



© alle Fotos: BAG

### **Selbstmanagement- Förderung**

bei Menschen mit  
chronischen Krankheiten  
oder Suchtproblemen  
und deren Angehörigen

Wir alle bauen unser Leben, Schritt für Schritt, Stufe für Stufe. Nicht immer geht es aufwärts und öfters wirken äussere Kräfte und Schicksalsschläge prägend auf unser Vorwärtskommen ein. Die Corona-Pandemie hat uns wohl allen deutlich gemacht, wie wenig es braucht, um Sicherheit, Wohlbefinden, Gesundheit und Perspektiven ins Wanken zu bringen.

Für Menschen, die mit einer schweren chronischen Krankheit leben müssen, sei sie körperlich, psychisch oder ein Abhängigkeitsproblem, stürzen oft plötzlich, manchmal schleichend und quasi erodierend viele der bisher als gegeben betrachteten Grundlagen ihres Lebens ein. Der erlittene und zu ertragende Verlust geht weit über die Gesundheit hinaus. Er kann die Fähigkeit zur sozialen und beruflichen Teilhabe betreffen, einschneidende finanzielle Folgen haben, den Selbstwert angreifen oder Fragen nach dem Sinn eines versehrten Lebens aufwerfen.

In der Selbstmanagement-Förderung geht es darum, in Ergänzung zur eigentlichen medizinischen Behandlung die Betroffenen in solchen Lebenslagen dabei zu unterstützen, einen konstruktiven, «gesunden» Umgang mit den vielfältigen Herausforderungen und Einschränkungen zu finden. Die Akteure arbeiten aktiv und gemeinsam an Bewältigungs- und Veränderungsprozessen. Die Hauptakteure sind dabei die Betroffenen selbst, mit ihren Selbstmanagement-Kompetenzen. Nur sie kennen ihre Situation mit all den Herausforderungen und kennen auch die Ressourcen, die mobilisiert werden können – eigene und externe Ressourcen. Nur sie können sich schliesslich auf einen Weg machen, der in der Psychiatrie so treffend mit «Recovery» beschrieben wird. Dabei werden sie von ihren Angehörigen/ihrem Umfeld unterstützt, manchmal bekanntlich auch gebremst und gehindert. Das ist die zweite wichtige Akteursgruppe im Kontext der Selbstmanagement-Förderung. Die dritte Akteursgruppe sind die Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialwesen.



Im Versorgungswesen liegt der Fokus bei der Behandlung auch heute noch viel zu oft auf der Krankheit. Menschen, die mit einer oder mehreren chronischen Krankheiten leben müssen, möchten sich jedoch nicht auf diese Krankheit reduzieren lassen. Ein ganzheitlicher Ansatz, wie er in der Selbstmanagement-Förderung zum Zug kommen sollte, fokussiert deshalb auf den Menschen in seiner Ganzheit, in seinem Umfeld, in seiner Lebenswelt. Gemeinsam wird daran gearbeitet, die gesunden Anteile im Leben der Betroffenen wieder «freizulegen», ihnen Raum zu geben und ihre Ressourcen zu stärken. Alle drei Akteursgruppen haben wesentliche und komplementäre Bausteine beizutragen, um ein ins Wanken geratenes Leben wieder – respektive immer wieder – in eine Balance zu bringen.

Aus diesem Grund engagiere ich mich, gemeinsam mit vielen anderen, für die ich hier stellvertretend diese Ehrung entgegennehmen darf, für das, was im Fachjargon «Selbstmanagement-Förderung» genannt wird. Es sind die zentralen Anliegen, die hinter diesem Ansatz stehen, an denen ich mitbauen möchte.

Primär ist dies ein Paradigmenwechsel in der Haltung aller Beteiligten. Es geht darum:

- auf ein partnerschaftliches Rollenverständnis zwischen Fachleuten, Betroffenen und ihren – natürlich ebenfalls betroffenen – Angehörigen hinzuarbeiten,
- sicherzustellen, dass das Prinzip «auf Augenhöhe» kein Lippenbekenntnis bleibt, sondern in der Praxis gelebt wird – im Gesundheitswesen und zuhause; es geht also auch um das Teilen von Deutungsmacht und Verantwortung;
- es geht vor allem auch darum, dass der Mensch im Zentrum steht und nicht die Erkrankung.

Aufbauend auf dieser Haltung braucht es Angebote zur Selbstmanagement-Förderung. Darunter verstehen wir Angebote, die:

- ganzheitlich auf die Menschen mit ihren vielfältigen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Ressourcen ausgerichtet sind;
- Angebote, die nicht punktuell und kurzfristig mal zugespielt werden, sondern die Betroffenen auf ihrem per Definition langen Weg begleiten und ihnen Unterstützung anbieten, dann, wenn es gebraucht und gewünscht wird; also Angebote auf dem gesamten Pfad der Betroffenen (*ich verwende bewusst nicht das gängigere Wort «Patientenpfad», welches die defizitäre Orientierung betont*);
- diese Angebote sind als komplementär zur eigentlichen medizinischen Therapie und als inhärenter Teil der Behandlung der Betroffenen zu verstehen.

Die Selbstmanagement-Förderung leistet aus meiner Sicht einen enorm wichtigen Beitrag zur Vision eines «gesünderen» Gesundheitswesens.

Dass es sich lohnt, an diesem Paradigmenwechsel zu arbeiten, davon berichten auch viele Fachpersonen, die sich auf diesen Weg gemacht haben. Ihre Arbeit sei seither befriedigender



Fragen. Es war und ist eine spannende Aufgabe und Freude für mich, an der Erarbeitung dieser Referenzdokumente beteiligt sein zu dürfen.



Zum Schluss ist es mir wichtig, nochmals darauf hinzuweisen, dass es sich hier nicht um eine Einzelleistung, sondern um ein gut funktionierendes Teamwork unter aktiver Beteiligung vieler Partnerorganisationen und Fachleute handelt. Die Würdigung, die mir heute von allianz q gewährt wird, möchte ich insbesondere mit den folgenden Personen teilen:

- meinem Chef, **Andy Biedermann**, der an der Wurzel der Initiative steht und nicht lockergelassen hat, bis das BAG den Ball aufgenommen hat;
- meinem Mann, **Sami**, der seit 2010 mit chronischen Krankheiten leben muss. Von ihm lerne ich, was Selbstmanagement bedeutet – im Kontext eines Gesundheitssystems, welches noch nicht wirklich auf die Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung eingestimmt ist. Als Angehörige bin ich auch selbst täglich als Akteurin gefordert.
- mit **Nadine Stoffel**, die zusammen mit vielen Partnerorganisationen die Selbstmanagement-Förderung auf der nationalen Ebene zum Fliegen gebracht hat. Heute ist das Thema in den Strategien des BAG verankert. Mit grosser Genugtuung erfüllt mich, dass Nadine die Anregung, einen Patienten- und Angehörigen-Rat zu bilden, aufgenommen und realisiert hat. Er ist der erste seiner Art im BAG!
- und schliesslich mit **Doris Fischer**, einer Pionierin der Selbstmanagement-Förderung der ersten Stunde in der Schweiz. Sie hätte den Preis selbst verdient. Bescheiden, wie sie ist, hat sie ihn jedoch weiter gereicht.

Ich erlaube mir deshalb, die Preisvergabe der allianz q vor allem auch als Auszeichnung an die Selbstmanagement-Förderung und die vielen Akteurinnen und Akteure zu verstehen, die sich gemeinsam für dieses Anliegen einsetzen.

16.6.2021

#### **Angaben zur Person**

*Claudia Kessler ist Ärztin, spezialisiert in Public Health. Sie ist bei Public Health Services (PHS) angestellt und setzte sich in den letzten Jahren u.a. stark für die Selbstmanagement-Förderung und Belange der Gesundheit von betreuenden Angehörigen ein (z.B. im Rahmen von Mandaten für das BAG, Gesundheitsförderung Schweiz oder für das SRK). Sie engagiert sich auch über andere Mandate für die Förderung der Qualität im Versorgungswesen und ist seit diesem Jahr neu teilzeitlich als Leitende Auditorin im Auftrag von Sanacert Suisse in der Gesundheitsversorgung tätig.*