

## Das Stanford Selbstmanagementprogramm „Gesund und aktiv leben“ (Evivo)

Autor des Beitrages

Der europäische Survey zur Gesundheitskompetenz und die Erhebungen in Deutschland haben es verdeutlicht: Gerade Menschen, die mit einer oder mehreren chronischen Krankheiten leben und häufig auf Versorgungsleistungen angewiesen sind, haben eine niedrige oder unzureichende Gesundheitskompetenz (s. auch den Beitrag S. 10ff in diesem Heft). Wie kann dazu beigetragen werden, die Gesundheitskompetenz dieser Menschen im Umgang mit ihren chronischen Erkrankungen positiv zu beeinflussen? Beispielsweise durch Selbstmanagementförderung, einem Konzept, zu dem mittlerweile ein breites Spektrum an Ansätzen existiert, die von Wissensvermittlung durch Gesundheitsinformationen über Schulungs- bis hin zu Beratungsangeboten reichen.

In der Vielfalt an Selbstmanagementprogrammen hat das Kursprogramm «Gesund und aktiv leben» – in der Schweiz auch Evivo genannt – in mehrfacher Hinsicht eine exponierte Position. Als „Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP)“ wird es seit mehr als drei Jahrzehnten am Stanford Patient Education Center fortlaufend weiterentwickelt. Mittlerweile zählt es zu den wenigen international verbreiteten Ansätzen mit einer umfangreichen Evidenzbasis zum Programm. Seit drei Jahren existiert das Programm auch auf Deutsch und wurde in verschiedenen Settings in der Schweiz und in Österreich auf seine Umsetzbarkeit und Akzeptanz bei Menschen mit chronischen Krankheiten überprüft.

### Kurs mit „peer-to-peer“-Ansatz

Das Kursprogramm „Gesund und aktiv leben“ ist krankheitsübergreifend angelegt und fußt auf der Erkenntnis, dass Menschen mit chronischen Krankheiten ähnliche Sorgen mit der Bewältigung ihrer Krankheit haben. Entsprechend können am Kurs Personen teilnehmen, die mit unterschiedlichen Krankheiten leben, entweder als selbst erkrankte Patienten oder als Angehörige. Der Kurs an sich dauert

sechs Wochen mit Kurseinheiten zu je 2 ½ Stunden und er hat einen festgelegtem Inhalt bzw. Ablauf, durch den zwei speziell geschulte Kursleitungen mithilfe eines Manuals führen. Diese sind mehrheitlich selbst chronisch erkrankt oder haben persönliche Erfahrungen mit chronischer Krankheit. Die Kursgröße umfasst zwischen 12-18 Teilnehmende und es werden Themen behandelt wie gesunde Ernährung, Schmerzen, chronische Müdigkeit und Erschöpfung, Entscheidungsfindung, Angst bzw. Unsicherheit, Bewegung, Kommunikation oder Medikamentenmanagement. Um diese Aspekte über die kurzen Zeitfenster im Kurs hinaus vertiefen zu können, erhalten die Teilnehmenden ein Begleitbuch mit handlungsrelevanten, alltagsorientierten Gesundheitsinformationen (s. Kasten S. 23).

Charakteristisch für den Kurs „Gesund und aktiv leben“ ist, dass neben reiner Wissensvermittlung vor allem das Fördern von Kompetenzen im Mittelpunkt steht. Was ist damit gemeint? Zum einen üben die Teilnehmenden mittels eines strukturierten Vorgehens wiederholt das Lösen von Problemen. Außerdem setzen sie sich erreichbare Ziele, indem sie konkrete Aktivitäten mit Hilfe eines Handlungsplans vorbereiten und diesen Handlungsplan von Woche zu Woche umsetzen. Dabei unterstützt sie ein strukturierter Gruppenprozess, der an ihrer aktuellen Lebenssituation und ihren Bedürfnissen anknüpft und alltagsbezogene Entscheidungen ermöglicht. Gerade hier ist im Kurs die Rolle von anderen Teilnehmenden wichtig, die aufgrund ähnlicher Krankheitserfahrungen in einer vergleichbaren Situation sind und als Rollenmodell fungieren: der „peer-to-peer“-Ansatz.

### Umsetzung in den deutschsprachigen Ländern

Was in anderen europäischen Ländern wie Großbritannien oder Dänemark bereits flächendeckend existiert, konnte mit einem Pioniervorhaben in der Schweiz



**Dr. Jörg Haslbeck, MSc**

Leiter Careum Patientenbildung  
Careum Stiftung, Zürich  
Email: [joerg.haslbeck@careum.ch](mailto:joerg.haslbeck@careum.ch)  
[www.careum.ch](http://www.careum.ch)

und in Österreich realisiert werden. Das aus den USA stammende Stanford Selbstmanagementprogramm funktioniert auch im deutschsprachigen Europa. Seit 2010 engagiert sich hier die Careum Stiftung in Zürich und hat in Zusammenarbeit mit PatientInnen, Angehörigen und Fachpersonen das Kursprogramm übersetzt und kulturell angepasst.

In den letzten drei Jahren haben Partnerorganisationen das Programm in verschiedenen Settings eingesetzt: poststationär, ambulant oder kommunal. Mittlerweile haben mehr als an die 500 Personen an insgesamt 49 Kursen teilgenommen und es wurden 115 Kursleitungen und 9 TrainerInnen ausgebildet.

Für die nachhaltige Umsetzung des Kursprogramms haben elf Organisationen 2014 den gemeinnützigen Verein „Evivo Netzwerk“ mit Sitz in Zürich gegründet ([www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)). Für seine Mitglieder bildet der Verein Kursleitungen aus, organisiert Treffen zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, stellt zur Qualitätssicherung ein Organisationshandbuch zur Verfügung oder evaluiert durchgeführte Kurse.

In Deutschland setzt sich seit kurzem die Robert Bosch Stiftung gemeinsam mit der



BARMER GEK dafür ein, das Kursprogramm „Gesund und aktiv leben“ einzuführen. Seit August 2014 besteht an der Medizinischen Hochschule Hannover eine Nationale Koordinierungsstelle für die Einführung des Stanford Selbstmanagementprogramms. Erste Kurse werden ab 2015 von den Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. sowie der Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover umgesetzt, die Vereinsmitglieder im Evivo Netzwerk sind.

### Erste Erfahrungen und Erkenntnisse

Trends aus der Kursevaluation (2012-2014) sollten nächstes Jahr veröffentlicht vorliegen. Die Reaktionen der Teilnehmenden aus den letzten drei Jahren legen insgesamt nahe, dass das Stanford Selbstmanagementprogramm mehrheitlich äußerst positiv aufgenommen wurde. Insbesondere der Handlungsplan und das Erarbeiten konkreter erreichbarer Ziele werden als sehr wertvoll erfahren, weil es kleine Impulse zu Verhaltensveränderungen geben oder Wege aus der sozialen Isolation zeigen kann.

Dafür gilt es allerdings den Zugang zum Programm zu vereinfachen und es insgesamt breiter bekannt zu machen, da auch die hiesigen Erfahrungen zeigen, dass die Rekrutierung für Gruppenkurse kein einfaches Unterfangen ist. Es deutet sich aber an, dass – bei entsprechender Verankerung des Programms in gegebene Versorgungsstrukturen – es eine vergleichbare Wirkung entfalten könnte, die bereits andernorts aufgezeigt wurde: Verbesserung der Lebensqualität, klinische Erfolge, effiziente Nutzung von Versorgungsleistungen, Stärkung des Selbstvertrauens, positive Effekte auf zwischenmenschliche Beziehungen im sozialen Umfeld, Förderung der Leistungsfähigkeit bei Erwerbstätigen oder Motivation zu ehrenamtlichem Engagement.

Weiterführende Websites:

- [www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)
- <http://www.mh-hannover.de/insea.html>
- <http://patienteducation.stanford.edu/>

## Das Begleitbuch

### Handlungsrelevante Gesundheitsinformationen – erstellt von und mit Menschen, die mit Krankheit leben.

Zum Stanford Selbstmanagementprogramm gehört das Begleitbuch «Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben», das ein Autorenteam um Kate Lorig verfasst hat. Es liegt sowohl auf Deutsch als auch Französisch vor und bietet nutzerfreundliche, handlungsrelevante Anregungen, wie man den Alltag mit Krankheit gesundheitsbewusst gestalten kann. Themen sind z. B. gemeinsam mit Fachpersonen Lösungen für Gesundheitsprobleme zu entwickeln, Gespräche in der Familie zu verbessern, Gesundheitsinformationen zu suchen und zu bewerten oder bewusst mit Medikamenten umzugehen.

Die deutsche und französische Ausgabe wurde in einem intensiven Dialog mit PatientInnen, Angehörigen und Fachpersonen angepasst. Zum Buch gehört ein länderspezifischer Serviceteil mit Adressen und Literaturangaben jeweils



für die Schweiz, für Deutschland und bald auch für Österreich. Diese Booklets sind in Zusammenarbeit mit unabhängigen Gesundheits- und Patientenorganisationen entstanden.

Kate Lorig u. a.: *Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben*. Hrg.: Jörg Haslbeck, Ilona Kickbusch. 2. Auflage 2013, Careum Verlag, [www.verlag-careum.ch](http://www.verlag-careum.ch) ISBN 978-3-03787-176-8 Preis: 58.- sFr / 42,50 Euro

### Mehr zum Thema

[Handbuch Gesundheitswissenschaften \(5. Auflage 2012, Beltz Juventa, S. 757-792\)](#)  
Umfassende Einführung zur Patientenberatung von D. Schaeffer und ML Dierks.

[www.ebm-netzwerk.de](http://www.ebm-netzwerk.de)

Website „Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin e.V.“ enthält Kriterien zur Prüfung und Sicherung guter Gesundheitsinformationen, die aktuell weiterentwickelt werden.

[Health Promotion International, September 1, 2000 vol 15 no. 3, 259-267](#)

Health Literacy as a public health goal .... Artikel von Don Nutbeam, der die drei Formen der Gesundheitskompetenz näher erläutert.

[www.tk.de](http://www.tk.de)

Broschüre „Kompetent als Patient“, 72 S., 2010. Orientierungshilfe für PatientInnen.

[www.enope.eu](http://www.enope.eu)

Website des „European Network On Patient Empowerment“

[www.gesundheitsoekonomie.uk-koeln.de](http://www.gesundheitsoekonomie.uk-koeln.de)

Erstes deutsches Netzwerk für Gesundheitskompetenz und -bildung gegründet (2014)

