

Das Leben selbst in die Hand nehmen

Mit dem Programm INSEA können Menschen mit chronischen Erkrankungen ihre Lebensqualität verbessern

Das Leben mit einer chronischen Krankheit zu managen ist eine tägliche Herausforderung. Für die Betroffenen selbst und für Angehörige, die sich aktiv um ihre Gesundheit bemühen, den Umgang mit Höhen und Tiefen besser bewältigen und durch Veränderungen im Alltag wieder mehr Lebensqualität erreichen möchten, gibt es die „INSEA aktiv“ Kurse, von denen bisher zwei in Kassel stattfanden. Entwickelt hat dieses Programm zum Selbstmanagement die Universität Stanford, dank einer Kooperation mit der Robert Bosch Stiftung und der BARMER werden sie von der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Hessen kostenfrei angeboten. Im September soll in Kassel ein weiterer Kurs starten.

Im Phillip-Scheidemann-Haus in Kassel packen die neun Teilnehmenden zum letzten Mal ihre Sachen zusammen – Mitte April endete der zweite Kurs „INSEA aktiv“. Sechs Wochen lang haben sie an jedem Dienstag zweieinhalb Stunden daran gearbeitet, selbstgesteckte Ziele zu Themen wie Bewegung, Entspannung, Umgang mit Schmerzen und Medikamenten oder ausgewogene Ernährung zu erarbeiten und zu erreichen. Sie haben Handwerkzeuge kennengelernt, um sich und ihr Leben besser zu „managen“. INSEA ist die Abkürzung für Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben.

„Das Programm macht etwas mit den Teilnehmenden“, sagt Alfred Jakob Kögel – von der Lehr, der gemeinsam mit Heike Lange die Kurse leitet. Die Teilnehmenden machen



Heike Lange und Alfred Jakob Kögel – von der Lehr leiten die INSEA-Kurse in Kassel, beide sind selbst von chronischen Krankheiten betroffen

die Erfahrung, dass sie trotz chronischer Krankheit ihr Leben selbst in die Hand nehmen können. Die beiden Kursleiter sind selbst chronisch krank, sind in Selbsthilfegruppen aktiv und haben eine Ausbildung für die „INSEA aktiv“ Kurse absolviert.

Drei bis vier Themen sind im Phillip-Scheidemann-Haus pro Abend behandelt worden. Die Teilnehmenden suchten für sich die Bereiche aus, die für sie wichtig sind und setzten sich Handlungsziele, um ihren Alltag positiv umzugestalten. Ein Teilnehmer, der früher Posaune gespielt hatte, wollte gerne wieder damit beginnen. Eigentlich wollte er es vier Mal pro Woche schaffen – doch zuerst klappte es nicht so häufig, er musste sein Ziel zuerst anpassen und dann langsam erreichen. Andere nahmen

sich beispielsweise vor, häufiger im Wald spazieren zu gehen. Sie erstellten einen Handlungsplan, wie sie ihr Ziel genau erreichen wollten, zum Beispiel durch Festlegen der Startzeit nach dem Mittagessen. Die gesteckten Ziele sollen erreichbar und realistisch sein. Beim nächsten Treffen erzählen die Teilnehmenden, welche ihrer Ziele sie erreicht haben. Erfolge werden mit Applaus belohnt.

Das Programm selbst ist strukturiert und gegliedert. Auf von den Kursleitern nach Vorgaben selbst hergestellten Flipcharts werden an den Abenden theoretische und praktische Informationen zu den jeweiligen Bereichen erläutert und abgebildet. Zur Unterstützung haben die Teilnehmenden ein Buch zu den Themen bekommen, das während



INSEA aktiv

Leben mit chronischer Krankheit

des Kurses kostenlos genutzt und mit nach Hause genommen werden kann. Wer mag, kann es am Ende des Programms erwerben.

Heike Lange und Alfred Jakob Kögel - von der Lehr bilden als Kursleiter ein Tandem und wechseln sich ab. Der eine leitet, der andere macht die Arbeit im Hintergrund. Beide kennen chronische Krankheit aus eigener Erfahrung. Heike Lange hat Migräne, Alfred Jakob Kögel - von der Lehr hat einen künstlichen Darmausgang, ein Stoma, und ist bei der Deutschen ILCO aktiv. „Mir liegen die Themen Selbstmanagement und Selbstverantwortung schon lange am Herzen“,

schildert Alfred Jakob Kögel - von der Lehr seine Motivation, als Kursleiter tätig zu werden.

Genau diese beiden Punkte, Selbstmanagement und Selbstverantwortung, stärkt das Programm. Die Wissenschaftler der Stanford Universität in den USA wiesen nach, dass das Programm die Lebensqualität verbessert und Energie sowie psychisches Wohlbefinden steigert. Erschöpfung und soziale Isolation nahmen dagegen ab. In Deutschland übernehmen Praxispartner Durchführung und Organisation, für Hessen ist dies die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe.

Die KISS in Kassel funktioniert als Multiplikator und weist auf die Kurse hin, sie sieht die INSEA-Kurse auch als Brücke und Motivation zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen.

Infos und Kontakt:

Der nächste INSEA aktiv Kurs beginnt am Dienstag, 6. September 2022, er findet sechs Wochen hintereinander jeweils am Dienstag statt.

Der Kurs ist kostenfrei, er wird von der BARMER und der Robert Bosch Stiftung unterstützt. Anmeldungen unter info@lagh-selbsthilfe.de, Infos, Tel.: 06421 - 94840-260.

Weitere Info: www.insea-aktiv.de

Wie kriegen wir das hin?

Eine Teilnehmerin erzählt von ihren Erfahrungen mit INSEA aktiv

Denise Schäfer, die an Rheuma erkrankt ist, hat beim ersten INSEA aktiv Programm im November und Dezember 2021 teilgenommen.

„Es war informativ und interessant“, erinnert sie sich. Sie war erleichtert zu erleben, dass die anderen Teilnehmenden mit chronischen Krankheiten sich ebenfalls fragten: Wie kriegen wir das hin? Das Leben zu verbessern und Ziele zu erreichen, wenn doch die Krankheit immer wieder dazwischen

funkt. „Ich war nicht die Einzige mit Leidensdruck.“

Für Denise Schäfer gab es neue Anregungen, manches war ihr als engagierte Ehrenamtliche und langjährige chronisch Kranke bereits bekannt. Spannend fand sie die Informationen zum Treffen von Entscheidungen, dem speziellen Abwägen von dem, was dafür und was dagegen spricht. Oder wie am besten kommuniziert werden kann, wie man sich fühlt. Da-

bei waren kleine Schritte wichtig und strukturiertes Vorgehen. Sie setzte sich Ziele wie Neues auszuprobieren oder neue Freunde zu finden. Noch ein Ziel hat sie erreicht: Die sechs Treffen zu zweieinhalb Stunden trotz chronischer Krankheit durchzuhalten.

INSEA aktiv ist ihrer Meinung nach besonders geeignet für Menschen, für die ihre chronische Krankheit noch relativ neu ist. Einziger Kritikpunkt: Durch die starke Strukturierung gab es wenig Möglichkeiten für einen intensiven Austausch.