Selbstmanagement für Rheumakranke: ein erfolgreiches Angebot der Deutschen Rheuma-Liga

„Selbstmanagement bedeutet, eine aktive Rolle einzunehmen beim Lernen über die eigene Gesundheit und im Prozess der gemeinsamen Entscheidung über die eigene Gesundheit und den Versorgungsweg“ so lautet das erste Prinzip der EULAR Recommendations zum Selbstmanagement aus dem Jahr 2021. Die Deutsche Rheuma-Liga sieht diese aktive Rolle der Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung als sehr wichtig an und ist auf vielen Ebenen aktiv, um Betroffene in ihren Selbstmanagement-Fähigkeiten zu unterstützen.

10 Jahre Selbstmanagementkurse für Betroffene

Seit zehn Jahren gibt es in Deutschland das Selbstmanagementprogramm der Rheuma-Liga „Herausforderung Rheuma – nimm Dein Leben in die Hand“. Es wurde an der Stanford Universität in den USA entwickelt und von der niederländischen Patientenorganisation „Rheumabond“ übernommen. Das Programm ist für sämtliche rheumatischen Erkrankungen angelegt. Es arbeitet mit den Schritten von Motivation, Zielsetzung, Planung, Organisation, Umsetzung und Erfolgskontrolle.

Sich selbst helfen können

Das Selbstmanagement-Programm bietet sehr unterschiedliche Zugänge zur Bewältigung einer Erkrankung. In sechs Modulen à 2,5 Stunden treffen sich die Betroffenen zu je acht bis zwölf Teilnehmern. Sie bekommen zunächst Basisinformationen zum eigenen Krankheitsbild, zur umfassenden Versorgung, zu Bewegung oder zur Ernährung. Das Hauptziel des Programms ist jedoch, dass die Teilnehmer befähigt werden, ihr Leben mit Rheuma selbst zu managen und sich somit nicht der Krankheit ausgeliefert zu fühlen.

Selbstwirksamkeit erleben

Die Teilnehmer setzen sich in dem Kurs realistische Ziele für ihr persönliches Leben, sie tauschen sich mit der Gruppe aus und berichten sich gegenseitig, wie weit sie mit ihren Vorsätzen gekommen sind. Somit kommen Elemente der Selbstwirksamkeit zum Einsatz. Zusätzlich hat der Kurs viele ansprechende Elemente: Traumreisen zur Entspannung, Kommunikationsübungen und Techniken zur Schmerzbewältigung.

Z Rheumatol 2021 · 80:906

<https://doi.org/10.1007/s00393-021-01120-1>

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Herausgegeben im Auftrag des Vorstandes

Rotraut Schmale-Grede (V.i.S.d.P.)

Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Redaktion

Annette Schiffer (V.i.S.d.P.)

Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

T: 0228-76606-11

schiffer@rheuma-liga.de

www.rheuma-liga.de

© Kirsten Kofahl

▲ Die Selbstmanagement-Trainerin schaut gemeinsam mit den Betroffenen in den Alltag mit Rheuma

Betroffene für Betroffene

Die Trainer im Kursprogramm sind selbst von Rheuma betroffen. Sie entsprechen einem vorgegebenen Anforderungsprofil und haben alle einen Trainerkurs besucht. Ein Trainerhandbuch leitet sie methodisch und didaktisch durch den Kurs. Außerdem bilden sie sich regelmäßig fort. Die Kurse werden inzwischen bundesweit in der Deutschen Rheuma-Liga angeboten.

Karl Cattelaens

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband

Ein Informationsvideo zum Selbstmanagementkurs „Herausforderung Rheuma“ finden Sie ebenso wie weitere Infos zum Thema unter www.rheuma-liga.de/selbstmanagement