



Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartriticci

Betroffene für Betroffene
Ensemble, l'un pour l'autre
Uniti, l'uno per l'altro

SELBSTMANAGEMENT

EIGENE RESSOURCEN UND
KOMPETENZEN STÄRKEN

AUTOGESTION

RENFORCER SES PROPRES RESSOURCES
ET COMPÉTENCES

AUTOGESTIONE

MIGLIORARE LE PROPRIE RISORSE
E COMPETENZE

SELBSTWIRKSAMER MIT
MIND BODY MEDICINE

PLUS D'EFFICACITÉ GRÂCE
À LA MIND BODY MEDICINE

MAGGIORE AUTOEFFICACIA
CON LA MIND BODY MEDICINE

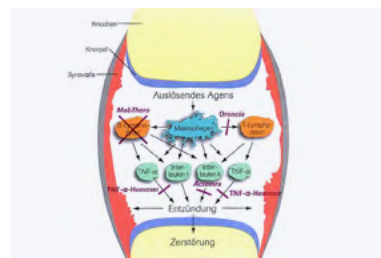
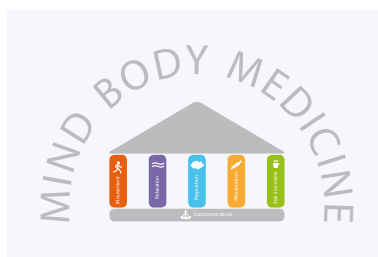


JAHRE SPV
ANS ASP
ANNI ASP

Inhaltsverzeichnis

Sommaire

Indice



05–07

Was hat Selbstmanagement mit einem halbvollen Glas zu tun?

Cristina Galfetti, M.A.

08–10

Quel est le lien entre l'autogestion et un verre à moitié plein?

Cristina Galfetti, M.A.

12–14

Qual è il nesso tra l'autogestione e il bicchiere mezzo vuoto?

Cristina Galfetti, M.A.

16–18

Selbstwirksamer mit Mind Body Medicine

Prof. Dr. med. Claudia Witt, MBA

19–21

Plus d'efficacité grâce à la Mind Body Medicine

Prof. Dr. med. Claudia Witt, MBA

22–24

Maggiore autoefficacia con la mind body medicine

Prof. Dr. med. Claudia Witt, MBA

26

Infoabend für Neudiagnostizierte und weitere Interessierte

Gruppe Basel

27

Abstimmungsergebnisse der Mitgliederversammlung SPV 2021

Résultats du vote de l'Assemblée générale ASP 2021

Risultati della votazione dell'assemblea dei soci ASP 2021

28

Erfahren, kompetent, strukturiert und motiviert ...

Expérimenté, compétent, structuré et motivé ...

30–31

**SPV-Gruppen-Veranstaltungen
Programmes des groupes ASP
Programmi regionali ASP**

Impressum SPV/ASP-info

Ausgabe / Édition / Edizione Nr. 161, 09/2021 **Herausgeberin / Éditeur / Editore** SPV/ASP, Zürich **Redaktion / Rédaction / Redazione** Margrith Peralta, Zürich

Lektorat (Deutsch) Sylvia Bluntschli, Zürich; UGZ, Zürich **Übersetzung / Traduction / Traduzione** Französisch und Italienisch, UGZ, Zürich

Titelfoto / Photo de couverture / Foto di copertina istockphoto.com

Gestaltung / Conception / Layout agentur-mehrwert.ch **Druck / Impression / Stampa** Mattenbach AG, Winterthur

Versand / Envoi / Spedizione Mattenbach AG, Winterthur und ESPAS, Zürich **Erscheint / Parution / Pubblicazione** 4 x / Jahr / An / Anno

Auflage / Tirage / Tiratura 2500 Ex.

Was hat Selbstmanagement mit einem halbvollen Glas zu tun?

Selbstmanagement umfasst einen grossen Strauss an Kompetenzen. Nachfolgend wird die Kompetenz «Bewertung von Stressfaktoren» und vor allem die Rolle der Sprache herausgearbeitet. Es wird aufgezeigt, wie positive Gedanken die Bewältigung einer chronischen Krankheit unterstützen. Dabei werden die Konzepte «Salutogenese» und «Resilienz» grob vorgestellt.



Cristina Galfetti, M.A.
Betroffene und Patientencoach
cg-empowerment

Der Begriff **«Selbstmanagement»** hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte verändert. Laut Stephen Covey¹⁾ hat sich das Selbstmanagement vom Zeitmanagement (persönliche Arbeitsorganisation mit Check- und To-do-Listen) über die persönliche Verantwortung für die Planung und Gestaltung zukünftiger Aktivitäten (Prioritäten setzen) hin zum heutigen Verständnis verändert: Selbstmanagement ist gemäss Covey eine Kompetenz, «die aus verschiedenen, durch den Willen gesteuerten Teilkompetenzen besteht».

Beim BAG²⁾ finden wir folgende Definition:
Selbstmanagement ist ein Aspekt der Gesundheitskompetenz. Bei Vorliegen einer chronischen Krankheit bezeichnet Selbstmanagement auch einen *dynamischen Prozess*, welcher die Fähigkeiten eines Individuums umfasst, adäquat und aktiv mit den Symptomen, körperlichen und psychosozialen Auswirkungen, Behandlungen der chronischen Krankheit umzugehen und seinen Lebensstil entsprechend anzupassen.

Die Betonung in der oben genannten Definition liegt auf «dynamischen Prozess». Dabei ist die Dynamik auf der Seite der Wissenschaft (als Kind wurde mir noch gepredigt, ein schmerzendes Gelenk «ruhigzustellen», heute wissen wir, dass das genau das Falsche ist), aber auch



Referenzrahmen Selbstmanagement-Förderung

In einem Kooperationsprojekt des BAG und der GELIKO wurde in einem partizipativen Prozess ein Referenzrahmen zur Selbstmanagement-Förderung bei chronischen Krankheiten als Grundlagendokument erstellt. Dadurch soll u. a. ein gemeinsames konzeptionelles Verständnis unter den Akteuren gefördert werden.

Selbstwirksamer mit Mind Body Medicine

Mind Body Medicine (MBM) verbindet Körper und Psyche und vermittelt Self Care. Die Empfehlungen beinhalten oft Veränderungen des Lebensstils und sollen Symptome reduzieren, aber auch die Selbstwirksamkeit steigern. Dies wird am Beispiel von Entspannungsverfahren hier exemplarisch dargestellt.



Prof. Dr. med. Claudia Witt, MBA
Universitätsspital Zürich
Institut für komplementäre und integrative Medizin

Mind Body Medicine

Viele Menschen, die mit einer chronischen Erkrankung leben, möchten gerne neben der medizinischen Behandlung zusätzlich etwas tun. Hier bieten sich insbesondere Massnahmen an, die sich gut mit der Behandlung der Erkrankung kombinieren lassen und selbst durchgeführt werden können. MBM¹⁾ ist ein innovatives, integratives Konzept, das den Körper mit der Psyche verbindet und Self Care vermittelt.

Ziel ist es, die Symptome wie etwa Schmerzen zu reduzieren, aber auch die Selbstwirksamkeit zu steigern. Es handelt sich dabei um unterstützende Massnahmen, die neben der spezifischen Therapie der Erkrankung (wie Medikamente) angewendet werden können. Vieles, was in dem Rahmen empfohlen wird, beinhaltet Lebensstiländerungen und kann dann auch selbständig ausgeführt werden. Das übergreifende Konzept ist im sogenannten Tempel der Gesundheit dargestellt.

