

Kranke werden aktiv

Selbstmanagement – eine Brücke zur Selbsthilfe

Christine M. leidet unter chronischen Schmerzen. Sie fühlt sich schlapp, antriebslos und stark eingeschränkt in ihren Alltag. Die Nächte sind eine einzige Qual und am nächsten Tag kommt sie kaum auf die Beine. Über eine Bekannte erfährt sie von **INSEA – einem Kurs, der sich speziell an Menschen mit chronischen Erkrankungen richtet**. Dieser hilft ihr dabei, aktiv mit ihren Problemen umzugehen und bietet gleichzeitig leicht verständliche Informationen für ihr Hauptthema: endlich wieder nachts besser zu schlafen. Besonders gut findet Christine, dass eine der beiden Kursleitungen selbst Erfahrung mit chronischen Schmerzen hat und dadurch viel Verständnis für sie zeigt. „**Endlich tue ich wieder etwas für mich- und lerne andere kennen, denen es genauso geht.**“ Die zweite Kursleiterin ist die Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle, die am Ende des Kurses verschiedene Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich vorstellt. Christine geht den nächsten Schritt und besucht nach Abschluss des INSEA-Kurses eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen. Die Sechzigjährige freut sich: „Alle haben mich freundlich aufgenommen: jetzt bin ich nicht mehr so allein und kann besser mit meiner Situation umgehen.“

Um Menschen wie Christine M. Hilfe anzubieten, **werden INSEA-Kurse von sechs Selbsthilfekontaktstellen** in Bayern durchgeführt und von der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo) als Netzwerkstelle unterstützt. Der Name des Projektes „**INSEA**“ steht für „Initiative für **Selbstmanagement** und **aktives Leben**“. Die aktuellen Kurse im Herbst werden in Augsburg, Bamberg, Gemünden, Kempten, München und Roth angeboten.

Menschen mit körperlichen wie psychischen Erkrankungen lernen im sechswöchigen INSEA- Selbstmanagementprogramm, gesünder zu leben. Auch Angehörige und Freunde sind in den Kursen willkommen. **Alle Teilnehmenden entwickeln von Woche zu Woche einen individuellen Handlungsplan**. Der hilft dabei, die guten Vorsätze tatsächlich umzusetzen. An einem Zusatztermin können die Teilnehmenden die örtlichen Selbsthilfegruppen kennenlernen. „Die Brücke zur Selbsthilfe ist wichtig, um auf Dauer Hilfe zu bekommen und den Schwung des Kurses zu verstetigen“, so Theresa Keidel von der SeKo Bayern.

INSEA wurde an der Universität Stanford entwickelt. Das Projekt in Bayern wird durch die **BARMER GEK finanziert und kann während der Projektlaufzeit bis Ende 2017 kostenfrei** angeboten werden. Die Teilnehmer/innen zeigen nach Abschluss des Programms eine deutlich verbesserte Lebensqualität, mehr psychisches Wohlbefinden, dafür weniger Erschöpfung und soziale Isolation. Dies zeigen die Ergebnisse der Fragebögen, welche in den Kursen eingesetzt werden. Nicht zuletzt verbesserte sich die Zusammenarbeit mit dem Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen.

Informationen und nächste Kurstermine in Bayern

Allgemein: www.seko-bayern.de, Projektleitung Bayern Theresa Keidel Tel. 0931 / 20 78 16 41, selbsthilfe@seko-bayern.de

1. Region Augsburg: Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes Augsburg, Christiane Dehne, Tel. 0821 / 324-2071 oder -2013, christiane.dehne@augzburg.de

Nächste Kurse: 7 x Montag vom 12. September bis 24. Oktober 2016 jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr

7 x Dienstag vom 13. September bis 25. Oktober 2016 jeweils von 13:00 bis 15:30 Uhr

2. Region Bamberg: Selbsthilfebüro Bamberg/Forchheim, Alexander Schlote, Tel: 0951 / 91 70 09 40, info@selbsthilfebuero.de

Nächster Kurs 2016: 7 x Dienstag vom 13. September bis 25. Oktober 2016 jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr

3. Region Kempten: Selbsthilfekontaktstelle Kempten/Allgäu, Cornelia Beyrer, Tel: 0831 / 9 60 60 91, shg.kempten@mnet-online.de

Nächster Kurs 2016: 7 x Dienstag vom 11. Oktober bis 29. November 2016 jeweils von 15:00 bis 17:30 Uhr

4. Region Main-Spessart: BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart, Simone Hoffmann, Tel. 09353 / 98 17 86, hoffmann@kvmain-spessart.brk.de

Nächster Kurs: 7 x Montag ab 26. September bis 14. November 2016 jeweils von 17:30 bis 20:00 Uhr (Gemünden)

5. Region Mittelfranken: Kiss Roth-Schwabach, Daniela Schmidt-Stenglin, Tel. 09171 / 9 89 73 70, roth@kiss-mfr.de

Nächster Kurs: 7 x Mittwoch vom 21. September bis 2. November 2016 jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr

6. Region München :Selbsthilfezentrum München, Astrid Maier, Tel: 089 / 53 29 56 18, astrid.maier@shz-muenchen.de

nächster Kurs: 7 x Mittwoch vom 21. September bis 9. November 2016 (ausgenommen 2. November 2016) jeweils von 17:30 bis 20:00 Uhr

Weitere Informationen zum Projekt www.insea-aktiv.de