



Univ.-Doz. Dr. Johann Gruber und Gertraud Schaffer

ÖRL Einreichung 2018 - Online-Kurs „Rheumatoide Arthritis und Psyche“. Der Kurs wurde in Zusammenarbeit mit *selpers* entwickelt und wird auf der Plattform www.selpers.com/rheumatoide-arthritis/ frei für alle ab April 2019 zur Verfügung stehen.

Unsere Einreichung wurde von der ÖGR mit Euro 500,00 ausgezeichnet. Mit der Einladung zur ÖGR Jahrestagung am 1. Dezember 2018, wurde mir der Preis durch Herrn Univ.-Doz. Dr. Johann Gruber, Leiter der med.-sozialbetreuenden Sektion der ÖGR überreicht.

Was soll mit diesem Projekt erreicht werden?

Die Herausforderungen, die eine chronische Krankheit wie die rheumatoide Arthritis mit sich bringt, gehen oft weit über die körperlichen Folgen der eigentlichen Erkrankung hinaus. Viele Betroffene fühlen sich nach der Diagnose hilflos und alleine. Ängste treten auf, bringen erhöhten Stress mit sich und verringern die Lebensqualität deutlich. Der geplante Online-Kurs „Rheumatoide Arthritis und Psyche“ soll Betroffene mit wissenschaftlich fundierten, durch ExpertInnen geprüfte und leicht verständlich aufbereiteten Informationen versorgen. Durch die Niederschwelligkeit des Formats „Online-Kurs“ können vor allem auch Betroffene erreicht werden, die es aus Scham oder anderen Gründen vermeiden psychische Hilfe im Rahmen ihrer chronischen Erkrankung in Anspruch zu nehmen. Der Online-Kurs soll dabei eine aufklärende

Funktion einnehmen. Er soll Betroffene dabei unterstützen die eigenen Gefühle einzuordnen und konkrete Tipps zum Umgang mit der Diagnose geben. Weitere wichtige Aspekte werden der Umgang mit dem veränderten Körperbild und Stress sein. Betroffene sollen darüber hinaus informiert werden, wann es wichtig ist sich an eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten zu wenden. Ziel des Kurses ist es den Betroffenen und Angehörigen hilfreiche Tipps für den Alltag zu geben und sie zu mehr Eigeninitiative zu ermutigen. Die Gesundheitskompetenz wird dadurch gesteigert, was auch die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig verbessert.

Durchführung in 5 Lektionen

Der Online-Kurs „Rheumatoide Arthritis und Psyche“ soll aus insgesamt fünf Lektionen bestehen. Die Informationen selbst werden dabei interaktiv aufbereitet. Videointerviews mit ExpertInnen und Texte werden durch Animationen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen ergänzt. Der Kurs ist anonym und kostenlos mit jedem internetfähigen Gerät aufrufbar.

In Lektion 1 wird auf Aspekte der rheumatoiden Arthritis eingegangen, die eine besondere psychische Belastung darstellen können. Vor allem Fatigue, Schmerzen an sich, Unverständnis und Vorurteile Angehöriger und Außenstehender sowie Krankheitsschübe sollen hier im Fokus stehen.

In Lektion 2 werden die Phasen der Krankheitsbewältigung beschrieben, verschiedene Bewältigungsstile näher gebracht und Hilfestellung bei der Bewältigung der Krankheit gegeben.

Lektion 3 soll sich schließlich dem Umgang mit dem veränderten Selbstbild widmen. Wichtige Aspekte hierbei sind Hilfestellungen beim Umgang mit sichtbaren körperlichen Veränderungen, aber mit auch funktionellen und unsichtbaren Veränderungen. Hier liegt der Fokus vor allem am Umgang mit dem „erlebten Kontrollverlust“, wie sich die eigenen

Bedürfnisse artikulieren lassen und wie man als Betroffene/r Hilfe holt und annimmt.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Online-Kurses ist der Umgang mit Stress, auf den in Lektion 4 eingegangen werden soll. Neben Hintergrundwissen zum Zusammenhang von Stress und dem Krankheitsverlauf liegt hier der Schwerpunkt vor allem bei Schritt-für-Schritt-Anleitungen für mehr Entspannung im Alltag.

Das Thema Depression soll schließlich in der Lektion 5 behandelt werden. Wichtige Fragen, die beantwortet werden sollen, sind hier vor allem: Was ist der Unterschied zwischen einer depressiven Verstimmung und einer Depression? Wie wird eine Depression erkannt? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Ab wann ist es ratsam eine Ärztin/einen Arzt aufzusuchen?

Zur Plattform *selpers.com*

Durch das Format eines kostenlos und anonym zugänglichen Online-Kurses gibt es bezüglich der möglichen Reichweite kaum Einschränkungen. Jede/r Betroffene/r mit einem internetfähigen Gerät kann rund um die Uhr und von überall aus darauf zugreifen. Auf der Plattform *selpers.com* sind bereits 56 Kurse zu chronischen Krankheiten verfügbar, vier davon widmen sich der rheumatoiden Arthritis. Die Themen der Kurse sind „Rheumatoide Arthritis im Alltag, Beweglichkeit bei Rheumatoider Arthritis, Behandlung der rheumatoiden Arthritis sowie Rheumatoide Arthritis verstehen.“

Alle vier Kurse sind unter www.selpers.com/rheumatoide-arthritis/ frei zugänglich.

Danke an die Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation für die Anerkennung unseres Projektes und an das Team von *selpers* für die gute Zusammenarbeit.

G. Schaffer, ÖRL