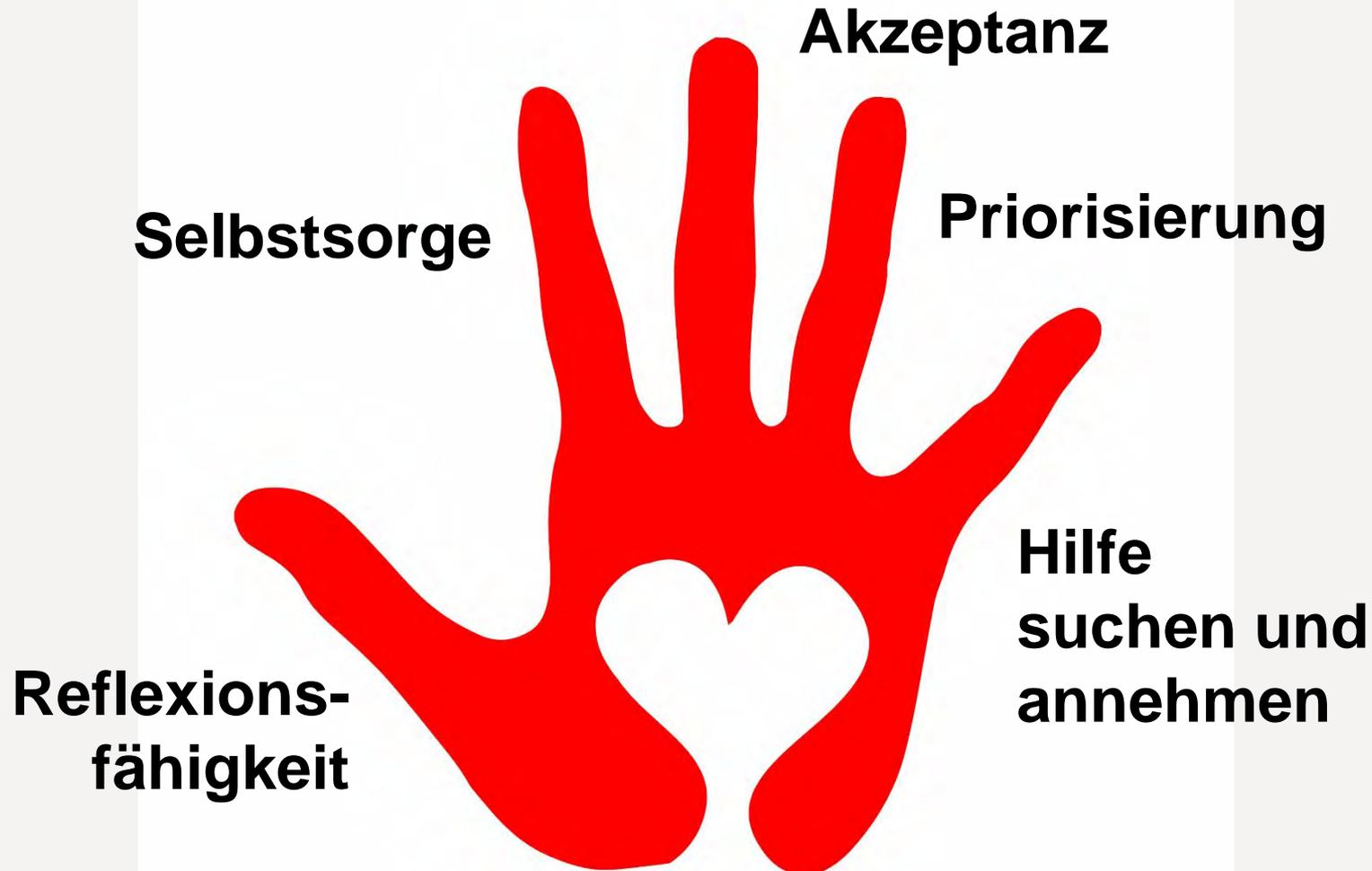
Kompetenzen

Motivation

Wissen



Kernkompetenzen



Stärkung des Selbstmanagements: Schlüsselkonzepte

F: Education thérapeutique

D: Selbstmanagement-Förderung

Ähnliche Ziele

Wissensvermittlung

Motivationsstärkung

Kompetenzentwicklung

«Patient» als Akteur

Besonderer Kontext

Betreuende
Angehörige

- unerkannt
- nicht krank



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

Wie lässt sich das Selbstmanagement bei (betreuenden) Angehörigen fördern?



Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland

Die Selbstmanagement-Förderung ...

... arbeitet an aktiven Bewältigungs- und Veränderungsprozessen in einem gemeinsamen Vorgang zwischen den Betroffenen und dem unterstützenden Umfeld.

BAG, 2018, Referenzrahmen Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht, S. 19

Hauptzutaten: ein Ansatz, welcher...



Auf die 3 Bausteine ausgerichtet



Nachhaltig



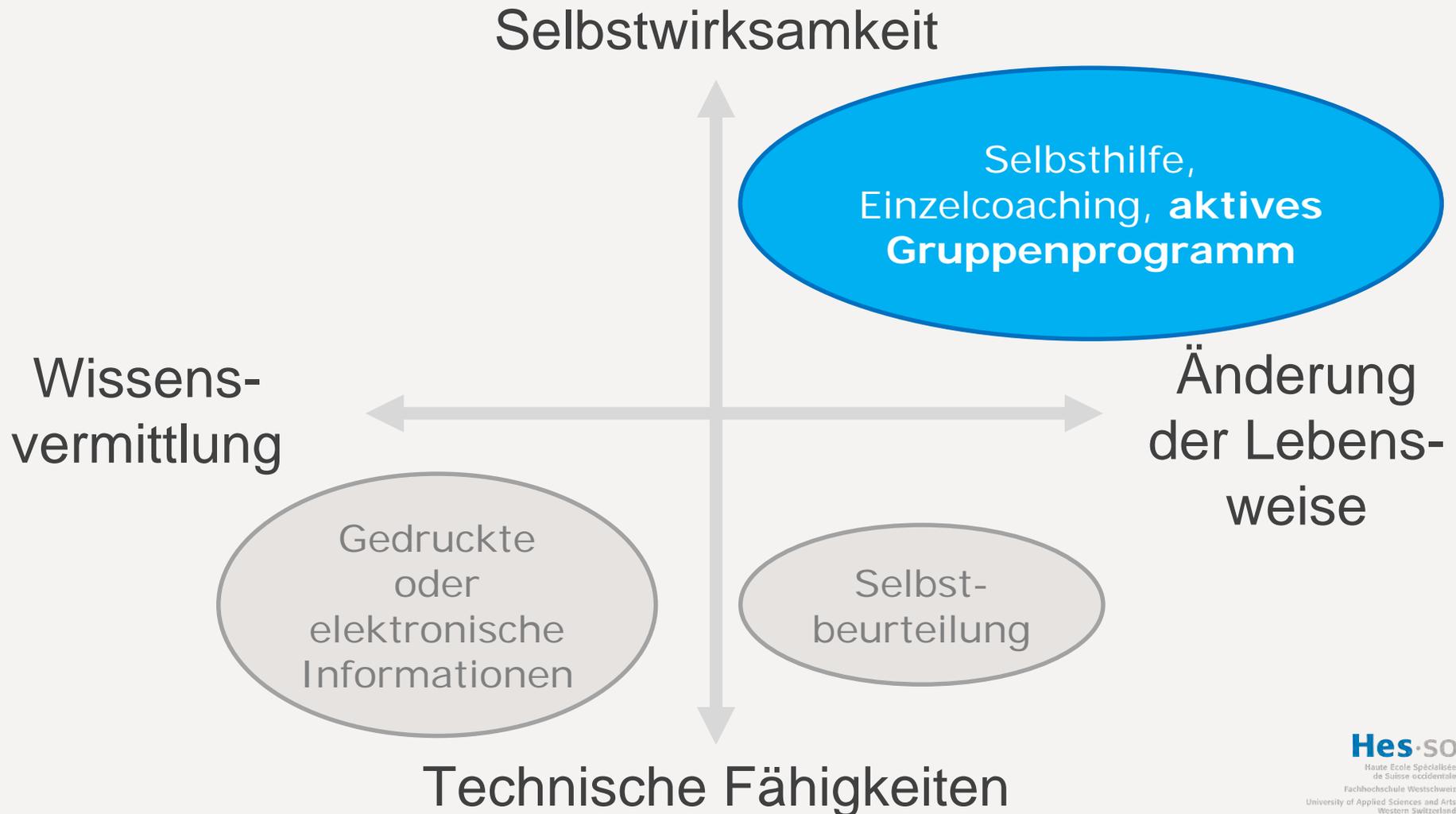
Personenzentriert

Schwerpunkt auf der betroffenen **Person** als **aktivem Partner** und auf deren Bedürfnissen und **Ressourcen** unter Berücksichtigung ihres **gesamten Lebensuniversums**

Weniger günstig

Ansätze, die nur auf passiver Wissensvermittlung, schriftlichen Informationen oder technischen Fähigkeiten basieren, zeigen tendenziell weniger Wirkung als komplexere Angebote, die über einen interaktiven Prozess auf eine Verhaltensänderung und die Stärkung der Selbstwirksamkeit hinzielen.

Kartierung bestehender Ansätze



Stressmanagement-Kurs AEMMA

«Lernen, sich besser zu fühlen, um besser helfen zu können»

In der Gruppe die Krankheit verstehen und Strategien verfeinern

Ansatz und Kommunikation

- Schwieriges Verhalten verstehen und vorbeugen
- Kommunikation anpassen



Komplexe Probleme lösen

- Erkennen, was geändert werden kann
- Lösungsansatz optimieren



Nicht hilfreiches Denken ändern

- Erkennen, was nicht geändert werden kann
- Situation aus einem hilfreicherem Blickwinkel betrachten



Die nötige Unterstützung finden

- Unterstützungsangebote und Bedürfnisse ermitteln
- Fragen können und sich trauen



Stressmanagement-Kurs AEMMA

Hauptzutaten

- Weitergabe von konkreten Informationen und **Üben von Strategien** aufgrund **schwieriger Alltagssituationen** der Teilnehmenden, Ermutigung zum Ausprobieren
- Geleitet von Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich; «**Coach**»-Rolle
- Kleine Gruppe (5-10): **Austausch zwischen Peers**
- **7 Treffen** zu je 3 Std., 1x/Woche

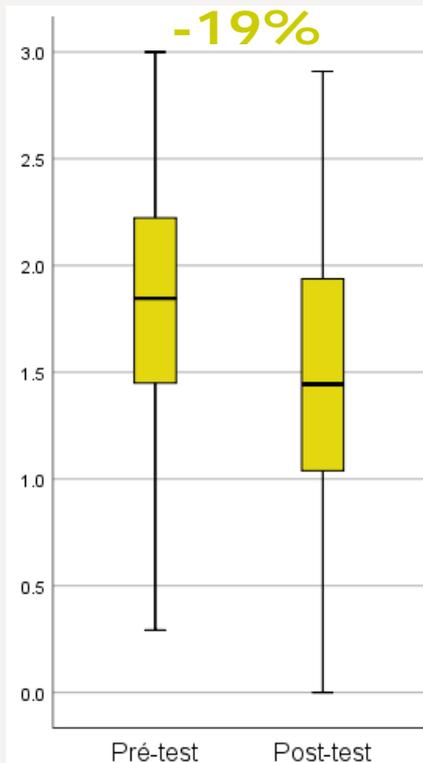
Stressmanagement-Kurs AEMMA



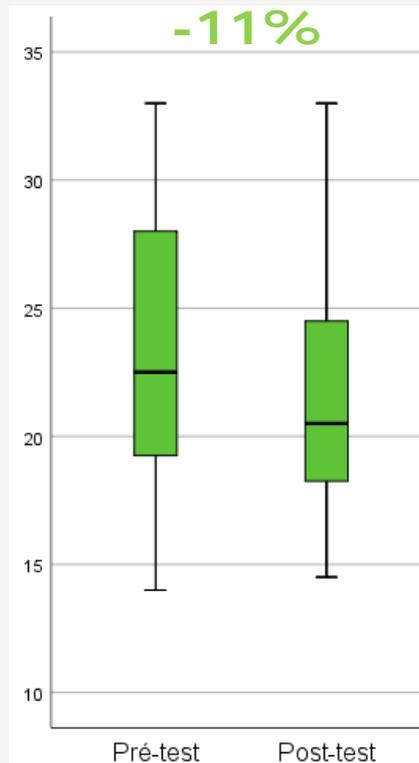
Stressmanagement-Kurs AEMMA

Wissenschaftlich geprüfte Wirkung (N=47)

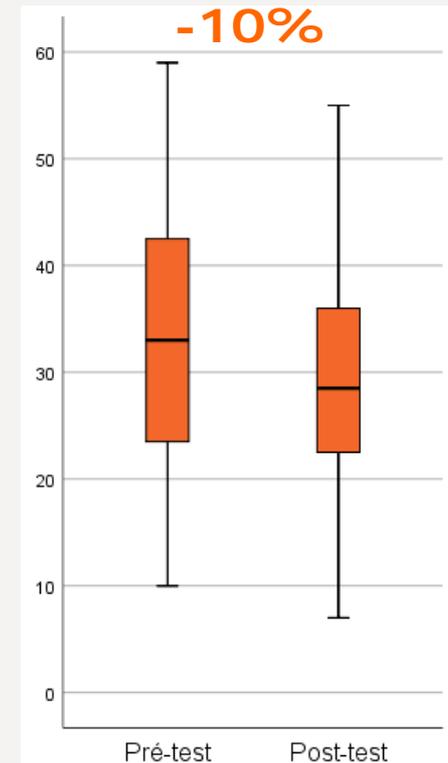
Hilflosigkeit bei
schwierigem Verhalten



Psychische Belastung



Subjektive
Belastung



Wie erreicht man (betreuende) Angehörige?

- Niedrigschwelliger Zugang (Zeiten, Entfernung, Sprache, Kosten, Nutzerfreundlichkeit, Zweitbetreuende)
- Den richtigen Zeitpunkt nutzen (Motivation, Ressourcen)

Kommunikationsmittel

- Flyers und Website reichen nicht.
- Beratung durch Vertrauenspersonen
- Gemeindezeitungen und -blätter, um die breite Öffentlichkeit zu erreichen

Wie erreicht man (betreuende) Angehörige?

Förderung des Motivationsansatzes

Identifizierung von Motivationshebeln und Möglichkeiten für kurzfristige Veränderungen, Kommunikation dazu

Betreuende Angehörige dazu einladen, einen Plan zur Betreuung der hilfsbedürftigen Person zu erstellen

Im Sinne eines Notfallplans

Proaktiv sein, sich in Bezug auf Ziele, Bedürfnisse, Grenzen positionieren und das im Sozial- und Gesundheitsnetzwerk kommunizieren

Mobilisierung der Peers

z. B. Filme mit Erfahrungsberichten

Zusammengefasst – praktisch

Die (betreuenden) Angehörigen auf das Angebot aufmerksam zu machen bleibt eine Herausforderung – mehr Kanäle nutzen, Budget einplanen



Zusammengefasst – strategisch

Wichtig ist die Stärkung der Kompetenzen bzgl. Reflexion, Selbstsorge, Akzeptanz, Priorisierung und Inanspruchnahme von Hilfe bei (betreuenden) Angehörigen.

Mit verschiedenen Angeboten kann dieses Ziel erreicht werden. Solche Angebote sind noch kaum verbreitet.



Zusammengefasst – Vision



Aufbau einer «Schule für (betreuende) Angehörige»?

Weil Liebe nicht immer reicht.

Weil man lernen kann, sich in seiner Rolle als (betreuende(r)) Angehörige(r) besser zu fühlen.

Weil die Angehörigen einen Ort brauchen, wo sie verschiedene Hilfsangebote unter einem Dach finden.



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg



**Vielen Dank
für Ihr
Interesse!**

Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland