

31.01.24

Selbstmanagement

Konzept zum Kompetenz-Erwerb

Team: Astrid Bauer, Karin Metz, Martin Prochaska, Karlheinz Reinfrank
SHG Parkinsontreff Karlsfeld-Dachau

Inhaltsverzeichnis

Kurze Einführung	2
Strukturierung des Themas	4
Angebote	6
Überblicksthemen und Methodenwissen	6
Umgang mit der Krankheit	6
Umgang mit Gefühlen	7
Umgang mit dem Versorgungssystem	7
Umgang mit den Auswirkungen auf den sozialen und beruflichen Alltag	8
Anhang	9
Grobkonzepte	9
Prozess: Methodik & Lernkonzept	10
Elemente einer Kurseinheit	11

Kurze Einführung

Chronische Krankheiten stellen eine dauerhafte Herausforderung dar, die nicht nur medizinische, sondern auch persönliche und organisatorische Fähigkeiten erfordern. Der Kompetenzerwerb im Selbstmanagement spielt eine zentrale Rolle bei der Bewältigung dieser Herausforderungen und ermöglicht es Einzelpersonen, aktiv an ihrer Gesundheit teilzuhaben. Wir werfen hier einen Blick auf die Bedeutung des Kompetenzerwerbs im Selbstmanagement, beleuchten wesentliche Aspekte und zeigen auf, wie dies die Lebensqualität nachhaltig verbessern kann.

Chronische Krankheiten wie Morbus Parkinson erfordern eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit. Der Kompetenzerwerb im Selbstmanagement bietet einen strukturierten Ansatz, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit aktiv zu gestalten und mit den Herausforderungen des täglichen Lebens besser umzugehen.

Der Kompetenzerwerb im Selbstmanagement bezieht sich auf den Erwerb von Wissen, Fähigkeiten und Ressourcen, die es Einzelpersonen ermöglichen, ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu managen. Dies umfasst nicht nur die Bewältigung von Symptomen und die Einhaltung medizinischer Anweisungen, sondern auch die Entwicklung von Strategien zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Selbstmanagementkompetenzen erstrecken sich über verschiedene Bereiche, darunter die effektive Kommunikation mit dem medizinischen Team, die Medikamentenadhärenz, die Stressbewältigung, gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Ein integrativer Ansatz berücksichtigt dabei die physischen, psychischen und sozialen Aspekte der Gesundheit.

Der Kompetenzerwerb im Selbstmanagement trägt dazu bei, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern, indem er Empowerment fördert. Menschen, die in der Lage sind, ihre Gesundheit aktiv zu managen, fühlen sich oft selbstsicherer, autonomer und besser in der Lage, die Kontrolle über ihr Leben zu behalten, trotz der Herausforderungen, die ihre Krankheit mit sich bringt.

Fazit: Der Kompetenzerwerb im Selbstmanagement ist ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Bewältigung chronischer Krankheiten. Das vorliegende Konzept markiert den Beginn einer **Reise**, auf der wir die verschiedenen Facetten des Kompetenzerwerbs erkunden und herausfinden werden, wie diese Fähigkeiten das tägliche Leben der Betroffenen positiv beeinflussen können.

Diese **Reise** umfasst die folgenden Schritte:



- 1. Selbstreflexion:** Beginne damit, dich selbst besser kennenzulernen. Identifiziere deine Stärken, Schwächen und persönlichen Ziele. Reflektiere regelmäßig über deine Fortschritte und Herausforderungen.
- 2. Zielsetzung:** Setze klare und realistische Ziele für dich selbst. Definiere, was du erreichen möchtest und lege konkrete Schritte fest, um diese Ziele zu erreichen. Priorisiere deine Aufgaben entsprechend.
- 3. Planung:** Lerne effektive Zeitmanagement-Techniken, um deine Zeit optimal zu nutzen. Erstelle einen strukturierten Plan, der dir hilft, deine Aufgaben zu organisieren und Deadlines einzuhalten. Vermeide Prokrastination und lerne, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
- 4. Selbstmotivation:** Finde heraus, was dich motiviert und halte diese Motivation aufrecht. Setze dir Belohnungen für erreichte Ziele und finde Wege, um dich selbst zu ermutigen, auch in schwierigen Zeiten weiterzumachen.
- 5. Kommunikation:** Verbessere deine Kommunikationsfähigkeiten, sowohl verbal als auch schriftlich. Lerne, klar und präzise zu kommunizieren, sei offen für Feedback und arbeite an deiner Fähigkeit, effektiv mit anderen zu interagieren.
- 6. Selbstverantwortung:** Übernehme die Verantwortung für dein Handeln und deine Entscheidungen. Sei proaktiv und suche nach Lösungen, anstatt die Schuld auf andere abzuwälzen. Lerne aus Fehlern und sei bereit, Verantwortung für deine persönliche Entwicklung zu übernehmen.

Strukturierung des Themas

Die SHG Parkinsontreff Karlsfeld-Dachau organisiert seit Jahren Kurse im Sinne eines *Parkinson Patienten Trainings (PPT)* durch eigene Ressourcen und mit Hilfe der Experten aus dem Netzwerk PANDA (Parkinson-Netzwerk Dachau-München Nord). Im Lauf der Ausarbeitung der Broschüre *Wegweiser aus dem Labyrinth Parkinson* und Analyse der funktionalen Architektur von Parkinson-Netzwerken wurden weitere Handlungsfelder erkannt, die derzeit durch Teams adressiert werden.

Ziel ist dabei der Aufbau einer Ausbildungs-Initiative *PPT*, die die Kompetenzen unserer Mitglieder im Umgang mit allen Aspekten der Parkinson-Krankheit stärkt. Die Maxime unseres Handelns ist dabei stets die Optimierung der lokalen Wertschöpfung: Was nicht unmittelbar den Patienten nutzt, bleibt außen vor.

Das Konzept zum *Kompetenz-Erwerb Selbstmanagement* umfasst dabei das *Methoden- und Handlungs-Wissen* und wird von den *Wissensinhalten* des jeweiligen Gebiets abstrahieren.

Es muss jedoch klar sein, dass für einen expliziten Kurs in aller Regel das Methoden- und Handlungs-Wissen mit den Inhalten verknüpft werden muss.

Das Dokument beschreibt das Konzept, das vom SHG-Team für den Kompetenz-Erwerb *Selbstmanagement* erarbeitet wurde. Neben der Strukturierung des gesamten Komplexes werden im ersten Schritt auch die Einzelthemen ausgearbeitet, die ab dem 2./3. Quartal 2024 als Kurse angeboten werden.

Weitere Einzelthemen folgen sukzessive. Änderungen am Konzept, die aus den Erfahrungen mit den Kursen erwachsen, werden ebenfalls hier dokumentiert. Ziel ist es, zu jeder Zeit ein gültiges Dokument zu haben, das sowohl das Konzept als auch die Kurseinheiten mit allen benötigten Unterlagen beschreibt.

Der inhaltliche Aufbau orientiert sich an folgender Gliederung und unterscheidet zwischen Angeboten mit Überblicks-Charakter (Punkt 1) und Detailthemen (Punkt 2-5):

Überblick

1. Überblicksthemen und Methodenwissen

Selbstmanagement/Selbsteinbringung, Methodenkoffer für den Alltag

**D
e
t
a
i
l
t
h
e
m
e
n**

2. Umgang mit der Krankheit

Management der therapeutischen Verordnungen, Umgang mit Empfehlungen, Gebrauch von (auch digitalen) Hilfsmitteln, partizipatorische Entscheidungsfindung (shared decision making SDM)

3. Umgang mit Gefühlen

wie Depressionen, Frustrationen, Progredienz-Ängsten, Stress

4. Umgang mit dem Versorgungssystem

Nutzung der Angebote, Auswahl an Unterstützungsleistungen

5. Umgang mit den Auswirkungen auf den sozialen und beruflichen Alltag

also die Gestaltung des Alltags unter den Bedingungen der gesundheitlichen Situation

Angebote

Folgende Angebote werden als erstes Paket ausgearbeitet

Überblicksthemen und Methodenwissen

Kurseinheit	Lernziel	Methode	Dauer
Selbsteinbringung/Selbstmanagement Karlheinz Reinfrank	Bedeutung und Notwendigkeit der Thematik für den Erhalt von Lebensqualität	Überblicksvortrag und Diskussion Unterlagen: Folien	90 min

Umgang mit der Krankheit

Kurseinheit	Lernziel	Methode	Dauer
Arztbesuch: Vorbereitung und Verhalten im Gespräch Referent tbd.	Wie bereite ich den Besuch vor, um die begrenzte Gesprächszeit optimal zu nutzen	Gruppenübung mit bis zu 6 Personen mit Hausaufgaben Unterlagen: Folien und Literatur	45 min Feedback nach 6 Wochen
Zeitmanagement: Erarbeitung eines Wochenplans mit der ALPEN-Methode Referent tbd.	Wie priorisiere ich richtig? Wo sind meine Zeitdiebe? Freie Zeit aktiv einplanen	ALPEN: Gruppenübung mit bis zu 6 Personen und Hausaufgaben Unterlagen: Folien zur Methodik, Templates zur Erfassung/Priorisierung	45 min Feedback nach 6 Wochen

Digitale Hilfsmittel: Swiss Parkinson App Karlheinz Reinfrank	Wie nutze ich die App sinnvoll zur Unterstützung meines Alltags mit der Krankheit?	Übung mit digitalen Medien (Smartphone, Tablet) mit Hausaufgaben Unterlagen: Überblick der App-Funktionen	45 min Feedback nach 6 Wochen
--	--	--	----------------------------------

Umgang mit Gefühlen

Kurseinheit	Lernziel	Methode	Dauer
Stressbewältigung: → Externe Referenten; kein Know-How im Team → Budget einplanen	Kenntnis der wichtigsten Stressoren bei chronischen Krankheiten Kenntnis der wichtigsten Strategien zur Bewältigung	Vortrag und Gruppenübungen mit Hausaufgaben Unterlagen: Folien und Literatur	30 min 45 min Feedback nach 6 Wochen

Umgang mit dem Versorgungssystem

Kurseinheit	Lernziel	Methode	Dauer
Thema noch zu identifizieren	Tbd	Tbd	tbd

Umgang mit den Auswirkungen auf den sozialen und beruflichen Alltag

Kurseinheit	Lernziel	Methode	Dauer
Selbstbestimmt und barrierefrei zu Hause wohnen bleiben	Welche Möglichkeiten gibt es?	Vortrag und Diskussion	120 min
Frau Heyne		Tbd. Wie integrieren wir das ins Programm -> Verstetigung?	25.04.24

Weitere Themen werden noch identifiziert und in das Angebot eingearbeitet

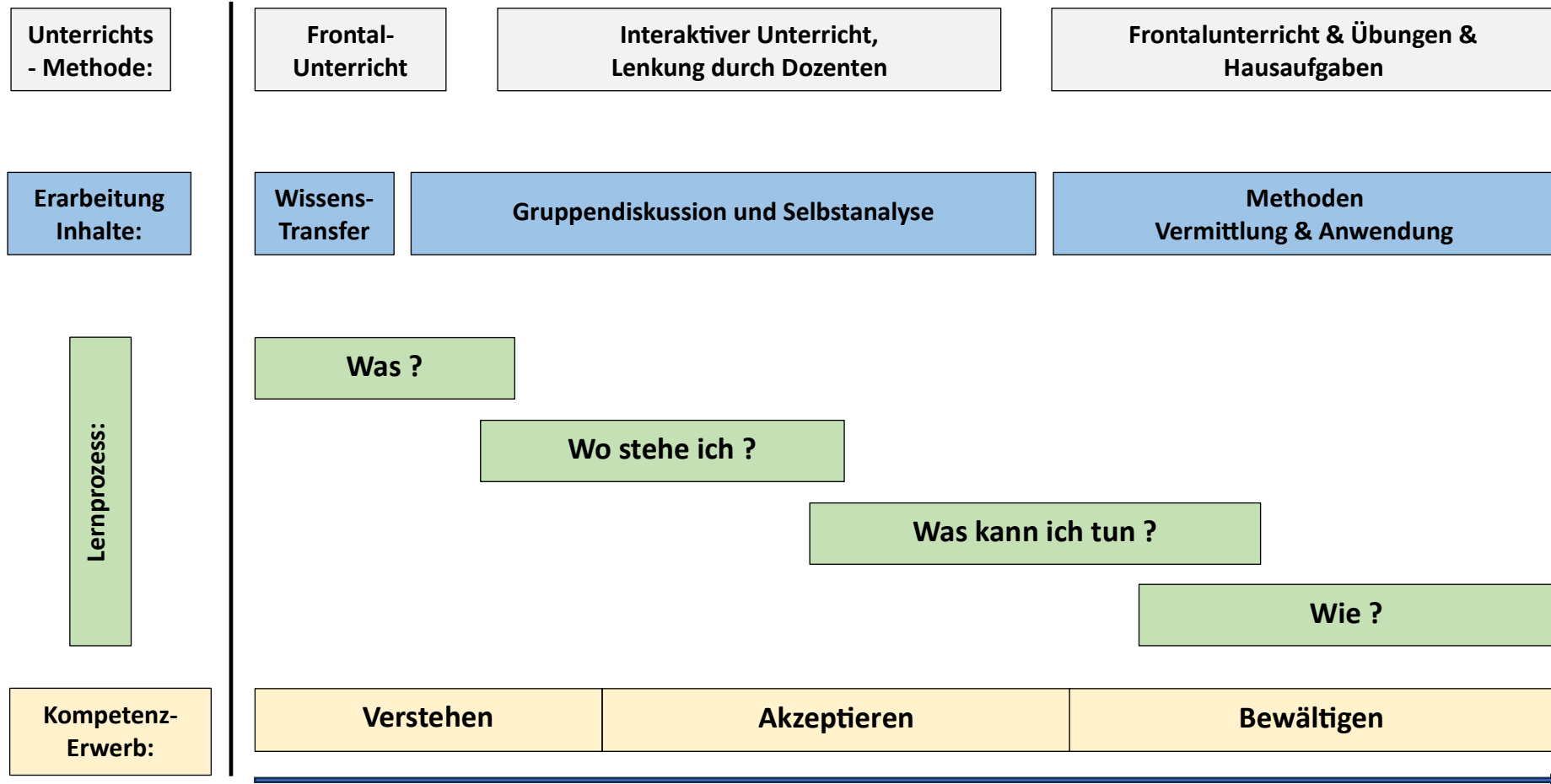
Anhang

Grobkonzepte

Die Grafik *Prozess: Methodik und Lernkonzept* gibt einen Einblick in die methodischen und pädagogischen Überlegungen. Das Thema Selbstmanagement wird in eine Reihe von Kurseinheiten gegliedert. Zentral ist dabei der Ansatz, dass alle Formen *Frontal-Unterricht, Gruppendiskussionen, Übungen zur Methodik und Hausaufgaben* in allen Kurseinheiten eine Rolle spielen können.

Die *Elemente einer Kurseinheit* wagen den Versuch, das Thema mit einer einheitlichen Vorgehensweise zu bewältigen. Diese Struktur dient als Blaupause für die Detaillierung der einzelnen Kurseinheit. Dabei werden pro Kurseinheit aus der Blaupause die Elemente ausgewählt, die für das jeweilige Thema adäquat sind.

Prozess: Methodik & Lernkonzept



Elemente einer Kurseinheit

