

## Was ist PETRA 2.0?

Das Projekt PETRA 2.0 richtet sich an Menschen mit rheumatoider Arthritis. Im Projekt werden gruppenbasierte Kompetenztrainings angeboten, in denen Sie die Möglichkeit haben, eine selbstfürsorgliche und kompetente Haltung im Umgang mit sich, Ihrem Körper und der Erkrankung zu entwickeln. Zudem bekommen Sie die Chance, Ihr persönliches Potential für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu entdecken. Die Inhalte des Kompetenztrainings beruhen auf den Erkenntnissen der Psycho-Neuroimmunologie, einem jungen Zweig der modernen Medizin. Im Kern geht es darin um die Annahme, dass sich die Psyche und die Erkrankung gegenseitig beeinflussen.

## Wie möchte PETRA 2.0 Sie unterstützen?

In den Kompetenztrainings wird gemeinsam mit anderen Betroffenen die Verbindung zwischen Ihrer Erkrankung und den Themen wie Ernährung, Bewegung, Stress und Schlaf angesprochen. Dies soll Sie im Umgang mit Ihrer chronischen Erkrankung unterstützen und deren Verlauf positiv beeinflussen. Im Gruppenverband wird ein Raum für das Entdecken eigener Ressourcen geschaffen. Zudem erhalten Sie die Möglichkeit von den Erfahrungen anderer zu lernen



## Was wird bei PETRA 2.0 gemessen?

Die Wirkung des Kompetenztrainings auf Ihr Befinden, das Krankheitsbild und die Umsetzung im Alltag wird wissenschaftlich untersucht. Dazu werden Sie nach der Einschreibung bei Ihrer Rheumatologin/Ihrem Rheumatologen zufällig einer Studiengruppe zugeordnet. Für die Interventionsgruppe ist die Teilnahme an dem Kompetenztraining geplant. Die Teilnehmenden der Kontrollgruppe nehmen nicht an den Kompetenztrainings teil, für sie ist jedoch neben der engmaschigen rheumatologischen Betreuung eine Aufwandsentschädigung vorgesehen. Beide Gruppen werden über 18 Monate hinweg insgesamt 9-mal rheumatologisch sowie mit Hilfe verschiedener Fragebögen untersucht.

Sie leisten damit einen wesentlichen Beitrag, um die Versorgung von Patienten mit rheumatoider Arthritis zu verbessern.

## Wie läuft das Kompetenztraining ab?

Die Kompetenztrainings finden nach einem persönlichen Kennenlerngespräch mit der Gruppenleiterin /dem Gruppenleiter über ein halbes Jahr, jeweils alle 2 Wochen für 2 Stunden statt. Dem folgen drei weitere Treffen in monatlichem Abstand, um das Erfahrene gemeinsam in der Gruppe zu vertiefen. Die umfassenden medizinischen Untersuchungen und die Kompetenztrainings sind für Sie kostenfrei.

## Wer kann an PETRA 2.0 teilnehmen?

Das Projekt richtet sich an volljährige Patientinnen/Patienten:

- mit einer rheumatoiden Arthritis (diagnostiziert als ICD 10 M05 oder M06),
- die bei einer teilnehmenden BKK oder der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse versichert sind und
- bei denen eine Fibromyalgie ausgeschlossen wurde.

## Wer ist am Projekt beteiligt?

- AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
- BDRh Service GmbH
- Berufsverband der Präventologen e.V.
- BKK Landesverband Bayern
- Deutschen  
Psychotherapeutenvereinigung,  
Landesgruppe Bayern der
- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
- Medizinische Universität Innsbruck
- Universität Regensburg

## Haben Sie Interesse und möchten Sie teilnehmen?

Bitte wenden Sie sich an Ihre Rheumatologin/Ihren Rheumatologen, die/der mit Ihnen eine mögliche Teilnahme bespricht und Ihnen gerne alles weitere zu PETRA 2.0 erklärt.

## Weitere Informationen

Für weitere Informationen und eine Übersicht der teilnehmenden BKKn besuchen Sie uns im Internet unter

[www.bkk-bayern.de/versicherte/gesund-werden/](http://www.bkk-bayern.de/versicherte/gesund-werden/)

oder richten Sie Ihre Fragen gerne per E-Mail an [info@projektpetra.de](mailto:info@projektpetra.de)

Gefördert durch:



**Gemeinsamer  
Bundesausschuss**  
Innovationsausschuss

Förderkennzeichen: 01NVF20024

 **PETRA2.0**  
Selbstkompetenz bei Rheuma



Ein Projekt des Innovationsfonds des  
Gemeinsamen Bundesausschusses



# PETRA 2.0

## Selbstkompetenz bei Rheuma

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir freuen uns über Ihr Interesse am **PETRA 2.0** Projekt.

**Für alle offenen Fragen bieten wir Ihnen ein persönliches und vertrauliches Gespräch an.**

Ihre Fragen zur Methode, zum Inhalt und zu den Abläufen ebenso wie Ihre Erwartungen an den Sinn und Nutzen unseres Projektes können Sie dabei offen und individuell ansprechen und klären.

**Nutzen Sie dazu einfach unsere Info-Hotline:**



**0176 288 700 12**

**Frau Dr. Gudrun Voggenreiter**  
vom Berufsverband der Präventologen  
ist für Sie immer  
**donnerstags und freitags**  
**von 9 bis 12 Uhr und 16 bis 18 Uhr**  
erreichbar.

Wenn Sie andere Telefonzeiten brauchen, können Sie uns dies gerne per Mail übermitteln:

**[info@projektpetra.de](mailto:info@projektpetra.de)**

Wir rufen Sie auch gerne zurück!