

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Konzept Workshopreihe Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen



Projekt

**Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen –
Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement stärken**

Hintergrund

Chronische Krankheiten und Krebs stellen die Gesundheitsversorgung, aber vor allem Betroffene und Angehörige vor zahlreiche Herausforderungen. Ihre Lebensqualität und die ihrer Angehörigen ist teils stark beeinflusst und die Krankheit erfordert mitunter enorme Anpassungen im Alltag. Frauen* und Männer* mit chronischen Krankheiten und Krebs benötigen daher Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement, um den Alltag aktiv bewältigen zu können. Die 4-teilige Workshopreihe *Ja, ich kann!* stärkt sie in ihren Fähigkeiten und dem Vertrauen, selbst wirksam und aktiv mit den Herausforderungen umgehen zu können.

Zielgruppen

- Frauen* und Männer*, die mit chronischen oder Krebserkrankungen leben
- Angehörige
- Multiplikator*innen im Gesundheitswesen

Ziele

- Betroffene Frauen* und Männer* und deren Angehörige werden darin gestärkt,
- selbst wirksam zu werden und sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern,
 - gute Gesundheitsinformationen zu ihrer Erkrankung zu finden und gut mit Ärzt*innen und anderen Fachpersonen kommunizieren,
 - mit Schmerzen, Erschöpfung, Schlafproblemen und
 - mit schwierigen Gefühlen, wie Angst Trauer oder Wut umzugehen.

Eine Kooperation von:

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM
beraten, begleiten, bewegen

M Steiermärkische **HELP**
Med Uni Krankenanstalten
LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

**UNIV. COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
Krebszentrum GRAZ**
Medizinische Universität & LKH-Universität Graz

Gefördert von:

**GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK**

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Wo kann diese Maßnahme eingesetzt werden?

Settings: Kliniken, Primärversorgungszentren, Selbsthilfegruppen, niedergelassener Bereich, Einrichtungen des Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesens und mehr

Wie kann die Workshopreihe durchgeführt werden?

Die Durchführung der Workshopreihe ist in Präsenz oder online möglich.

Dauer

4 Teile à 1,5 Stunden (online) oder max. 2 Stunden (in Präsenz)

Maximale Gruppengröße(n)

In Präsenz: 12 Teilnehmer*innen

Online: 20 Teilnehmer*innen

Die Workshopreihe kann auch als Multiplikator*innenschulung durchgeführt werden. Bei Bedarf entwickelt das Frauengesundheitszentrum eine Train-the-Trainer-Fortbildung.

Was braucht es, um die Workshopreihe durchzuführen?

In Präsenz: Anmeldemanagement, einen Raum mit Flipchart/Tafel, Laptop, Beamer, W-LAN

Online: Anmeldemanagement, Link erstellen und aussenden, Erfüllung der technischen Voraussetzungen (Lizenz für Zoom, Teams oder ein anderes Programm, Workshopleiter*in und Teilnehmer*innen benötigen Computer/Laptops/Tablets und Internet); Die Workshop Teilnehmer*innen sind in der Lage, Zoom zu bedienen.

Welche Unterstützungsmaterialien stehen zur Verfügung?

- Linkliste mit guten Gesundheitsinformationen
- Materialien zur Vorbereitung auf das Gespräch mit Ärzt*innen und anderen Fachpersonen
- Bewerbungsmaterialien der Workshops

Erfahrungswerte

Die bisherigen Evaluationsergebnisse zeigen: Die themenspezifischen Inhalte wie Schmerzen, Schlafprobleme, schwierige Gefühle oder Erschöpfung holen die Betroffenen in ihren Lebensrealitäten ab. Speziell die Kombination von Informationen und konkreten Werkzeugen unterstützt bei der Umsetzung im Alltag und fördert die Motivation. Wesentlich für die meisten Teilnehmer*innen war es, sich mit ihren eigenen Erfahrungen einbringen zu können, da sie zum Teil schon viele Jahre mit ihrer Erkrankung leben und schon viele eigene Strategien entwickelt haben.

Auch bisherige Rückmeldungen von Multiplikator*innen wie etwa Diätolog*innen, Physiotherapeut*innen, Klinische Gesundheitspsycholog*innen, Psycholog*innen und -therapeut*innen oder Berater*innen bestätigen, dass die Inhalte in ihrem beruflichen Alltag relevant und gut in der Praxis anwendbar sind.

Kontakt

Marlene Pretis-Schader BSc, MSc, [Frauengesundheitszentrum, marlene.pretis-schader@fgz.co.at](mailto:marlene.pretis-schader@fgz.co.at)

Stand: April 2024

Eine Kooperation von:

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beräten, begleiten, bewegen

M Steiermärkische
Krankenanstalten **HELP**
LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

**UNIV. COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
Krebszentrum GRAZ**
Medizinische Universität & LKH-Universität Graz

Gefördert von:

**GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK**