



Cronic Care Kongress 2019  
**Patientenkompetenz: Selbstmanagement und Gesundheitscoaching**  
Dr. Christiane Erbel, ARWED e.V.

Die Gesundheitsselbsthilfe NRW



**Sieht hin.  
Hört zu.  
Spricht mit:**

**GESUNDHEITSELBSTHILFE NRW**

# Die Gesundheitsselfhilfe in NRW

## Selbstmanagement und Gesundheitscoaching

Dr. Christiane Erbel

NRW:

**10.000**

Selbsthilfe-Gruppen

**70**

Landesverbände

**7**

im erweiterten Sprecherkreis

**eine**

Agenda



Dr. Christiane Erbel

### Was wir sind:

- Selbstmanager unserer Krankheiten
- Gesundheits-Coaches (miteinander und füreinander)
- kompetente Patienten: Expertise aus Krankheitserfahrung, „Echtzeit-Fortbildung“ und Nutzung von „Schwarm-Intelligenz“
- Stimme der Nutzer im Gesundheitssystem
- Impulsgeber für das Gesundheitssystem



### Was wir wissen (Knowhow)....:

- wie man im Alltag mit der Krankheit umgeht und klar kommt
- wo es die besten Behandlungsangebote gibt („Testet by Selbsthilfe“)
- welches Versorgungssystem für das Krankheitsbild zur Verfügung steht
- Alle obengenannten Informationen geben wir in „Alltagssprache“ und an den Fragen von Betroffenen orientiert untereinander weiter

### ...und deshalb können:

- Betroffene und ihre Angehörigen über den Umgang mit der Krankheit im täglichen Leben auch in der mittel- und langfristigen Lebensperspektive beraten
- Betroffenen und ihren Angehörigen Orientierung im Dickicht des Gesundheitssystem geben
- Den Verantwortlichen des Gesundheitssystems Verbesserungsvorschläge machen und auf Versorgungslücken hinweisen

### Was wir für chronisch Erkrankte wollen:

- Das Knowhow der Selbsthilfee erfahrenen für die Betroffenen und das Gesundheitssystem stärker „verfügbar“ machen
- Dass chronisch Kranke als kompetente Erfahrene wahrgenommen und zu Experten in eigener Sache „ermächtigt“ werden
- Das sich Behandlung, Rehabilitation und Alltagsunterstützung an den Bedarfen der chronisch Erkrankten orientiert
- Einbeziehung und Mitbestimmungsrecht dort, wo über die Gestaltung und Finanzierung des Versorgungsangebotes entschieden wird.