

Stärkung von Gesundheitskompetenz durch Selbsthilfearbeit

Gesundheitskompetenz
in der Selbsthilfe
laienverständlich diskutieren

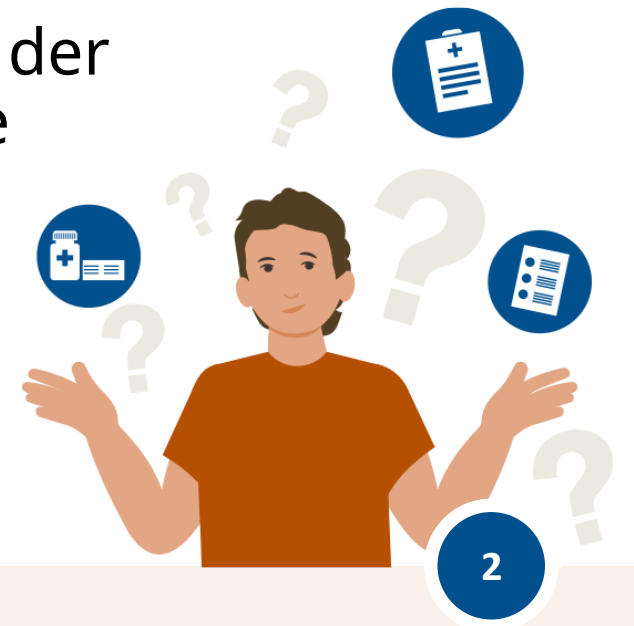
B.A.G.
SELBSTHILFE

LAG SELBSTHILFE
NRW



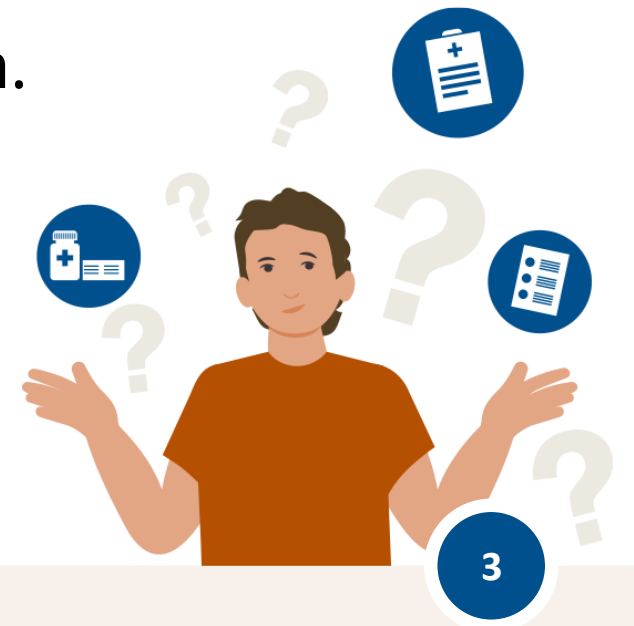
Ausgangslage

- Menschen mit chronischen Erkrankungen
 - stehen vor der Herausforderung besonders viele, besonders komplexe Entscheidungen bezüglich ihrer Gesundheit treffen.
 - müssen viele und anspruchsvolle Gesundheitsinformationen verarbeiten.
- Gesundheitskompetenz unterstützt die Bewältigung der Erkrankung und befähigt die Patient*innen mündige Entscheidungen zu treffen.
- Stärkung von Gesundheitskompetenz ist seit jeher ein wichtiges Aufgabenfeld der Selbsthilfearbeit.



Was ist Gesundheitskompetenz?

1. In der Lage sein, gesundheitsbezogene Informationen zu finden beziehungsweise sich Zugang zu verschaffen,
 2. sie zu verstehen und
 3. zu beurteilen sowie
 4. für sich beziehungsweise Angehörige anzuwenden.
- Entscheidung: „Wie verhalte ich mich?“



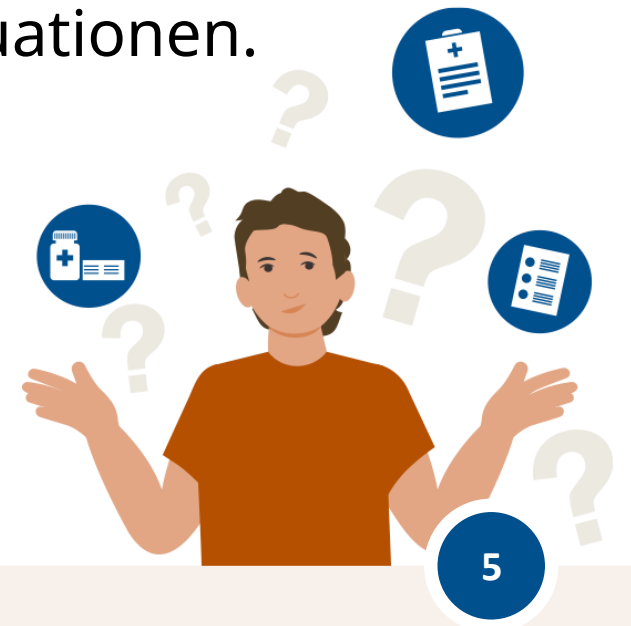
Herausforderung

- Der Diskurs über das Thema Gesundheitskompetenz ist akademisiert.
- Selbsthilfegruppen sind sehr heterogen zusammengesetzt.
- Das Bewusstsein für die Relevanz von Gesundheitskompetenz gerade für chronisch erkrankte Menschen fehlt.
- In der Selbsthilfegruppe stehen akute und konkrete Probleme im Vordergrund.



Strategien

- Laienverständliches Erklären des Zusammenhangs von Gesundheitskompetenz und gesundheitsförderlichem Verhalten.
- Kleinteilige Aufbereitung verschiedener Aspekte, die im Umgang mit Gesundheitsinformationen schulen.
- Übertragung auf den Alltag und konkrete Lebenssituationen.
- Erproben neuer, spielerischer Ansätze.
 - „Wahr oder falsch“
 - „Begriffe raten“



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Eva Kauenhowen
Projektmitarbeiterin

BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
von Menschen mit Behinderung, chronischer
Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf

Tel.: +49-(0)211-31 00 6-20

E-Mail: eva.kauenhowen@bag-selbsthilfe.de

www.bag-selbsthilfe.de

B.A.G.
SELBSTHILFE

LAG **SELBSTHILFE**
NRW

gefördert durch:

BKK
Dachverband