

Anpassung eines Selbstmanagementprogramms bei chronischer Krankheit

Menschen mit Migrationshintergrund beteiligen

Wer mit chronischer Krankheit lebt, benötigt spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten – das betrifft v.a. jene Menschen, die sozial benachteiligt sind und erschwerten Zugang zu Angeboten des Gesundheitswesens haben. Wie kann für sie ein Selbstmanagementprogramm bedürfnisgestützt adaptiert werden? Dieser Frage ist ein Projekt mit partizipativem Ansatz – also unter Beteiligung der Zielgruppe – nachgegangen, das in diesem Artikel vorgestellt wird.

Begrenzte Gesundheitskompetenz und sprachliche Hürden erschweren vielen Menschen den Zugang zur Gesundheitsversorgung. Daher sollten vor allem Menschen mit Migrationshintergrund, die sozioökonomisch benachteiligt sind und mit chronischer Krankheit leben, unterstützt werden.

Selbstmanagementförderung mit Evivo «Gesund und aktiv leben»

Ein gesundheitspolitisch zunehmend relevanter Ansatz ist Selbstmanagementförderung bei

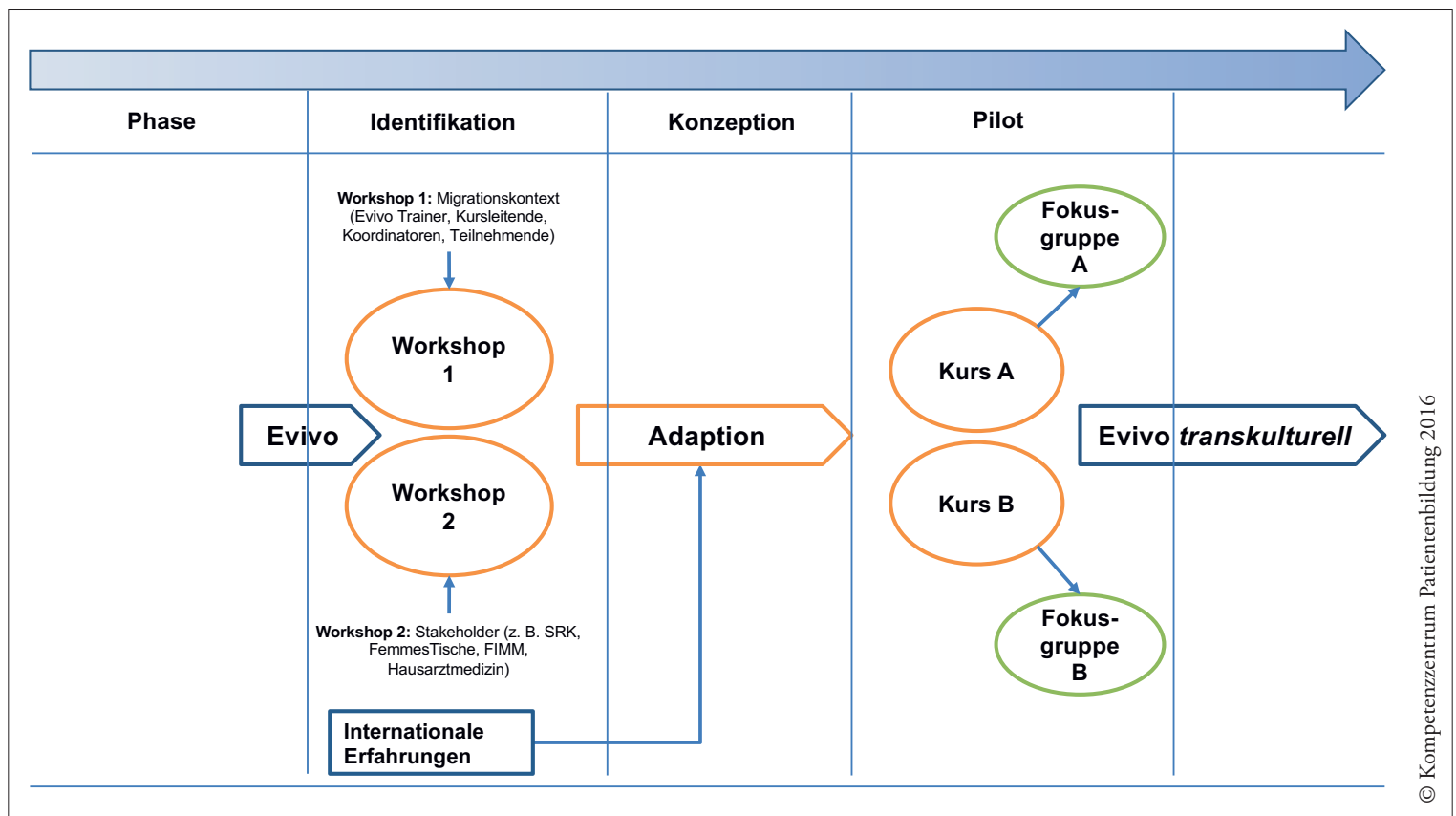
chronischer Krankheit, mit dem die Gesundheitskompetenz verbessert werden könnte. Dies gelingt beispielsweise durch ein krankheitsübergreifendes, peer-geleitetes Angebot, dem evidenzbasierten und international etablierten Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP) der Universität Stanford. Es wird als Kurs «Gesund und aktiv leben» in der Schweiz und im deutschsprachigen Raum über den Verein Evivo Netzwerk umgesetzt und ist hierzulande als Evivo bekannt (www.evivo.ch). In dem sechswöchigen, interaktiven Kursprogramm spielt neben der Informationsvermittlung

die Kompetenzförderung für das Leben mit chronischer Krankheit eine wichtige Rolle.

Vielfache Hürden virtuos gemeistert

Während der Einführung von Evivo haben die Kursanbieter SaluToMed und dialog-gesundheit Schweiz bei Bern beobachtet, dass besonders Frauen mit Migrationshintergrund am Kurs interessiert waren. Das warf die Frage auf, ob das Kursprogramm auf Deutsch durchgeführt werden kann, wenn die Zielgruppe über begrenzte Deutschkenntnisse verfügt. Drei Pilotkurse liefer-





Projekttafeln – Identifikation Adaptionbedarf, Konzeption und Pilotierung

ten erste Hinweise, dass dies funktionieren könnte, auch wenn nicht alle Teilnehmenden mit Migrationshintergrund ein ausreichendes bis gutes Sprachverständnis mitbringen. Weiter haben Fokusgruppen gezeigt, dass Evivo-Kursleitende mit Migrationshintergrund ebenfalls den Evivo-Kurs auf Deutsch durchführen können. Evivo könnte somit für Menschen mit Migrationshintergrund hilfreich sein, um mit chronischen Krankheiten im Alltag und dem komplexen Schweizer Gesundheitssystem besser zurechtzukommen. Zugleich wurde deutlich, dass Optimierungsbedarf bei Kursinhalten und -abläufen besteht.

In anderen Ländern, in denen das CDSMP im Migrationskontext eingesetzt wird (z.B. Grossbritannien, Schweden, Australien), wurde das Programm in die jeweilige Sprache der Zielgruppen übersetzt und kultursensibel angepasst. Unbeantwortet blieb aber, ob das CDSMP für Menschen mit Migrationshintergrund auch in der lokalen Sprache des Einwanderungslandes durchführbar ist und dergestalt sogar deren Integration unterstützen könnte – über Sprach-, Krankheits- und andere Grenzen hinweg.

Hier setzt ein vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) gefördertes Innovationsprojekt an, das einen integrativen und partizipativen Weg geht, und vom Kompetenzzentrum Patientenbildung

der Careum Stiftung umgesetzt wird. Nachfolgend wird das partizipative Vorgehen des Projekts vorgestellt.

Wie Selbstmanagementförderung zugänglich gestalten?

Das laufende Projekt (2015 bis 2017) zielt darauf ab, das Kursprogramm Evivo bedürfnisgestützt zu adaptieren, um es für Menschen mit Migrationshintergrund sowie andere Personengruppen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten verständlicher und zugänglicher zu gestalten. Sie sollen von den Werkzeugen und Techniken fürs Selbstmanagement bei chronischer Krankheit profitieren können. Umgesetzt wird das Projekt mit einem partizipativ-explorativen Ansatz in drei Phasen (s. Abb. 1), die nachfolgend beschrieben werden:

1. Identifikation des Anpassungsbedarfs gemeinsam mit der Zielgruppe,
2. Konzeption einer adaptierten Version des Kursprogramms und
3. Umsetzung der adaptierten Kursversion als Pilot an zwei Standorten.

Phase 1: Workshops zur Bedürfnisanalyse

Im Herbst 2015 fanden zwei Workshops statt, um den Anpassungsbedarf im bestehenden

Evivo Kursprogramm partizipativ zu ermitteln. Eine Voraussetzung des Vorhabens war, die Zielgruppe in alle Phasen aktiv und systematisch einzubeziehen. Entsprechend teilten im ersten Workshop Teilnehmerinnen, Kursleiterinnen und Trainerinnen von Evivo ihre persönlichen Erfahrungen mit den Projektverantwortlichen. Diese gelebten (Kurs-)Erfahrungen waren Grundlage für Ideen und Hinweise, wo und wie das Kursprogramm angepasst und vereinfacht werden kann. Im zweiten Workshop mit Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Migration und Integration wurden strukturelle und organisatorische Aspekte in den Blick genommen, um das Kursangebot einer breiteren Zielgruppe zu öffnen. Diese Erkenntnisse wurden um die Perspektive internationaler Experten ergänzt, die in Grossbritannien, Dänemark und Schweden für Organisationen tätig sind, welche das CDSMP bereits für Menschen mit Migrationshintergrund adaptiert haben oder es gerade tun.

Phase 2: Konzipierung einer bedürfnisgestützten Kursversion

Basierend auf dieser Bedürfnisanalyse wurden Form und Inhalte von Evivo überprüft und entlang der Lizenzvorgaben der Universität Stanford überarbeitet. Dazu wurden die gebündelten Empfehlungen aus den Workshops von Evivo

Trainerinnen ausgewertet, von denen das Kursprogramm entsprechend inhaltlich, strukturell und sprachlich angepasst wurde. Um die Rekrutierung und Kurskoordination zu unterstützen, wurde eine Checkliste entwickelt, was bei der Öffnung des Kursangebots für diese neue Zielgruppe beachtet werden sollte. So wurde eine vorläufige Kursversion konzipiert, die sich verstärkt an den Bedürfnissen für Menschen mit Migrationshintergrund orientiert. Im Frühjahr 2016 fand ein Treffen aller Projektbeteiligten statt, um die Umsetzung der Workshop-Ergebnisse zu diskutieren, anzupassen und per Konsens zu verabschieden. Mit dieser adaptierten Kursversion wurde die Grundlage für die nachfolgenden Pilotkurse geschaffen.

Phase 3: «Probelauf» in Bern und Zürich

Mitglieder des Vereins Evivo Netzwerk, die das Kursprogramm seit Jahren umsetzen, haben sich als Pilotstandorte für die adaptierte Kursversion zur Verfügung gestellt: SaluToMed und dialog-gesundheit Schweiz bei Bern sowie die Spitex Zürich Limmat und das Diakoniewerk Neumünster in Zürich. Von deren Kurskoordinatorinnen wurde das Kursangebot geplant, beworben und organisiert. Zugleich brachten die langjährigen Evivo Kursleiterinnen wertvolle Praxiserfahrung mit, um die Zielgruppe anzusprechen. In Bern unterstützten die beiden Kursleiterinnen mit Migrationshintergrund die Koordinatorin tatkräftig. Und in Zürich erwies sich das Projekt AltuM (Alter und Migration) beim Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz (HEKS) als Türöffner zur Zielgruppe.

Sich steigern dank «Update-Training»

Um sich mit den Änderungen im Kursprogramm vertraut zu machen, erfolgte für die Kursleiterinnen ein «Update-Training» durch eine Evivo-Trainerin. Daraufhin konnte im Frühsommer 2016 der erste Pilotkurs in Bern starten und der zweite folgte im Herbst 2016 in Zürich. Pro Standort führten je zwei erfahrene Evivo Kursleiterinnen die Pilotkurse durch, um als Rollenmodelle vorzuleben, wie Herausforderungen chronischer Krankheit im Schweizer Gesundheitssystem auch mit sprachlichen Einschränkungen gemeistert werden können. Bei Bedarf wurden Kursinhalte durch diejenigen Leiterinnen übersetzt, die selbst einen Migrationshintergrund haben. Sie konnten einzelne Passagen in ihre Mutter- oder eine gemeinsame Verkehrssprache (zum Beispiel Albanisch oder Arabisch) wiedergeben.

Unterstützt wurden die Gruppen an den beiden Pilotstandorten durch die einmalige Hospitation einer Evivo-Trainerin, um die Qualität der Umsetzung sicherzustellen, den Kursleiterinnen Rück-



Interaktive Workshop-Situation beim Anpassen des Kursprogramms

meldungen zu geben sowie Potenziale zur weiteren Optimierung identifizieren zu können. Im Anschluss an die Pilotkurse wurden erste Erfahrungen mit der adaptierten Kursversion in Fokusgruppen und Einzelinterviews erhoben. Diese werden aktuell ausgewertet, um einen vertieften Einblick zu erhalten, wie Evivo die Gesundheitskompetenz und Selbstmanagementfähigkeiten fördern kann.

Rück- und Ausblick: Beteiligung der Zielgruppe ist zentral

Wesentliche inhaltliche und strukturelle Veränderungen, die ein Selbstmanagementprogramm bedürfnisorientierter gestalten, gelingen wenn die jeweilige Zielgruppe ihre Erfahrungen und Bedürfnisse einbringen und die Entwicklungen über verschiedene Projektphasen hinweg aktiv mitgestalten kann. Allerdings harren beim vorliegenden Vorhaben einige dieser wertvollen Empfehlungen für das Kursprogramm Evivo noch der Bearbeitung – etwa die visuelle Darstellung von Inhalten. Diese sollen in einem Folgeprojekt umgesetzt werden, für das gegenwärtig zusätzliche Fördermöglichkeiten geprüft werden. Mit diesem Praxisentwicklungsprojekt des Kompetenzzentrums Patientenbildung sollen Voraussetzungen geschaffen werden, um die Wirksamkeit des vereinfachten Evivo Kursprogramms in einer kontrollierten Studie zu überprüfen.

Text: Sylvie Zanoni, Bettina Schwind, Dr. Jörg Haslbeck

Literatur

- Ehrlich et al. (2016). The impact of culturally responsive self-management interventions on health outcomes for minority populations: A systematic review. *Chronic Illness*, 12, 41–57. DOI : 10.1177/1742395315587764
- Haslbeck (2016). Experten aus Erfahrung. Peers, chronische Krankheit und Selbstmanagementförderung. *Padua*, 11(1), 65–71. DOI : 10.1024/1861-6186/a000295
- Haslbeck et al. (2015). Introducing the chronic disease self-management program in Switzerland and other German-speaking countries: findings of a cross-border adaptation using multiple-methods approach. *BMC Health Research*, 15(576). DOI: 10.1186/s12913-015-1251-2
- Quenzel et al. (2016, im Druck) Unterschiede der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen mit niedriger Bildung, Älteren und Menschen mit Migrationshintergrund. *Das Gesundheitswesen*. DOI: 10.1055/s-0042-113605
- Zanoni et al. (2016, im Druck). Selbstmanagementförderung bei chronischer Krankheit für Menschen mit Migrationshintergrund – ein Gruppenkurs mit Peer-Ansatz als Beitrag zu gesundheitlicher Chancengerechtigkeit, *Das Gesundheitswesen*. DOI: 10.1055/s-0042-108580
- Weiterführende Beiträge zum Thema im Careum Blog (blog.careum.ch)

Kompetenzzentrum Patientenbildung

Das Kompetenzzentrum Patientenbildung von Careum Forschung, dem Forschungsinstitut der Kalaidos Fachhochschule Gesundheit, widmet sich dem Leben mit chronischer Krankheit und Multimorbidität, der Bürger- und Gesundheitskompetenz sowie Selbstmanagementförderung und dem Empowerment.

Weitere Informationen unter www.careum.ch/patientenbildung