

Beispiel guter Praxis

# Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen – 4-teilige Workshopreihe

## Kurzbeschreibung

Chronische Krankheiten und Krebs stellen die Gesundheitsversorgung, aber vor allem Betroffene und deren Angehörige vor zahlreiche Herausforderungen. Die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen ist teils stark beeinflusst und die Krankheit erfordert mitunter enorme Anpassungen im Alltag. Frauen und Männer mit chronischen Krankheiten und Krebs benötigen Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement, um den Alltag aktiv bewältigen zu können. Die 4-teilige Workshopreihe Ja, ich kann! des Frauengesundheitszentrums stärkt sie in ihren Fähigkeiten und dem Vertrauen, selbst wirksam und aktiv mit den Herausforderungen umgehen zu können.

## **Welche Ziele sollen mit dieser Maßnahme erreicht werden?**

Betroffene Frauen und Männer sowie deren Angehörige erfahren,

- wie sie selbst wirksam werden und sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern können,
- wo sie gute Gesundheitsinformationen zu ihrer Erkrankung finden,
- wie sie gut mit Ärztinnen bzw. Ärzten und anderen Fachpersonen kommunizieren können und
- wie sie mit Schmerzen, Erschöpfung, Schlafproblemen und schwierigen Gefühlen umgehen können.

## **Warum bedarf es dieser Maßnahme?**

Gute Gesundheitsinformationen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind die Voraussetzung dafür, sich gesundheitlichen Herausforderungen aktiv zu stellen. Die Gesundheitskompetenzförderung geht mit einem besseren Selbstmanagement und somit mit einer besseren Gesundheit einher. Es ist also eine zentrale Herausforderung aller Akteurinnen und Akteure des Gesundheitssystems, Betroffene und Angehörige sowohl in ihrer Gesundheitskompetenz als auch in ihren Selbstmanagementfähigkeiten zu stärken. Diese Workshopreihe setzt genau hier an. Betroffene erfahren Möglichkeiten, kompetent mit Informationen zu ihrer Erkrankung und dem Alltag mit der Erkrankung umzugehen.

## **Wo und für wen kann diese Maßnahme eingesetzt werden?**

- Zielgruppe des Kurses: Frauen und Männer mit chronischen Krankheiten und Krebserkrankungen
- Settings: Kliniken, Primärversorgungszentren, Selbsthilfegruppen, Einrichtungen des Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesens

## Faktenbox

- Kosten: auf Anfrage
- Verfügbarkeit: Aktuell wird die Workshopreihe im Rahmen des vom Gesundheitsfonds Steiermark geförderten Kooperationsprojekts mit der MedUni Graz, dem Comprehensive Cancer Center (CCC) und der KAGes: Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen – Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement fördern (2023–2024) angeboten. (<https://www.frauengesundheitszentrum.eu/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen-gesundheitskompetenz-und-selbstmanagement-staerken/>)
- Die Workshopreihe kann beim Frauengesundheitszentrum angefragt werden. Die Durchführung ist in Präsenz oder im Onlineformat möglich. Kosten: auf Anfrage
- Dauer: vier Teile à 1,5 Stunden
- maximale Gruppengröße: zwölf Teilnehmer:innen
- Eigenleistungen: Anmeldemanagement, Raum, Flipchart/Tafel, Laptop, Beamer, WLAN
- Die Inhalte können auch als Multiplikatorenschulung beim Frauengesundheitszentrum angefragt werden. Kosten: auf Anfrage
- Eine Train-the-Trainer-Fortbildung kann bei Bedarf vom Frauengesundheitszentrum entwickelt werden

## Welche Schritte sind für die Umsetzung erforderlich?

- Linkliste mit Guten Gesundheitsinformationen
- Materialien zur Vorbereitung auf das Gespräch mit Ärztinnen bzw. Ärzten und anderen Fachpersonen
- Inhaltliche Beschreibung und Bewerbungsmaterialien der Workshops

## Was sollte bei der Umsetzung berücksichtigt werden?

Die direkte Zielgruppe ist am leichtesten in Kooperation mit dem Versorgungssystem zu erreichen. Eine Verankerung von Selbstmanagement- und Gesundheitskompetenzförderung

kann auch über Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Versorgungssystem erfolgen (Psychologinnen und Psychologen, Sozialarbeiter:innen, Ergo- und Physiotherapeutinnen und -therapeuten, medizinischer und pflegerischer Bereich).

## Erwartbare Wirkungen und Erfahrungswerte

Die bisherigen Rückmeldungen der Teilnehmer:innen waren durchwegs positiv. Themenspezifische Inhalte (Schmerzen, Schlafprobleme, schwierige Gefühle, Erschöpfung etc.) holen die Betroffenen in ihren Lebensrealitäten ab. Speziell die Kombination von Informationen und konkreten Werkzeugen unterstützt bei der Umsetzung im Alltag und fördert die Motivation. Wesentlich für die meisten Teilnehmer:innen war, sich mit ihren eigenen Erfahrungen einbringen zu können, da sie zum Teil schon viele Jahre mit ihrer Erkrankung leben und schon viele eigene Strategien entwickelt haben.

Auch bisherige Rückmeldungen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bestätigen, dass die Inhalte in ihrem beruflichen Alltag hochrelevant und in der Praxis anwendbar sind. Das Angebot sollte ausgebaut werden.



### Empfohlene Kombination mit anderen Maßnahmen dieser Toolbox

- [Workshops: Gesundheitskompetent mit Brustkrebs leben](#)
- [Meine Gesundheit – meine Entscheidung. Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+](#)



### Weiterführende Infos

- [https://www.frauengesundheitszentrum.eu/wp-content/uploads/2023/05/2023\\_Workshopreihe-Ja-ich-kann\\_Sep-bis-Dez.pdf](https://www.frauengesundheitszentrum.eu/wp-content/uploads/2023/05/2023_Workshopreihe-Ja-ich-kann_Sep-bis-Dez.pdf)
- <https://www.frauengesundheitszentrum.eu/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen-gesundheitskompetenz-und-selbstmanagement-staerken/>
- <https://oepgk.at/massnahmen/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen-gesundheitskompetenz-und-selbstmanagement-foerdern/>
- <https://www.medunigraz.at/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen>

**Kontakt:**

- Christine Hirtl, [christine.hirtl@fgz.co.at](mailto:christine.hirtl@fgz.co.at), Frauengesundheitszentrum
- Marlene Pretis-Schader, [marlene.pretis-schader@fgz.co.at](mailto:marlene.pretis-schader@fgz.co.at), Frauengesundheitszentrum
- <https://www.frauengesundheitszentrum.eu/>

**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**

*beräten, begleiten, bewegen*