



# Selbstmanagement-Angebote in geförderten Projekten der Prävention in der Gesundheitsversorgung

## Zusammenfassung

---

### **Autorinnen und Autoren**

- Judith Trageser, Leroy Ramseier, Caspar Esche, Thomas von Stokar (INFRAS)
- Claudia Kessler (Public Health Services)

### **Projektleitende der Evaluation**

#### **Gesundheitsförderung Schweiz**

- Dr. Giovanna Raso (Dr. Beatrice Annaheim)

Evaluation im Auftrag von  
Gesundheitsförderung Schweiz

Bern, September 2024

# Zusammenfassung

## Einleitung

Seit 2018 unterstützt die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) Projekte zur Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV). Diese Projekte sind Teil der nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) und zielen darauf ab, innovative Ansätze zu testen und zu verbreiten. Die Selbstmanagement-Förderung ist ein wichtiger Bestandteil der PGV. Was bedeutet Selbstmanagement-Förderung? Sie umfasst all das, was alle Akteure (Betroffene, Fachpersonen, mitbetroffene Angehörige und Peers) gemeinsam unternehmen, um Menschen mit langandauernden Krankheiten und ihre Angehörigen in ihren Selbstmanagement-Kompetenzen und Ressourcen zu stärken.

Die vorliegende übergeordnete Evaluation der PGV-Projekte mit Selbstmanagement-Förderung zeigt Herausforderungen und Erfolgsfaktoren bei der Umsetzung sowie bereits erreichte Wirkungen auf. Davon leitet sie Empfehlungen (Good Practices) für Akteur:innen ab, welche Angebote der Selbstmanagement-Förderung umsetzen oder planen. Zudem macht sie Empfehlungen an Gesundheitsförderung Schweiz für die Weiterentwicklung der Projektförderung. Methodisch stützt sich die Evaluation auf die Analyse von Jahres-, Abschluss und Evaluationsberichten von 33 geförderten Projekten, welche Selbstmanagement-Förderung umsetzen. Darüber hinaus wurden qualitative Interviews mit Projektleitenden aus zwölf vertieft analysierten Projekten geführt.

Nachfolgend sind die wichtigsten Ergebnisse zur Umsetzung und den Wirkungen zusammengefasst. Anschliessend sind Empfehlungen in verkürzter Form aufgeführt.

## Ergebnisse

### **Multiplikator:innen zu erreichen und das Angebot zu verankern ist herausfordernd**

Die Angebotsverantwortlichen sehen sich bei der Umsetzung mit teils ähnlichen Herausforderungen konfrontiert. Erstens sind die Projekte auf Multiplikator:innen angewiesen, die das Angebot mittragen, in ihren Organisationen umsetzen und /oder im Kontakt mit den Betroffenen und Angehörigen Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung umsetzen. Die Multiplikator:innen werden aber unterschiedlich gut erreicht. Die Hindernisse sind dabei struktureller und kultureller Art: Sie betreffen Versorgungsstrukturen, welche die Zusammenarbeit in verschiedenen Settings erschweren, schwerfällige Entscheidungsstrukturen in Spitälern und Kliniken und Vorbehalte von Berufsgruppen gegenüber den Kompetenzen anderer Berufsgruppen oder

gegenüber der Expertise von Betroffenen und Angehörigen. Auch der Zeitmangel, eine fehlende Sensibilisierung und Kostendruck der Leistungserbringenden machen es teils schwierig. Ein wichtiges Ziel der PGV-Projektförderung ist es, erfolgreiche Angebote nachhaltig im Gesundheitswesen zu verankern und zu verbreiten. Dies stellt sich ebenfalls als eine der Hauptherausforderungen bei vielen Projekten heraus. Schwierigkeiten bereiten u.a. die schwierige Abrechenbarkeit der zeitintensiven Leistungen, Konkurrenzdenken von potenziellen Zuweisenden, personelle Fluktuationen und die teils fehlende Offenheit und starre Strukturen in Organisationen. Auch föderalistische Strukturen und unterschiedliche kantonale Gegebenheiten stehen einer Verbreitung der Angebote teils im Wege.

### **Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung werden bereits weitgehend umgesetzt**

Die vorliegende Analyse zeigt insgesamt, dass die Projekte Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung weitgehend in ihr Projektdesign integriert haben und umsetzen. Prinzipien wie die Partnerschaftlichkeit und Haltung auf Augenhöhe zwischen Fachpersonen, Betroffenen und/oder Angehörigen sowie die ganzheitliche Berücksichtigung der verschiedenen Lebensdimensionen werden teilweise explizit gelebt. Es bestätigt sich dabei auch, dass diese Kriterien zu Erfolgsfaktoren werden und sich in der Praxis bewähren. Nachholbedarf bei den geförderten Projekten besteht u.a. bei der Integration von Elementen der Dimension Haltung und beim Einbezug der Angehörigen. Der Bericht zeigt für die verschiedenen Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung Good Practice-Beispiele auf.

### **Wissenserweiterungen und bessere Befähigung zur Selbstmanagement-Förderung bei Multiplikator:innen**

Trotz der genannten Herausforderungen zeigt sich, dass die geförderten Projekte wirksam sind. Bei den Multiplikator:innen reichen die durch Befragungen gemessenen Wirkungen von Wissenserweiterungen über die subjektiv empfundene Befähigung zur Selbstmanagement-Förderung bis hin zur effektiven Umsetzung oder Absicht, das Gelernte bei den Betroffenen anzuwenden. Am deutlichsten zeigt sich, dass viele Multiplikator:innen sich durch die Angebote mehr Wissen und Kompetenzen aneignen konnten. Mehrere Projekte berichten von einer verbesserten Zusammenarbeit der Fachpersonen mit anderen Disziplinen innerhalb und ausserhalb der Institution. Seltener gemessen und verhältnismässig weniger stark bestätigt wird bisher in den Projekten, wie sich das Projekt auf spezifische Kompetenzen der Selbstmanagement-Förderung auswirkt und inwieweit Multiplikator:innen Selbstmanagement-Förderung in ihrem Berufsalltag stärker umsetzen.

### **Positive Outcomes bei Betroffenen und Angehörigen**

Auch in Bezug auf die Wirkungen bei Betroffenen und Angehörigen kann ein positives Gesamtfazit gezogen werden. In vielen Projekten können – u.a. durch standardisierten Wirkungsmessungen – positive Veränderungen beim Wissen und den Fertigkeiten zum Selbstmanagement nachgewiesen werden. Auch weisen einige Projekte positive Wirkungen auf die Selbstwirksamkeit und Motivation zur Veränderung des Lebensstils sowie auf die Einstellung zum Umgang mit der Krankheit nach. Dies übersetzt sich in mehreren Projekten gemäss Wirkungsmessungen auch in entsprechende Verhaltensänderungen, eine bessere (gesundheitsbezogene) Lebensqualität, positivere gesundheitliche Outcomes und weniger Rehospitalisierungen.

### **Verbesserungspotenzial bei den Wirkungsmessungen**

Die Analyse der Methoden und Indikatoren, mit denen die Wirkungen in den Projekten gemessen werden, zeigt noch Potenziale auf. In vielen Fällen schränken zwar noch geringe Nutzerzahlen die Möglichkeiten ein, standardisierte und statistisch auswertbare Wirkungsmessungen vorzunehmen. Dennoch zeigt sich, dass die Messungen systematischer und spezifischer in Bezug auf Selbstmanagement-Kompetenzen und deren Förderung umgesetzt werden könnten. Auch in Bezug auf die Wirkungen bei Angehörigen liegt bisher noch wenig Evidenz vor. Good Practice Beispiele zu den Wirkungsmessungen existieren. Einige Projekte greifen beispielsweise auf validierte Instrumente und Skalen zurück und/oder messen die Wirkungen im Vorher-Nachher-Vergleich.

## **Empfehlungen an Projektträger:innen**

Für Projektträger:innen und Organisationen, die ein Angebot der Selbstmanagement-Förderung umsetzen oder planen, lassen sich Empfehlungen auf drei Ebenen ableiten:

### *Multiplikator\*innen gewinnen*

- 1. Starke und gut vernetzte Partner:innen in Projekt einbinden, auf bestehenden Angeboten aufbauen:** Diese Strategien helfen, die relevanten Fachpersonen und Zielgruppen zu erreichen, Synergien zu nutzen und mögliches Konkurrenzdenken zu vermeiden.
- 2. Präsenz in Netzwerken der Multiplikator\*innen markieren, Nutzen klar kommunizieren und Betroffene und Angehörige einbeziehen:** Die aktive Kommunikation, insbesondere auch unter Einbezug von Betroffenen und Angehörigen, erweist sich als ein Erfolgsfaktor.

*Wirksamkeit sicherstellen und nachweisen*

**3. Prinzipien und Qualitätsstandards der Selbstmanagement-Förderung im Projekt-Design berücksichtigen:** Die Wirksamkeit der Interventionen ist umso besser, je konsequenter die Prinzipien und Qualitätsstandards<sup>1</sup> der Selbstmanagement-Förderung eingehalten werden.

**4. Evidenz für die Wirksamkeit schaffen:** Können Wirkungen nachgewiesen werden, werden sich Multiplikator\*innen, Partnerorganisationen und Finanzierungsträger\*innen eher am Projekt beteiligen.

*Projekte nachhaltig verankern*

**5. Angebot in Institutionen strukturiert implementieren und Prozess begleiten:** Eine strukturierte Begleitung der Organisationen, bei der u.a. Massnahmenpläne und Leitlinien erarbeitet werden, hilft, das Angebot nachhaltiger zu verankern – auch bei Personalfuktuationen.

**6. Langfristig tragfähige Organisation und Finanzierung mitdenken:** Diese Aspekte sind zentral, damit ein Angebot langfristig bestehen kann. Daher sollen sie frühzeitig und mitgedacht und in der Konzeptphase des Projekts berücksichtigt werden.

## Empfehlungen an GFCH

GFCH kann die erfolgreiche Umsetzung und Implementierung von Projekten der Selbstmanagement-Förderung durch entsprechende Rahmenbedingungen und Grundlagen für Projektträger:innen unterstützen. Folgende sechs Massnahmen empfehlen wir hierzu:

**1. Kriterien für den Interventionsbereich Selbstmanagement spezifizieren:** Um sicherzustellen, dass die Prinzipien und Standards der Selbstmanagement-Förderung berücksichtigt und umgesetzt werden, sollte GFCH die Kriterien für die Projektanträge spezifizieren.

**2. Umsetzung der Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung überprüfen:** GFCH sollte durch entsprechende Evaluationsfragen und im Rahmen der Berichterstattung expliziter überprüfen, wie die Prinzipien der Selbstmanagement-Förderung berücksichtigt werden.

**3. Messung von spezifischen Outcomes der Selbstmanagement-Förderung in den Selbst- und Fremdevaluationen einfordern:** Bei den Evaluationen der Projekte sollte GFCH darauf achten, dass spezifischen Outcomes der Selbstmanagement-Förderung gemessen werden.

---

<sup>1</sup> vgl. [Qualitätsstandards & -Kriterien für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung. Ein Leitfaden für Angebotsverantwortliche und Schüsselfragen](#) und [Checkliste Machen wir Selbstmanagement-Förderung?](#)

**4. Bessere Grundlagen für übergeordnete Wirkungsnachweise schaffen:** Um die Wirkungen auf übergeordneter Ebene besser erfassen zu können, sollte GFCH klarere Vorgaben machen, wie die Projekte die Ergebnisse ihrer Wirkungsmessungen dokumentieren sollen.

**5. Konzepte und Umsetzungsschritte zur nachhaltigen Verankerung der Projekte frühzeitig einfordern:** Weil die nachhaltige Verankerung der Projekte sehr anspruchsvoll ist, sollte GFCH die Zweckmässigkeit der in den Konzepten vorgesehenen Strategien konsequent überprüfen.

**6. Rahmenbedingungen für die PGV-Projektförderung prüfen und beim Bund für bessere Finanzierungsmöglichkeiten einsetzen:** GFCH sollte überprüfen, ob die Rahmenbedingungen der PGV-Projektförderung für eine einfachere längerfristige Finanzierung angepasst werden können (z.B. längerfristige Ko-Finanzierung mit den Kantonen). Beim BAG sollte sich GFCH dafür einsetzen, dass Selbstmanagement-Förderung in der Grundversicherung besser abrechenbar wird.