

NATIONALE STRATEGIE ZUR PRÄVENTION NICHTÜBERTRAGBARER KRANKHEITEN (NCD-STRATEGIE) UND NATIONALE STRATEGIE SUCHT

ERGEBNISBERICHT FORUM SELF 2019

«GOOD PRACTICE-ANGEBOTE DER SELBSTMANAGEMENT-FÖRDERUNG BEI NICHTÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN, SUCHT UND PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN»

2. Forum der nationalen Plattform Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht (SELF) am 29. Oktober 2019 in Bern



- Träger der Plattform SELF: Bundesamt für Gesundheit (Sektion PGV), GELIKO, VBGf und KKBS
- Autorin des Berichts: Claudia Kessler, PHS Public Health Services GmbH, mit Unterstützung der Mitglieder des Kernteams SELF, des Betroffenen-Angehörigen-Rates SELF und Protokollierenden des Forums SELF

INHALT

Ergebnisbericht FORUM SELF 2019.....	1
«Good practice-Angebote der Selbstmanagement-Förderung bei nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und psychischen Erkrankungen».....	1
2. Forum der nationalen Plattform Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht (SELF) am 29. Oktober 2019 in Bern.....	1
Kurze Erläuterung zur Terminologie	2
Einführung und Hintergrundinformationen	3
Inputreferat 1: Erfahrungen aus dem Ausland/Deutschland: Unterstützung des Selbstmanagements – Chancen, Grenzen und Voraussetzungen im Gesundheitssystem	4
Selbstmanagement-Förderung aus Betroffenen-sicht: Podiumsdiskussion mit Mitgliedern des Betroffenen- und Angehörigenrats SELF	5
Workshop 1: Validierung der Studienergebnisse, Fokus Nachhaltige Finanzierung.....	9
Workshop 2: Validierung der Studienergebnisse, Fokus Qualität	10
Workshop 3: Betroffene und Angehörige stellen Good practice-Beispiele vor	11
Workshop 4: Good practice: Kantonales Diabetesprogramm.....	12
Workshop 5: Digitale Selbstmanagement-Tools implementieren: Hürden, Erfahrungen, Empfehlungen	13
Workshop 6: Faktoren der Selbstmanagementschulung – Fördern oder Hindern von Selbstmanagement	14
Ausblick und Schlusswort.....	15
Zusammenfassung der Evaluationsergebnisse des Forum-Anlasses vom 29. Oktober 2019	16
Fotorückblick Forum Self 2019: LINK	17
Massnahmenplan für 2020 Plattform SELF	17

KURZE ERLÄUTERUNG ZUR TERMINOLOGIE

- **Selbstmanagement/Selbstmanagement-Förderung:** für die Definitionen wird auf das [Leaflet](#) und den [Referenzrahmen](#) verwiesen. Die Begriffe sollten ohne Abkürzungen verwendet werden. Dies leistet einen Beitrag zu einem breit geteilten Verständnis des Konzeptes.
- **Plattform SELF/Forum SELF:** Die Akteure der Plattform SELF teilen 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.
- **SELF:** die Abkürzung steht für **SEL**bstmanagement-Förderung und wird zur Benennung der Plattform und des Forums verwendet. Aus den bereits erwähnten Gründen sollte sie nicht zur Abkürzung des Begriffs Selbstmanagement-Förderung verwendet werden.

EINFÜHRUNG UND HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Die Selbstmanagement-Förderung stellt eine strategische Priorität in der Nationalen NCD-Strategie 2017 – 2024 dar und steht in engem Bezug zur Nationalen Strategie Sucht und den Aktivitäten zur Verbesserung der psychischen Gesundheit. In diesem Rahmen begrüsst Andrea Arz de Falco, Vizedirektorin des BAG, die Anwesenden zum Forum SELF 2019. Das Forum wird dieses Jahr erstmals als ganztätiger Anlass durchgeführt. Frau Arz de Falco erwähnt die verschiedenen anwesenden Stakeholdergruppen (NGO, Fachverbände, Leistungserbringer, Krankenkassen, Pharmaindustrie, Kantone, Bundesverwaltung, Forschung, Betroffene/Angehörige, etc.). Der nationale «Referenzrahmen Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht» bildet die Grundlage für die Arbeiten in der Plattform SELF. Die Plattform lädt schweizweit die Akteure der Selbstmanagement-Förderung zum Austausch und zur Kooperation ein. Einerseits kann so das Wissen über die vielfältige Landschaft der Good Practice Angebote geteilt und zu den Erfahrungen ausgetauscht werden. Zudem kann der identifizierte Handlungsbedarf, wo Lücken und Herausforderungen identifiziert wurden, gemeinsam bearbeitet werden. Der Referenzrahmen wies auf den hohen Handlungsbedarf in den Bereichen nachhaltige Finanzierung und Qualität der Angebote hin. Frau Arz de Falco freut sich deshalb, dass am diesjährigen Forum SELF erste Ergebnisse aus einer laufenden Studie zu diesen Fragen präsentiert werden können. Sie lädt das Publikum ein, sich über konkrete Projekte und Angebote an den zehn Marktständen in den Pausen zu informieren. Speziell begrüsst sie auch die Anwesenheit von Betroffenen und Angehörigen aus dem neu lancierten Angehörigen-Betroffenen-Rat SELF.

2019 wurde das [Leaflet](#) mit ausgewählten Schlüsselinformationen aus dem Referenzrahmen neu aufgelegt. Es richtet sich an Fachpersonen und soll in breiten Kreisen ein Verständnis schärfen, worum es bei der Selbstmanagement-Förderung geht. Im Leaflet wird kurz aufgezeigt, wie die Akteure das Selbstmanagement der Betroffenen fördern können.

Das zweite Forum der Plattform SELF wurde vom BAG mit Unterstützung des Kernteams organisiert und brachte 120 Akteure aus verschiedenen Bereichen und Ebenen des schweizerischen Gesundheitswesens zusammen. Ziele des Forum SELF 2019:

- Von Good practice-Angeboten der Selbstmanagement-Förderung lernen
- Erste Ergebnisse aus dem Studienbericht «Nachhaltige Finanzierung und Qualität in der Selbstmanagement-Förderung» gemeinsam diskutieren
- Den Austausch zwischen den Teilnehmenden fördern

Doris Fischer-Taeschler, Vizepräsidentin der Gesundheitsligen-Konferenz (GELIKO) moderierte den Anlass. Als Mitglied der Begleitgruppe des Referenzrahmens war sie von Beginn an in die Massnahmen-Umsetzung Selbstmanagement-Förderung involviert.

Der vorliegende Ergebnisbericht fasst Inhalte, Erkenntnisse und Diskussionen des Forums der Plattform SELF vom 29.10.2019 zusammen¹. Der Bericht fokussiert auf ausgewählte Aspekte, welche die zukünftigen Arbeiten der Akteure im Bereich der Selbstmanagement-Förderung inspirieren können. Die Kapitel integrieren den jeweiligen Input und die folgenden Diskussionen. Am Ende des Berichts findet sich die Massnahmenplanung 2020, welche aufgrund der Erkenntnisse aus dem Forum SELF und den Empfehlungen der Studie Finanzierung und Qualität gemeinsam mit dem Kernteam, der Steuergruppe und dem Betroffenen-Angehörigen-Rat erarbeitet wurde.

Das detaillierte Programm der Veranstaltung und die Präsentationen finden sich auf der Webseite des BAG unter: www.bag.admin.ch/selbstmanagement ([☞ direkter Link](#))

¹ Die Auswahl wurde nach der eingeschätzten Handlungsrelevanz der präsentierten Punkte und der Gewichtung im Gruppenprozess getroffen. Der Bericht hat kein Anspruch auf Vollständigkeit.

INPUTREFERAT 1: ERFAHRUNGEN AUS DEM AUSLAND/DEUTSCHLAND: UNTERSTÜTZUNG DES SELBSTMANAGEMENTS – CHANCEN, GRENZEN UND VORAUSSETZUNGEN IM GESUNDHEITSSYSTEM

Prof. Dr. Marie-Luise Dierks spricht als Vertreterin der Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover. Im dortigen Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung gibt es einen Forschungsschwerpunkt zum Thema Patientenorientierung und Gesundheitsbildung. Ihre Präsentation findet sich in DE und FR unter dem [Link](#).

Ausgewählte Punkte aus der Präsentation und der folgenden Diskussion:

- Die Referentin ist beeindruckt von der vorliegenden Grundlagenarbeit und der Existenz einer nationalen Plattform zum Thema der Selbstmanagement-Förderung. Die Einbettung des Themas in eine Gesamtstrategie (NCD-Strategie) sieht sie als Erfolgsfaktor. Dies belegen auch Good Practice Beispiele von gelungener Systemverankerung in Ländern wie Grossbritannien, Dänemark oder Kanada. Die Schweiz sieht sie als Vorbild für Deutschland, wo es noch keine analogen nationalen Instrumente und Strategien gebe. In der Diskussion verweist ein Betroffenen-Vertreter auf das Potential von länderübergreifenden Informationsportalen für den deutschsprachigen Raum.
- Ein Ländervergleich zur Frage der Gesundheitskompetenz (neue [Definition](#)) von 2015 zeigt, dass sich die Schweiz allerdings im hinteren Mittelfeld hinter Ländern wie Deutschland oder den Niederlanden wiederfindet. Hier gebe es demnach noch einigen Handlungsbedarf.
- Sie weist auf die Verantwortung der Akteure im Gesundheitssystem hin, die Betroffenen in ihrer Gesundheitskompetenz zu unterstützen. Als zentrale Elemente hebt sie vier Kompetenzen der Betroffenen und die jeweilige *nötige Unterstützung durch die Fachpersonen* hervor: Finden – *Zugang ermöglichen*; Verstehen – *Verstehen sichern*; Beurteilen – *Entscheidung ermöglichen*; Anwenden – *Lernen unterstützen*.
- Weiter weist sie auf eine verbreitete problematische Schlussfolgerung hin. So ergibt sich in Studien oft ein Zusammenhang zwischen niedriger Gesundheitskompetenz und dem Bestehen von chronischen Krankheiten. Dies verleite dazu, einen kausalen Zusammenhang herzustellen (im Sinne von: chronisch kranke Menschen haben generell eine tiefe Gesundheitskompetenz). Die Referentin plädiert für eine differenziertere Betrachtung. Menschen mit chronischen Krankheiten beantworten Fragen in Studien aufgrund ihrer langen Erfahrung im Versorgungssystem oft kritischer, differenzierter und besser informiert als Gesunde. In der Diskussion wurde auf die Wichtigkeit hingewiesen, Betroffene in die Entwicklung von Forschungsinstrumenten einzubeziehen, um Verzerrungseffekte zu antizipieren und einer Stigmatisierung der Betroffenen vorzubeugen. Die Referentin weist auf den Bedarf nach qualitativen Studien hin, um nicht nur Zahlen aufzuzeigen, sondern auch vertieft auf Zusammenhänge und Lösungswege hinweisen zu können (genauer hinsehen und Betroffene als Ressource nutzen!).
- Das Verständnis der Selbstmanagement-Förderung, welches die Referentin vermittelt, deckt sich in weiten Punkten mit demjenigen, welches im Referenzrahmen vorgeschlagen wird. Sie ergänzt um ein paar interessante konzeptionelle Definitionen. Besonders hervorzuheben sind die von ihr erwähnten Erfolgsfaktoren:
 - Geprüfte Wirksamkeit
 - Im Gesundheitssystem gut verankert
 - Teilnehmerorientierte Konzepte
 - Integration der Angehörigen
 - Niedrigschwelligkeit und Regionalisierung
 - Qualität der Durchführung
 - Geringe Kosten

SELBSTMANAGEMENT-FÖRDERUNG AUS BETROFFENENSICHT: PODIUMSDISKUSSION MIT MITGLIEDERN DES BETROFFENEN- UND ANGEHÖRIGENRATS SELF

Martin Fleckenstein, Leiter stationäre Therapie und Bereichsleiter Psychiatrie und Psychotherapie in der Klinik im Hasel, moderierte die Podiumsdiskussion mit 7 Mitgliedern des Betroffenen-Angehörigen-Rats. Vertreten waren Betroffene und Angehörige verschiedenen Alters aus allen drei Bereichen: chronische, somatische Erkrankungen, psychische Erkrankungen und Sucht. Teilnehmende:

- Reto Trost (Betroffener, Peer/Genesungsbegleiter)
- Martin Stucky (Betroffener, Peer/ Genesungsbegleiter)
- Sabine und Markus Plüss (Eltern eines Betroffenen, Leiter einer Selbsthilfegruppe)
- Anna Troelsen (junge Betroffene)
- Caroline Brugger (Mutter von chronisch krankem Kind, Geschäftsführerin von Swissdiabetes Kids)
- Sibylle Glauser (Schwester eines Betroffenen, Psychologin und Leiterin Beratungsstelle für Angehörige von psychisch Erkrankten UPD, Präsidentin Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie)

Eindrücklich war, wie viele ähnliche Erfahrungen die Personen mit chronischen körperlichen, mit psychischen Erkrankungen, aber auch mit Suchtproblemen und die Angehörigen der Betroffenen beschreiben. So unterschiedlich die Hintergründe der Teilnehmenden, so sehr teilen sie vielfach Herausforderungen, Erfahrungen und gefundene Lösungswege. Im Folgenden werden wesentliche Punkte zusammengefasst:

- **Was bedeutet Recovery/Genesung für die Betroffenen?** Die Betroffenen sehen die Begriffe chronische Erkrankung/Sucht einerseits und Genesung andererseits in einem Spannungsfeld, nicht aber als Widersprüche. Genesung wird als lebenslanger Prozess beschrieben, der kaum je zu einer Heilung führt, auch zeitweise stillstehen oder Rückfälle beinhalten kann. Recovery steht für einen positiven Weg, auf welchem die Betroffenen einen Umgang mit den sich ergebenden Herausforderungen suchen und oft auch finden. Genesung muss deshalb nicht Symptomfreiheit bedeuten. Die Akzeptanz der Krankheit/Sucht stellt einen wichtigen ersten Schritt zu einer Genesung dar. Es geht darum, zu lernen, wie man trotz der Krankheit/Sucht/Betroffenheit als Eltern oder Angehörige ein «gutes Leben» führen kann. Es geht sowohl bei den direkt Betroffenen als auch bei ihren Angehörigen um die Kunst, wiederholte Verlusterfahrungen integrieren zu lernen. Zwar verändert sich der gewohnte Alltag meist drastisch. Es wird jedoch betont, dass sich mit der allenfalls nötigen Unterstützung auch ohne «Heilung» ein «gesundes» Leben führen lässt. Eine Teilnehmerin gibt zu bedenken, dass das Recovery-Konzept nicht für alle Betroffenen von gleicher Relevanz ist. Gerade bei schwerst chronisch kranken/suchtbetroffenen Menschen stellen sich oft andere Fragen als die der Genesung.
- **Welcher Stellenwert hat Hoffnung im Genesungsprozess?** Zwar kann Hoffnung Trost vermitteln und leitet viele der Betroffenen vor allem zu Beginn ihres Erfahrungswegs. Man wünscht sich, hoffen zu dürfen. Hoffnung kann auch eine Initialzündung für eine Verhaltensveränderung sein, speziell wenn man positive Rollenmodelle als Vorbild hat, die «es geschafft haben». Das gibt Mut. Allerdings führen wiederholte Rückschläge über die lange Dauer des Weges auch zu Enttäuschungen und manchmal zu Phasen von Hoffnungslosigkeit. Betroffene betonen, dass es hilft, die Hoffnung an etwas festzumachen, wozu man selbst aktiv etwas beitragen kann. Einige würden deshalb eher von «Zuversicht» zu sprechen.
- **Was hat den Betroffenen geholfen?** Die Kunst ist, sich nicht zu viele Sorgen um das Morgen zu machen und im Heute zu leben. Es hilft auch, sich realisierbare Ziele zu setzen, kleine Schritte zu machen und sich an Erfolgserlebnissen aus der Vergangenheit zu orientieren, wenn es mal gerade nicht so gut geht. Man muss den Umgang mit Schwäche lernen und zulassen – «es darf einem auch einmal schlecht gehen». Es ist auch wichtig, dass man sich die nötigen Informationen verschafft/bekommt, damit man versteht, womit man es zu tun hat und was auf einen zukommen kann. Ganz wichtig ist, dass man lernt, Hilfe zu suchen und zu holen – man muss nicht alles alleine können. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen kann enorm hilfreich sein, sowohl für die direkt Betroffenen als auch die Angehörigen. Auf dem Weg lernt man viel – über sich, über das Leben. Darauf sind viele der Betroffenen auch stolz. Auch wenn sich niemand einen solchen Weg gewünscht hätte: einige fühlen sich durch den Erfahrungsschatz auch bereichert. Diese Erfahrung sollte auch in der Öffentlichkeit stärker anerkannt und gewürdigt werden. Anstelle von fehlenden Berufsjahren im Lebenslauf könnte es in der Zukunft sowas wie den Titel «Master of Selfmanagement (Betroffene)/ Master of Selfmanagement-Support (Angehörige)» geben...

- **Müssen Angehörige lernen, sich abzugrenzen?** Es hilft, wenn man sich vor Augen führen kann, dass die Krankheit/die Sucht der Betroffenen nicht das eigene Leben ausmacht. Manchmal muss man als Angehörige harte Entscheidungen im Interesse des eigenen Lebens treffen. Gleichzeitig sind Schuldgefühle bei den Angehörigen ein wichtiges Thema. Als Eltern frage man sich, was man falsch gemacht habe, ob man etwas anders hätte machen können und es dann nicht zur Erkrankung/Sucht des Kindes gekommen wäre. Auch die Betroffenen leiden unter Schuldgefühlen. Sie realisieren, wie sehr die eigene Krankheit/ Sucht die Angehörigen belastet. Diese Fragen lasten für beide Seiten schwer, und der Umgang damit muss gelernt werden. Der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen kann hier wertvolle Unterstützung und auch Trost vermitteln. Das Spannungsfeld zwischen gesunder Abgrenzung und Empathie und Zuwendung fordert Angehörige enorm und immer wieder aufs Neue – speziell auch, wenn es um adoleszente Kinder geht, die ihre eigenen Lebenserfahrungen sammeln müssen und Risiken eingehen wollen. Hier als Angehörige den eigenen Weg zu finden, kann manchmal Jahrzehnte dauern. Schlecht ertragen die Angehörigen die wohlgemeinten, manchmal penetrant erlebten «guten» Ratschläge des Umfelds: «Du musst lernen, Dich abzugrenzen». Die Angehörigen fühlen sich dabei oft nicht verstanden – solche Ratschläge schwächen zusätzlich. Das weiss man schliesslich selbst. Das «wie» kann man sich erarbeiten – manchmal auch mit der Unterstützung von Peers oder Fachleuten.
- **Wie muss man sich einen Lernprozess in einer Selbsthilfegruppe vorstellen?** Oft braucht es länger als ein Jahrzehnt, bis man es wagt, schambesetzte Aspekte im Austausch mit anderen anzusprechen. In den Gruppen findet man Hoffnung. Die Erfolge anderer können Mut machen. Die Teilnehmenden fühlen sich in ihren Ressourcen gestärkt. Wichtig ist, dass sich die Gruppenmitglieder nicht in einer Opferrolle festfahren, sondern gemeinsam lachen, manchmal auch über Fehler und Niederlagen. In jedem Treffen sollte man ein «Hurra»-Erlebnis machen können. Kontrovers wird darüber diskutiert, ob Gruppen gleichzeitig neu Betroffene und schon lange Betroffene beinhalten sollten. Während das Miterleben der Rückschläge anderer für neu Betroffene schwierig sein kann, sehen einige im Mix auch eine Chance, weil es in der Gruppe meist jemanden gibt, der/die gerade einen Weg gefunden hat.
- **Welche Anliegen haben die Betroffenen?** Ein grosses Problem ist, dass es keine finanzielle Entschädigung der Leistungen der Angehörigen gibt. Es sollte auch kostenlose Beratungsmöglichkeiten für Angehörige geben (inkl. Rechtsberatung). «Für Angehörige gibt es nichts – erst, wenn sie selbst erkranken, kümmert sich das System um sie». Ein weiteres Problem ist, dass es zwar zunehmend viele Angebote für Menschen mit chronischen, nichtübertragbaren körperlichen Krankheiten gibt, dabei aber oft vergessen wird, dass nicht nur ältere Menschen davon betroffen sind. Für Jugendliche und junge Menschen gibt es jedoch kaum Angebote, und wenn, dann meist nur in städtischen Zentren. Es braucht auch vermehrt dezentrale Angebote. Für Drogenabhängige – aber nicht nur – bleibt die Stigmatisierung ein grosses Problem. Betroffene könnten einen Beitrag leisten, Berufsgruppen zu sensibilisieren, nicht nur im medizinischen Bereich, sondern z.B. auch die Polizei oder die Parlamentarier. Eine wichtige Botschaft ist: es kann jeden treffen. Betroffene und Angehörige sollten auf einer hohen Partizipationsebene einbezogen werden und z.B. in Stiftungsräten mitwirken können. Der Betroffenen-Angehörigen-Rat des BAG wird in dieser Hinsicht als vorbildlich wahrgenommen.

MARKTSTÄNDE MIT ANGEBOTEN GUTER PRAXIS

In den Pausen konnten sich die Teilnehmenden an Marktständen über insgesamt 10 Modelle guter Praxis zur Selbstmanagement-Förderung in den Bereichen chronische nichtübertragbare Krankheiten, Sucht und psychische Erkrankungen informieren.

Marktstand 1

Projekt DIAfit

Projektmitarb.: **Ulrike Iten**, Verein Diafit und **Dr. Astrid Czock**, QualiCCare

Kurzbeschreibung: Strukturiertes Programm, welches das Auftreten von Diabetes mellitus Typ2 verhindern oder hinauszögern und zu einem gesünderen Lebensstil beitragen soll. Durch weniger Gewicht, mehr Bewegung, gesündere Ernährung und gute Motivation soll das Risiko des Auftretens von Komplikationen des Diabetes vermindert werden.

Marktstand 2

Besser leben mit COPD

Projektmitarb.: **Mathias Guler**, Lungenliga Schweiz

Kurzbeschreibung: «Besser leben mit COPD» ist ein Selbstmanagement-Förderungs-Programm für COPD-Betroffene und Angehörige. Die Teilnehmenden profitieren von 6 Gruppencoachings, 3 individuellen Sitzungen sowie einer 12-monatigen telefonischen Begleitung.

Marktstand 3

Weiterbildung Experienced Involvement (EX-IN)

Projektmitarb.: **Helene Brändli**, Verein EX-IN Schweiz und **Jasmin Jossen**, Pro Mente Sana

Kurzbeschreibung: EX-IN ist eine Weiterbildung, die in einem Projekt durch das europäische Programm Leonardo da Vinci entwickelt wurde. Ziel ist die Qualifizierung von Psychiatrie-Erfahrenen, um als Peer/GenesungsbegleiterIn, als DozentIn oder als MitarbeiterIn in psychiatrischen Diensten tätig zu werden.

Marktstand 4

SafeZone.ch - Onlineportal zu Suchtfragen

Projektmitarb.: **Alwin Bachmann**, **Lucia Galgano** und **Florence Iff**, Infodrog

Kurzbeschreibung: Angst vor Stigmatisierung, Unbehagen im persönlichen Kontakt oder unpassende Öffnungszeiten: Die Schwelle zum Aufsuchen einer Beratungsstelle kann für Betroffene oder Angehörige zu hoch sein. Mit SafeZone.ch steht ein kostenloses und leicht zugängliches Onlineportal zur Verfügung, das verschiedene E-Beratungsangebote sowie Selbstmanagementtools umfasst. SafeZone.ch ist eine Dienstleistung, die vom Bundesamt für Gesundheit BAG in Zusammenarbeit mit den Kantonen und Suchtfachstellen angeboten wird. Der Betrieb des Onlineportals wird durch Infodrog sichergestellt.

Marktstand 5

(Krebs) Selbsthilfegruppen

Projektmitarb.: **Sarah Wyss**, Selbsthilfe Schweiz und **Heidi Kaderli**, Selbsthilfe Bern

Kurzbeschreibung: Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfegruppen. In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht sowie Expertenwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Orientierung an den Ressourcen ist ein zentrales Anliegen.

Marktstand 6

Das Evivo-Training und dessen Verbreitung über Apotheken

Projektmitarb.: **Priska Bretscher**, Verein Evivo Netzwerk und **Andrea Brügger**, pharmaSuisse

Kurzbeschreibung: Evivo ist ein krankheitsübergreifendes und Peer-geleitetes Gruppentraining, welches Teilnehmende befähigt, im täglichen Leben besser mit chronischen Krankheiten umzugehen. Die Verbreitung über die Apotheken zielt darauf ab, niederschwellig einen Zugang zum Evivo-Training zu schaffen.

Marktstand 7

Leistungssensible Therapie der Abhängigkeit

Projektmitarb.: **Martin Fleckenstein**, Klinik im Hasel

Kurzbeschreibung: Entstigmatisierung und Rückfallprävention durch Leistungssensibilität und Einbezug von Angehörigen.

Marktstand 8

Symptom Navi Programm

Projektmitarb.: **Karin Ribl**, International Breast Cancer Study Group

Kurzbeschreibung: Das Symptom Navi Programm ist eine Pflegeintervention mit Symptomflyern zur Unterstützung des Selbstmanagements von Symptomen bei Krebsbetroffenen.

Marktstand 9

CARE4CARDIO

Projektmitarb.: **Marlen Huber**, Sanitas Krankenversicherung und **Lucile Epper**, Novartis Pharma Schweiz AG

Kurzbeschreibung: Sanitas und Novartis entwickelten in einer Innovationspartnerschaft ein Telemonitoring- und Coachingprogramm für Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz in der Schweiz. CARE4CARDIO fördert die Selbstkompetenz, steigert die Lebensqualität der Patienten und reduziert dank weniger Spitalaufenthalten die Leistungskosten. 2019 konnte mit CSS ein weiterer Krankenversicherer als Partner dazu gewonnen werden.

Marktstand 10

Attempted Suicide Short Intervention Programm (ASSIP)

Projektmitarb.: **MSc. Jana Sophia Krückl**, Universitäre Psychiatrische Dienste Bern

Kurzbeschreibung: Die ASSIP ist eine Kurztherapie für Personen nach einem Suizidversuch. In drei bis vier Sitzungen werden die persönliche Geschichte, wie es zum Suizidversuch kam, sowie präventive Strategien gemeinsam mit dem Therapeuten erarbeitet.

INPUTREFERAT 2: AUF DEM WEG ZU NACHHALTIGER FINANZIERUNG UND HOHER QUALITÄT IN DER SELBSTMANAGEMENT-FÖRDERUNG – ERKENNTNISSE AUS DER LAUFENDEN «GOOD PRACTICE»-STUDIE

Claudia Kessler, Public Health Ärztin bei PHS (Public Health Services), und Judith Trageser, Gesundheitsökonomin bei INFRAS, stellten die präliminären Ergebnisse der laufenden Studie im Auftrag des BAGs vor.

Die Autorinnen betonten, dass es heute in der Schweiz eine beeindruckende Anzahl und Vielfalt von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung gibt, welche die gemeinsam festgelegten Selektionskriterien erfüllen. Es wurden insgesamt 10 Good-Practice Beispiele im Hinblick auf die Fragen nachhaltige Finanzierung und Qualität vertieft analysiert. Aus der Analyse leiten die Autorinnen einen Vorschlag für 10 Qualitätsstandards und erste Empfehlungen bezüglich Finanzierung und Qualität ab. Ausgewählte Ergebnisse und ein übergeordnetes Fazit wurden präsentiert: [Link](#). Die Anwesenden werden eingeladen, in den folgenden Workshops offene Fragen mit den Anwesenden zu diskutieren und die Vorschläge gemeinsam zu validieren. In der anschliessenden Diskussion wird die Frage aufgeworfen, warum keine Angebote der Gesundheitsförderung in die Analyse einfließen. Diese Angebote erfüllen nicht die vier Kriterien für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung, wie sie im Referenzrahmen definiert sind. Zudem richtet sich die Gesundheitsförderung vorwiegend an gesunde Personen. Allerdings sollten auch bereits erkrankte und suchtbetroffene Menschen von Angeboten der Gesundheitsförderung profitieren können. Es wird deshalb begrüsst, dass es im Rahmen des Finanzierungsmodus PGV (Prävention in der Gesundheitsversorgung) auch vermehrt Angebote an den Schnittstellen zwischen Gesundheitsförderung und Selbstmanagement-Förderung gibt.

Der Entwurf des Studienberichts wird bis Anfang 2020 unter Mitwirkung des BAGs und des Kernteams finalisiert. Deshalb wird an dieser Stelle für weitere Informationen auf den finalen Bericht verwiesen. Dieser wird ab Ende Februar 2020 auf der Webseite www.bag.admin.ch/self zu finden sein.

Im Anschluss konnten die Teilnehmenden zwischen 6 Workshops auswählen. Jeder Workshop wurde zweimal angeboten. Im Folgenden werden ausgewählte Ergebnisse aus beiden Durchgängen kurz zusammengefasst. Für die Ziele der Workshops wird auf das Programm des Forums verwiesen. Jeder Workshop wurde für interne Zwecke protokolliert. Bei Bedarf an detaillierteren Informationen kann beim BAG das Protokoll angefragt werden: nadine.stoffel-kurt@bag.admin.ch

WORKSHOP 1: VALIDIERUNG DER STUDIENERGEBNISSE, FOKUS NACHHALTIGE FINANZIERUNG

Workshop Leitung: Judith Trageser, INFRAS

Anzahl Teilnehmende in zwei Workshop-Runden: 15/9

Als Ausgangspunkt diente ein zweiseitiger Input mit einer kurzen Zusammenfassung der Ergebnisse zu Finanzierungslücken und Fragestellungen zur Diskussion. Dieser Input wurde allen Forum-Teilnehmenden vorgängig verschickt. Im Workshop werden erste vorgeschlagene Stossrichtungen zur Schliessung von Finanzierungslücken und zur besseren Nutzung von bestehenden Finanzierungsquellen zur Diskussion gestellt.

- Generell wird betont, dass eine langfristige Finanzierung von Angeboten der Selbstmanagement-Förderung wichtig ist. Es besteht derzeit ein Hang zur Finanzierung von nicht nachhaltigen Projekten. Als geeignet für langfristige Finanzierungen sehen die Teilnehmenden prinzipiell Objektfinanzierungen von Anbietern oder (bisher kaum existierende) subjektbezogene Pauschalen aus verschiedenen Finanzierungsquellen. Weiter würden nationale Finanzierungslösungen gegenüber kantonalen bevorzugt, damit Angebotsverantwortliche nicht mit einzelnen Kantonen verhandeln müssen.
- Zum Thema «bestehende Finanzierungsquellen besser ausschöpfen» werden Grenzen diskutiert: Kritisch beurteilt werden die Möglichkeiten, die Mittel der Finanzhilfen des BSV (Art. 74 IVG) zu erhöhen sowie das Potenzial, welches sich aus dem angedachten «Experimentierartikel» ergeben könnte. Die Möglichkeiten, Leistungen der Selbstmanagement-Förderungen über einen Antragsprozess in der OKP aufnehmen zu lassen, sehen anwesende Teilnehmende negativer als Vertretende des BAG. Auch in Bezug auf die Finanzierungsquelle der Arbeitgeber/Privatwirtschaft sehen Teilnehmende gewisse Grenzen (KMU zu klein; betroffene Arbeitnehmende werden sich zum Teil nicht «outen» vor ihrem Arbeitgeber).

- Hinweise/Ideen zur stärkeren Aktivierung der Kantone für die Unterstützung von Angeboten der Selbstmanagement-Förderung: 1) Grundfinanzierungen von Angeboten durch Kantone sind gemäss Erfahrungen von Teilnehmenden prinzipiell möglich, aber präzise Eingaben sind wichtig. 2) Schweizweit standardisierte, interprofessionelle und strukturierte Angebote sind ggf. überzeugender für Kantone, um einen Leistungsauftrag zu vergeben (finanzielle Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz der strategischen Kosten analog zu standardisierten Angeboten im Bereich Gesundheitsförderung möglich?) 3) Windows of Opportunity suchen und Selbstmanagement-Förderung andocken bei kantonalen Projekten (beispielsweise in der psychiatrischen Versorgung).
- Für eine bessere Finanzierung der Selbstmanagement-Förderung muss der Mehrwert und Nutzen stärker aufgezeigt werden und dahin gewirkt werden, dass Selbstmanagement-Förderung als Qualitätselement von den Finanzierungsträgern wahrgenommen wird. Viele Leistungen der Selbstmanagement-Förderung werden heute vom Gesundheitspersonal unbezahlt/nebenbei geleistet. Ein Problem dabei ist, dass in diesen Fällen nicht nach Qualitätskriterien gearbeitet wird.
- Der Vorschlag der Autorinnen, Anbieter von Selbstmanagement-Förderung durch eine Informationsstelle stärker zu befähigen, die bestehenden Finanzierungsquellen zu nutzen, wird mehrheitlich positiv aufgenommen. Kritisch wird angemerkt, dass die hierzu aufgewendeten Mittel besser Leistungen der Selbstmanagement-Förderung direkt zufließen sollten. Zudem wird angemerkt, dass auch die Betroffenen teils Unterstützung brauchen, um eine ihnen zustehende Finanzierung zu erhalten.
- Den Vorschlag, ein Gefäss für den Austausch von Best-Practice-Erfahrungen zur Finanzierung von Angeboten der Selbstmanagement-Förderung einzurichten, erachten teilnehmende Anbieter als interessant.

WORKSHOP 2: VALIDIERUNG DER STUDIENERGEBNISSE, FOKUS QUALITÄT

Workshop Leitung: Claudia Kessler, PHS. Runde 1 auf Französisch, Runde 2 auf Deutsch.

Anzahl Teilnehmende in zwei Workshop-Runden: 4/5; unter den Teilnehmenden befanden sich auch zwei Angehörigen-VertreterInnen.

Als Ausgangspunkt diente ein zweiseitiger Input mit einem Vorschlag der 10 Qualitätsstandards und – kriterien und Fragestellungen zur Diskussion. Dieser Input wurde allen Forum-Teilnehmenden vorgängig verschickt.

- Grundsätzlich wird der Vorschlag mit den 10 Standards begrüsst und gutgeheissen. Die gewählte Terminologie (Standards und Kriterien) passt gemäss dem anwesenden Qualitätsexperten des BAG. Die Autorin wird bei der Finalisierung noch die einzelnen Punkte mit den von Frau Prof. Dierks vorgeschlagenen Erfolgsfaktoren abgleichen. Viele Erfolgsfaktoren entsprechen jedoch bereits den vorgeschlagenen Standards. Zu einigen Kriterien schlugen die Anwesenden Ergänzungen/Änderungen vor. Diese Vorschläge werden bei der nachfolgenden Überarbeitung der Kriterien für den Schlussbericht berücksichtigt.
- Das BAG und das Kernteam sollten einen Entscheid treffen, ob in diesem Zusammenhang von «Chancengleichheit» oder «Chancengerechtigkeit» gesprochen werden soll.
- Generell muss darauf geachtet werden, dass für das Qualitätsmanagement der Angebote zur Selbstmanagement-Förderung nicht eine zu hohe Messlatte in den Vorgaben gesetzt wird. Auch die Frage der Verbindlichkeit der einzelnen Standards sollte geklärt werden. Dieses Anliegen deckt sich mit einer bereits bestehenden Empfehlung im Berichtsentwurf.
- Wenn die Qualitätsstandards und -kriterien national definiert sein werden, sollte auf eine Übersetzung der wesentlichen Aspekte in «einfache Sprache» geachtet werden. Alle Akteure, auch involvierte Betroffene, sollten verstehen können, worum es geht. Zudem braucht es eine Operationalisierung der Standards für Anbieter – speziell für kleinere Organisationen, welche wenig Erfahrung im Qualitätsmanagement haben – im Sinne eines Leitfadens «how to do».
- Der Begriff «Selbstmanagement-Förderung» ist für Betroffene nicht selbsterklärend. Es wurden erste Vorschläge gesammelt, wie das Konzept einfacher verständlich beschrieben werden könnte. Daran sollte weitergearbeitet werden.

WORKSHOP 3: BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE STELLEN GOOD PRACTICE-BEISPIELE VOR

Workshop Leitung: Caroline Brugger, Betroffenen-Angehörigen-Rat
Anzahl Teilnehmende in zwei Workshop-Runden: 19/17

- **Angebot Beratungsstelle Angehörige von psychisch kranken Menschen UPD: Sibylle Glauser** (Betroffenen-Angehörigen-Rat) stellt das Angebot vor (siehe Präsentation unter diesem [Link](#)). Ausgewählte wichtige Lernerfahrungen: Angehörige sind auf professionelle Unterstützung angewiesen, damit sie nicht selbst behandlungsbedürftig werden. Institutionen haben den Angehörigen gegenüber eine Bringschuld. Hohe emotionale Abhängigkeit der Angehörigen («Grenzen Sie sich ab!» - siehe dazu auch Bericht der Podiumsdiskussion in diesem Bericht).
- **Triologischer Ansatz: Martin Stucky** (Betroffenen-Angehörigen-Rat) stellt das Angebot vor. Trialog ist ein Austausch (Seminare, in der Regel 8 Abende), welcher Angehörige, Betroffene (Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung) und Fachpersonen einschliesst, damit ein gleichberechtigter Austausch stattfinden kann. Hier wird Wissen und Erfahrung gebündelt, jeder bringt etwas ein und es entsteht ein WIR-Wissen. Trialog bietet einen geschützten Raum, wo man sich getraut, zu reden. Er fördert die Bereitschaft, auf Augenhöhe zuzuhören. Die Diskussion soll gleichberechtigt und wertungsfrei ablaufen. Es gibt keinen Redezwang, man kann auch einfach still zuhören. Seit 1996 finden in der Schweiz Seminare unter anderem unter dem Dach der Pro Mente Sana zu verschiedenen Krankheitsbildern wie Schizophrenie, Borderline Störungen, Psychose oder Suchterkrankung statt.
- **Projekt Kaffee Hakuna Matata: Reto Trost** (Betroffenen-Angehörigen-Rat) stellt das Angebot vor. Das Kaffee Hakuna Matata wurde als Freizeittreff gegründet. Es soll Suchtbetroffenen und auch Angehörigen die Möglichkeit geben, dort ihre Freizeit zu verbringen, Beziehungen zu knüpfen, gemeinsame Interessen zu entdecken und zu pflegen. Damit sollen die Teilnehmenden in ihrem Selbstmanagement unterstützt werden. Sie lernen, die neu gewonnene Zeit mit etwas anderem als Drogenkonsum zu füllen. Das Freizeitangebot wird von Betroffenen für Betroffene angeboten. Das Kaffee wird am Samstag 02.11.2019 in Lenzburg eröffnet (Öffnungszeiten samstagnachmittags 13.00-16.00, Peers, wie z.B. Reto Trost sind anwesend). Weitere Informationen finden sich auf Facebook und Instagram. Es wurde ein «Verein Hakuna Matata» gegründet. Die Finanzierung des Vereins Hakuna Matata läuft zurzeit über das Alkoholzehntel. Längerfristig werden Gönner gesucht.

Im Anschluss erhalten die Anwesenden Antworten auf ihre Verständnisfragen zu den Angeboten. Einige weitere Punkte aus der folgenden Diskussion:

- Die Krebsliga Schweiz betreut einen Betroffenenrat mit circa 5'000 Angehörigen. Lanciert wurde der Rat, weil es nach der akuten Phase der Krebserkrankung, in welcher psychoonkologische Unterstützung angeboten wird, für die Betroffenen und ihre Angehörige kaum Angebote gibt.
- Aktuell wird überlegt, wie die Beratungen der UPD in die anderen Landesteile ausgeweitet werden könnten.
- Eine Herausforderung stellt sich beim Einbezug der «Männer – Väter/Partner» in der Angehörigenarbeit. Sie sind oft untervertreten.
- Es gilt, bei der Gruppe der Angehörigen unbedingt auch an die «Young Carers» (Kinder und Jugendliche, welche kranke Eltern betreuen), zu denken.
- Es wird auf das neue Angebot von Pro Mente Sana: [ensä](#), erste Hilfe für psychische Gesundheit, hingewiesen.

WORKSHOP 4: GOOD PRACTICE: KANTONALES DIABETESPROGRAMM

Workshop Leitung: Léonie Chinet, Secrétaire générale diabètevaud

Anzahl Teilnehmende Workshop: 4; der Workshop wurde nur einmal (französisch) durchgeführt

- **Léonie Chinet** stellte das langjährige, ganzheitliche und erfolgreiche kantonale Diabetesprogramm des Kantons Waadt vor (siehe Präsentation unter diesem [Link](#)).
- Bis Ende 2017 wurden im Rahmen des «Programme cantonal Diabètes» (PcD) 85 Projekte unterstützt: > 4000 Patient/innen profitierten von den Angeboten und > 6000 Fachpersonen wurden informiert/geschult. Dadurch konnte der Zugang zu den Angeboten verbessert werden. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit und die Dezentralisierung der Angebote hat sich verbessert.
- Ein Fokus des Programms liegt auf der Prävention von schweren Diabeteskomplikationen (Amputationen, Nierenschäden, Augenschäden, Auswirkungen auf Herz und Füsse), welche nicht nur Patientenleiden, sondern auch hohe Folgekosten auslösen. Im Kanton Waadt geht man von circa einer halben Milliarde CHF/Jahr direkte und indirekte Kosten durch Diabetes- und Folgeerkrankungen aus. Ein wichtiger Erfolgsfaktor des Programms ist ein Rückgang der Amputationen bei Diabetiker/innen. Seit 2009 müssen im Kanton Waadt deutlich weniger Amputationen vorgenommen werden als im Schweizer Durchschnitt.
- Weitere Schwerpunkte liegen auf der Frühentdeckung bisher nicht diagnostizierter Diabetesfälle und auf dem Empowerment der Betroffenen.
- Einmalig unter den Selbstmanagement-Programmen in der Schweiz ist die Grösse des Programms, die starke Rolle der kantonalen Verantwortlichen, die umfassende Interprofessionalität und Beteiligung aller Fachpersonen entlang des Patientenpfades. Das Programm wurde basierend auf dem Konzept des «Chronic Disease Management» (Wagner 1998) entwickelt. Eine elektronische Karte gibt einen Überblick über die vielfältigen Angebote in allen Kantonsteilen.
- Auch die starke Rolle der Betroffenen (Patient/innen und Angehörige) zeichnet das Programm. Der Einbezug der Betroffenen läuft über verschiedene Strategien, insbesondere: Vertretung in den Arbeitsgruppen, Ausbildung von Peers, Lancierung einer Betroffenen-Kommission.
- Wichtigste Lernerfahrungen beinhalten, u.a.:
 - Für die Förderung des Selbstmanagements braucht es Bemühungen auf allen Ebenen: bei der Allgemeinbevölkerung, den Betroffenen, Fachleuten und den Verantwortlichen für das Gesundheitswesen (Behörden und Politik).
 - Die Selbstmanagement-Förderung ist ein Langzeitvorhaben!
 - Es wird begrüsst, dass sich auch das BAG für die Selbstmanagement-Förderung engagiert. Die Selbstmanagement-Förderung sollte in allen Kantonen einen wichtigen Stellenwert haben und weit oben auf der Agenda stehen. Es braucht vermehrte Betroffenenvertretung in den kantonalen Programmen und in den Institutionen.
 - Bildungsmassnahmen für die Fachpersonen sind ein wichtiger Erfolgsfaktor. Bei der Finanzierung von Angeboten über Krankenversicherer muss auf die Stigmatisierungsgefahr der Betroffenen geachtet werden.

WORKSHOP 5: DIGITALE SELBSTMANAGEMENT-TOOLS IMPLEMENTIEREN: HÜRDEN, ERFAHRUNGEN, EMPFEHLUNGEN

Workshop Leitung: Jörg Haslbeck, Rolf Marti, Krebsliga Schweiz

Anzahl Teilnehmende in zwei Workshop-Runden: 25

- **SymptomNavi:** Das Angebot Symptom Navi, vorgestellt von Karin Ribi, fördert das Selbstmanagement von Nebenwirkungen bei Krebstherapien. Das Angebot besteht aus 16 symptom-spezifischen Flyern, zu Themen wie z.B. Angst, Appetitlosigkeit oder Atemnot. Die Flyer sollen Betroffene dabei unterstützen, ihre Symptome besser einzuschätzen, angemessen zu handeln und ein für sie passendes Angebot in Anspruch zu nehmen. Neben den Flyern umfasst das Angebot ein Schulungskonzept für Pflegefachpersonen, die die Flyer abgeben. Künftig sollen die Informationen auch mittels App abrufbar sein. Das Projekt befindet sich momentan in einer frühen Implementierungsphase. In dieser Phase wird der Einsatz der Flyer in vier Onkologiezentren in der Deutschschweiz lanciert. Eine flächendeckendere Ausrollung des Projekts ist geplant. Zudem gibt es eine einfache dreisprachige, webbasierte, digitale Lösung (Webseite) des Symptom Navi. Auf der Webseite ist ein Katalog von Symptomen aufgeführt. Die Symptomflyer können abgerufen werden und es sind Videofiles eingebunden. Über einen Link kommt man direkt zum Behandlungsteam. *Für weitere Informationen:* siehe Präsentation von Karin Ribi unter diesem [Link](#) sowie Steckbrief zum Angebot im Schlussbericht der laufenden Studie Finanzierung und Qualität.
- **STREAM:** Das neue 8-wöchige Programm STREAM – STREss Aktiv Mindern – bietet Unterstützung im Umgang mit Belastungen während einer Krebserkrankung. Es beinhaltet eine geleitete Selbsthilfe mit „Minimal Contact“. Das Angebot wurde von Psycholog/innen und Onkolog/innen speziell für Menschen mit einer Krebserkrankung unter Therapie entwickelt. Anhand von Informationen, Übungen und spezifischen Anleitungen aus dem Bereich der klinischen Psychologie erhalten die Teilnehmenden Hilfestellung zur Bewältigung und zum Umgang mit der Krebserkrankung. Jedes Übungsmodul ist inhaltlich in drei Teile gegliedert: lesen & verstehen, beobachten & entdecken, ausprobieren & erfahren. In der Inputpräsentation von **Astrid Grossert-Leugger** (s. [Link](#)) werden der Ablauf, die Programmkomponenten und die Vorteile für die Patienten und das Behandlungssystem ausgeführt.
- **MAX:** Das Digital Tool MAX, **vorgestellt von Tobias Kowatsch**, ist ein digitaler Asthma Coach für Kinder und Jugendliche und deren Eltern. Nach einer persönlichen Beratung in der Praxis erhält der Patient/die Patientin eine Visitenkarte mit einem QR Code von der medizinischen Fachperson. Zuhause besteht die Möglichkeit für eine Kontaktaufnahme mit MAX, dem digitalen Coach. Das Vertrauensverhältnis aus der Praxis wird so in die digitale Welt transportiert. Die Aufmachung des Tools ist frisch und soll Jugendliche ansprechen. Die Patient/innen und ihre Familien können jederzeit via digitale Kanäle (z.B. Chat, SMS, Telefon oder Face-to-Face Videocalls) mit dem digitalen Health Assistent MAX in Kontakt treten. Die App hat 11 Videoclips (Erklärvideos) und 14 Lerneinheiten mit Aufgaben für die Patient/innen und die Eltern. In vier Monaten wurden 99 Kinder zu MAX gebracht. Ergebnisse einer Begleitstudie werden in der Präsentation von Tobias Kowatsch präsentiert (s. [Link](#)). Bei MAX wurden wichtige Implementierungs-Stakeholder frühzeitig ins Boot geholt. Datensicherheit und Datenschutz sind wichtige Themen.

Ausgewählte Punkte mit einem Fazit aus der folgenden Diskussion:

- Es gibt eine Vielzahl von Apps. In wissenschaftlichen Studien konnte vielfach nachgewiesen werden, dass digitale oder webbasierte Applikationen wirksam sind und Nutzen stiften. Die vorgestellten Anwendungen sind keine «Lifestyle Produkte», sondern ein Teil des Angebots entlang des Patientenpfads.
- Die drei Beispiele zeigen, dass die Testphase und die Implementierung viel Zeit sowie finanzielle und personelle Ressourcen benötigen. Oft braucht es mehrere Jahre von der Idee bis zu einer Implementierungsstudie. Dieser Aufwand lohnt sich nur, wenn die Tools einem Bedarf der Nutzer entsprechen und ihnen einen hohen Nutzen bringen. Wie das Beispiel MAX zeigt, sind die einfache Handhabung und auch niedrige Schwellen zum Mitmachen (z.B. Hochladen eigener Anwendungsvideos) wertvoll für die Interaktion mit der Zielgruppe. Das Beispiel SymptomNavi zeigt, dass es eine ganzheitliche Kombination von Offline und Online Angeboten braucht. Das Beispiel STREAM

wiederum zeigt, dass man beim Marketing die Heterogenität der Patienten und ihre unterschiedlichen Bedürfnisse berücksichtigen muss.

- Technische Kosten stehen bei der Entwicklung weniger im Vordergrund als Konzeptions- und Content-Kosten. Danach müssen die Inhalte in Text, Bild oder Multimedia produziert und in der Applikation eingebaut werden. Darauf folgt die Bekanntmachung des Tools, welche auch Kosten generiert. Deshalb sollte man so früh wie möglich mit möglichen zukünftigen Finanzpartnern Kontakt aufnehmen.
- Abschliessende Blitzlichter zu den drei Angeboten: Es gibt viele Programme. Wichtig ist, dass die Akteure zusammenarbeiten, Ressourcen gemeinsam nutzen und Synergien stärken. Die digitalen Angebote dürfen nicht losgelöst von einer physischen Begleitung sein. Für die Bekanntmachung und damit die Skalierbarkeit eines Angebots sollten auch Angehörige, Pflegende und Ärzte involviert werden. Die Bewerbung sollte kombiniert über klassische und «virale» Kanäle erfolgen.

WORKSHOP 6: FAKTOREN DER SELBSTMANAGEMENTSCHULUNG – FÖRDERN ODER HINDERN VON SELBSTMANAGEMENT

Workshop Leitung: Claudia Huber, Hochschule für Gesundheit Freiburg

Anzahl Teilnehmende in zwei Workshop-Runden: 11/9

- **Claudia Huber** präsentiert Forschungsergebnisse der Hochschule für Gesundheit Freiburg in Kooperation mit dem King's College London (s. [Link](#)). Als Antwort auf die oft fragmentierten Versorgungssysteme wurde im Kontext des Krankheitsbereichs Diabetes der Aspekt der «Integration» konzeptionell unter die Lupe genommen. Die Forschenden postulieren fünf Komponenten, welche interagieren und Selbstmanagement-Schulung beeinflussen. Daneben identifizieren sie vier Mechanismen, die Aktionen und Verhaltensweisen in und zwischen Systemen auslösen.
- **5 Komponenten der Integration:**
 - Zwischenmenschliche Beziehungen gestalten die patientenzentrierte Selbstmanagement-Schulung.
 - Es bestehen verschiedene Schulungsprogramme für unterschiedliche Patientenbedürfnisse ("no one-size fits all").
 - Gemeinsames Lernen fördert die interprofessionelle Zusammenarbeit und übereinstimmende Patientenerfahrung.
 - Selbstmanagement-Schulungen sind an kommunale Ressourcen angepasst.
 - Richtlinien und Praxisempfehlungen regulieren die Umsetzung von Selbstmanagement-Schulungen. Die Angebote sind bei Fachpersonen bekannt und werden von diesen mitgetragen.
- **4 Mechanismen der Integration**
 - Identifikation der Patienten und Fachpersonen mit dem aktuellen Zustand und der Aktivität.
 - Erfahrung von sozialer Unterstützung: es muss aktiv ein Kontext geschaffen werden, in dem soziale Unterstützung überhaupt erst möglich wird.
 - Ko-Kreation der Interaktion, d.h. Fachperson und Patient bauen partnerschaftlich etwas auf.
 - Kongruenz des Pflegeparadigmas: eine interdisziplinäre Ausbildung ist wichtig. Gesundheitsfachleute sollen zu Interaktion auf Augenhöhe befähigt werden, die das Selbstmanagement fördert und nicht behindert. Eine entsprechende Verhaltensänderung der Fachpersonen braucht Zeit!
- Unter den Teilnehmenden des Workshops wurde eine elektronische Abstimmung zu verschiedenen Fragestellungen durchgeführt. Zur Auswahl standen wichtige Aspekte, welche die Integration der Selbstmanagement-Förderung in die Routineversorgung fördern können, z.B. die Haltung und Selbst-Reflektionsfähigkeit der Fachpersonen, die systematische Integration der Selbstmanagement-Förderung in die Aus-

bildungscurricula aller Gesundheitsfachpersonen, die Thematisierung von Machtverhältnissen, mehr finanzielle Unterstützung. Die Selbstmanagement-Förderung sollte durch die Betroffenen und das Personal wie eine medikamentöse Therapie eingefordert werden können.

- In der folgenden Diskussion wurde darauf hingewiesen, dass man klären müsse, was genau unter Selbstmanagement-Schulung verstanden werde. Zwischen der Deutschschweiz und der Romandie bestünden grosse Unterschiede in der Auffassung und der Entwicklung von Selbstmanagement-Unterstützung. Dies könnte zur schwachen Teilnahme von Akteuren aus der Romandie am Forum SELF beigetragen haben. In der Romandie orientiere man sich eher an anderen Ländern (z.B. an Kanada oder anderen französischsprachigen Regionen) und arbeitet partnerschaftlich, indem man den Patienten in seiner Autonomie begleitet. Für die Selbstmanagement-Förderung benötigt es zudem geschulte Gesundheitsfachpersonen, die das Selbstmanagement und die Autonomie der Betroffenen fördern können.

AUSBLICK UND SCHLUSSWORT

- **Nadine Stoffel-Kurt**, Projektleiterin in der Sektion Prävention in der Gesundheitsversorgung, BAG, leitet den Ausblick mit einem Rückblick ein. Basierend auf der Grundlage des Referenzrahmens arbeitet die Plattform SELF heute in den vier empfohlenen Handlungsfeldern (HF): Finanzierung, Qualität, Betroffenen-einbezug und Kommunikation/Vernetzung.
- Ausblick – wie geht es in der Plattform SELF weiter:
 - **Handlungsfeld Finanzierung:** die im Studienbericht Finanzierung und Qualität enthaltenen Empfehlungen werden die nächsten Arbeiten/Schritte leiten. Viele Empfehlungen richten sich auch an das BAG.
 - **Handlungsfeld Qualität:** Der Studienbericht setzt die Qualitätsstandards. Gemeinsam mit dem Kernteam und der Steuergruppe sowie dem Betroffenen-Angehörigen-Rat sollen insbesondere die Qualitätskriterien noch geschärft werden.
 - Selbstmanagement-Förderung ist ein Interventionsschwerpunkt bei der **PGV-Projektförderung**. Über gemachte Erfahrungen in den geförderten PGV-Projekten erhofft sich das BAG weitere Erkenntnisse zu den Aspekten Finanzierung und Qualität der Selbstmanagement-Förderung.
 - **Handlungsfeld Betroffenen-Einbezug:** Der Betroffenen-Angehörigen-Rat soll gestärkt werden. Die Aktivitäten des Rats stehen noch am Anfang. Gemeinsam mit dem Rat werden nächste Schritte erarbeitet, um die Betroffenen und Angehörigen zukünftig noch besser einbeziehen zu können.
 - **Handlungsfeld Kommunikation/Vernetzung:** das neu überarbeitete Leaflet und das Konzept/Definition von Selbstmanagement/Selbstmanagement-Förderung sollen verbreitet werden. Der kürzlich veröffentlichte «Praxisleitfaden Gesundheitskompetenz» der Allianz Gesundheitskompetenz ist ein Instrument, welches Fachpersonen helfen soll, Ratsuchende mit geringer Gesundheitskompetenz zu erkennen. Der Leitfaden enthält z.B. Techniken zur Gesprächsführung. Weiter erscheint im Januar 2020 ein «Porträt Selbstmanagement-Förderung bei betreuenden Angehörigen». Das Porträt wurde von Interface im Auftrag des Förderprogramms betreuende Angehörige des BAG entwickelt. Claudia Kessler und Nadine Stoffel-Kurt waren an der Erarbeitung beteiligt, um die Synergien zu den Arbeiten der Plattform SELF optimal auszunutzen.
 - **Organisatorisches:** alle Präsentationen des diesjährigen Forums werden auf der Webseite des BAG aufgeschaltet. Alle Inhalte des Anlasses, inklusive der Resultate aus den Workshops fließen in den Ergebnisbericht ein. Auf dieser Grundlage wird das BAG zusammen mit dem Kernteam, der Steuergruppe und dem Angehörigen-Betroffenen-Rat die Massnahmen für das kommende Jahr definieren. Der Ergebnisbericht wird im Januar 2020 disseminiert. Der Studienbericht zu Finanzierung und Qualität wird bis im Februar mit den Rückmeldungen aus dem Forum und den verschiedenen Gremien finalisiert. Im Sommer 2020 werden die Verantwortlichen der Plattform SELF die Stakeholder über den Stand der Dinge informieren. Nächstes Jahr findet das **Forum SELF am 10.11.2020** statt.

- **Alberto Marcacci**, Leiter der Sektion Prävention in der Gesundheitsversorgung, verabschiedet die Teilnehmenden. Er bedankt sich bei Doris Fischer-Taeschler für die gelungene Moderation und das Einbringen ihrer eigenen Erfahrungen. Er weist darauf hin, wie wichtig das Engagement der Akteure der Plattform SELF für deren Gelingen ist. Die Frage der Finanzierung der Angebote zur Selbstmanagement-Förderung bleibt auch weiterhin auf der Agenda.
- Für den Schluss übergibt Alberto Marcacci das Wort an die Angehörigenvertreterin, **Sybille Glauser**. Sie lobt die kameradschaftliche Atmosphäre an der Tagung und das grosse Interesse der Anwesenden. Das Podium mit den Betroffenen und Angehörigen hat viele Teilnehmenden berührt. Handlungsbedarf gibt es aus ihrer Sicht noch bei der Verständlichkeit der Diskussionen in den Workshops. Es wäre wichtig, den Betroffenen eine volle Partizipation zu ermöglichen. Sie würdigt gleichzeitig die bisherigen Anstrengungen, Betroffene und Angehörige in der Plattform SELF auf Augenhöhe einzubeziehen. Besonders begrüsst sie, dass es für Angehörigen einen eigenen Standard auf der «Top Ten»-Liste der Qualitätsstandards gibt. Sie hofft, dass dies der Auftakt für eine positive Dynamik in diesem Bereich darstellen wird.

ZUSAMMENFASSUNG DER EVALUATIONSERGEBNISSE DES FORUM-ANLASSES VOM 29. OKTOBER 2019

- 25 Teilnehmende füllten das Evaluationsformular aus (Rücklauf 21%).
- Von den Evaluierenden erhält der Anlass Bestnoten. Auf der Skala von 1 (ungenügend) bis 5 (sehr gut) beurteilten 100% der Antwortenden den Anlass als gut oder sehr gut. Niemand beurteilte ihn als nicht gut/ungenügend. Im Vergleich zum letztjährigen Forum steigerte sich der Mittelwert deutlich: von 3,8 (2018) auf 4,7 (2019).
- Besonders schätzten die Teilnehmenden die starke Präsenz von Betroffenen und Angehörigen. Sie konnten ihre Stimme und Anliegen über die Podiumsdiskussion auf eindrückliche Weise einbringen. Sie sollten auch in zukünftigen Foren eine prominente Stellung haben. Mehrere Personen betonten ihre Zufriedenheit, dass endlich auch die Sicht und der Bedarf der betroffenen Angehörigen stärker wahrgenommen werden. Auch dies sollte zukünftig vertieft werden. Den involvierten Expertinnen und Experten wird eine hohe Fachkompetenz attestiert. Zudem loben die Teilnehmenden die ausgezeichnete Organisation des Anlasses. Insgesamt bestätigen die Feedbacks das quantitative Resultat der Evaluation: im Vergleich zum letzten Jahr wird eine signifikante Qualitätssteigerung und bessere Praxisnähe festgestellt. Grundsätzlich möchten die Teilnehmenden ein «weiter so». Mehrere der Antwortenden fühlen sich ermutigt zu sehen, wie viele Angebote zur Selbstmanagement-Förderung es heute in der Schweiz gibt. Das helfe auch besser zu verstehen, wieviel in der eigenen Organisation/Institution bereits dazu geleistet werde. Man sei auf guten Weg, aber es gebe noch viel zu tun. Die Vernetzung und der gegenseitige Austausch unter den Akteuren bleibe sehr wichtig. Es gebe noch viel zum Einbezug der Betroffenen in die Angebote zu lernen. Dies stellt für viele Rückmeldenden ein grosses Anliegen dar.
- Verbesserungspotential wird noch bei den Workshops gesehen. Der Workshop zum Thema Finanzierung wurde aus Betroffenen-sicht als schwer verständlich wahrgenommen. Man fühlte sich mit den Rückfragen nicht verstanden. Jemand stellt auch die Frage, ob 10 Qualitätsstandards nicht zuviel seien – «keep it simple». Für kommende Anlässe stellt sich die Frage: wie bringt man die Fachpersonen und die Betroffenen dazu, eine gemeinsame Sprache zu sprechen, mit der man sich besser versteht und auf Augenhöhe austauschen kann?
- Vermehrtes Augenmerk sollte auch auf eine noch bessere Einbindung der Akteure aus der lateinischen Schweiz gelegt werden. Es ist gut, dass das nächste Forum zeitlich nach den Schulferien in der Romandie geplant ist. Zudem sollte man in die Planung und Umsetzung des Forums vermehrt auch Referent/innen, Expert/innen und Betroffene aus den anderen Landesteilen einbinden. Darüber lässt sich eine vermehrte Teilnahme aus diesen Regionen fördern. Einige Rückmeldungen betreffen organisatorische Aspekte. Diese werden in der Planung des nächstjährigen Forums gemeinsam mit den beratenden Gremien berücksichtigt.
- Im Hinblick auf das nächste Forum gingen diverse Vorschläge ein. Weiterhin ist ein Fokus auf praktische Umsetzungsfragen und konkrete Angebote gewünscht. Neben dem Einbezug von Betroffenen und Angehörigen bleibt auch das Thema Finanzierung ein wichtiges Anliegen.

FOTORÜCKBLICK FORUM SELF 2019: [LINK](#)

MASSNAHMENPLAN FÜR 2020 PLATTFORM SELF

An den Sitzungen des Kernteams SELF vom 2. Dezember 2019 und des Betroffenen-Angehörigen-Rat SELF vom 28. November 2019 wurden Massnahmen in den vier Handlungsfeldern formuliert. Diese basieren auf den Ergebnissen des Forum SELF 2019 und den Empfehlungen des Studienberichts Finanzierung und Qualität. Zudem wurden Anpassungen für das kommende Forum am 10.11.2020 definiert. Die Mitglieder des Kernteams SELF, der Steuergruppe und des Betroffenen-Angehörigen-Rats werden die Umsetzung der Massnahmen begleiten.

NATIONALE STRATEGIE ZUR PRÄVENTION NICHTÜBERTRAGBARER KRANKHEITEN (NCD-STRATEGIE) UND NATIONALE STRATEGIE SUCHT

Massnahmenplan 2020 der Plattform SELF

Auf der Grundlage des Ergebnisberichts Forum SELF 2019, der Studie Finanzierung & Qualität und den Diskussionen im Kernteam SELF und dem Betroffenen-Angehörigen-Rat SELF

Die Nummern in den Klammern beziehen sich auf die Nummern der Empfehlungen des Studienberichts Finanzierung und Qualität von Good practice-Angebote der Selbstmanagement-Förderung (verfügbar ab Feb. 2020 auf www.bag.admin.ch/self).

Themenschwerpunkt 2020 für Forum SELF: Gemeinsam auf Augenhöhe

Handlungsfelder	1 Finanzierung	2 Qualität	3 Betroffene/Angehörige	4 Kommunikation/Koordination
Massnahmen 2020	<ul style="list-style-type: none"> Leitfaden Finanzierung erstellen als Anschlussdokument für die Praxis aus dem Studienbericht Finanzierung und Qualität (in einfacher Sprache und in Deutsch, Französisch und Italienisch) Bessere Nutzung der Finanzierungsmöglichkeiten im Bereich OKP mit KUV prüfen (mehr Transparenz, tiefere Hürden, Kommunikation) (E 1.1) Vorschläge zur Sensibilisierung der Arbeitgeber/Versicherer verfolgen (E 2.1) 	<ul style="list-style-type: none"> 10 Qualitätsstandards und Kriterien mit Kernteam finalisieren und verabschieden; Klassifizierung Verbindlichkeit und Phasierung (E 3.1) Leitfaden Qualität erstellen mit den 10 finalisieren Qualitätsstandards und als Anschlussdokument für die Praxis aus dem Studienbericht Finanzierung und Qualität (in einfacher Sprache und in Deutsch, Französisch und Italienisch) (E 3.1) Integration des Themas Selbstmanagement in den Leitfaden Referenzsystem QuaTheDa (für Suchtinstitutionen) (E 3.2) 	<ul style="list-style-type: none"> Weiterführung/Stärkung Betroffenen-Angehörigen Rat SELF und Motivation der Akteure für die aktive Mitwirkung von Betroffenen/Angehörigen (E 5.1), evtl. Rat mit Personen mit Migrationshintergrund erweitern Prüfung, wie Angebote zur Selbstmanagement-Förderung für die Zielgruppe der Angehörigen gezielt gefördert werden könnten (E 5.2) Sicherstellen, dass QM-Vorgaben Bedarfs- und Bedürfnisgerechte Flexibilität zulassen (E 4.1) Erstellung Broschüre/Kommunikationsmittel für Zielgruppe 	<ul style="list-style-type: none"> Zusammenfassung (d/fr/i) und Schlussversion (d) der Studie Finanzierung und Qualität verbreiten. Die neu zu erarbeitenden Leitfäden Finanzierung und Qualität in drei Sprachen und in einfacher Sprache verbreiten. Neuaufgabe des Leaflets in Aus-, Weiter- und Fortbildungen streuen Verbindung mit PGV-Projektförderung stärken: von den geförderten Projekten lernen, Akteure für Eingaben ermutigen Öffentlichkeitsarbeit Thema Selbstmanagement-Förderung unter Einbezug des Betroffenen-Angehörigenrats prüfen (z.B. Begleit-



		<ul style="list-style-type: none"> • Klärung des Konzepts «Selbstmanagement-Schulung», auch über Röstigraben hinweg • Analyse Situation und Bedarf an Selbstmanagement-Förderung in der beruflichen Grundausbildung verschiedener Professionen in Auftrag geben (E 6.1.), wie auch in der Weiter- und Fortbildung. • Sensibilisierung ausgewählter Dach- und Berufsverbände bezüglich Lücken in der Grundausbildung, wie auch Weiter- und Fortbildung auf der Grundlage der Analyse-Resultate (E6.2) 	<p>Betroffene: was bedeutet Selbstmanagement; welche Angebote gibt es zur SM-Förderung (<i>Koordination mit der Broschüre des Förderprogramms pflegende/betreuende Angehörige 2019: Selbstmanagement und pflegende Angehörige</i>)</p>	<p>kommunikation bei Veröffentlichung Broschüre/Kommunikationsmittel Betroffene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massnahmen zur Überbrückung des «Röstigraben» in der Selbstmanagement-Förderung/Plattform SELF zwischen Deutschschweiz und Romandie • Stakeholder der Plattform SELF erweitern mit Berufsverbänden, Kantonsvertretungen der PGV-Delegierten/Selbstmanagement-Verantwortlichen, Ausbildungsstätten (siehe E.1.9, E 4.2. – weitere Kreise) • Vorstellung SELF bei der GDK und SODK
<p>Mittel- und langfristige Massnahmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsgruppe «Geldgeber» (BAG/BSV/Kantone/Gesundheitsförderung Schweiz) gründen und Empfehlungen im Handlungsbedarf «Finanzierungslücken schliessen» zur Diskussion stellen (E 1.9), wie auch qualitätsgesicherte Angebote fördern (E 3.3) • Finanzierungsmöglichkeiten von Angeboten für Angehörige vertieft prüfen lassen (E 1.10) • Weitere mögliche Finanzierungsquellen vertiefter prüfen (E 2.4) • Prüfung Gründung einer Informationsstelle zu Finanzierungsquellen und -bedingungen im 		<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung Bedarf einer Broschüre/eines Kommunikationsmittels für Angehörige: was bedeutet Selbstmanagement; welche Möglichkeiten haben Angehörige (<i>Koordination mit der Broschüre des Förderprogramms pflegende/betreuende Angehörige 2019: Selbstmanagement und pflegende Angehörige</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gründung einer AG/Austauschplattform im Rahmen der Plattform SELF für Good Practice und Lernerfahrung Finanzierung und QM, inklusive erweiterte Stakeholderkreise, (E 2.3 und 4.2.) • Sensibilisierung Geldgeber SMF Notwendigkeit Budgetlinien für Begleitforschung und QM in Antragsvorlagen einbauen • Arbeitsgruppe gründen: Wie können Fachpersonen und Betroffene eine gemeinsame Sprache reden und so das gegenseitig Verständnis fördern? (E 5.1) (<i>Koordination mit Bereich Gesundheitliche Chancengleichheit</i>)

	<p>Bereich Selbstmanagement-Förderung (E2.2.).</p>			
<p>Erkenntnisse für Forum SELF 2020</p> <p><i>Finanzierung/Lead: BAG</i></p> <p><i>Unterstützung: Kernteam SELF + Betroffenen-Angehörigen-Rat + Akteure</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reporting über Umsetzung/Prüfung der Empfehlungen aus dem Studienbericht Finanzierung und Qualität • Vorschlag Leitfaden Finanzierung (how to do) gemeinsam validieren/finalisieren • Workshop mit how to do- z.B. Anträge an Donatoren und Finanzierungstöpfen, Allianzen und Ressourcen für Begleitforschung 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorschlag Leitfaden Qualität (how to do QM) gemeinsam validieren/finalisieren • Information über Analyse «Situation und Bedarf an Selbstmanagement-Förderung in der beruflichen Grundausbildung, Weiter- und Fortbildung» 	<ul style="list-style-type: none"> • Betroffenen-Angehörigen-Sicht wieder viel Platz geben! Expliziter Wunsch aus Evaluation • Ein Workshop am Forum SELF 2020 zum Thema einfache Sprache (E 5.3) (<i>Koordination mit migesplus/Gesundheitskompetenz/Leitfaden der Allianz Gesundheitskompetenz</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Format beibehalten mit ganzem Tag und viel Raum für Austausch • Offizielle Start auf 10:00h vorverlegen (2019: 10:30h) • Örtlichkeit des Forums: Nähe zum Bahnhof • «Von anderen Projekten lernen» noch mehr fördern, stärker "Anwender-orientierte" Infos • Vertreter der Romandie besser motivieren für Teilnahme, damit die grosse Expertise in der Romandie genutzt werden kann und bekannter wird, was schon gemacht wird. • Erweiterten Stakeholder-Kreis einladen für die Plattform (Berufsverbänden, Kantonsvertretungen der PGV-Delegierten/Selbstmanagement-Verantwortlichen, Ausbildungsstätten, etc.) • Bei Workshops die Zielgruppe klarer definieren (manche richten sich per Definition an Fachleute); wenn die Zielgruppe Betroffene enthält, Sensibilisierung der Workshopleitenden in Bezug auf einfache Sprache und Sensibilität Einbezug Betroffene