



# KUNDIG: KLUG UND DIGITAL DURCH DAS GESUNDHEITSWESEN

Ein Schulungsprogramm zur Förderung der  
digitalen Gesundheitskompetenz

*Katarzyna Thabaut (NAKOS)*



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# AGENDA



- Was ist die NAKOS?
- Was bedeutet Selbsthilfe?
- Was hat Selbsthilfe mit Gesundheitskompetenz zu tun?
- Was ist KundiG?
- Themenfelder
- Kursstruktur
- NAKOS Projekt: Wie sind wir Vorgegangen?
- Was sagen unsere Kursleitungen?
- Ausblick



# WAS IST DIE NAKOS?



- Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)...
- ist eine von fünf Einrichtungen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)
- ist bundesweite Informations- und Vermittlungsinstanz im Feld der Selbsthilfe in Deutschland
- arbeitet zu grundsätzlichen Fragen und Themen der Selbsthilfearbeit, der Selbsthilfeunterstützung und -förderung



# WAS IST DIE NAKOS?



## Die NAKOS...

- bietet Orientierung für Betroffene (Telefonsprechstunde, Adressdatenbanken, Beratung)
- erstellt Basis- und Fachinformationen (Arbeitsmaterialien, Studien, Fachartikel)
- führt Tagungen und Fortbildungen durch (z.B. für Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstellen)
- führt Projekte zu verschiedenen selbsthilferelevanten Aspekten durch

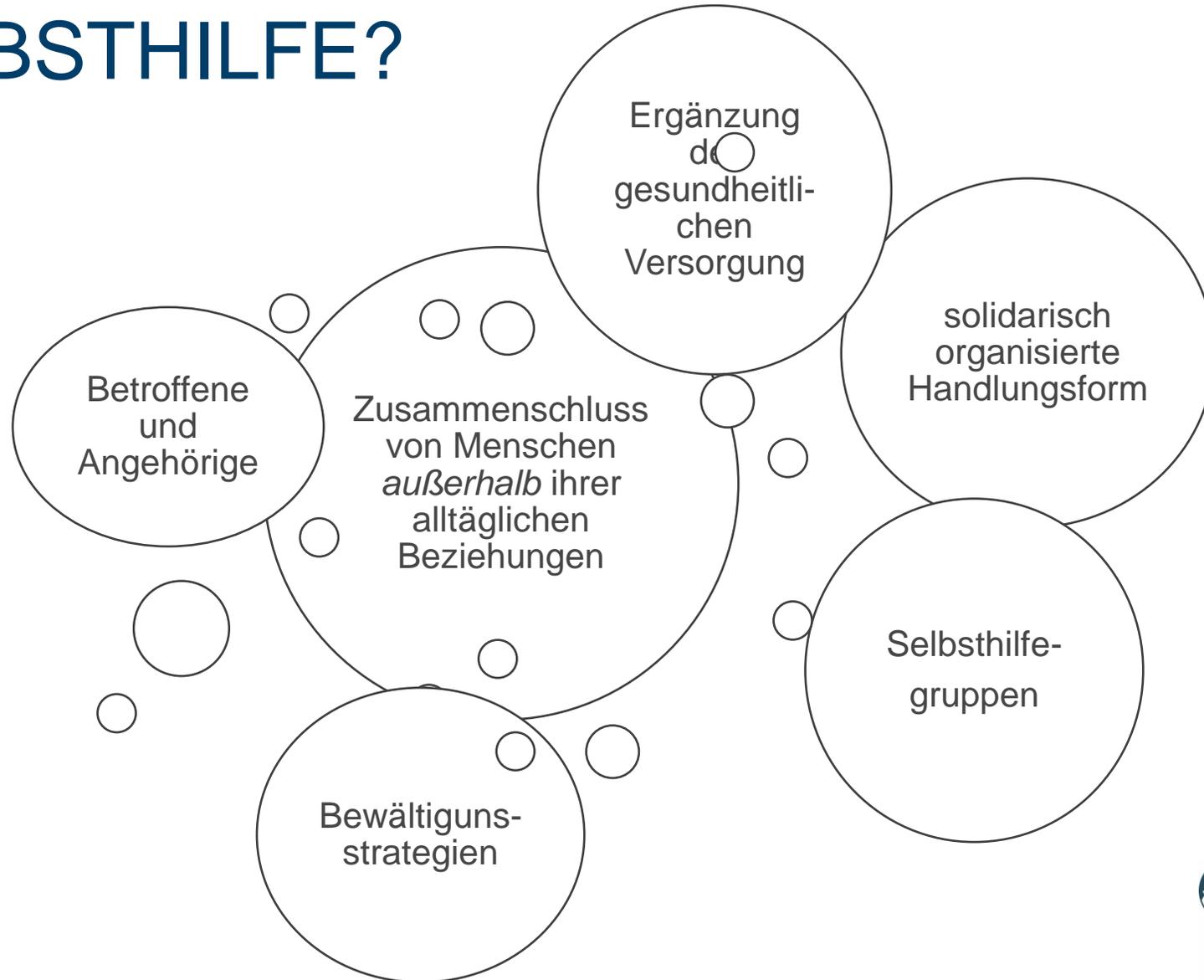


[www.nakos.de](http://www.nakos.de)



Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# WAS BEDEUTET GEMEINSCHAFTLICHE SELBSTHILFE?

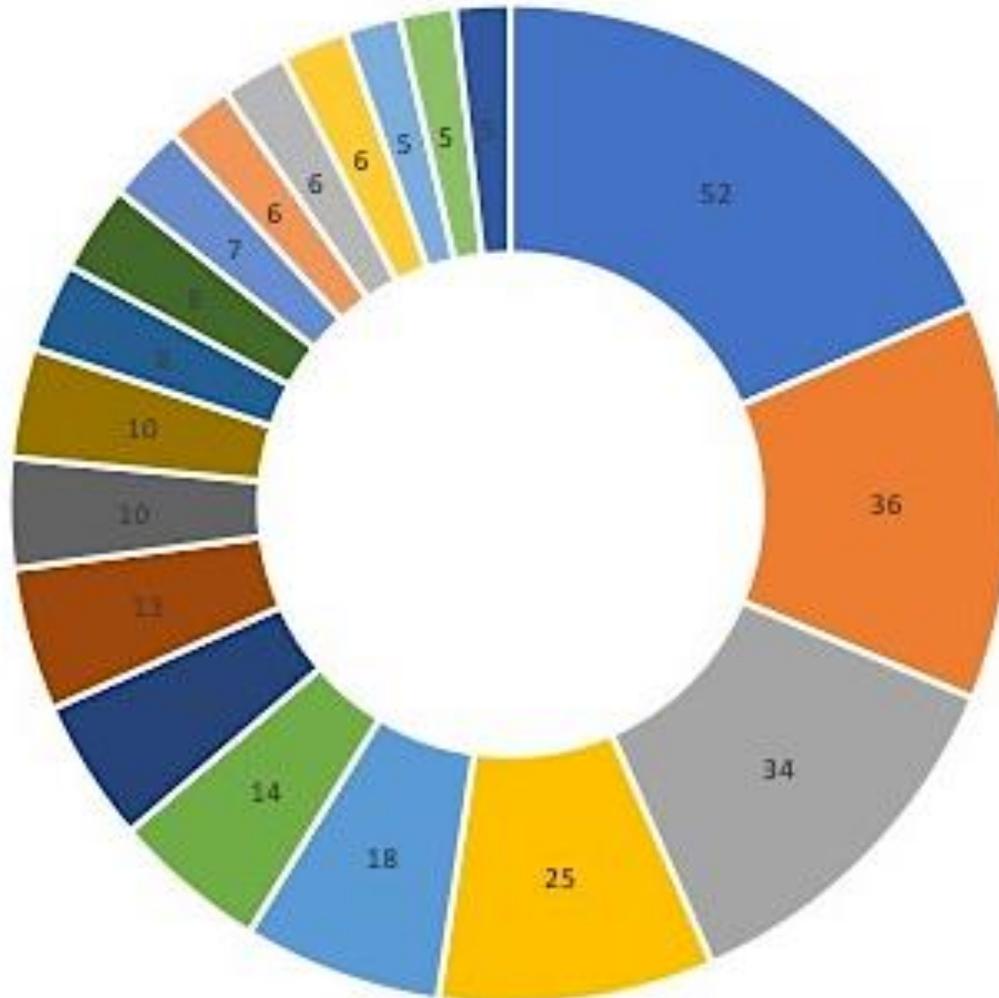


**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# THEMENBEREICHE VON SELBSTHILFEVEREINIGUNGEN

(QUELLE: GRÜNE ADRESSEN)

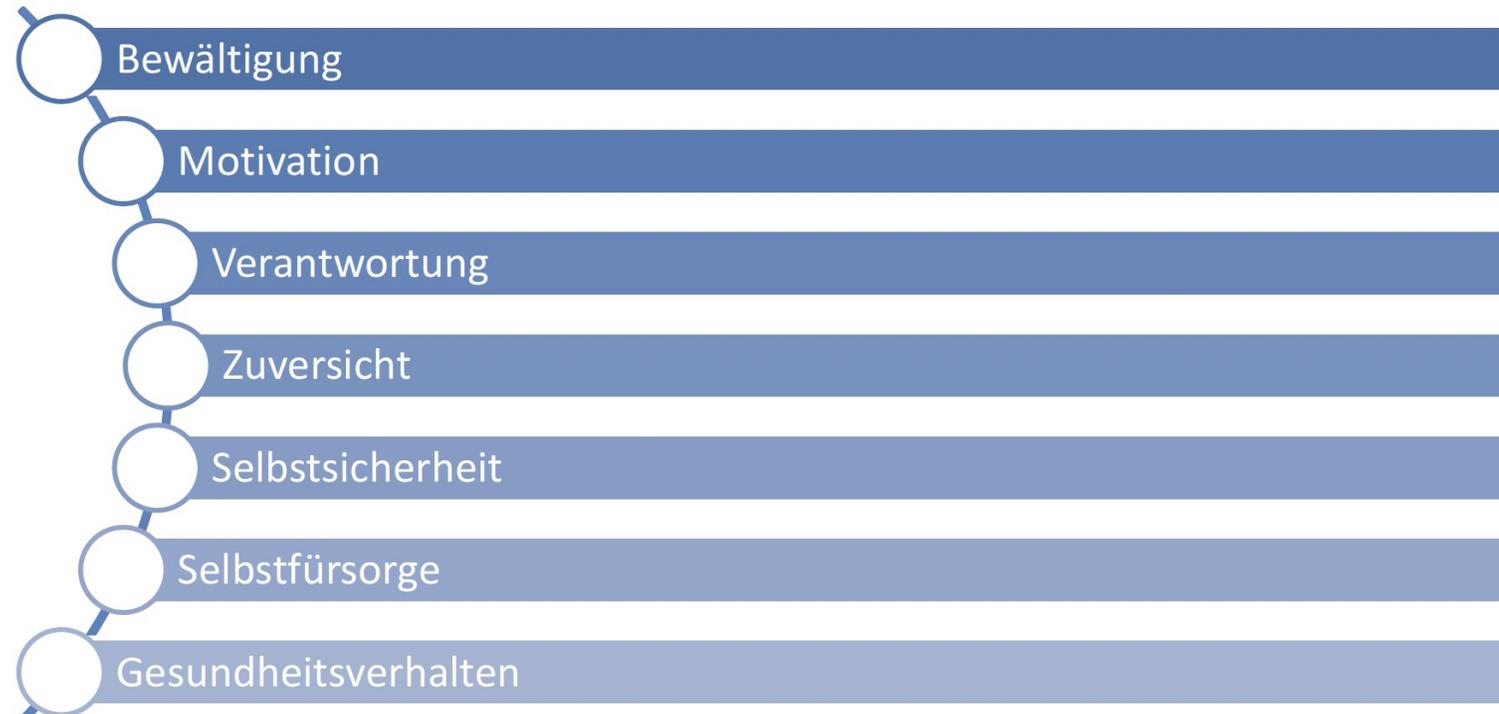


- Angeborene / erworbene Fehlbildungen und Behinderungen
- Sonstige (<5)
- Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten
- Krankheiten des Nervensystems
- Tumorerkrankungen
- Krankheiten der Sinnesorgane / Hör-, Seh- und Sprachbehinderungen
- Krankheiten des Blutes, des Immunsystems / Immundefekte
- Krankheiten des Skeletts, der Gelenke, der Muskeln und des Bindegewebes
- Psychische Erkrankungen
- Allergische / asthmatische und andere Atemwegserkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Elternschaft / Erziehung
- stoffgebundene Süchte
- Bereichsspektrum im Gebiet Erkrankungen und Behinderungen
- Erkrankungen der Verdauungsorgane und des Harntraktes
- Hauterkrankungen
- Infektionskrankheiten
- Sexualität / Geschlecht
- Lebensprobleme

# WAS HAT SELBSTHILFE MIT GESUNDHEITSKOMPETENZ ZU TUN?



## Wie wirken Selbsthilfegruppen?



Quelle: SHILD-Studie 2018



Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# WAS IST

# !KundiG+



Klug und digital durch das Gesundheitswesen

- Online- und Präsenz-Kurs
- Für Menschen mit chronischen Krankheiten, deren Angehörige und Interessierte
- Es geht um elektronische Patientenakte, Medikamentenpläne und Gesundheits-Apps, Datenschutz, Internetsuche nach seriöse Gesundheitsinformationen, Informationen zu Selbsthilfegruppen und Online-Unterstützungsangebote
- 6 wöchentliche Lektionen über je zweieinhalb Stunden
- Vielfältige Lernelemente: schriftlichen Materialien, Videos, Podcasts und Frage-Antwort-Runden, Lernen in der Gruppe
- Teilnahme für Patienten und Interessierte ist kostenlos

**BARMER**

○ Partizipatives Projekt der

**B.A.G**  
SELBSTHILFE

 **NAKOS**  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

**s e k o**  
Selbsthilfekoordination Bayern

**M-H**  
Medizinische Hochschule  
Hannover

# WAS IST KUNDIG?



Urkunde



ONLINE ODER PRÄSENZ

Session Zero

KundiG+  
Klug und digital durch das Gesundheitswesen  
Das Manual

KundiG+  
Klug und digital durch das Gesundheitswesen  
Das Begleitheft



ARMER

NAKOS

Tandem-Partner

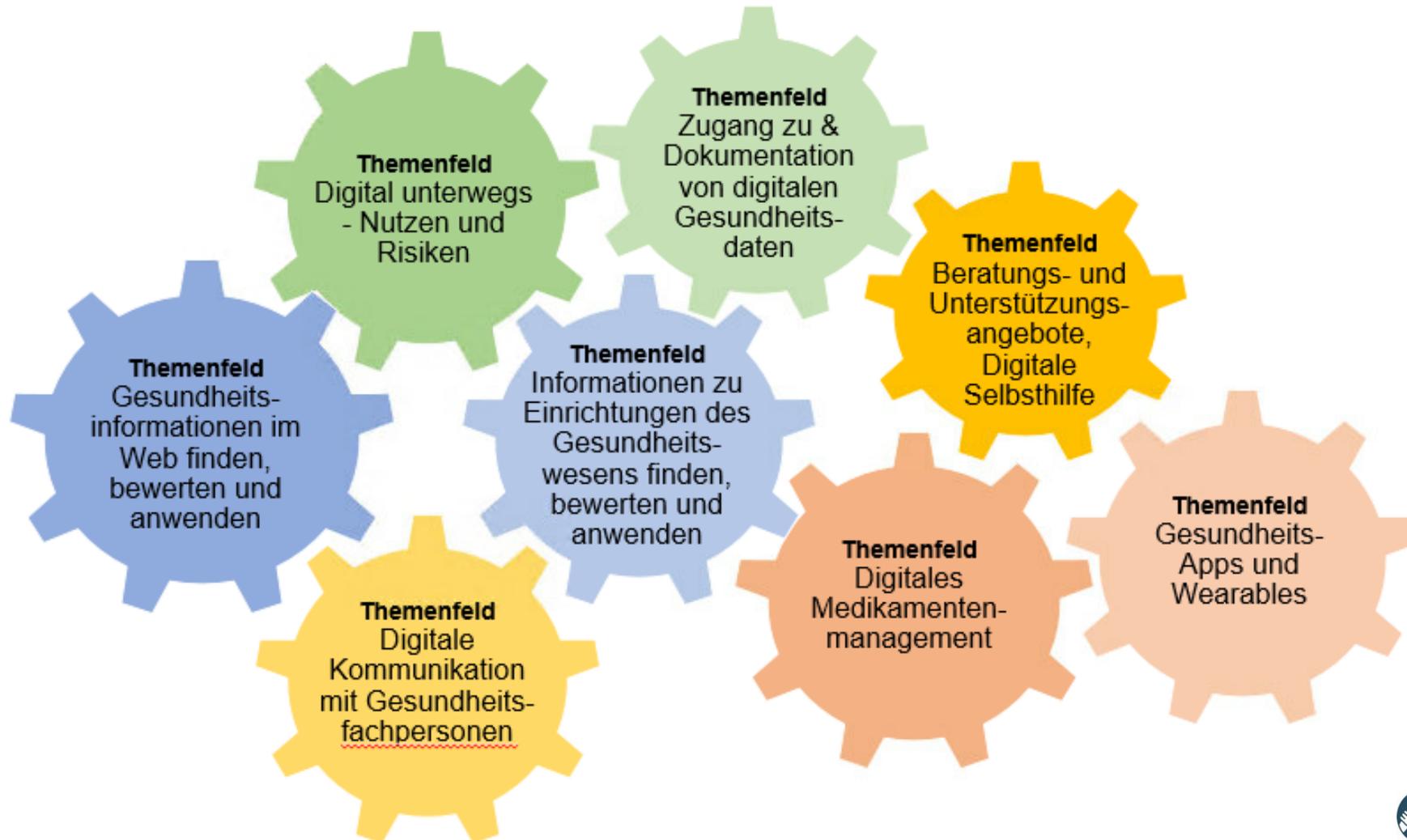
12  
Teilnehmende

Präsentation



Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# Themenfelder



# Kursstruktur und Themen

Kurs- teil	Kursthemen	Detailthemen, zum Beispiel
1	Digital unterwegs – Nutzen und Risiken	Datenschutz im Internet kennenlernen und anwenden, digitale Vorsorge, Cookies managen
2	Dokumentation und Zugang zu digitalen Gesundheitsdaten	<u>eGK</u> richtig anwenden, <u>ePA</u> kennenlernen und nutzen, <u>eMedikationsplans</u> , <u>eAU</u> nutzen, <u>eRezept</u> verwenden
3	Digitale Kommunikation und Medikamentenmanagement	Videosprechstunde & <u>Telemonitoring</u> verstehen, Arzneimittelwechselwirkungen prüfen
4	Gesundheitsinformationen im Web finden, bewerten und anwenden	Vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen finden & Kriterien guter Gesundheitsinformationen anwenden
5	Beratung- und Unterstützungsangebote sowie digitale Selbsthilfe	Einrichtungen im Gesundheitswesen online finden, Bewertungen verstehen, Online-Terminbuchung nutzen
6	Apps und <u>Wearables</u>	<u>DiGA</u> und <u>DiPA</u> verstehen. Kriterien gesundheitsbezogene Apps anwenden können.

# NAKOS PROJEKT: MACH DICH KUNDIG – DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ FÜR DIE SELBSTHILFE



- 2023: Aktivitäten im Feld der Selbsthilfe
- Acht Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen wurden zu Kursleitungen ausgebildet, Schulungen im Tandem
- In vier Kursen wurden unter wissenschaftlicher Begleitung erfolgreich 37 weitere Personen geschult
- 6 x Session Zero
- Die NAKOS organisierte, koordinierte die Kurse, informierte Mitarbeitende in Selbsthilfekontaktstellen, Interessierte sowie Betroffene auf unterschiedlichen Kanälen und bei Fachveranstaltungen
- Themenseite „Selbsthilfe und Gesundheitskompetenz“
- Derzeit: Konzept zum Rollout in der Selbsthilfe
- Neue Kurse 2024
- Aktualisierung der Kursmaterialien



# WIE SIND WIR VORGEHANGEN?



Schulung der  
Kursleitungen

- Acht Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen
- Präsenz- und Online Schulungen, Coaching, Evaluation durch Kolleg\*innen der MHH
- Theorie- und Praxis, Besprechung von Fällen, Durchführung von Lehreinheiten

Akquise der  
Teilnehmenden  
und Organisation

- Öffentlichkeitsarbeit 2. Quartal 2023
- Organisation und Koordination der Kurse
- Versand der Begleitmaterialien

KundiG-  
Schulungen 2024

- 4 Kurse in der zweiten Jahreshälfte 2023
- Session Zero
- Weiterentwicklung der Materialien / Feedbacks der Kursleitungen und Teilnehmenden



# WAS SAGEN UNSERE KURSLEITUNGEN?



„Der Bedarf nach Informationen ist bei den Menschen sehr hoch!“

„Beim nächsten Mal bin ich sehr gerne wieder dabei!“

„Kennen aus der Praxis ganz praktische Fragen, wie z.B. von Oma Hertha, die den Text einfach nicht lesen kann auf dem Smartphone. Und für solche Fragen müssen wir auch Antworten finden...“

Eine Herausforderung war das Handling des Video-Konferenz-Tools. Hierfür braucht es viel Zeit und Übung!

„Wurde nach Handreichungen von den Teilnehmenden gefragt um das ganze an die Gruppe zu geben“

„Die Session Zero sollte unbedingt immer durchgeführt werden!“

„Wünschenswert wären Vordrucke für die Kursleitungen zur Dokumentation!“

„Bei heiklen Situationen wäre Anlaufstelle für die KL zukünftig wichtig“

„Zum Teil sind einige Themen sehr umfangreich und könnten gekürzt werden“

„Bei einigen bestand der Wunsch, Themen teilweise stärker zu vertiefen und noch mehr praktische Übungen durchzuführen.“

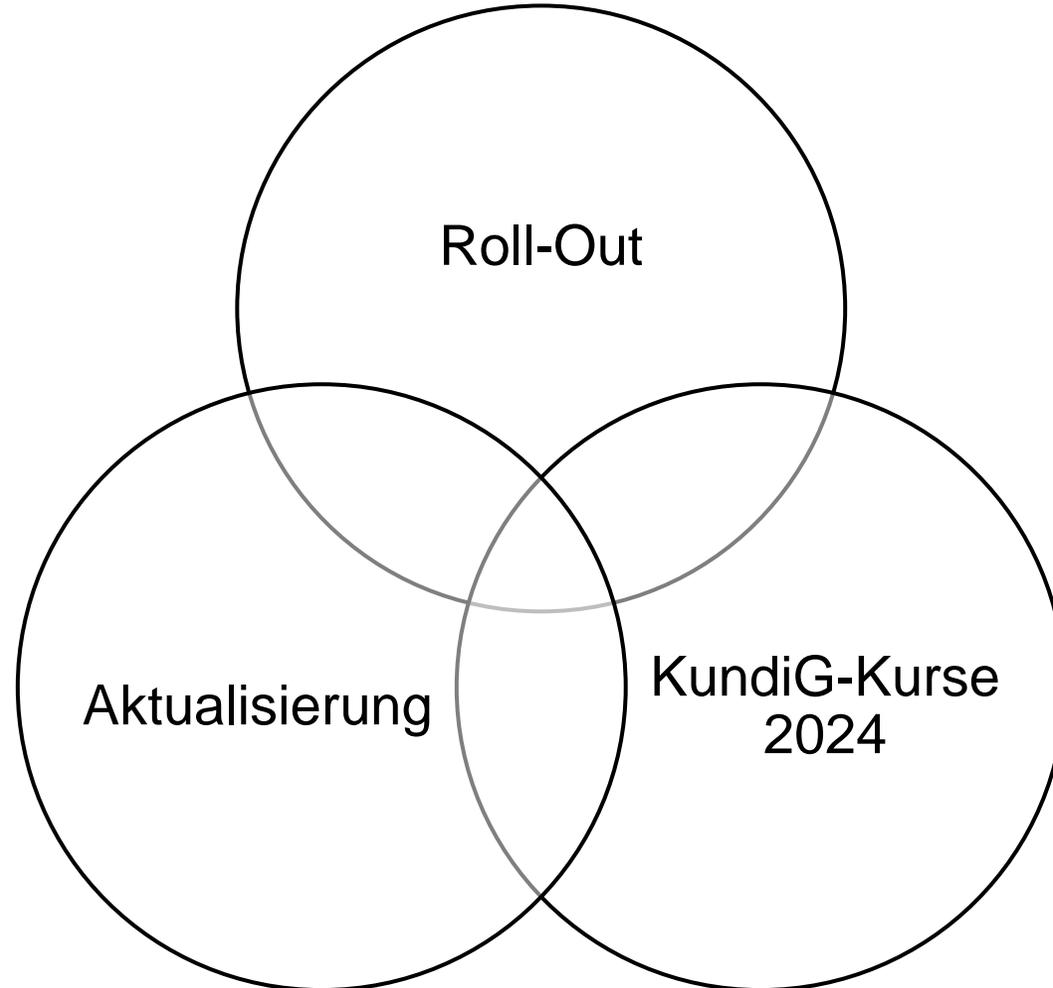
„Aktualität des Materials ist echt wichtig!“



**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# AUSBLICK



Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen