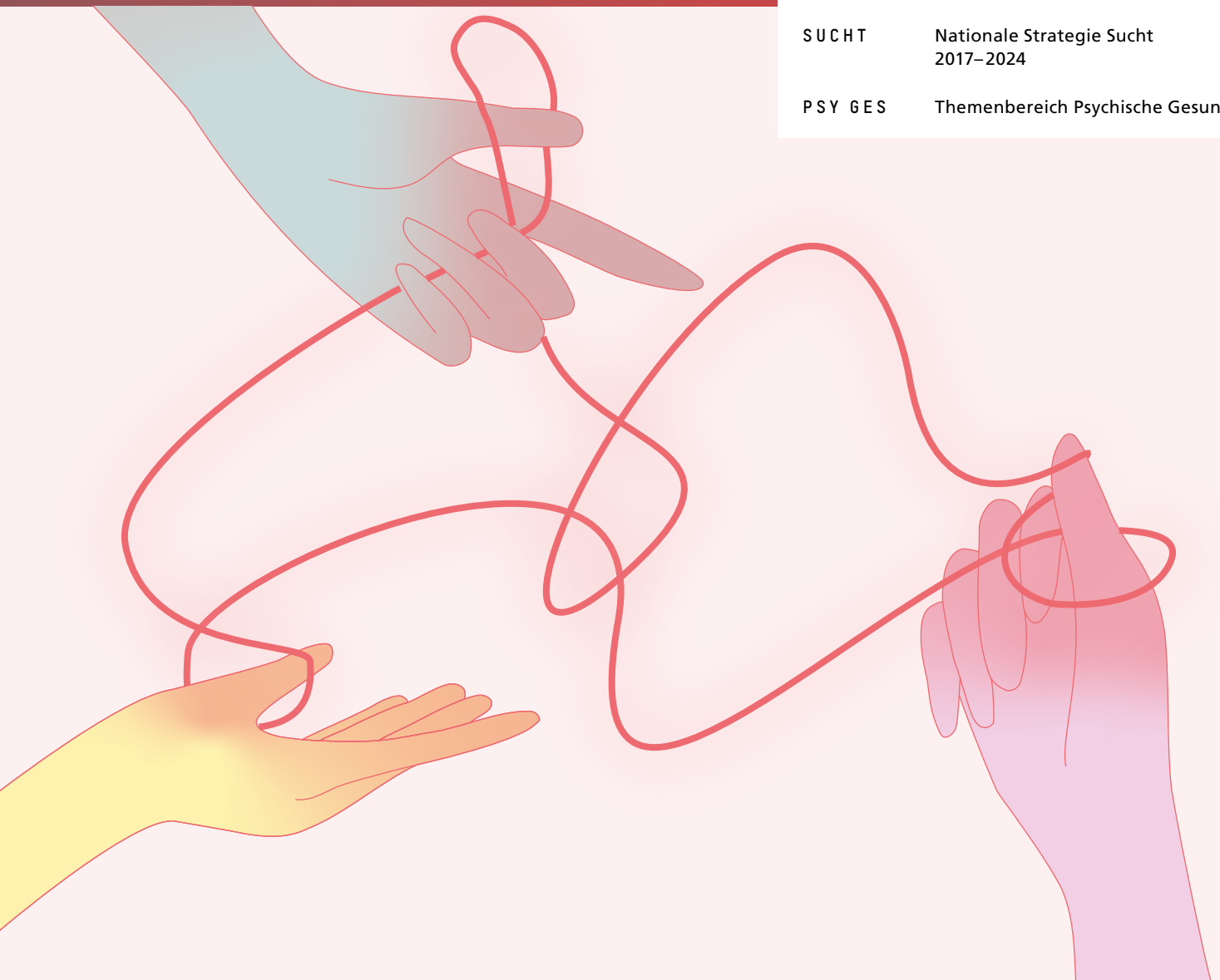



BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT BAG

# Konzept Selbstmanagement-Förderung

bei nichtübertragbaren Krankheiten, Sucht und  
psychischen Erkrankungen

NCD	Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017–2024
SUCHT	Nationale Strategie Sucht 2017–2024
PSY GES	Themenbereich Psychische Gesundheit



 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

**geliko**  
Schweizerische Gesundheitsligen-Konferenz  
Conférence suisse des ligues de la santé  
Conferenza svizzera delle leghe per la salute

 **VBGF/ARPS**  
Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung  
Association des responsables cantonaux pour la promotion de la santé  
Associazione dei responsabili cantonali per la promozione della salute

KONFERENZ DER KANTONALEN BEAUFTRAGTEN FÜR SUCHTFRAGEN (KKBS)  
CONFÉRENCE DES DÉLÉGUÉS CANTONAUX AUX PROBLÈMES DES ADDICTIONS (CDCA)  
CONFERENZA DEI DELEGATI CANTONALI AI PROBLEMI DI DIPENDENZA (CDGD)

## Impressum

Herausgeber:  
Bundesamt für Gesundheit BAG

Autorinnen:  
Claudia Kessler, PHS Public Health Services  
Aline Lasserre Moutet, Centre ETP, Service endocrinologie, diabétologie, nutrition et ETP – HUG /  
Association Suisse romande d'ETP

Projektteam:  
Projektleitung: Nadine Stoffel-Kurt, Alberto Marcacci, Sektion Prävention in der Gesundheitsversorgung, BAG  
Arbeitsgruppe: Daniela Sofra, Diane Morin, Stéphane Coendoz, Association Suisse romande d'ETP;  
Jocelyne Gianini, Lega polmonare ticinese; Cyrielle Champion, socialdesign; Sarah Wyss, Selbsthilfe Schweiz  
Kernteam Plattform SELF  
Betroffenen-Angehörigen-Rat SELF  
Steuergruppe Plattform SELF

Gestaltung: Heyday, Bern  
Publikationszeitpunkt: Juli 2022  
Bezugsadresse: [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Bestellnummer: 316.307.d  
Download unter [www.bag.admin.ch/self](http://www.bag.admin.ch/self)

Diese Publikation ist auch in französischer und in italienischer Sprache erhältlich.

Weitere Information:  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Direktionsbereich Prävention und Gesundheitsversorgung  
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten  
Postfach, CH-3003 Bern  
+41 58 463 88 24  
[pgv@bag.admin.ch](mailto:pgv@bag.admin.ch)

[www.bag.admin.ch/self](http://www.bag.admin.ch/self)  
[www.bag.admin.ch/pgv](http://www.bag.admin.ch/pgv)

## Inhalt

Einleitung	4
1. Bedeutung der Begriffe	7
2. Zielgruppen und Akteure	15
3. Nutzen	17
4. Zentrale Prinzipien	19
5. Angebote	20
6. Nachhaltige Verankerung im Gesundheits- und Sozialwesen	24

# Einleitung

Das vorliegende Konzept zur Selbstmanagement-Förderung wurde im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit BAG in enger Abstimmung mit einer Vielzahl von Schlüsselakteuren und -akteurinnen als Ergänzung zum Referenzrahmen «Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten und Sucht: Konzeptionelle Klärung, Umsetzungsbeispiele und strategische Empfehlungen»<sup>1</sup> von 2018 entwickelt.

Das Konzept ersetzt und aktualisiert das Kapitel «2. Konzeptionelle Klärung» des Referenzrahmens<sup>1</sup>. Ein wichtiges Ziel der Aktualisierung stellte die Harmonisierung mit dem in der französisch- und italienischsprachigen Schweiz seit mehreren Jahrzehnten verwendeten Konzept der «Education Thérapeutique du Patient» (ETP) dar (siehe Box 1 auf Seite 6).

Die Selbstmanagement-Förderung leistet einen wichtigen Beitrag zu verschiedenen Zielen und Stossrichtungen der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrats 2020–2030 ([Gesundheit2030](#)), insbesondere in den Zielbereichen 2, 4 und 5.



Abbildung 1: Gesundheit 2030: Herausforderungen, Ziele und Stossrichtungen (Quelle: Gesundheitspolitische Strategie des Bundesrats 2020–2030)

<sup>1</sup> <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/referenzrahmen-selbstmanagement-foerderung.html>

## 2. Prävention in der Gesundheitsversorgung

- 2.1 Grundlagen und Qualitätskriterien erarbeiten.
- 2.2 Projekte zur Stärkung der Prävention in der Gesundheitsversorgung fördern.
- 2.3 Gesundheitsfachpersonen weiter- und fortbilden.
- 2.4 Das Selbstmanagement von kranken Personen und ihren Angehörigen stärken.
- 2.5 Die Nutzung neuer Technologien fördern.

Abbildung 2: Massnahmen im Bereich 2 des Massnahmenplans 2021-2024 der NCD-Strategie, Quelle siehe Fussnote<sup>2</sup>

Die Förderung des Selbstmanagements ist eine der Massnahmen der «Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017–2024 (NCD-Strategie)»<sup>3</sup> (siehe Abbildung 2)<sup>2</sup> und der «Nationalen Strategie Sucht 2017–2024» (Strategie Sucht)<sup>4</sup>. Evidenzbasierte Ansätze und Angebote zur Selbstmanagement-Förderung sollen im Gesundheits- und Sozialwesen weiter etabliert und systematisch verankert werden.

Die Umsetzung der Massnahme erfolgt in Koordination mit den Aktivitäten des BAG im Themenbereich psychische Gesundheit. Erkenntnisse aus verschiedenen Förderprogrammen des BAG, wie z.B. dem «Förderprogramm Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017–2020»<sup>5</sup> oder dem «Förderprogramm Interprofessionalität im Gesundheitswesen 2017–2020»<sup>6</sup>, werden einbezogen. Die Umsetzung von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung wird über die Projektförderung «Prävention in der Gesundheitsversorgung» (PGV)<sup>7</sup> unterstützt.

<sup>2</sup> [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/ncd-strategie/ncd-massnahmen-plan-2021-2024.pdf.download.pdf/NCD\\_Massnahmenplan%202021-2024\\_DE.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/ncd-strategie/ncd-massnahmen-plan-2021-2024.pdf.download.pdf/NCD_Massnahmenplan%202021-2024_DE.pdf)

<sup>3</sup> <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>

<sup>4</sup> <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-sucht.html>  
[https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/nationale-strategie-sucht/massnahmen-plan-sucht-2021-2024.pdf.download.pdf/Sucht\\_Massnahmenplan%202021-2024\\_DE.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/nationale-strategie-sucht/massnahmen-plan-sucht-2021-2024.pdf.download.pdf/Sucht_Massnahmenplan%202021-2024_DE.pdf)

<sup>5</sup> <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/foerderprogramme-der-fachkraefteinitiative-plus/foerderprogramme-entlastung-angehoerige.html>

<sup>6</sup> <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/foerderprogramme-der-fachkraefteinitiative-plus/foerderprogramme-interprofessionalitaet.html>

<sup>7</sup> <https://gesundheitsfoerderung.ch/pgv.html>

In der Romandie, im Tessin und in den italienisch- und französischsprachigen Ländern wird seit 1975 mit dem Konzept «éducation thérapeutique du patient» (ETP) (auf Deutsch therapeutische Patientenschulung) gearbeitet. Gemäss der Definition der WHO von 1998 soll die ETP «erkrankten Menschen ermöglichen, Kompetenzen zu erwerben und zu erhalten, die ihnen erlauben, einen optimalen Umgang mit ihrer Behandlung zu finden, um ihr Leben mit der Erkrankung in ein Gleichgewicht zu bringen. Es handelt sich dabei um einen kontinuierlichen Prozess, der als integraler Bestandteil der Gesundheitsversorgung zu verstehen ist. Dieser patientenzentrierte Prozess umfasst die Sensibilisierung, die Informationsvermittlung, das Erlernen der Selbstsorge und die psychosoziale Unterstützung über den gesamten Behandlungspfad. Die ETP soll den Betroffenen<sup>8</sup> und ihren Familien helfen, ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern»<sup>9</sup>. Die ETP hat zum Ziel, die Betroffenen und ihre Familien dabei zu unterstützen, die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen, ihre Autonomie zu erhalten und in ihrem Leben mit Krankheit(en) und Behandlungen ein Gleichgewicht zu finden, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Die Selbstmanagement-Förderung und die ETP verfolgen die gleichen Ziele. Um den Austausch auf nationaler Ebene zu erleichtern, wird in der französischen Version des Konzepts analog der deutschen Version der Begriff «soutien à l'autogestion» verwendet. Der Inhalt des vorliegenden Konzepts orientiert sich weitgehend an den Grundlagen der ETP.

Die für das nationale Konzept Selbstmanagement-Förderung verwendeten Begrifflichkeiten in den drei Landessprachen werden im Anhang 1 aufgezeigt.

**Box 1: Erläuterungen zu den Konzepten «éducation thérapeutique du patient» und «soutien à l'autogestion» (Quelle: Centre hospitalo-universitaire d'éducation thérapeutique du patient/ Hôpitaux Universitaires de Genève)**

<sup>8</sup> In der Regel steht der Begriff «Betroffene» in diesem Konzept für die «Direkt-Betroffenen», also Menschen, die mit langandauernden Krankheiten leben. Ihre Angehörige sind oft stark «Mit-Betroffene» und deshalb nicht nur Akteure sondern auch Zielgruppe der Selbstmanagement-Förderung.

<sup>9</sup> Eigene Uebersetzung nach dem französischen Original der WHO

# 1. Bedeutung der Begriffe

**Bei Menschen, die von langandauernden Krankheiten<sup>10</sup> betroffen sind – seien sie körperlich, psychisch oder eine Suchterkrankung – stürzen plötzlich oder schleichend viele Grundlagen ihres Lebens ein. Der erlittene und zu bewältigende Verlust geht weit über die Gesundheit hinaus. Dieser kann die Möglichkeiten zur sozialen und beruflichen Teilhabe betreffen, finanzielle Folgen haben, das Selbstwertgefühl reduzieren und Fragen nach dem Sinne des Lebens aufwerfen.**

## Selbstmanagement

Nach einer Diagnose sind die betroffenen Personen gefordert, die körperlichen, psychischen und sozialen Folgen der Erkrankung zu bewältigen und in ihren Alltag zu integrieren. Nicht nur die Lebensumstände<sup>11</sup>, sondern auch der eigene Lebensstil und die Perspektiven verändern sich zum Teil gravierend. Selbstmanagement fordert sowohl den Betroffenen<sup>8</sup> als auch ihren Angehörigen hohe Anpassungsleistungen auf ihrem Lebenspfad ab.

Selbstmanagement ist keine einmalige «Aktion», sondern bleibt eine oft lebenslange Arbeit. Sowohl die im Prozess gewonnenen Errungenschaften als auch die Herausforderungen verändern sich stetig. Dies gilt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Angehörige. Sie alle müssen ihre Balance immer wieder neu ausrichten, soweit dies in ihren Möglichkeiten liegt. Dabei können sie von den Akteuren der Selbstmanagement-Förderung unterstützt werden (siehe Kapitel 2).

<sup>10</sup> Der Begriff «langandauernde Krankheit» wird in diesem Konzept als Kurzform für «nichtübertragbare Krankheiten, Sucht- und psychische Krankheiten» verwendet. Viele, aber nicht alle dieser Krankheiten verlaufen chronisch. Personen können von mehreren Krankheiten gleichzeitig betroffen sein (Multimorbidität).

<sup>11</sup> Im Sinne des biopsychosozialen Verständnisses von Gesundheit sind die Lebenswelten und die Ressourcen, die die Betroffenen auf ihrem Weg zur Hand haben, ganzheitlich zu verstehen (z.B. soziale oder finanzielle Situation).



## Definition Selbstmanagement

Selbstmanagement bedeutet das, was Menschen mit langandauernden Krankheiten und ihre Angehörigen unternehmen, um ihr Leben mit den täglichen Herausforderungen zu meistern und immer wieder in eine Balance zu finden.

Durch die gemachten Erfahrungen entwickeln die Betroffenen und deren Angehörigen Selbstmanagement-Kompetenzen, stärken ihre Selbstwirksamkeit und ihre Fähigkeit zum Handeln und Annehmen eines gesundheitsfördernden Verhaltens. Sie bringen sich aktiv auf ihrem Gesundheitspfad ein, auf Augenhöhe mit Fachpersonen und den anderen Akteuren der Selbstmanagement-Förderung.

Selbstmanagement trägt so dazu bei, dass die Betroffenen und ihre Angehörigen zu einer besseren Lebensqualität und bestmöglichen Gesundheit<sup>12</sup> finden.

Box 2: Definition Selbstmanagement (basierend auf verschiedenen Literaturquellen, gemeinsam mit den Stakeholdern für dieses Konzept erarbeitet)



Abbildung 3: Gemeinsam immer wieder neu die Balance ausrichten (Quelle: eigene Grafik)

<sup>12</sup> Wenn in diesem Konzept von «Gesundheit» die Rede ist, dann ist immer ein breites biopsychosoziales Verständnis von Gesundheit im Sinne der WHO-Definition gemeint: Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

## Gesundheits- und Selbstmanagement-Kompetenzen

### Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz bedeutet die Fähigkeit, das Wissen und die Motivation, die relevanten Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und zu nutzen, um im Alltag Entscheidungen treffen zu können, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken<sup>13</sup>. Eine gute Gesundheitskompetenz ist für alle Menschen wichtig.

Für Menschen mit erhöhten Krankheitsrisiken und für Menschen mit langandauernden Krankheiten ist eine gute Gesundheitskompetenz noch zentraler. Sie müssen sich verstärkt mit ihrer Gesundheit und der Komplexität des Gesundheitssystems auseinandersetzen. Basierend auf ihren Erfahrungen und Fähigkeiten im Umgang mit Gesundheits- und Krankheitsthemen entwickeln sie und ihre Angehörigen spezifische Selbstmanagement-Kompetenzen, welche Teil ihrer individuellen Gesundheitskompetenz sind. Selbstmanagement ist somit ein Aspekt der Gesundheitskompetenz (siehe Abbildung 4).

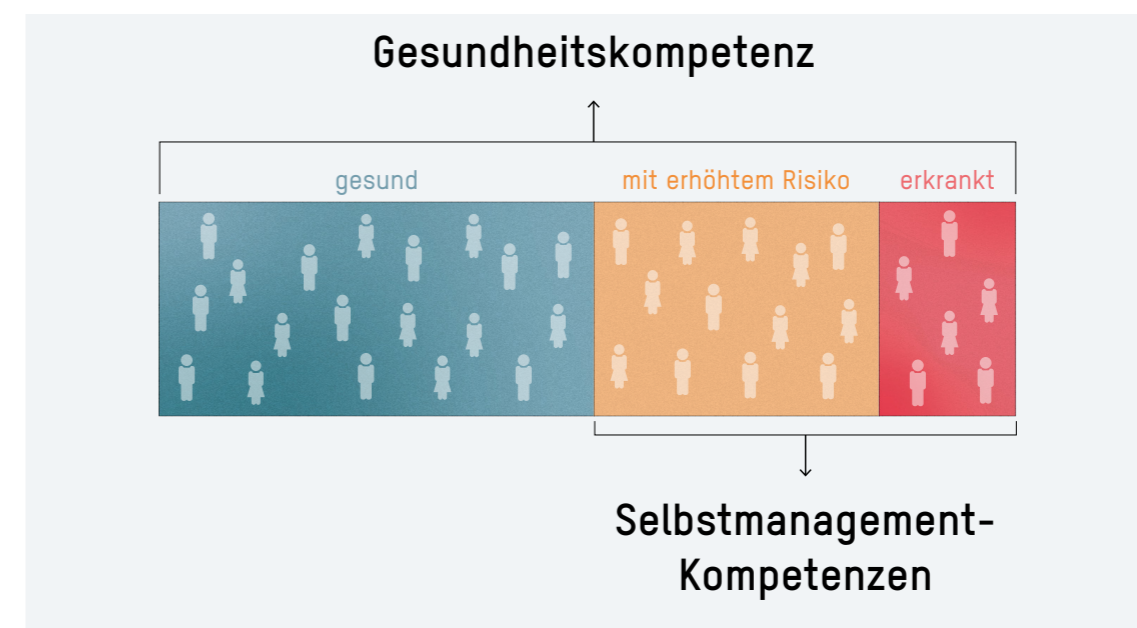


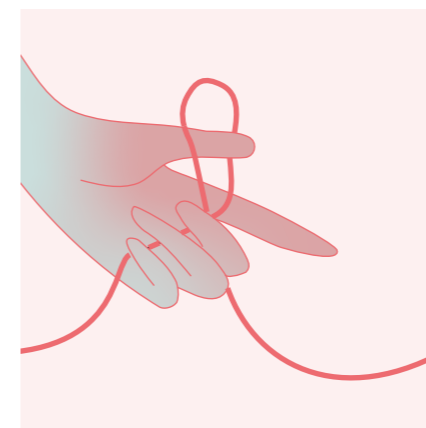
Abbildung 4: Selbstmanagement-Kompetenzen als Teilbereich der Gesundheitskompetenz (Quelle: angepasste, eigene Grafik)

<sup>13</sup> Es existieren verschiedene, ähnliche Definitionen von Gesundheitskompetenz. Hier verwenden wir eine Definition in Anlehnung an Gesundheitskompetenz Zürich und die dort angegebenen Referenzen. <http://gesundheitskompetenz-zh.ch/was-ist-gesundheitskompetenz>

## Zentrale Selbstmanagement-Kompetenzen, welche Betroffene und ihre Angehörigen «HAND»-lungsfähig machen

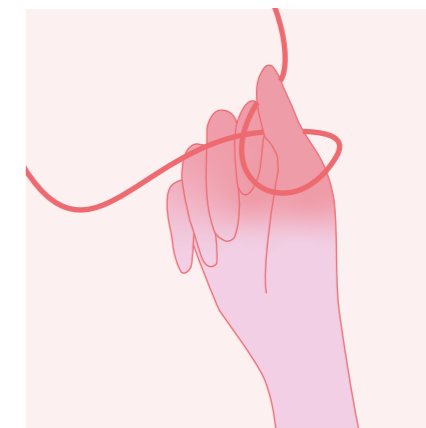
Es gibt eine Vielzahl von Kompetenzen, welche als Selbstmanagement-Kompetenzen betrachtet werden können<sup>14</sup>. Auch benötigen die Betroffenen und ihre Angehörigen trotz anders gelagerter Herausforderungen oft ähnliche Kompetenzen. Im Folgenden werden je nach Bedarf der entsprechenden Akteursgruppe je 5 Kernkompetenzen aufgezeigt.

Die Kompetenzen der Betroffenen, ihrer Angehörigen und der Fachpersonen gehen «Hand in Hand». Sie können sich gegenseitig unterstützen und in ihrer Handlungsfähigkeit stärken. Die gegenseitige Wertschätzung stellt eine wichtige Bedingung für die Zusammenarbeit im Sinne der Selbstmanagement-Förderung dar. «Eine partnerschaftliche Haltung<sup>15</sup> annehmen und sich einem gemeinsamen Lernprozess öffnen» ist eine gemeinsame Kernkompetenz aller Akteursgruppen. Diese Kompetenz wird deshalb in der Abbildung 5 (siehe Seite 14) als verbindendes Element zwischen den drei Händen der Akteure dargestellt in Form des Fadens, welcher um den Daumen gewickelt ist.



### Betroffene: 5 zentrale Selbstmanagement-Kompetenzen

- eine partnerschaftliche Haltung annehmen und sich einem gemeinsamen Lernprozess öffnen
- einen Umgang mit Gesundheitsrisiken, Krankheit(en) und den Behandlungen finden
- sich mit den möglichen Auswirkungen der Krankheit(en) und deren Folgen auf das private, soziale und berufliche Leben auseinandersetzen
- zu sich selbst Sorge tragen, sowie interne und externe Ressourcen mobilisieren (z.B. Umfeld oder Nutzung der Ressourcen im Gesundheitssystem)
- basierend auf der eigenen Handlungs-Motivation und im Austausch mit den Fachpersonen Entscheide fällen, priorisieren und umsetzen



### Angehörige: 5 zentrale Selbstmanagement-Kompetenzen

- eine partnerschaftliche Haltung annehmen und sich einem gemeinsamen Lernprozess öffnen
- zu sich selbst Sorge tragen und sein eigenes Leben nicht aufgeben
- Akzeptanz und Gelassenheit pflegen
- durch proaktive Selbstreflexion handlungsfähig bleiben
- Unterstützung suchen und annehmen, finanzielle und rechtliche Möglichkeiten kennen und sich dafür einsetzen

<sup>14</sup> Siehe, z.B.: Education thérapeutique du patient: Définition, finalités et organisation. Recommandations Haute Autorité de Santé (HAS), Juin 2007; [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/etp\\_-\\_definition\\_finalites\\_-\\_recommandations\\_juin\\_2007.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/etp_-_definition_finalites_-_recommandations_juin_2007.pdf), Ivernois, J.F et Gagnayre, R. et les membres du GT IPCEM (2011). Compétences d'adaptation à la maladie du patient: une proposition. Educ Ther Patient/Ther Patient Educ 2011; 3(2): S201–S205: <https://www.etp-journal.org/articles/tpe/abs/2011/02/tpe110004/tpe110004.html>, EDP Sciences, SETE. DOI: 10.1051/tpe/2011103; Department of Health, Victoria/Australia. Incorporating self-management support into primary care: A fact sheet for Primary Care Partnerships. <http://www.wimmerapcp.org.au/wp-gidbox/uploads/2014/02/Self-Management-Fact-Sheet-Dept.-Health.pdf>

<sup>15</sup> Der Begriff «Partnerschaft» in diesem Konzept steht für eine Beziehung zwischen den Betroffenen, ihren Angehörigen und den Fachpersonen sowie Akteuren aus verschiedenen Bereichen. Dieser beruht auf der Anerkennung und dem gleichberechtigten Teilen von Expertise und Erfahrungen mit dem Ziel, die Gesundheit und die Lebensqualität der betroffenen Personen wie auch der verschiedenen Bevölkerungsgruppen und der Angehörigen zu verbessern. (freie Übersetzung aus: <https://ceppp.ca/wp-content/uploads/2021/01/ceppp-ecole-terminologie.pdf>)

## Selbstmanagement-Förderung

Die Betroffenen müssen ihren Weg nicht allein gehen. In der Selbstmanagement-Förderung stellen sich ihnen weitere Akteure aus dem unterstützenden Umfeld zur Seite und begleiten sie auf ihrem Weg. Dazu gehören sowohl Fachpersonen aus verschiedenen Professionen und Disziplinen als auch die Angehörigen und Peers<sup>16</sup>.

Die Selbstmanagement-Förderung umfasst personenzentrierte Ansätze, die auf der Anerkennung der Bedürfnisse und Fähigkeiten der Betroffenen und deren Angehörigen basieren. Sie baut auf den Ressourcen der Betroffenen auf und zielt darauf ab, ihre Selbstmanagement-Kompetenzen weiter zu stärken. Mittels aktiver Bewältigungs- und Veränderungsprozesse wird darauf hingearbeitet, den in Kapitel 3 beschriebenen Nutzen zu erzielen.

Die Selbstmanagement-Förderung setzt eine partnerschaftliche Haltung der involvierten Akteure voraus (siehe Kapitel 4). Verschiedene Ansätze und Angebote, die zur Anwendung kommen, werden im Kapitel 5 weiter ausgeführt.

Die Selbstmanagement-Förderung ist Bestandteil eines ganzheitlichen Gesundheitspfads und ergänzt die Behandlung durch Angebote im Gesundheits-, Sozial- und Gemeinwesen.

### 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 Angehörigen in ihren Selbstmanagement-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»).

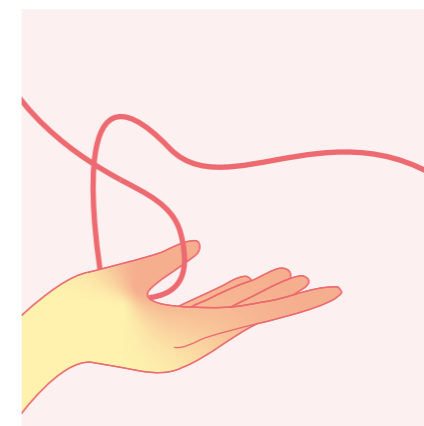
Die Akteure arbeiten partnerschaftlich auf die gemeinsamen Ziele hin, die Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörigen zu erhöhen und sie auf dem Weg zu einer bestmöglichen Gesundheit zu begleiten.

Box 3: Definition Selbstmanagement-Förderung (basierend auf verschiedenen Literaturquellen, gemeinsam mit den Stakeholdern für dieses Konzept erarbeitet)

<sup>16</sup> Der Begriff «Peers» wird im Sinne der Peer-Begleitung / Genesungsbegleitung verwendet: d.h. die Unterstützung durch Menschen mit denselben Merkmalen bzw. in ähnlichen Lebenssituationen wie die Betroffenen.

Die in der Selbstmanagement-Förderung praktizierte Zusammenarbeit auf Augenhöhe setzt einen Paradigmenwechsel im Gesundheitssystem voraus. Fachpersonen sind aufgefordert, von einem traditionellen, hierarchisch geprägten «Versorgungsverständnis» abzukommen und in eine partnerschaftliche Beziehung zu den Betroffenen und ihren Angehörigen zu treten (siehe zentrale Prinzipien auf der Ebene Haltung und Beziehung im Kapitel 4).

Um basierend auf den Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung mit den Betroffenen und ihren Angehörigen Hand in Hand zusammenarbeiten zu können, benötigen die Fachpersonen und Peers entsprechende Kompetenzen. Die Realität ist komplex und die Fachleute bringen eine Vielfalt an Kompetenzen in die Praxis der Selbstmanagement-Förderung ein. Im Folgenden werden fünf zentrale Kompetenzen hervorgehoben.



### Fachpersonen und Peers: 5 zentrale Kompetenzen zur Selbstmanagement-Förderung

- eine partnerschaftliche Haltung annehmen und sich einem gemeinsamen Lernprozess öffnen
- in der Kommunikation mit Betroffenen und Angehörigen zur offenen Meinungsäußerung ermutigen, sie beteiligen und zur Mitwirkung einladen unter Berücksichtigung des sozialen und kulturellen Hintergrunds (empathische Haltung, für die Person und ihre spezifischen Bedürfnisse da sein)
- die Arbeitsmethoden und Interventionen an den individuellen Bedürfnissen, Ressourcen und dem sozialen und kulturellen Kontext der Betroffenen und deren Angehörigen ausrichten
- die Betroffenen und Angehörigen nachhaltig begleiten und psychoedukativ unterstützen
- im interprofessionellen Netzwerk zusammenarbeiten, unter Einbezug der Betroffenen, ihrer Angehörigen und der verschiedenen Akteure



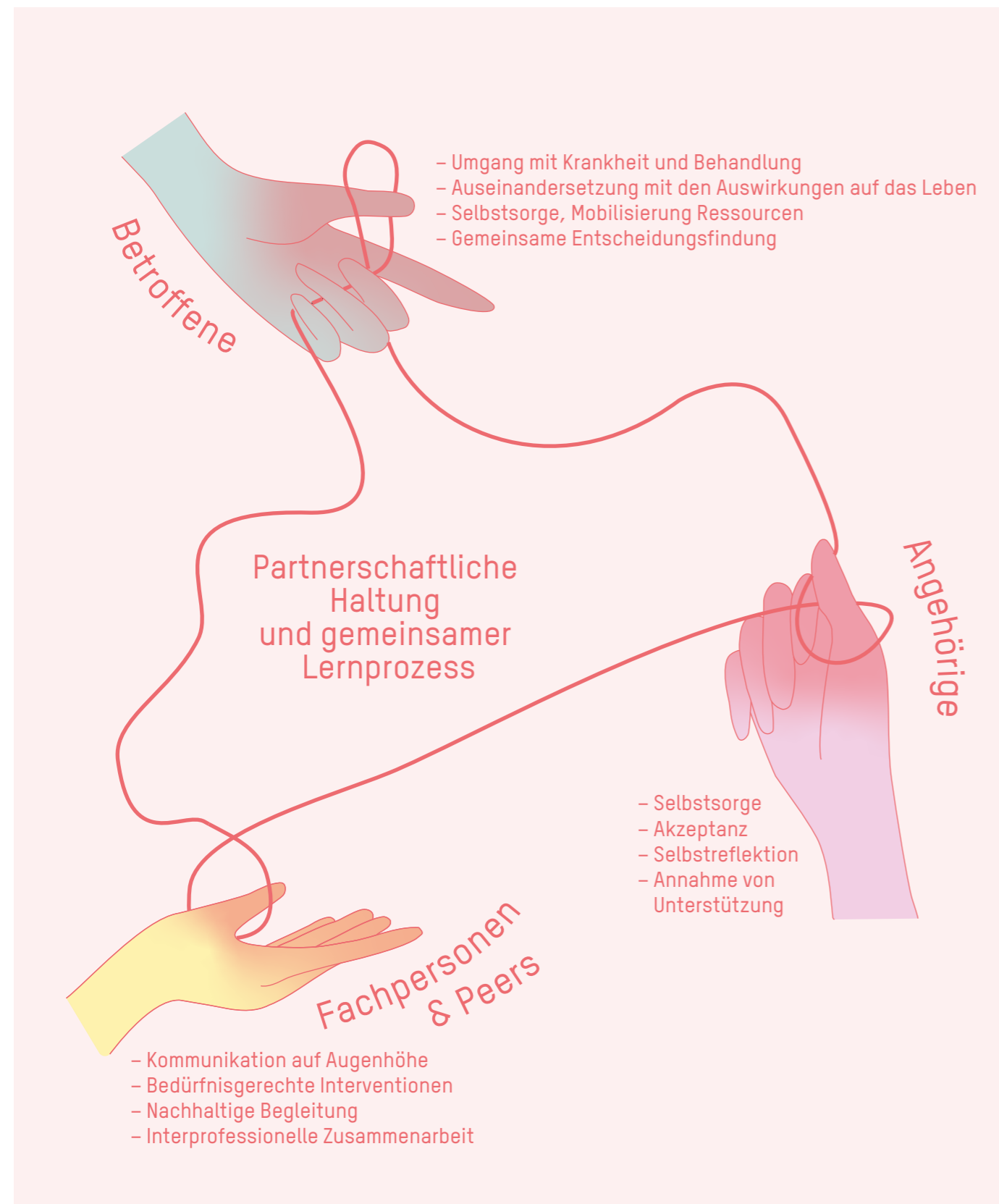


Abbildung 5: Die Selbstmanagement-Kompetenzen der Betroffenen, der mitbetroffenen Angehörigen, der Peers und der Fachpersonen gehen Hand in Hand (Quelle: eigene Darstellung)

## 2. Zielgruppen und Akteure

### Zielgruppen der Selbstmanagement-Förderung

In Anbindung an den Massnahmenplänen 2021–2024 der NCD- und Sucht-Strategien fokussiert das BAG in der Selbstmanagement-Förderung vor allem auf Personengruppen mit Krankheiten oder stark erhöhten Krankheitsrisiken in den folgenden Bereichen:

- nichtübertragbare Krankheiten (NCD)<sup>17</sup>
- psychische Erkrankungen<sup>18</sup>
- Suchterkrankungen<sup>19</sup>

Diese Krankheitsbereiche sind nicht als drei getrennte Bereiche zu verstehen. Nicht-übertragbare Krankheiten, Sucht- und psychische Krankheiten können sich wechselseitig beeinflussen und die Betroffenen können an Erkrankungen in mehreren Bereichen leiden.

Die Stakeholder der [Plattform SELF](#) wenden die Selbstmanagement-Förderung über die drei genannten Krankheitsbereiche hinaus auch auf Angebote in weiteren Bereichen von lang-andauernden Krankheiten an, so z.B.:

- Demenz und neurologische Erkrankungen
- Seltene Erkrankungen
- Behinderungen
- Schwere Unfallfolgen
- Langzeitfolgen von übertragbaren Krankheiten, wie z.B. Covid-19 oder HIV/Aids

### Sonderstellung von Angehörigen der Betroffenen und Peers

Angehörige aller Altersgruppen und Eltern von schwer kranken Kindern und Jugendlichen nehmen in der Selbstmanagement-Förderung eine Sonderposition an der Nahtstelle zwischen den Betroffenen und den Fachpersonen ein. Sie sind einerseits Mit-Betroffene und gleichzeitig zentrale Akteure im unterstützenden Umfeld der Betroffenen. Ihr eigenes Leben und dasjenige ihrer Familie ändert sich oft stark in Folge der Erkrankung ihrer Nächsten. Die dadurch entstehende Belastung kann ein hohes Ausmass annehmen und die psychische oder physische Gesundheit der Angehörigen potenziell gefährden. Je höher die subjektiv empfundene Belastung, desto eher werden die Angehörigen selber zu Direkt-Betroffenen. Sie können ebenfalls von der Selbstmanagement-Förderung profitieren. Fachpersonen sollten sie deshalb gleichzeitig als Akteure im unterstützenden Umfeld der Betroffenen und als potenzielle Zielgruppe mit eigenen Bedürfnissen in Bezug auf die Selbstmanagement-Förderung einbeziehen.

Auch die Peers<sup>20</sup> nehmen eine Sonderstellung an den Nahtstellen zwischen den anderen Akteursgruppen ein. Sie teilen ähnliche Krankheitserfahrungen wie die Betroffenen, sind auf ihrem Gesundheitspfad jedoch schon weitergekommen. Sie haben, ähnlich wie die Angehörigen, eigene Bedürfnisse und sind gleichzeitig Zielgruppe und wichtige Akteure der Selbstmanagement-Förderung (siehe Abbildung 6).

<sup>17</sup> Im Zentrum stehen dabei die häufigsten NCDs: Diabetes; Krebs; Herz-Kreislauf-Erkrankungen; chronische Leiden der Atemwege; muskuloskelettale Krankheiten (Erkrankungen des Bewegungsapparats, bspw. chronische Rückenschmerzen). (NCD-Strategie 2017–2024, <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>)

<sup>18</sup> Bericht Dialog Nationale Gesundheitspolitik: Psychische Gesundheit in der Schweiz; Bestandsaufnahme und Handlungsfelder. BAG (2015), [https://www.gdk-cds.ch/fileadmin/docs/public/gdk/themen/praevention\\_gesundheitsfoerderung/psychische\\_gesundheit/bt\\_dialog\\_ngp\\_psych\\_gesundheit\\_20150520\\_d.pdf](https://www.gdk-cds.ch/fileadmin/docs/public/gdk/themen/praevention_gesundheitsfoerderung/psychische_gesundheit/bt_dialog_ngp_psych_gesundheit_20150520_d.pdf)

<sup>19</sup> Nationale Strategie Sucht, 2017–2024. BAG, (2015), <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/nationale-strategie-sucht/stategie-sucht.pdf.download.pdf/Nationale%20Strategie%20Sucht.pdf>

<sup>20</sup> Siehe Fussnote 16

## Akteure der Selbstmanagement-Förderung

Das Selbstmanagement der Betroffenen und die Selbstmanagement-Förderung durch die beteiligten Akteure gehen Hand in Hand. Sie bilden gemeinsam die vier Akteursgruppen der Selbstmanagement-Förderung.

Die vier Akteursgruppen der Selbstmanagement-Förderung sind:

- Menschen mit langandauernden Krankheiten («Betroffene»)
- ihre Angehörigen/ihr persönliches Umfeld («Mitbetroffene»)
- Peers und Akteure im Gemeinwesen
- Professionelle Akteure/Fachpersonen (aus dem Gesundheits- und Sozialwesen)

## 3. Nutzen

**Menschen mit langandauernden Krankheiten, aber auch ihre Angehörigen brauchen Wissen und Fertigkeiten, um mit den Herausforderungen im Alltag umzugehen. Sie müssen auch eine Haltung entwickeln, die sie auf ihrem Weg nicht zusätzlich schwächt, sondern stärkt. Wissen, eine partnerschaftliche Haltung und Fertigkeiten benötigen aber auch die Fachpersonen.**

Die drei zentralen Dimensionen der Selbstmanagement-Förderung «Wissen, Haltung und Fertigkeiten» sind somit für alle Akteursgruppen relevant (siehe Abbildung 7). Die Betroffenen, die Angehörigen, die Peers und die Fachpersonen arbeiten in der Selbstmanagement-Förderung gemeinsam in diesen Dimensionen und lernen voneinander.

Entsprechend geschulte Fachpersonen und Peers können die Betroffenen in ihren Bemühungen unterstützen, mit dem Ziel, die Selbstmanagement-Kompetenzen und die Handlungsfähigkeit der Betroffenen und bei Bedarf auch ihrer Angehöriger zu stärken.

So bringt die Selbstmanagement-Förderung sowohl den Betroffenen und ihrem persönlichen Umfeld als auch den Fachpersonen und dem Gesundheitssystem einen hohen Nutzen:

- Betroffene und Angehörige finden zu einer stabileren Balance zwischen dem Leben mit der Krankheit und ihrem Alltag. Es gelingt ihnen besser, mit der oder den Krankheit(en) und deren Folgen zu leben. Je mehr Erfahrung und Expertise sie im Umgang mit den Herausforderungen gewinnen, umso mehr werden ihre Selbstwirksamkeit und Fähigkeit zum Handeln gestärkt. Das erlangte Gleichgewicht trägt zur Verbesserung der Lebensqualität bei und fördert die Gesundheit der Betroffenen und ihrer Angehörigen.
- Die Selbstmanagement-Förderung lohnt sich auch für die Fachpersonen und das Gesundheitssystem als Ganzes, da die Zufriedenheit aller Beteiligten steigt, sich der Behandlungserfolg verbessert und die Versorgungsqualität gestärkt wird.



Abbildung 6: Zusammenwirken der Akteure in der Selbstmanagement-Förderung (Quelle: Anpassung basierend auf der Grafik im Referenzrahmen Selbstmanagement-Förderung, BAG 2018)

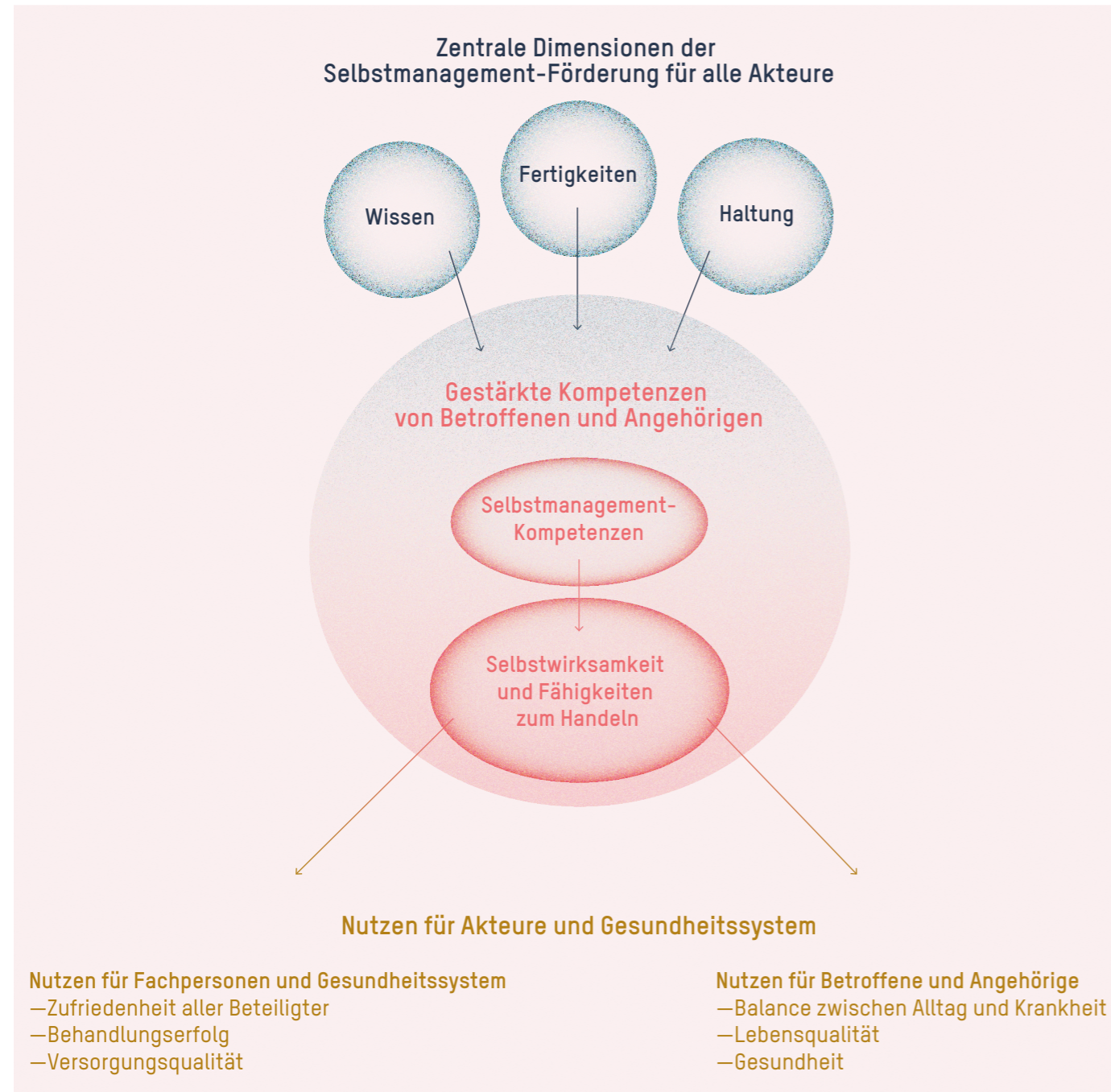


Abbildung 7: Schritte hin zum Nutzen der Selbstmanagement-Förderung<sup>21</sup>  
(Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Grange, L. und Allenet, B. (2013)<sup>22</sup>)

<sup>21</sup> Zur Evidenz in Bezug auf den Nutzen der Selbstmanagement-Förderung, siehe: Kessler, C., Trageser, J. und Angst, V. (2020). Nachhaltige Finanzierung und Qualität in der Selbstmanagement-Förderung – Kapitel 4: Stand der Forschung zur Wirksamkeit der Selbstmanagement-Förderung. PHS und INFRAS für BAG, Bern und Zürich, 69–73.; sowie zwei neuere Publikationen als ausgewählte Beispiele: Correia, C., Waqas, A., Golay, A. und Patak, Z. (2020). Évolution et efficacité de l'éducation thérapeutique du patient pour l'obésité et le diabète. Rev Med Suisse; 18, 512–5; De Guzman Quispe, E. et al. (2021). The Perspectives of Patients with Chronic Diseases and their Caregivers on Self-Management Interventions: A Scoping Review of Reviews. The Patient – Patient-Centered Outcomes Research (2021) 14:719–740 <https://doi.org/10.1007/s40271-021-00514-2>.

<sup>22</sup> Grange, L. et Allenet, B. (2013). Principe et réalisation pratique de l'éducation thérapeutique du patient (ETP). Revue du Rhumatisme Monographies. Volume 80, Issue 3, Pages 146–151.

## 4. Zentrale Prinzipien

Die Selbstmanagement-Förderung basiert auf zentralen Prinzipien, welche die Haltung und Beziehung zwischen den Akteuren betreffen. Sie stellen eine wichtige Grundlage dar, auf welcher die Selbstmanagement-Kompetenzen – insbesondere die gemeinsame Kernkompetenz – der drei Akteursgruppen aufbauen (siehe Abbildung 5).

Die zentralen Prinzipien sind:

1. Eine Haltung von Gleichwertigkeit in Bezug auf die komplementären Rollen und Expertisen zwischen den Fachpersonen, den Betroffenen und ihren Angehörigen ermutigt die Betroffenen zur aktiven Mitwirkung auf Augenhöhe. Die Fachpersonen arbeiten mit einer für die Selbstmanagement-Förderung empfohlenen psychoedukativen Haltung<sup>23</sup>.
2. Eine partnerschaftliche Beziehung trägt zum gemeinsamen Verständnis der Situation bei. Es sind die Betroffenen, die am Ende die Entscheidungen treffen, die sie betreffen.
3. Das Erlebte und die Erfahrungen der Betroffenen stehen im Zentrum des Angebots/ der Behandlung, die gemeinsam ausgestaltet werden.
4. Die Selbstmanagement-Förderung basiert auf einem salutogenetischen Ansatz. Im Mittelpunkt stehen die Betroffenen und ihre Gesundheit, nicht die Krankheit.

<sup>23</sup> Siehe Pétré et al. (2019). La posture éducative, une pièce maîtresse au service de l'éducation thérapeutique du patient ! <https://www.etp-journal.org/articles/tpe/abs/2019/01/tpe180015/tpe180015.html>



## 5. Angebote

Angebote zur Selbstmanagement-Förderung erfüllen möglichst viele der zentralen Prinzipien und weisen zusätzliche Merkmale auf – respektive arbeiten auf deren Erfüllung hin.

### Zentrale Merkmale auf Ebene der Angebote sind:

1. Die Angebote basieren auf den zentralen Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung.
2. Die Angebote beinhalten Elemente zur Förderung der drei zentralen Dimensionen der Selbstmanagement-Förderung. Über die Förderung von Wissen, Haltung und Fertigkeiten werden die Selbstmanagement-Kompetenzen, die Selbstwirksamkeit und die Fähigkeit zum Handeln der Betroffenen und ihrer Angehörigen gestärkt.
3. Die Angebote beinhalten verschiedene bedarfsgerechte Ansätze.
4. Die Angebote sind so angelegt, dass Betroffene und Angehörige längerfristig entlang des gesamten Gesundheitspfades begleitet sind.
5. In den Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung wird interprofessionell und interdisziplinär zusammengearbeitet.
6. Die an den Angeboten beteiligten Fachpersonen sind geschult und verfügen über das nötige Wissen und die Fähigkeiten zur Selbstmanagement-Förderung (siehe Bildungsangebote für Fachpersonen, Angehörige und Peers im Anhang 2). Mindestens eine Person im Team hat eine Weiter- oder Fortbildung im Bereich Selbstmanagement-Förderung oder «Education thérapeutique du patient» absolviert.
7. Die Angebotsverantwortlichen verfügen über die nötigen Fähigkeiten für das Qualitätsmanagement: Die Mitwirkenden sind mit dem Konzept und den Qualitätsstandards der Selbstmanagement-Förderung vertraut.
8. Die Verantwortlichen arbeiten auf eine Integration und nachhaltige Verankerung der Angebote im Gesundheits- und Sozialwesen hin.

## Klassifizierung als Angebote zur Selbstmanagement-Förderung

Auch wenn Angebote alle Prinzipien und Merkmale erfüllen, stellt sich in der Praxis gelegentlich die Frage, ob sich eine Dienstleistung als Angebot zur Selbstmanagement-Förderung qualifiziert oder nicht.

Im Folgenden wird anhand einiger Beispiele und häufig gestellter Fragen aufgezeigt, wann ein Angebot im Sinn des Konzepts als Angebot zur Selbstmanagement-Förderung gilt, und wann nicht.

Qualifiziert sich <u>nicht</u> als Angebot zur Selbstmanagement-Förderung	Qualifiziert sich als Angebot zur Selbstmanagement-Förderung
Eine klassische Physiotherapie oder Psychotherapie erfüllt mehrere der Prinzipien, gilt aber nicht als Angebot der Selbstmanagement-Förderung im engeren Sinn.	Angebote, in denen Physiotherapeut/innen, Psycholog/innen und/oder andere Berufsgruppen im interprofessionellen und interdisziplinären Team zusammenarbeiten und die Prinzipien erfüllen, gelten als Angebote zur Selbstmanagement-Förderung.
Eine Webseite oder eine App kann den Betroffenen viele hilfreiche Informationen vermitteln, qualifiziert sich jedoch per se nicht automatisch als Angebot zur Selbstmanagement-Förderung.	Eine Webseite oder eine App kann in Kombination mit anderen Elementen (z.B. beziehungsgeleitete Angebote, Selbsthilfe-Funktion, Schulung für Betroffene, etc.) zu einem ganzheitlichen Angebot der Selbstmanagement-Förderung gehören, wenn die Betroffenen und Angehörigen langfristig in den Dimensionen Wissen, Fertigkeiten und Haltung begleitet werden.
Ein einmaliger Kursabend mit einem Vortrag von Expert/innen für Patient/innen mit einer bestimmten Erkrankung ist noch kein Angebot zur Selbstmanagement-Förderung.	Wenn ein Kursabend Teil eines modularen Angebots ist, welches auf den Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung aufbaut, dann ist der Kurs ein Element eines Selbstmanagement-Angebots (z.B. Gruppenschulung, evtl. kombiniert mit App oder Beratung, etc.).
Solidarität und Unterstützung durch Angehörige und Freunde ist für die Betroffenen von zentraler Bedeutung in der Bewältigung des Alltags. Man bezeichnet sie jedoch nicht als Angebote zur Selbstmanagement-Förderung.	Angebote der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, Trialogische Angebote <sup>24</sup> oder der Einsatz von Peers in Angeboten des Versorgungswesens (z.B. Recovery <sup>25</sup> , Anstellung von Peers im Team, Einsatz von Peers als Akteur/innen in Schulungen, etc.), in welchen Direktbetroffene und Angehörige eine Rolle als Akteure übernehmen, qualifizieren sich als Angebote zur Selbstmanagement-Förderung.

Box 4: Wann qualifiziert sich ein Angebot als Angebot der Selbstmanagement-Förderung (Quelle: eigene Darstellung)

<sup>24</sup> Siehe z.B. das Weddinger Modell aus Berlin [https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20140715\\_vortrag\\_dr.lie-selotte-mahler.pdf](https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20140715_vortrag_dr.lie-selotte-mahler.pdf)

<sup>25</sup> Siehe z.B. «Taking back control – a guide to plan your own recovery», 2008 South West London and St George's Mental Health NHS Trust. <https://www.yumpu.com/en/document/view/41951224/taking-back-control-a-guide-to-planning-your-own-recovery>



## Ansätze zur Selbstmanagement-Förderung

In der Selbstmanagement-Förderung kommt eine breite Palette von Ansätzen und Hilfsmitteln (Tools) zur Anwendung. Die aufgeführten Beispiele werden zum besseren Verständnis in vier Bereiche gruppiert<sup>26</sup>. Die Einteilung in Anlehnung an de Silva (2011) gibt eine Orientierung zu den möglichen Ansätzen. In konkreten Angeboten für Betroffene und Angehörigen werden die Ansätze jedoch oft kombiniert und greifen ineinander, um eine möglichst ganzheitliche Wirkung und Begleitung zu haben.

- Beispiele von Ansätzen und Tools zum Erwerb von Wissen;** z.B. Gruppenkurse oder individuelle Beratung (auch online), Apps oder Webseiten, etc.
- Beispiele von Ansätzen und Tools zur Stärkung der Selbstwirksamkeit;** z.B. individuelles Coaching, begleitete Gruppenprozesse, Motivierende Gesprächsführung [«Motivational Interviewing»], gemeinschaftliche Selbsthilfe, Recovery-Ansätze, etc.
- Beispiele von Ansätzen und Tools zur Lebensstilveränderung;** z.B. Formulierung von individuellen Zielen im «Shared Decision Making», Gruppenkurse, gemeinschaftliche Selbsthilfe, Selbstmonitoring und Tracking mit Apps, interprofessionelle Begleitung, etc.
- Beispiele von Ansätzen und Tools zur Stärkung von Fertigkeiten;** z.B. individuelle Beratung, begleitete Gruppenprozesse, Ansätze zur Förderung der digitalen Kompetenzen (Selbstmonitoring-Apps und Online-Tools), training of trainers und Schulungen von Peers als Kursleitende oder im Hinblick auf eine Anstellung in Programmen und Institutionen [«Experienced Involvement»].

Angebote zur Selbstmanagement-Förderung erzielen vor allem dann Wirkung, wenn sie ganzheitlich sind und Angebotskomponenten und Tools in möglichst vielen Bereichen anbieten (auch «multimodal» genannt).

## Qualitätsstandards für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung

Die zentralen Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung und Merkmale der Angebote sind auch in den Qualitätsstandards für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung abgebildet.

Qualitativ hochwertige Angebote zur Selbstmanagement-Förderung:

- definieren auf das Angebot angepasste Qualitätskriterien und Massnahmen zu deren Umsetzung; diese fliessen in die Entwicklung von Aktionsplänen und Budgets ein.
- führen periodisch ein Monitoring durch und passen ihre Planung basierend auf dem identifizierten Potenzial zur Stärkung der Qualität in den Angeboten an.
- erfüllen möglichst viele der 10 Qualitätsstandards für die Selbstmanagement-Förderung (siehe Abbildung 8); Hinweise zur Anwendung und Verbindlichkeit der Qualitätsstandards und Kriterien finden sich im Kapitel 2.1. des Leitfadens zum Thema<sup>27</sup>.

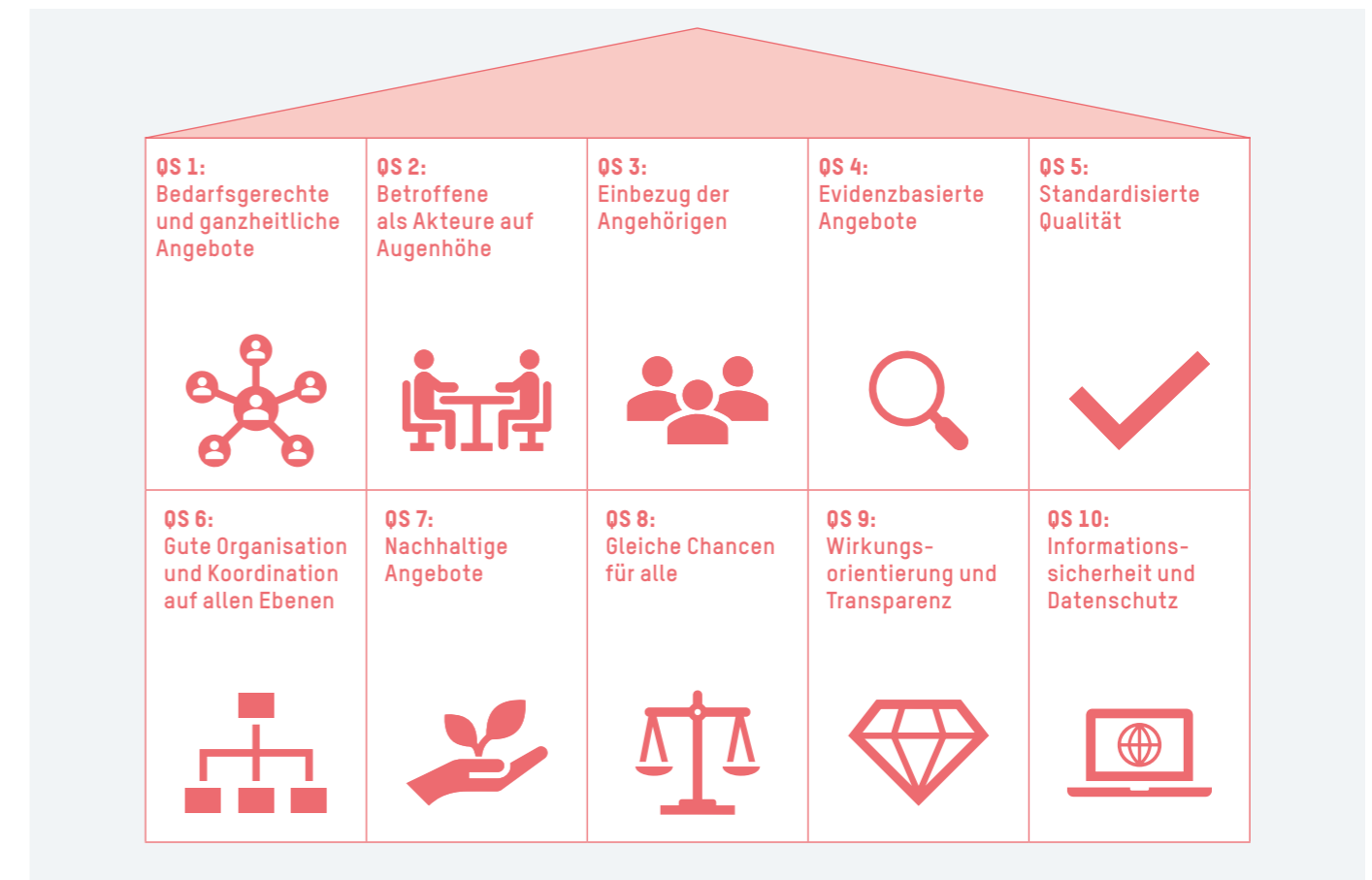


Abbildung 8: 10 Qualitätsstandards (QS) der Selbstmanagement-Förderung (Quelle, Leitfaden Qualitätsstandards & -Kriterien für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung. BAG (2021))<sup>27</sup>

→ Für weitere Informationen zum Thema, siehe Leitfaden für Angebotsverantwortliche: Qualitätsstandards & -Kriterien für Angebote<sup>27</sup>, BAG 2021.

<sup>26</sup> Siehe auch de Silva D. (2011). Helping people help themselves: A review of the evidence considering whether it is worthwhile to support self-management. <https://www.health.org.uk/sites/default/files/HelpingPeopleHelpThemselves.pdf>

<sup>27</sup> Qualitätsstandards & -Kriterien für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung. Ein Leitfaden für Angebotsverantwortliche, BAG (2021), [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/selbstmanagement/leitfaden-qualitaet.pdf.download.pdf/01\\_NDC\\_LEITFADEN\\_QUALITAT\\_210325.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/selbstmanagement/leitfaden-qualitaet.pdf.download.pdf/01_NDC_LEITFADEN_QUALITAT_210325.pdf)

## 6. Nachhaltige Verankerung im Gesundheits- und Sozialwesen

Die Selbstmanagement-Förderung ist im gesundheitlichen und sozialen Versorgungssystem angesiedelt (z.B. in den Bereichen Prävention, Krankheitsversorgung, soziale und berufliche Wiedereingliederung).

Sie soll nachhaltig im Gesundheits- und Sozialwesen verankert werden. Dazu braucht es «Selbstmanagement-förderliche» Rahmenbedingungen. Folgende Bestrebungen leisten dazu einen wichtigen Beitrag:

- Verankerung der Selbstmanagement-Förderung bei der Entwicklung von Strategien auf nationaler, kantonaler oder Organisationsebene (z.B. in der NCD-Strategie<sup>28</sup>, in der Sucht-Strategie<sup>29</sup> oder die Verankerung als Querschnittsthema in den Universitätsspitalern Genf<sup>30</sup>).
- Verankerung in übergeordneten Qualitätsinstrumenten (z.B. QuaTheDA<sup>31</sup>, das Referenzsystem für die Qualitätsentwicklung in der Suchthilfe).

– Verankerung bei der Erarbeitung und Qualitätsentwicklung von Bildungsgängen (siehe Situationsanalyse Bildung, Spiess et al, 2021<sup>32</sup>).

– Verankerung in Finanzierungsmechanismen und bei der Entwicklung von Finanzierungsinstrumenten (z.B. PGV<sup>33</sup>, siehe auch Abbildung 9).

Für die Finanzierung von Angeboten zur Selbstmanagement-Förderung sind verschiedene Finanzierungsquellen relevant. Die Abbildung 9 liefert einen Überblick.

## Selbstmanagement-Förderung im Versorgungs- und Finanzierungssystem

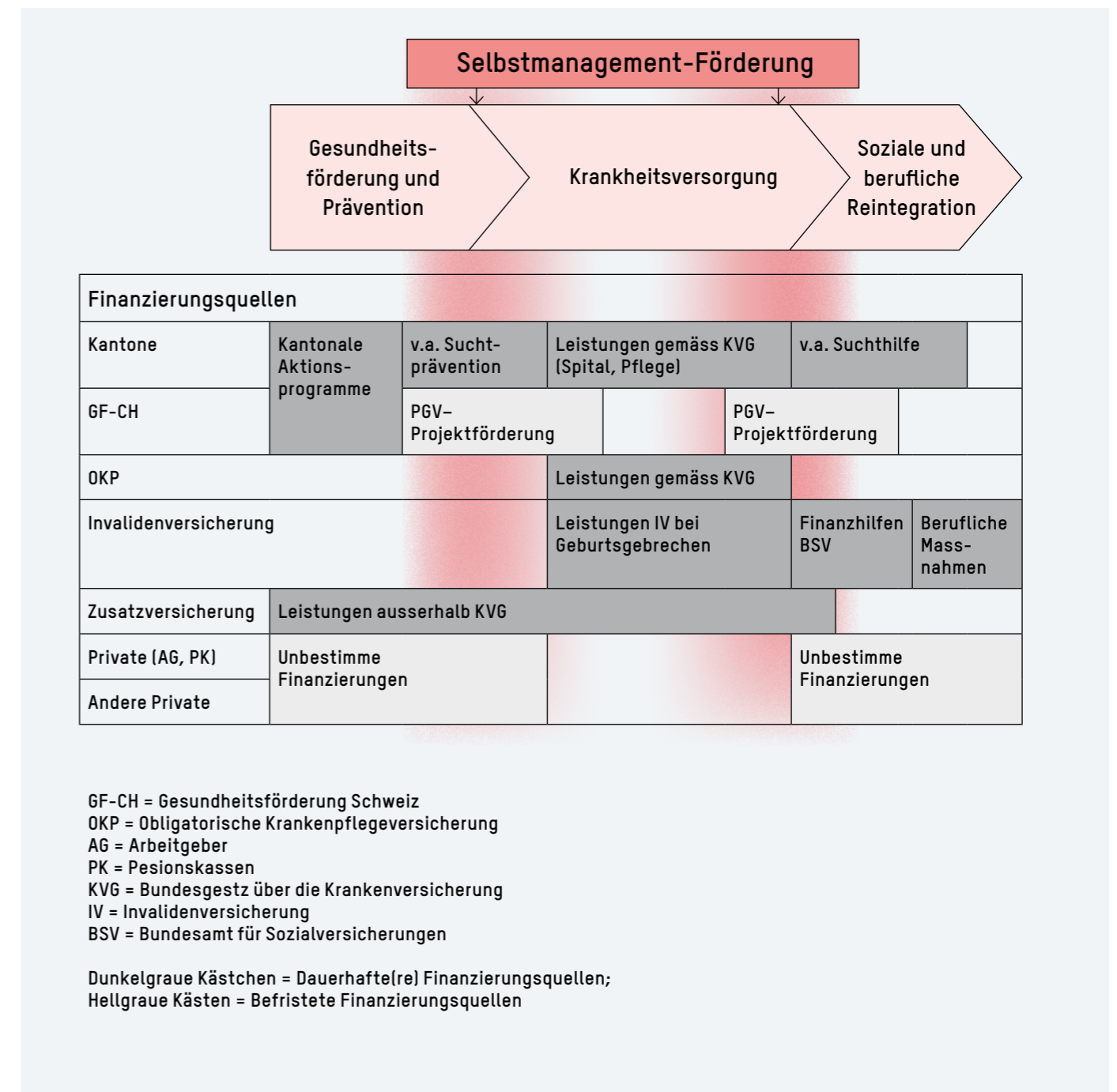


Abbildung 9: Selbstmanagement-Förderung im Versorgungs- und Finanzierungssystem (Quelle: Leitfaden Finanzierung für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung. BAG (2021))<sup>34</sup>

→ Für weitere Informationen zum Thema, siehe Leitfaden für Angebotsverantwortliche: Finanzierung für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung<sup>34</sup>, BAG 2021.

<sup>28</sup> <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>

<sup>29</sup> <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-sucht.html>

<sup>30</sup> <https://www.hug.ch/centre-education-therapeutique-du-patient>

<sup>31</sup> <https://www.quatheda.ch/de/>

<sup>32</sup> Situationsanalyse zur Selbstmanagement-Förderung in der Aus-, Weiter- und Fortbildung, Spiess et al., 2021. [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/forschungsberichte/forschungsberichte-ncd/situationsanalyse-selbstmanagementfoerderung.pdf.download.pdf/210128\\_BAG\\_Self\\_Schlussbericht.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/forschungsberichte/forschungsberichte-ncd/situationsanalyse-selbstmanagementfoerderung.pdf.download.pdf/210128_BAG_Self_Schlussbericht.pdf)

<sup>33</sup> Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV), PGV-Projektförderung: <https://gesundheitsfoerderung.ch/pgv.html> und PGV-Grundlagendokumente: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten/praevention-in-der-gesundheitsversorgung.html>

<sup>34</sup> Finanzierung für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung. Ein Leitfaden für Angebotsverantwortliche. BAG (2021), [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/selbstmanagement/leitfaden-finanzierung.pdf.download.pdf/01\\_NCD\\_LEITFADEN\\_FINANZIERUNG\\_210325.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/selbstmanagement/leitfaden-finanzierung.pdf.download.pdf/01_NCD_LEITFADEN_FINANZIERUNG_210325.pdf)

## Anhang 1: Begriffe

	<b>Akteure / Fachpersonen</b>	<b>Betroffene</b>	<b>Angebote</b>	<b>Ansätze und Tools zur Selbstmanagement-Förderung</b>
	Acteurs / professionnels Attori / specialisti	Personnes concernées Persone colpite	Offres Offerte	Approches et outils pour le soutien à l'autogestion Approcci e strumenti per la promozione dell'autogestione
<b>ENGLISH (Referenz)</b>	Self-Management Support	Self-Management	Self-Management programmes	a) Approaches and tools to acquire knowledge b) Approaches and tools for enhancing self-efficacy c) Approaches and tools for lifestyle change d) Approaches and tools to empower skills
<b>DEUTSCH</b>	Selbstmanagement-Förderung	Selbstmanagement	Angebote zur Selbstmanagement-Förderung	a) Ansätze und Tools zum Erwerb von Wissen b) Ansätze und Tools zur Stärkung der Selbstwirksamkeit c) Ansätze und Tools zur Lebensstilveränderung d) Ansätzen und Tools zur Stärkung von Fertigkeiten
<b>FRANCAIS</b>	Soutien à l'autogestion	Autogestion	Offres de soutien à l'autogestion	a) Approches et outils axés sur l'acquisition de connaissances b) Approches et outils axés sur le renforcement de l'auto-efficacité c) Approches et outils axés sur le changement de style de vie d) Approches et outils axés sur le renforcement des compétences
<b>ITALIANO</b>	Promozione dell'autogestione	Autogestione	Offerte per la promozione dell'autogestione	a) Approcci e strumenti volti all'acquisizione di conoscenze b) Approcci e strumenti volti all'aumento dell'autoefficacia c) Approcci e strumenti volti al cambiamento dello stile di vita d) Approcci e strumenti volti al potenziamento delle capacità

## Anhang 2

### Bildungsangebote für Fachpersonen

Viele Angebote zur Selbstmanagement-Förderung beinhalten Schulungen, um die beteiligten Akteure für die Umsetzung der Programme zu befähigen. Eine Sammlung von angebotsunabhängigen Weiterbildungsangeboten für Fachleute im Bereich der Selbstmanagement-Förderung, Stand 2019, findet sich im Anhang 5 der vom BAG beauftragten Studie «Nachhaltige Finanzierung und Qualität in der Selbstmanagement-Förderung»<sup>35</sup>.

Als konkretes Beispiel einer angebots- und themenübergreifenden Weiterbildung für Fachpersonen wird auf das CAS und DAS «Éducation thérapeutique du patient» der Genfer Universitätsspitaler (HUG) hingewiesen, welches die Teilnehmenden für die Umsetzung verschiedener Angebote zur Selbstmanagement-Förderung befähigt<sup>36</sup>.

Im Porträt «Zusammenarbeit mit betreuenden Angehörigen – Aus- und Weiterbildungsangebote für Fachpersonen aus der Pflege und der Sozialen Arbeit»<sup>37</sup> finden sich weitere Bildungsangebote für Fachpersonen mit Relevanz zur Selbstmanagement-Förderung.

Eine Situationsanalyse mit einem Überblick über die aktuell bestehenden Bildungsangebote für ärztliche und nicht-ärztliche Gesundheitsberufe in der Selbstmanagement-Förderung zeigt die Lücken und das Potenzial des

Bildungsangebots für Fachpersonen auf. Die Studie wurde 2021 im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit von der Beratungsfirma socialdesign erstellt. Ein Faktenblatt fasst die wichtigsten Ergebnisse zusammen. (Download Faktenblatt und Studienbericht unter dem [Link](#))

### Schulungsangebote für Peers und Angehörige

Schulungsangebote für Peers (Direkt-Betroffene und Angehörige) und Angehörige sind z.B.:

- in der Selbstmanagement-Förderung für Menschen mit psychischen Krankheiten die Programme EX-IN Schweiz<sup>38</sup>, oder die Weiterbildung Angehörigenbegleitung<sup>39</sup> im Kanton Bern.
- Schulung für Betroffene zur Mitwirkung gemäss den Prinzipien der éducation thérapeutique du patient «Formation au partenariat dans la santé»<sup>40</sup> am HUG in Genf.
- Schulungsangebote für Angehörige, wie z.B. die modulare Schulung AEMMA<sup>41</sup> der Hochschule für Gesundheit Freiburg (HedsFR) zur Selbstmanagement-Förderung der Angehörigen von Menschen mit Demenz, Angebote der kantonalen Rotkreuzorganisationen<sup>42</sup> oder neue Online-Angebote wie «Heb Dir Sorg»<sup>43</sup> im Kanton Zürich sind weitere Beispiele einer immer grösseren Palette von Schulungen für betreuende Angehörige.

#### Ausgewählte Bildungsangebote zur Selbstmanagement-Förderung / éducation thérapeutique du patient für Fachpersonen, Peers und Angehörige

<sup>35</sup> Kessler C., Trageser J. und Angst V. Studienbericht «Nachhaltige Finanzierung und Qualität in der Selbstmanagement-Förderung» PHS und INFRAS, im Auftrag des BAG (2020) (PDF, 2 MB, 19.02.2020) [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/selbstmanagement/studienbericht-finanzierung-qualitaet-smf.pdf.download.pdf/Studienbericht\\_Finanzierung\\_und\\_Qualit%C3%A4t\\_SMF.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/selbstmanagement/studienbericht-finanzierung-qualitaet-smf.pdf.download.pdf/Studienbericht_Finanzierung_und_Qualit%C3%A4t_SMF.pdf)

<sup>36</sup> CAS-DAS ETP Université de Genève: <https://www.unige.ch/formcont/cours/cefep>; <https://www.unige.ch/formcont/cours/difep>

<sup>37</sup> Porträt Zusammenarbeit mit betreuenden Angehörigen – Aus- und Weiterbildungsangebote für Fachpersonen aus der Pflege und der Sozialen Arbeit, BAG (2019), Förderprogramm «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017–2020»: [https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/foerderprogramme-der-fachkraefteinitiative-plus/foerderprogramme-entlastung-angehoerige/programmteil\\_2\\_dokumentation\\_modelle\\_guter\\_praxis.html#-1466751057](https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/foerderprogramme-der-fachkraefteinitiative-plus/foerderprogramme-entlastung-angehoerige/programmteil_2_dokumentation_modelle_guter_praxis.html#-1466751057)

<sup>38</sup> <https://www.ex-in-schweiz.ch/>

<sup>39</sup> <https://angehoerigen-begleitung.ch/>

<sup>40</sup> <https://www.hug.ch/patients-partenaires/formation-au-partenariat-dans-sante-0>

<sup>41</sup> <https://www.heds-fr.ch/de/forschung/forschungsbereiche/altern/aemma/>

<sup>42</sup> z.B. Angebote in den Kantonen VD (<https://croixrougevaudoise.ch/je-veux-me-former/nos-formations/pa/>) und GR (<https://www.srk-gr.ch/de/kurs-fuer-pflegende-angehoerige>)

<sup>43</sup> <https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/psychische-gesundheit/aeltere-menschen/heb-dir-sorg>

**Kontakt**

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Postfach, CH-3003 Bern  
[pgv@bag.admin.ch](mailto:pgv@bag.admin.ch)  
[www.bag.admin.ch/self](http://www.bag.admin.ch/self)  
[www.bag.admin.ch/pgv](http://www.bag.admin.ch/pgv)