

Kompetenztraining

Falls Sie der Interventionsgruppe angehören, können Sie am Kompetenztraining teilnehmen. Der Patientenlotse wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen und Sie bei der Terminfindung einer für Sie passenden Gruppe unterstützen. In einem Online-Buchungssystem haben Sie zudem selbst die Möglichkeit, sich in eine Gruppe einzutragen. Sie erhalten dann die Information, wo das Selbstmanagementprogramm stattfindet und wer die Gruppe leiten wird (erfahrene psychologische und/oder ärztliche Psychotherapeuten*).

Was sind die Inhalte des Kompetenztrainings?

Bei PETRA finden sich etwa acht bis zwölf Menschen mit rheumatoider Arthritis und Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems 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. Vielleicht überrascht es Sie ja, dass ein Psychotherapeut Ihnen dabei helfen möchte, besser mit Ihrer Erkrankung umgehen zu können. PETRA 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.

In den ersten Gruppenstunden werden Ihnen konkrete Informationen zu gesundheitsrelevanten Fragen und biopsychosozialen Zusammenhängen vorgestellt. Themen wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress werden dabei in ihrer Rolle für die Gesundheit betrachtet. 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 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.

Wo findet das Kompetenztraining statt?

Zu Beginn von PETRA stehen nur die Modellregionen fest, in denen das Programm stattfinden wird (siehe Übersicht der Modellregionen). Sobald der genaue Ort der Treffen voraussichtlich Ende Juli bekannt ist, werden Sie von einem Patientenlotsen kontaktiert, der mit Ihnen gemeinsam nach einem Kompetenztraining sucht, das für Sie örtlich und zeitlich infrage kommt.

Wann finden die Trainings statt?

Der Startzeitpunkt der Gruppentermine hängt von der Anzahl der Teilnehmer ab. Sobald sich mindestens acht Mitglieder eingeschrieben haben, kann das erste Treffen festgelegt werden. Zuvor jedoch findet noch ein Gespräch zwischen Ihnen und dem Gruppenleiter statt, in dem Sie einander vor den Gruppentreffen persönlich kennenlernen und Fragebögen zum Ausfüllen erhalten. Das Programm besteht daraufhin aus zwölf 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. Am Ende erhalten Sie von Ihrem Gruppenleiter nochmals Fragebögen, um das Programm zu bewerten.

* Alle Personen- und Funktionsbezeichnungen beziehen sich in gleicher Weise auf Frauen und Männer. Die alleinige Verwendung der männlichen Form an einigen Stellen dient der besseren Lesbarkeit des Textes.