

## Wer kann an PETRA teilnehmen?

Das Projekt richtet sich an Menschen mit einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems (I10-I25 und I42-I50), welche bei einer teilnehmenden BKK versichert sind.

Es entstehen durch die Teilnahme am Programm keinerlei Kosten für Sie – auch die medizinischen Untersuchungen sind für Sie kostenfrei.

## Wollen Sie mit uns gemeinsam neue Wege der Krankheitsbewältigung erkunden?

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, der mit Ihnen eine mögliche Teilnahme bespricht und Ihnen gerne alles weitere zu **PETRA** erklärt.

Für Informationen und eine Übersicht der teilnehmenden BKKen besuchen Sie uns im Internet unter [www.bkk-bayern.de](http://www.bkk-bayern.de) oder richten Sie Ihre Fragen gerne an [info@projektpetra.de](mailto:info@projektpetra.de)

## Wer ist am Projekt beteiligt?

- Private Universität Witten/Herdecke
- BKK Landesverband Bayern
- Berufsverband Deutscher Rheumatologen e.V.
- Bundesverband der Vertragspsychotherapeuten, Landesverband Bayern
- Landesgruppe Bayern der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung
- Berufsverband der Präventologen e.V.
- Universität Regensburg
- Medizinische Universität Innsbruck
- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
- Institut für Angewandte Statistik



**Gemeinsamer  
Bundesausschuss**  
Innovationsausschuss

# PETRA

Personalisierte Therapie  
der  
Rheumatoiden Arthritis



Ein Projekt des Innovationsfonds des  
Gemeinsamen Bundesausschusses

## Was ist PETRA?

**PETRA** richtet sich als Projekt an Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und beruht auf den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie, einem jungen Zweig der modernen Medizin.

Im Kern geht es darin um die Annahme, dass Seele und Geist eine Verbindung zu Erkrankungen des Körpers haben.



## Was kann PETRA für Sie tun?

Mit **PETRA** eröffnet sich Ihnen die Möglichkeit, im Rahmen eines Gruppenprogramms eine selbstfürsorgliche und kompetente Haltung im Umgang mit sich, Ihrem Körper und der Erkrankung zu entwickeln und zudem Ihr persönliches Potential für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu entdecken.

Gemeinsam mit erfahrenen psychotherapeutisch ausgebildeten Gruppenleitern wird die Verbindung zwischen Ihrer Erkrankung und Themen wie Ernährung, Bewegung, Stress und Schlaf angesprochen, um Sie auf Ihrem persönlichen Weg im Umgang mit ihrer Erkrankung zu unterstützen.

## Was wird bei PETRA gemessen?

Das Programm wird in seiner Wirkung auf das Krankheitsbild der rheumatoiden Arthritis untersucht.

Die Idee von **PETRA** ist, dass Menschen mit verschiedenen Gesundheitsbeeinträchtigungen einander durch ihre Erfahrungen bereichern. Deshalb haben Sie die Chance, an diesem Pilotprojekt teilzunehmen, das in Zukunft vielen Menschen mit chronischen Erkrankungen zugute kommen kann.

Sie sind damit ein wichtiger Bestandteil des Projekts und profitieren gleichzeitig von seinen gesundheitsförderlichen Auswirkungen.

## Wie funktioniert PETRA?

Nach einem persönlichen Kennenlerngespräch mit dem Gruppenleiter finden zwölf zweistündige Gruppentermine statt, verteilt über ein halbes Jahr hinweg alle zwei Wochen – sie bilden den Kern des Programms.

Es folgen noch drei weitere Treffen in monatlichem Abstand, um das Erfahrene nachwirken zu lassen.

Im Gruppenverband soll ein Raum geschaffen werden für das Entdecken und Aufgreifen der eigenen Ressourcen und das Lernen von den Erfahrungen anderer.