

# Starke Patienten leben besser!



## ***Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe am Start***

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung wie Rheuma, Diabetes oder psychischen Erkrankungen verändert den Alltag von Betroffenen und ihren Angehörigen. Sie müssen sich nicht nur aktiv um ihre Gesundheit kümmern, sondern möchten soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen. Gleichzeitig müssen sie aber lernen, mit körperlichen und emotionalen Höhen und Tiefen umzugehen.

Um diesen Menschen Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten, werden in den nächsten drei Jahren Selbstmanagementkurse an vier Standorten in Bayern angeboten und von SeKo Bayern als Netzwerkstelle unterstützt. „Die INSEA-Kurse sind ein gutes Ergänzungsangebot zur themenbezogenen Selbsthilfe und bieten so wertvolle Impulse und Vernetzungsmöglichkeiten für Neubetroffene und regionale Selbsthilfegruppen. In Karlstadt wurde schon der erste Kurs mit positiven Rückmeldungen erfolgreich abgeschlossen“, so Theresa Keidel von der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern. In den anderen Modellregionen Augsburg und Nürnberg gehen die Kursangebote noch im April an den Start. München folgt im Juni mit seinem ersten Kurs, weitere Kurse folgen im Herbst. Der Name des Projektes „**INSEA**“ steht für „Initiative für **S**elbstmanagement und **a**ktives Leben“.

Die Selbsthilfekontaktstellen (SeKo) Bayern e. V. und die Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover sind die ersten deutschen Standorte für das INSEA-Programm.

Menschen mit körperlichen wie psychischen Erkrankungen lernen im INSEA Selbstmanagementprogramm beispielsweise mit Schmerzen umzugehen, sich selbst zu motivieren oder Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit zu entwickeln. Wichtiges Prinzip ist, dass die Kurse von ausgebildeten Betroffenen aus der Selbsthilfe gemeinsam mit Mitarbeiterinnen aus den Selbsthilfekontaktstellen geleitet werden. Die Kurse dauern sechs Wochen plus eines Zusatztermins, an dem die Teilnehmenden die örtlichen Selbsthilfegruppen kennenlernen können. Die Teilnehmer treffen sich wöchentlich, die Teilnahme ist kostenfrei.

INSEA wurde an der Universität Stanford entwickelt. Die Einführung des Programms in Deutschland wird von der Careum Stiftung in Zürich gefördert. Die Teilnehmer zeigten nach der Teilnahme am Programm eine deutlich verbesserte Lebensqualität, mehr psychisches Wohlbefinden, dafür weniger Erschöpfung und soziale Isolation. Nicht zuletzt verbesserte sich die Zusammenarbeit mit dem Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen.

Die Bayerischen Modellstandorte arbeiten eng mit der neu eingerichteten Koordinierungsstelle am Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) zusammen.

Die Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. haben zusammen mit der MHH und der Patientenuniversität, der BARMER GEK, der Robert Bosch Stiftung und der Careum Stiftung Ende 2014 einen Kooperationsvertrag vereinbart, um das Programm in Deutschland einzuführen.

Die Umsetzung wird ermöglicht durch die Robert Bosch Stiftung und die BARMER GEK. Diese finanziert in erster Linie die Erprobung von INSEA als Brücke zur Selbsthilfe am Modellstandort Bayern.

### **Informationen zur Umsetzung von INSEA in Bayern:**

Allgemein: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de), Projektleitung Bayern: Theresa Keidel Tel. 0931 / 20 78 16 41 und Barbara Fischer, 0931/ 20 78 16 44 [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)

Region Augsburg über die Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes Augsburg, Christiane Dehne Tel. 0821 / 324-2071 oder -2013, [christiane.dehne@augzburg.de](mailto:christiane.dehne@augzburg.de) (Start des ersten Kurses 27. April 2015)

Region Mittelfranken über das Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen, Marion Krieg Tel. 0911 / 23 49 449, [krieg@kiss-mfr.de](mailto:krieg@kiss-mfr.de) (Start des ersten Kurses 24. April 2015)

Region München über das Selbsthilfezentrum München, Astrid Maier Tel: 089 / 53 29 56 18, [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de) (Start des ersten Kurses 6. Juni 2015)

Region Main-Spessart über das Selbsthilfebüro Main-Spessart, Simone Hoffmann Tel. 09353 / 98 17 86, [hoffmann@kvmain-spessart.brk.de](mailto:hoffmann@kvmain-spessart.brk.de) (erster Kurs erfolgreich abgeschlossen, Start des zweiten Kurses 5. Oktober 2015)

**Informationen zum bundesweiten Projekt** und die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie über die neu eingerichtete Seite [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)