

AKTIV TROTZ CHRONISCHER KRANKHEIT

„Endlich tue ich wieder etwas für mich und lerne andere kennen, denen es genauso geht.“ So fasst es die Teilnehmerin eines Selbstmanagementprogramms für chronisch Kranke und deren Angehörige zusammen. Die Kurse der Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben – kurz: INSEA – können durch ein Förderprojekt bayernweit kostenfrei angeboten werden. Oft bauen die Kurse auch eine Brücke in die Selbsthilfe, wie Theresa Keidel von der Selbsthilfekoordination Bayern e. V. in ihrem Gastbeitrag berichtet.

Die INSEA-Kurse werden mittlerweile von sechs Selbsthilfekontaktstellen in Bayern durchgeführt und von der Selbsthilfekoordination Bayern e. V. (SeKo Bayern e. V.) als Netzwerkstelle und Träger des Projekts unterstützt. Die bundesweite Projektleitung liegt bei der Medizinischen Hochschule Hannover. Der Name des Projekts „INSEA“ steht für „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“.

menden entwickeln von Woche zu Woche einen individuellen Handlungsplan, der dabei hilft, die guten Vorsätze tatsächlich umzusetzen. An einem Zusatztermin können die Teilnehmenden die örtlichen Selbsthilfegruppen kennenlernen. Die Brücke zur Selbsthilfe funktioniert sehr gut: Menschen kommen raus aus ihrer Isolation, lernen im Kurs andere Erkrankte kennen und unterstützen sich gegenseitig. So wurden schon viele Leute über die INSEA-Kurse an Selbsthilfegruppen vermittelt und neue Gruppen sind entstanden. Außerdem gründen sich an immer mehr Standorten INSEA-Treffs und sogar INSEA-Selbsthilfegruppen, deren Mitglieder zusätzlich zur themenorientierten Hilfe selbstorganisiert ihre eigene Gesundheit weiter verbessern wollen.

Auch der Großteil der Kursleiterinnen und Kursleiter ist ehrenamtlich in der Selbsthilfe engagiert und selbst chronisch krank. So wissen sie genau, wovon sie sprechen, wenn sie im Kurs auf andere Menschen mit dauerhaften Beeinträchtigungen treffen.

INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm,

gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch die Robert-Bosch-Stiftung und die BARMER. Sie wird während der Projektlaufzeit, die nun wegen des großen Erfolgs bis 2021 verlängert wird, kostenfrei angeboten. Die Teilnehmenden zeigen nach Abschluss des Programms eine deutlich verbesserte Lebensqualität, mehr psychisches Wohlbefinden, weniger Erschöpfung und soziale Isolation. Dies belegen die Ergebnisse der Fragebögen, die in den Kursen eingesetzt werden. Nicht zuletzt verbesserte sich die Zusammenarbeit mit dem Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen.



Die aktuellen Kurse 2018 werden in Augsburg, Bamberg, Würzburg, Kempten, München und Traunstein angeboten. Termine und Flyer der einzelnen Standorte finden Sie unter www.seko-bayern.de, Informationen zum bundesweiten Projekt unter www.insea-aktiv.de.

Theresa Keidel (SeKo Bayern e. V.)



Theresa Keidel (rechts) und Ruth Götz von der SeKo Bayern e. V. wollen mit INSEA Brücken bauen.

Menschen mit körperlichen sowie psychischen Erkrankungen und Behinderungen lernen in dem Kurs an sechs Terminen, gesünder zu leben. Auch Angehörige und Freunde sind willkommen. Alle Teilneh-