

Personalisierte Therapie bei Rheumatoider Arthritis (RA)
basierend auf dem Modell der Psychoneuroimmunologie

Kompetenztraining PETRA 2.0

Falls Sie der Interventionsgruppe angehören, nehmen Sie in einer Gruppe von sechs bis acht Teilnehmer:innen mit rheumatoider Arthritis am Kompetenztraining teil. Der Patientenlotse wird Sie schriftlich über die Teilnahme informieren und Sie bei der Terminfindung einer für Sie passenden Gruppe in Ihrer Region unterstützen.

Die Kompetenztrainings können in den Praxisräumen des/r Gruppenleiter:in oder als Online-Videosprechstunden (Live Online Kompetenztrainings) stattfinden. Sie erstrecken sich über einen Zeitraum von 9 Monaten. Vor dem ersten Termin lädt der/die Gruppenleiter:in Sie zu einem Kennenlerngespräch.

Die Kompetenztrainings setzen sich aus 15 Terminen zusammen. Dabei geht es in jedem Termin um ein anderes Thema. Die ersten 6 Termine haben festgelegte Themen für den Einstieg und zur Findung der Gruppengemeinschaft (Informationsphase). Die anschließenden 5 Themen bestimmen Sie gemeinsam in der Gruppe, je nach Ihren Interessen und dem was Sie für sich gern erfahren / lernen möchten, was für Sie wissenswert ist (offene Phase). Die 12 Termine finden alle 2 Wochen über einen Zeitraum von 6 Monaten statt:

- 1. Termin: Einführungsstunde „Jetzt geht’s los!“**
Kennenlernen, Grundprinzipien und Aufbau des Trainings, Erwartungen, eigene Ressourcen erkennen und benennen, Ziele definieren
- 2. Termin: Psycho – Neuro – Immunologie „Was ist das?“**
Darstellung der Verbindungen zwischen Körper und Psyche und deren Auswirkungen auf unser Immunsystem
- 3. Termin: Ernährung „Wie esse ich und warum?“**
Einflüsse der Ernährung auf das Immunsystem, Wechselwirkung Ernährung / Gefühlswelt: Wenn ich sauer, traurig, gestresst bin, dann esse ich? Erarbeitung Genussregeln
- 4. Termin: Bewegung „Let’s move!“**
Wieviel Bewegung brauche ich? Welche Bewegung macht mir Spaß, tut mir gut?
- 5. Termin: Schlaf**
Was ist guter Schlaf? Schlafgewohnheiten, nächtliches Grübeln? Regeneration, Auswirkungen auf das Immunsystem
- 6. Termin: Stress**
Was verstehen Sie unter Stress? Was löst bei Ihnen Stress aus? Welchen Einfluss hat Stress auf mein Immunsystem und meine Gesundheit? Wie kann ich mit Stress konstruktiv umgehen?
- 7. Bis 11. Termin: Individuelle Themen**
An diesen 5 Terminen ist Zeit, um Themen zu besprechen, die in der Gruppe gewünscht wurden

12. Termin: „Raus ins Leben!“

Vorbereitung auf die selbständige Weiterführung der gesetzten Ziele; Stärkung des Selbstwertgefühls, Reflexion der eigenen Kompetenzen.

Die anschließenden Termine finden monatlich, die darauf folgenden 3 Monate statt (Nachhaltigkeitsphase). Diese Termine dienen Ihrem Austausch mit der Gruppe über Ihre Erfahrungen im Alltag.

13. Termin: Nachhaltigkeitssitzung 1: „Wie geht es allen nach 1 Monat?“

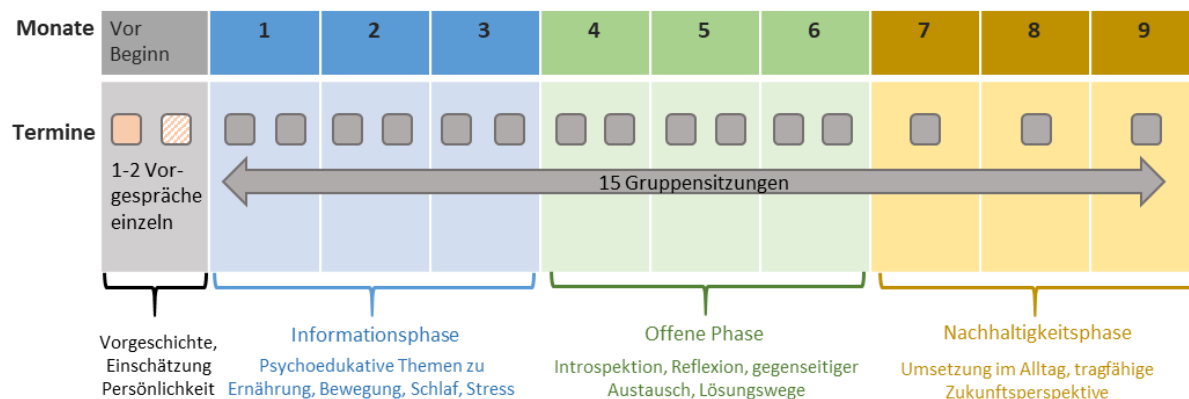
Gemeinsamer Austausch und Unterstützung, Anpassung der eigenen Ziele an den Alltag, Stärkung der eigenen Kompetenzen, des Selbstvertrauens und des Selbstwertes

14. Termin: Nachhaltigkeitssitzung 2: „Wie geht es allen nach wiederum 1 Monat?“

Gemeinsamer Austausch und Unterstützung, Anpassung der eigenen Ziele an den Alltag, Stärkung der eigenen Kompetenzen, des Selbstvertrauens und des Selbstwertes

15. Termin: Abschlusssitzung

Gemeinsamer Austausch, Reflexion des Kompetenztrainings, Wie geht es Ihnen? Was nehmen Sie mit? Was möchten Sie den anderen mitgeben?



Das Konzept der Kompetenztrainings PETRA 2.0 wurde aus bestehenden Selbstmanagementprogrammen entwickelt und an die Situation von Rheumapatient:innen angepasst. Die zugrunde liegenden Konzepte werden seit vielen Jahren auch als Präventionsmaßnahme mit Menschen in verschiedenen Kontexten erfolgreich durchgeführt.

Wir möchten Sie durch die Teilnahme an PETRA 2.0 dabei unterstützen, eine selbstfürsorgliche und kompetente Haltung im Umgang mit sich, Ihrem Körper und Ihrer Erkrankung zu entwickeln und mehr Lebensfreude zu erleben.

Die Kompetenztrainings PETRA 2.0 führen erfahrene Psychotherapeute:innen durch, die vor ihrem Einsatz speziell für dieses Gruppentraining weitergebildet wurden. Sie treten dabei nicht als Therapeut:innen auf, da PETRA 2.0 keine Therapie, sondern ein Kompetenztraining ist. Die Gruppenleiter:innen sorgen vielmehr für einen geschützten Raum, der Ihnen die wertvolle Möglichkeit bietet, sich auszutauschen, von den Erfahrungen anderer zu lernen und in einer Atmosphäre von Verständnis und Unterstützung neue Wege der Krankheitsbewältigung auszuprobieren. Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin sorgt dabei für sich selbst und entscheidet, was sie den anderen mitteilen möchte.

Bei allen Themen steht im Vordergrund, dass Sie für sich selbst herausfinden, was Sie in Ihrer Lebensfreude unterstützt. So stehen z.B. beim Thema Ernährung nicht Lebensmittelempfehlungen im Vordergrund – das Wissen um gesunde Ernährung ist bei den meisten vorhanden – sondern es geht darum, wie kann ich gesundes Essen genießen und mein Essverhalten in eine Richtung entwickeln, die mir guttut. Auch bei den Themen Schlaf und Stress werden Sie zwar einige Anregungen für Übungen erhalten, doch es geht hauptsächlich darum, in der Selbstreflexion herauszufinden, wie Sie es gemacht haben, als Sie gut geschlafen haben, als Sie trotz einer stressigen Situation wieder Ihre Mitte gefunden haben. Und genau diese Verhaltensweisen gilt es zu stärken!

Ein weiterer wichtiger Baustein des Kompetenztrainings ist die Arbeit mit Zielen. Sie werden sich selbst kleine Ziele setzen, solche, die Sie auf jeden Fall erreichen können. Die Freude über die erreichten Ziele spornt an, weiterzugehen. Leichtigkeit und Spaß am Erreichten sind die Basis einer jeden Gruppensitzung.

Ihr Rheumatologe führt seine Therapie während des Kompetenztrainings weiter. Das Training verläuft stets zeitlich parallel zu Ihren medizinischen Untersuchungsterminen. Dadurch bietet sich Ihnen die Gelegenheit, herauszufinden, ob und wie sich ein verändertes Verhalten auf die medizinischen Parameter auswirkt. Und Sie helfen nicht zuletzt dabei mit, in einer wissenschaftlich begleiteten Studie das Kompetenztraining zu bewerten und für spätere Patient:innen zugänglich zu machen.