

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

## **Kompetenztraining**

---

Falls Sie der Interventionsgruppe angehören, nehmen Sie in einem Gruppenverband von sechs bis acht Teilnehmern\* 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. In einem Online-Buchungssystem haben Sie zudem selbst die Möglichkeit, sich in eine Gruppe einzutragen. Je nachdem wie sich die Teilnehmer\*innen auf die Trainings verteilen, kann es eine gewisse Zeit dauern, bis ein Kompetenztraining zustande kommt. Wir bitten Sie daher um etwas Geduld. Sobald sich in einer Gruppe mindestens sechs Teilnehmer eingeschrieben haben, erhalten Sie eine Information, wo das Kompetenztraining stattfindet und wer die Gruppe leiten wird (erfahrene psychologische und/oder ärztliche Psychotherapeuten).

\*\*\*

Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz PETRA 2.0 wurde aus bestehenden Selbstmanagementprogrammen für chronische Erkrankungen entwickelt. Es basiert auf Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie – einer Disziplin, die sich mit den Abhängigkeiten von psychischen Einflüssen und Belastungen, emotionalen und somatischen Reaktionen und deren Auswirkungen auf das Immunsystem beschäftigt.

PETRA 2.0 hat das Ziel, die Versorgung von Patienten durch interdisziplinäre Zusammenarbeit zu verbessern und um eine ganzheitliche Betrachtung zu erweitern, die Körper und Psyche in ihrem Zusammenspiel für die individuelle Krankheitsgeschichte miteinschließt. Das Projekt möchte Sie dabei unterstützen, eine selbstfürsorgliche und kompetente Haltung im Umgang mit sich, dem Körper und Ihrer Erkrankung zu entwickeln und mehr Lebensfreude spüren zu lassen. Bei PETRA 2.0 finden sich sechs bis acht Menschen mit rheumatoider Arthritis zusammen, um gemeinsam mit erfahrenen psychotherapeutisch ausgebildeten Gruppenleitern einen Raum zu schaffen, in dem individuelle Ressourcen für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben entdeckt werden können.

Die Kompetenztrainings PETRA 2.0 führen erfahrene psychologische und ärztliche Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen durch, die vor ihrem Einsatz speziell für Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz PETRA 2.0 ausgebildet wurden. Vielleicht überrascht es Sie ja, dass ein Psychotherapeut/eine Psychotherapeutin Ihnen dabei helfen möchte, besser mit Ihrer Erkrankung umgehen zu können. Die aktuelle Studienlage legt nahe, dass auch psychologische Faktoren wie z.B. Überforderungen, anhaltender Stress oder Verlusterlebnisse einen Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung haben können.

In den Kompetenztrainings PETRA 2.0 sollen Sie lernen, Ihre emotionalen und sozialen Problemlöse- und Selbstkompetenzen zu stärken und so die mit ihrer Krankheit einhergehenden Gefühle wie Angst und Ärger, sowie Depressionen, Zweifel und Überdross in Ihrer täglichen Lebens- und Arbeitswelt gesundheitsfördernd und selbstbestimmt zu steuern.

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

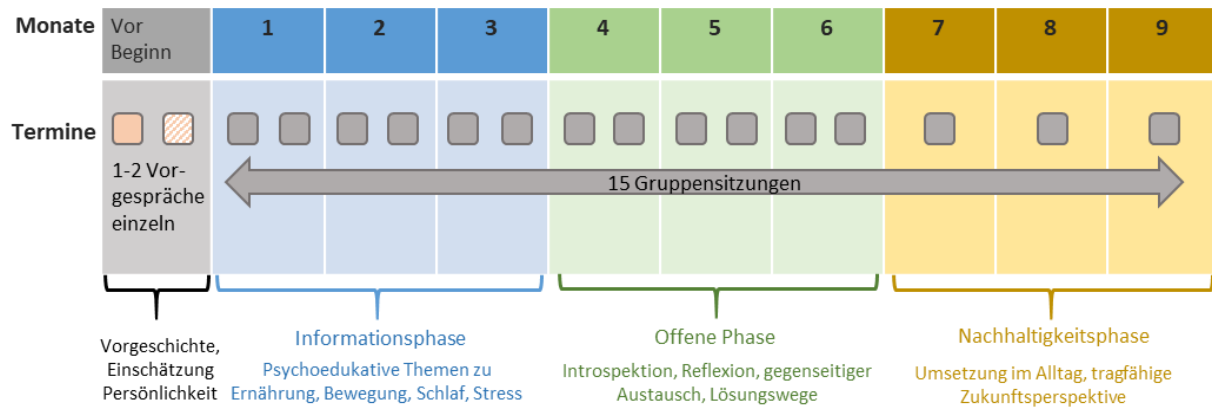
Dadurch sollen chronischer Stress und daraus resultierende chronische Entzündungsprozesse im Körper sowie die Krankheitsaktivität verringert und günstigere Krankheitsverläufe gefördert werden. Themen wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress werden dabei in ihrer Rolle für die Gesundheit betrachtet. Auch der Umgang mit Emotionen wie Angst, Ärger, Wut sowie mit Depressionen, Zweifel oder Überdruß wird thematisiert. Sie können lernen diesen Emotionen oder widrigen Lebensumständen nicht hilflos ausgesetzt zu sein, sondern selbst darauf Einfluss zu nehmen. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die Sie befähigen, in den Situationen fest im Sattel sitzen zu bleiben bzw. gut wieder in Ihre Mitte zurückzukommen. Dabei liegt der Fokus auf Ihrer Persönlichkeitsentwicklung, d.h. wie Sie mit Ihrer Erkrankung in Ihrem Leben stehen, wie Sie gut auf sich selbst achten und wenn nötig von anderen abgrenzen können. Sie lernen auch, wie Sie gut für sich selbst sorgen und sich auch von anderen Unterstützung holen können.

Ein weiterer wichtiger Baustein des Gruppenprogramms liegt in der Reflexion der eigenen Gesundheitskompetenz. Durch verschiedene Aktivitäten und Übungen möchten wir Ihr Bewusstsein in diesem Bereich stärken und soziale wie auch lebenspraktische Kompetenzen fördern - Gesundheitsverhalten wird auf diese Weise erfahrbar. PETRA 2.0 möchte die Gruppenmitglieder dazu befähigen, mehr Einfluss auf die eigene Gesundheit zu nehmen und im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die der Gesundheit zugutekommen. Der Gruppenverband bietet dabei die wertvolle Möglichkeit sich auszutauschen, von den Erfahrungen anderer zu lernen und in einer Atmosphäre von Verständnis und Unterstützung neue Wege der Krankheitsbewältigung auszuprobieren.

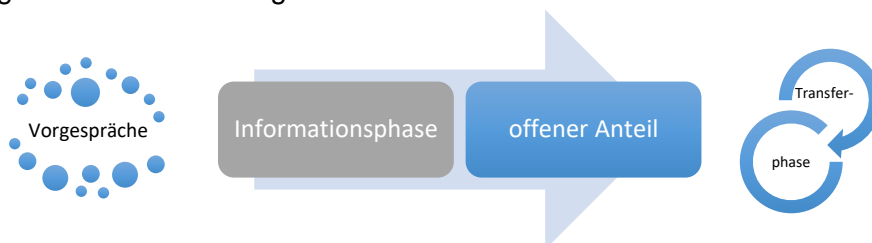
\*\*\*

Das Kompetenztraining verläuft stets zeitlich parallel zu Ihren medizinischen Untersuchungsterminen beim Rheumatologen. Vor Beginn der Gruppentermine führt Ihr Gruppenleiter/Ihre Gruppenleiterin mit Ihnen persönlich ein oder bei Bedarf zwei Vorgespräche. Bei diesen füllen Sie einen Einschätzungsbogen, einen Fragebogen zu Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte (Anamnesebogen) und einen weiteren Fragebogen aus, in dem Sie gebeten werden, Ihre Persönlichkeit zu beschreiben. Daraufhin beginnt Ihr Kompetenztraining in der Gruppe, das ist in drei Phasen eingeteilt ist: Informationsphase, Offene Phase, Nachhaltigkeitsphase. Es besteht aus acht zweistündigen Gruppenterminen, die über ein halbes Jahr hinweg alle zwei Wochen abends stattfinden. Im Anschluss daran sind noch drei weitere Treffen in monatlichem Abstand geplant, um das Erfahrene nachwirken zu lassen.

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



Das Interventionsprogramm enthält 12 Module, die in zweiwöchentlichen Abständen über einen Zeitraum von 6 Monaten in einer Gruppe mit 6-10 Teilnehmern durchgeführt werden. Anschließend finden 3 weitere Module im Abstand von jeweils einem Monat statt, in denen die Teilnehmer gemeinsam bisherige Veränderungen reflektieren und eine tragfähige Zukunftsperspektive festigen können (Nachhaltigkeitssitzungen). Die Intervention vereint dynamisch-interaktionelle mit störungsspezifisch-bewältigungsorientierten Perspektiven synergetisch zu einem Programm mit mehreren Phasen:



**Phase 1 – Vorgespräche** Um in der Behandlung eine adäquate haltgebende Beziehung herzustellen und das Geschehen im späteren Gruppenprozess zu überblicken, sind Einzelgespräche vor dem eigentlichen Start des Gruppenprogramms notwendig. Pro Patient sind zwei Vorgespräche geplant.

**Phase 2 – Informationsphase:** Strukturierende Interventionen stehen im Vordergrund. Es sind 6 Treffen vorgesehen, die verschiedenen psychoedukativen Themen gewidmet sind und maßgebliche Komponenten einer biopsychosozialen Betrachtung von Gesundheit und Krankheit darstellen. Neben einer Einführungsstunde und einer Stunde zum Thema PNI werden psychoneuroimmunologische Zusammenhänge mit den Themen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress sowie deren Bedeutung für die Gesundheit bewusst gemacht und neue Kompetenzen erworben.

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

Phase 3 – offene Phase: In den Treffen 7 bis 11 beginnt der eigentliche Gruppenprozess. Er dient nun als Modell dafür, wie durch Introspektion und gegenseitigen Austausch Erfahrungen und Informationen gewonnen und neue Lösungswege gefunden werden können. Die Interaktion der Gruppenteilnehmer im Hier und Jetzt wird zum zentralen Inhalt. Das Erleben bisheriger Beziehungserfahrungen und dessen Reflektion in einem unterstützenden Rahmen können über ein neues Verständnis zu einem veränderten emotionalen Zugang zu Ihnen selbst führen.

Phase 4 — Nachhaltigkeitsphase: Diese Phase dient der Bearbeitung von Schwierigkeiten bei der Umsetzung gewonnener Erkenntnisse und Veränderungen im Alltag. Auch soll die Motivation zum eigenverantwortlichen Weiterarbeiten gefördert werden. Die in der Intervention verwendeten Techniken beinhalten einheitliche und flexibel anpassbare Instrumente, Übungen oder Rituale.

\*\*\*