



**Mehr Gesundheit
für Menschen
in der Region**

Selbstmanagementkurse « Gesund und aktiv leben »

Unterstützung für ein aktives Leben für Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde

INSEA - Initiative für
Selbstmanagement
und aktives Leben

INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER.

4 von 10



Erwachsenen in Deutschland sind chronisch krank.



Frauen sind etwas häufiger als Männer von einer chronischen Erkrankung betroffen.



Ab einem Alter von 65 Jahren sind bereits sechs von zehn Frauen und fünf von zehn Männern chronisch krank.

Lernen Sie Wege und Methoden kennen,
gesund und aktiv mit Erkrankung umzugehen.



INSEA - Initiative für Selbstmanagement und Aktives Leben

Deutsches Netzwerk INSEA



Dr. Gabriele Seidel

Leitung der Nationalen
Koordinierungsstelle von INSEA

Vorwort

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung, wie zum Beispiel Rheuma, Diabetes, Krebs oder Depression, verändert den Alltag von Betroffenen und ihren Angehörigen oft nachhaltig. Das bedeutet auch, dass sich Betroffene selbst aktiv um ihre Gesundheit und die Krankheitsfolgen kümmern müssen. Dazu gehört, sich mit Ernährung oder Bewegung zu beschäftigen, aber auch damit, wie eigene Wünsche und Ziele gut mit behandelnden Personen besprochen werden können. Besonders wichtig ist es, mit den körperlichen und emotionalen Höhen und Tiefen umgehen zu lernen.

Selbstmanagementkurse sind dabei eine erprobte und sehr hilfreiche Unterstützung. Um solche Kurse für möglichst viele Menschen in Deutschland anzubieten, wurde 2014 die „Initiative für Selbstmanagement und Aktives Leben“ gegründet.

Das evidenzbasierte Selbstmanagementprogramm „CDSMP“, das seit 20 Jahren in zahlreichen Ländern erfolgreich umgesetzt wird, ist die Grundlage für die nationale Einführungsstrategie in Deutschland. Aktuell beteiligt sind: Medizinische Hochschule Hannover, BARMER, Robert Bosch Stiftung, Careum Stiftung, Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und Gesundes Kinzigtal GmbH.

Das aktuelle Netzwerk soll Schritt für Schritt erweitert werden, neue Regionen, Standortpartner und Kursanbieter sollen hinzukommen. Dies können – so bisherige Erfahrungen – Kliniken, medizinische Versorgungszentren oder Praxisgemeinschaften sowie Apotheken sein. Ebenfalls können Betriebe, kommunale Einrichtungen, Wohlfahrtsverbände und kirchliche Institutionen als Standortpartner oder Anbieter tätig sein.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.insea-aktiv.de.



Für Menschen mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung und deren Angehörige und Freunde

KURSZIELE

Die INSEA-Kurse richten sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen. Das verbindende Element ist die allen gemeinsame Situation, entweder direkt oder indirekt von einer Erkrankung betroffen zu sein.

Ein wichtiges Prinzip ist, dass sich in den Kursen Menschen mit Erkrankungen treffen. Dahinter steht die Annahme, dass unterschiedliche chronische Erkrankungen trotz ihrer verschiedenen medizinischen Hintergründe und Behandlungsformen ähnliche Probleme im Alltag und Erleben der Betroffenen hervorrufen. In den Kursen haben Teilnehmende die Möglichkeit, zu lernen, wie sie den Alltag mit einer chronischen Erkrankung aktiv gestalten können.

Wer kann teilnehmen?

KURSE „GESUND UND AKTIV LEBEN“

In den Kursen erwerben Teilnehmende neues Wissen, das sie unmittelbar umsetzen und erproben können. Sie treffen dabei auf Personen, denen es ähnlich geht. Sie können mit diesen Personen ihre Erfahrungen austauschen.

Die Kurse «Gesund und aktiv leben» sind eine gute Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Sie sind kein Ersatz für einen Arztbesuch oder eine Therapie. Deshalb werden Teilnehmende in den Kursen immer wieder darauf hingewiesen, bei Beschwerden ihre Arztpraxis, Apotheke oder Pflegeeinrichtung zu kontaktieren. Versorgung ist immer auch Teamarbeit.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Teilnehmen kann jede Person,

- **die selbst mit chronischer Krankheit oder Behinderung lebt,**
- **die zum Familien- oder Freundeskreis einer erkrankten Person gehört.**

Grundsätzlich sind die Kurse für Menschen mit allen Erkrankungen oder Einschränkungen geeignet.

Kursstruktur und Kursleitung

KURSSTRUKTUR

- Ein Kurs geht über **6 Wochen**.
- Die Teilnehmenden treffen sich einmal wöchentlich für **jeweils 2,5 Stunden**. Eine Pause von 20 Minuten ist eingeschlossen.
- Der Kurs wird für **Gruppen von 8 bis 16 Personen** angeboten.
- Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Das **Kursangebot ist krankheitsübergreifend**.

KURSLEITUNG

- Ein wichtiges Prinzip ist, dass die Kurse grundsätzlich von zwei geschulten Kursleitungen im Tandem durchgeführt werden. Mindestens eine von ihnen muss selbst von chronischer Erkrankung betroffen sein. Mit diesem „Peer-Ansatz“ fungieren die Kursleitungen als Rollenmodelle. Dies befördert eine Kommunikation „auf Augenhöhe“.
- Die Kursleitungen nutzen ein Kursmanual, in dem genau beschrieben ist, welche Aktivitäten wann und wie durchgeführt werden.

Hilfreiches ergänzendes Material

BEGLEITBUCH



Alle Teilnehmenden erhalten zu Beginn des Kurses das Begleitbuch „Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ als Leihgabe für die Dauer des Kurses. Es kann – muss aber nicht – erworben werden.

Im Buch sind Informationen, Übungen und Vorschläge, die im Alltag umgesetzt werden können, verständlich zusammengestellt. Dabei greift es alle im Kurs angesprochenen Themen auf und ermöglicht, das im Kurs erworbene Wissen zu vertiefen und zu ergänzen.

Kursinhalte und Durchführung

Stärkung der Selbstmanagementfähigkeiten und der Gesundheitskompetenz

KURSSCHWERPUNKTE

Das INSEA-Programm zielt auf die Bewältigung von chronischer Erkrankung ab. Ein wichtiges Element ist dabei die Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung (wissenschaftliches Konzept von Albert Bandura). Gestärkt werden die Überzeugung und das Vertrauen der Teilnehmenden, Aufgaben oder schwierige Situationen aktiv bewältigen zu können.

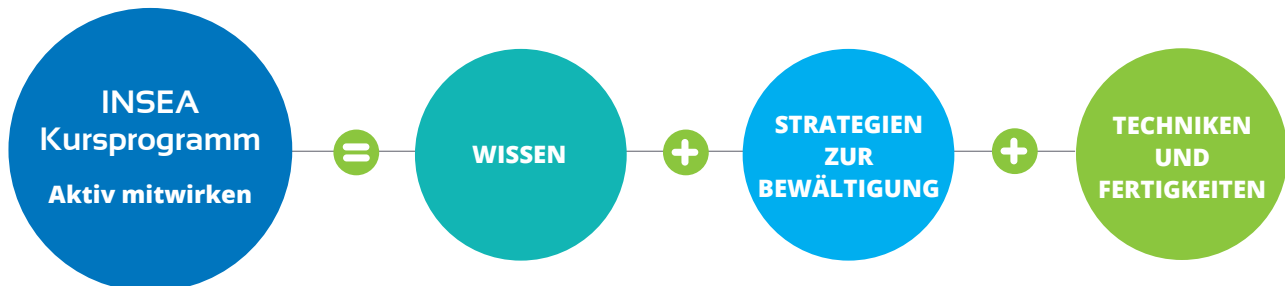
In den Kursen werden drei Schwerpunkte gesetzt: Wissensvermittlung, Bewältigung sowie gezielte Vermittlung von Techniken. Pro Kurstreffen werden fünf bis acht verschiedene Aktivitäten durchgeführt, die jeweils zwischen fünf und 40 Minuten dauern. Sie werden durch didaktische Prozesse unterstützt, die auf die aktive Mitwirkung der Teilnehmenden setzt.

KURSMANUAL

Die Kurse werden auf Basis eines Manuals durchgeführt, in dem wie in einem Drehbuch detailliert das Vorgehen festgelegt ist. Das Manual beinhaltet Anzahl und Dauer der Kurseinheiten, Lernziele, Anleitung für die Kursleitungen zur Erarbeitung der Inhalte, Methoden und Materialeinsatz. Durch die genaue Beschreibung der verschiedenen Aktivitäten und der Zeitvorgaben wird sichergestellt, dass die Kurse immer in derselben Art und Weise durchgeführt werden.

KURSMATERIALIEN

Die Kurse können mit einem geringen Materialaufwand und ohne besondere technische Ausstattung angeboten werden. Die Kursleitungen nutzen Flipchart-Blätter und Stifte. Sie benötigen nur Tafeln oder Wände zum Aufhängen der beschrifteten Flipchart-Blätter.



Kursinhalte

Werkzeuge im Selbstmanagement



Schmerzbewusstsein

Tipps zum Umgang mit Schmerzen



Entspannungstechniken

Kraft von Gedanken nutzen



Mit Fachpersonen kooperieren

Vorbereitung auf Gespräche



Gesunde Ernährung

Ausgewogene, genussvolle Ernährung



Bewegungsprogramm

Hinweise auf moderate Aktivitäten



Handlungen planen

Sich selbst Ziele setzen



Probleme lösen

Methoden zur Entscheidungsfindung



Motivation & Selbstvertrauen

Den Umgang mit der Krankheit stärken



Kommunikation

Sich mitteilen und gut kommunizieren



Medikamenten-Management

Mit Medikamenten leben



Atemübungen

Techniken für eine gute Atmung



Umgang mit Erschöpfung

Umgang mit Müdigkeit



INSEA ist qualitätsgesichert

QUALITÄTSSICHERUNGSKONZEPT

Die Urheberrechte des Selbstmanagementprogramms „Chronic Disease Self-Management Program“ (CDSMP) liegen bei Prof. Dr. Kate Lorig, Self-Management Resource Center, USA. INSEA hat eine aktuelle Lizenz über den Verein „EVIVO Netzwerk e.V.“ (europäisches Netzwerk), die das Recht beinhaltet, das Programm zu nutzen und Kurse gemäß den Vorgaben von Stanford und den Vereinsbestimmungen durchzuführen.

- **Manualisiertes Schulungskonzept**
- **Zertifizierungsverfahren für die Kursleitungen**
- **Das Tandem-Prinzip bei der Kursdurchführung**
- **Kontrolle der Aktivitäten durch eine Steuerungsgruppe**
- **Erfassung aller Kursleitungen**
- **Kontinuierliche Abfrage der Erfahrungen der Kursleitungen**
- **Obligatorische Erfassung der Wirkung der Kurse bei den Teilnehmenden**
- **Hospitationen in den Kursen durch die regionalen Koordinierungsstellen**

Die Ergebnisse und Erfahrungen werden in regelmäßigen Abständen allen Standortpartnern zur Verfügung gestellt und in der Steuerungsgruppe reflektiert.

Fachkundige Kursleitung

REKRUTIERUNG & AUSBILDUNG

Die Kursleitungen sind direkt oder indirekt von chronischer Erkrankung betroffen. In diesem Peer-Ansatz sind die Kursleitungen Rollenmodelle für die Teilnehmenden. In den Kursen arbeiten sie immer zu zweit (Tandem-Prinzip).

Die Kursleitungen bzw. die Interessenten sollten körperlich sowie psychisch in der Lage sein, einen sechswöchigen Kurs durchzuführen. Wichtig ist auch, dass sie über hinreichend Sozialkompetenz verfügen, um Gruppen- und Interaktionsprozesse leiten zu können.

Vor der Schulung zur INSEA-Kursleitung ist eine Teilnahme an einem INSEA-Kurs wünschenswert. Die Schulung zur Kursleitung findet in einem viertägigen Training statt. Pro Jahr muss jede Kursleitung mindestens einen Kurs durchführen, andernfalls ist eine Rezertifizierung (Nachschulung) notwendig.



Selbsteinschätzung der Kursleitungen

In wiederkehrenden Intervallen hospitieren Koordinatorinnen und Koordinatoren in den Kursen und geben den Kursleitungen anschließend Feedback.

Die Hospitationen schärfen die Selbsteinschätzung der Kursleitungen und tragen zur guten Qualität der Kursdurchführung bei. Das vorliegende Instrument wird auf freiwilliger Basis eingesetzt.

Alle Informationen, die ausgetauscht werden, sind vertraulich zu behandeln und bleiben bei den Personen, die an der kollegialen Hospitation beteiligt sind.

Was sagen die Kursleitungen

Kursleitungen teilen mit, was INSEA für sie bedeutet:

- ✓ "Bin überwältigt, welche Ideen und Inputs die Teilnehmenden in den Kurs einbringen, sowohl Brainstorming, Text, Ratschläge und von der Motivation der Teilnehmer untereinander."
- ✓ "Im Rahmen meiner Eigenbetroffenheit von chronischer Erkrankung habe ich viele Dinge getan, die auch im Konzept des INSEA-Kurses enthalten sind. Da mir diese Dinge sehr geholfen haben, war ich schnell vom INSEA Konzept überzeugt und möchte es an andere weitergeben."
- ✓ "Ich bin nach jeder Kursstunde ganz glücklich und dankbar nach Hause gefahren, da ich immer das Gefühl hatte, den Kursteilnehmern etwas ‚geben‘ zu können. Viele sind so verändert positiv und motiviert aus der Stunde herausgegangen! Dies war für mich eine ganz positive Erfahrung."
- ✓ "Es macht Spaß, das Programm weitergeben zu können. Als chronisch Kranker ist es schön, die Menschen zu erreichen, da man oftmals die gleichen Probleme hat. Es gab berührende Momente mit Teilnehmenden. Es ist aufmunternd zu sehen, wenn sich Menschen positiv verändern und Selbstverantwortung übernehmen."
- ✓ "Es ist schön zu sehen, wie sehr die Kursteilnehmenden zusammenwachsen und sich gegenseitig unterstützen."

Befragung der Teilnehmenden

Internationale und nationale Untersuchungsergebnisse

BEFRAGUNGSZEITPUNKTE



Alle Kurse im INSEA-Programm werden zu unterschiedlichen Zeitpunkten hinsichtlich Wirksamkeit und Nachhaltigkeit evaluiert.

Ermittelt werden soll, ob sich durch die Teilnahme an den „Gesund und aktiv leben“ Kursen bei den Teilnehmenden folgende Wirkungen zeigen:

- **Verbesserung der Selbstmanagementkompetenzen**
- **Stärkung der Selbstwirksamkeit**
- **Verbesserung des Gesundheitszustandes**
- **Verbesserung der Lebensqualität**
- **Verringerung der Einschränkungen bei Alltagsaktivitäten**

Zusätzlich gibt die Befragung Aufschluss darüber, wie zufrieden die Teilnehmenden mit den Kursen sind, ob ihre Erwartungen an den Kurs erfüllt werden und inwieweit sie das Gelernte auch nach Kursabschluss weiterhin nutzen.

SELBSTMANAGEMENTFÄHIGKEITEN

Internationale und nationale Untersuchungen zum Selbstmanagement-Programm haben gezeigt, dass eine Kursteilnahme Menschen mit chronischen Erkrankungen auf vielen Ebenen unterstützt.



Menschen entwickeln ein besseres Krankheitsverständnis.



Sie sind zuversichtlicher, ihre gesundheitlichen Probleme aktiv bewältigen zu können.



Teilnehmende profitieren vom Austausch mit Gleichbetroffenen und halten auch nach Kursende weiterhin Kontakt.



Die meisten Teilnehmenden würden den Kurs weiterempfehlen.



DAS SAGEN DIE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER:

- ✓ „Mir ging es nach jedem Kurstag besser.“
- ✓ „Ich werde viel bewusster mit den Problemen durch die Erkrankung umgehen.“
- ✓ „Mit dem Handlungsplan kann ich trotz meiner chronischen Krankheiten an meine Ziele kommen.“
- ✓ „Jeder wurde wahrgenommen und ernstgenommen.“
- ✓ „Ich konnte gemeinsam mit meinem Mann etwas machen, ohne dass meine Behinderung mich eingeschränkt hat.“
- ✓ „Es war gut zu hören, dass es anderen Menschen ähnlich geht und wie sie damit umgehen.“
- ✓ „Ich habe gelernt, mich mehr um mich zu kümmern.“
- ✓ „Ich sehe nun alles nicht mehr so schwarz und kann mit meinen Problemen besser umgehen.“
- ✓ „Ich gehe bewusster mit meiner Gesundheit um, teile meine Kräfte besser ein und habe mehr Spaß am Leben.“
- ✓ „Ich bewege mich regelmäßiger.“
- ✓ „Ich habe mehr Hoffnung und gehe bewusst mit meiner Ernährung um.“
- ✓ „Ich überlasse meine Gesundheit jetzt nicht mehr nur den Medikamenten und den Ärzten, sondern weiß, was ich selbst für meine Gesundheit tun kann.“
- ✓ „Ich habe gelernt, mit Freunden und Familie offener mit meiner Krankheit umzugehen.“
- ✓ „Ich trete in Arztgesprächen jetzt selbstbewusster auf.“
- ✓ „Ich höre jetzt mehr auf mein Körpergefühl.“
- ✓ „Ich bewege mich jetzt fast täglich im Rahmen meiner Möglichkeiten, achte auf meine Ernährung und nehme mir Zeit für Entspannung, wenn ich Stress habe.“

Das INSEA-Netzwerk - Zusammen mehr erreichen

DAS INSEA-NETZWERK

Mit dem Netzwerk sind Strukturen entstanden, über die der Aufbau, die Organisation und das Management zur Verbreitung des Kursprogramms organisiert sind. Das INSEA-Netzwerk ist offen für verschiedene Institutionen und wird kontinuierlich ausgebaut.

Aktuelle Partner des Netzwerkes sind:

- **BARMER**
- **Robert Bosch Stiftung**
- **Careum Stiftung (Schweiz)**
- **Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.**
- **Gesundes Kinzigtal GmbH**
- **Medizinische Hochschule Hannover, Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung**
- **Medizinische Hochschule Hannover, Patientenuniversität**

STEUERUNGSGRUPPE

Die Netzwerkpartner treffen in der Steuerungsgruppe grundlegende Entscheidungen zum Konzept, zur Struktur und zur Ausweitung der Aktivitäten in Deutschland.

Koordination und Aufgaben im Netzwerk

NATIONALE KOORDINIERUNGSSTELLE

Aufgaben der Nationalen Koordinierungsstelle sind:

- **Rekrutierung neuer Standortpartner**
- **Abstimmung im Netzwerk**
- **Koordination der Steuerungsgruppe**
- **Koordination der Ausbildung der Kursleitungen**
- **Zentrale Entwicklung von Informationsmaterial für Standorte und Kursanbieter**
- **Öffentlichkeitsarbeit**
- **Fachtagungen**

STANDORTPARTNER Regionale Koordinierungsstellen

Die Standortpartner verfügen jeweils über eine regionale Koordinierungsstelle, die für die Umsetzung von Kursen in ihrem unmittelbaren Umfeld verantwortlich ist. Zu ihren Aufgaben zählen z.B. folgende Tätigkeiten: Teilnahmemanagement, Betreuung und Einsatz der Kursleitungen, Material- und Raumbuchung, Werbung für die Kurse.

KURSANBIETER

In Kooperation mit den Standortpartnern sind Kursanbieter tätig. Sie stellen ihre Räumlichkeiten zur Verfügung und unterstützen die Bewerbung der Kurse in ihrem unmittelbaren Einzugsbereich.

Nationale Koordinierungsstelle

Organisation und Management.

Steuerungsgruppe

Sie trifft grundlegende Entscheidungen bezogen auf Konzept, Struktur und Prozesse.

Standortpartner

Strukturen für die Organisation der Selbstmanagementkurse aufbauen, Kursleitungen rekrutieren, chronisch Erkrankte und Angehörige gewinnen, INSEA-Kurse durchführen.

INSEA-Netzwerk

Selbstmanagementförderung, um die Kompetenzen von Menschen im Umgang mit Krankheit zu fördern und ihre Lebensqualität zu verbessern.

KURSANBIETER

Werbung in eigenen Netzwerken, Multiplikatoren und Bereitsteller von Räumen.

careum



EVIVO netzwerk

M_HH

Medizinische Hochschule Hannover

BARMER



Robert Bosch Stiftung

SELBSTHilfe Kontaktstellen



Die Standortpartner im Netzwerk

DIE INSEA STANDORTPARTNER

Erste Standortpartner von INSEA sind die SeKo Bayern e.V. (Bayern) und die Patientenuniversität an der MHH (Niedersachsen). Anfang 2016 kam als dritter Praxispartner die Gesunde Kinzigtal GmbH (Baden-Württemberg) hinzu. Alle drei können in ihrem spezifischen Netzwerk unterschiedliche Zielgruppen ansprechen. Weitere Standortpartner und Kursanbieter sollen zukünftig für die Initiative gewonnen werden. Zum Beispiel: Kliniken, medizinische Versorgungszentren, Praxisgemeinschaften, Apotheken, Betriebe, kommunale Einrichtungen, Vereine, Wohlfahrtsverbände, kirchliche Institutionen, Bildungsträger.



Die Patientenuniversität ist eine seit 2006 an der MHH etablierte, unabhängige Bildungseinrichtung, die als Schnittstelle zur Kommune fungiert. Sie bietet die INSEA-Kurse in Kooperation mit kommunalen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens an. Seit Mitte 2017 werden auch Strategien erprobt, um bildungsferne Personen mit und ohne Migrationshintergrund gezielt einzuladen und zur Teilnahme zu motivieren.



Über die SeKo Bayern e.V. und die hier angeschlossenen Selbsthilfekontaktstellen werden Personen erreicht, die für Angebote aus dem Selbsthilfebereich offen sind. Gleichzeitig wird das Ziel verfolgt, über die Selbstmanagementkurse eine Brücke in die Selbsthilfegruppen zu schaffen.



Die Gesunde Kinzigtal GmbH verfolgt als Zusammenschluss eines Ärztenetzes (MQNK e.V.) und einer gesundheitswissenschaftlich ausgerichteten Managementgesellschaft (OptiMedis AG) die Strategie, über Ärzte Patientinnen und Patienten auf die INSEA-Kurse aufmerksam zu machen. Die Gesunde Kinzigtal GmbH bietet Kurse in eigenen Räumlichkeiten, so dass Interessierte aus dem ländlichen Raum keine weiten Wege zu den Kursterminen auf sich nehmen müssen.

Werden Sie Kursanbieter und INSEA-Partner

Unterstützen Sie die Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben.



VORTEILE FÜR STANDORTPARTNER AUF EINEN BLICK

- **Nutzungsrecht für das evidenzbasierte Kursprogramm** „Gesund und aktiv leben“ (INSEA)
- **Manual für Kursleitungen**
- **Rabatte für das Begleitbuch** zum Kurs beim Careum Verlag zur Weitergabe an Kursteilnehmende
- **Ausbildung von bis zu 4 Kursleitungen** im ersten Mitgliedsjahr inklusive, danach jedes Jahr bis zu 2 Kursleitungen
- **Teilnahme an jährlichen Treffen** für Kursleitungen und Beschäftigte der Kurskoordination
- **Zugang zu Rezertifizierungs-Trainings** für Kursleitungen
- **Jährliche Evaluation** der angebotenen Kurse
- **Zugang zu Qualitätssicherungstools:** Online-Organisationshandbuch
- **Vernetzung** auf deutscher bzw. europäischer Ebene
- **Marketing:** Unterstützung bei Öffentlichkeitsarbeit, Homepage, Publikationen u.a.
- **Kurstermine auf der Homepage** von INSEA
- **Nutzung des Online-Anmeldeverfahrens** für Teilnehmende

Die Nationale Koordinierungsstelle steht für Anfragen gerne zur Verfügung:

Kontaktperson: Dr. Gabriele Seidel

Telefonisch unter 0511 - 532 - 84 25

Per E-Mail unter Seidel.Gabriele@mh-hannover.de

Selbstmanagementkurse « Gesund und aktiv leben »

Nationale Koordination: Dr. Gabriele Seidel
Tel.: 0511 – 532 – 8425
Fax: 0511 – 532 – 5347
E-Mail: Seidel.Gabriele@mh-hannover.de

Postanschrift: Medizinische Hochschule Hannover
Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin
und Gesundheitssystemforschung

OE 5410
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover

Besuchen Sie uns auf: www.insea-aktiv.de

**Mehr Gesundheit
für Menschen
in der Region**

**INSEA Initiative für
Selbstmanagement
und aktives Leben**