

# INSEA aktiv in Deutschland

- Kurze Einführung
- Aktivitäten des CDSMP
- Übungen
- Film
- Pause
- **Stationen**
  - Wenn ich selbst einen Kurs durchführen möchte, was muss ich tun?
  - Zugänge zu potentiellen Teilnehmenden
  - INSEA für Menschen mit Migrationshintergrund
  - Evaluation

## INitiative für SElbstmanagement und Aktives Leben

Die Implementierung wird von Careum gefördert, die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch die Robert Bosch Stiftung und die BARMER.

1. Projektlaufzeit 2014 – 2018
2. Projektlaufzeit 2018 – 2020/21



**BARMER**

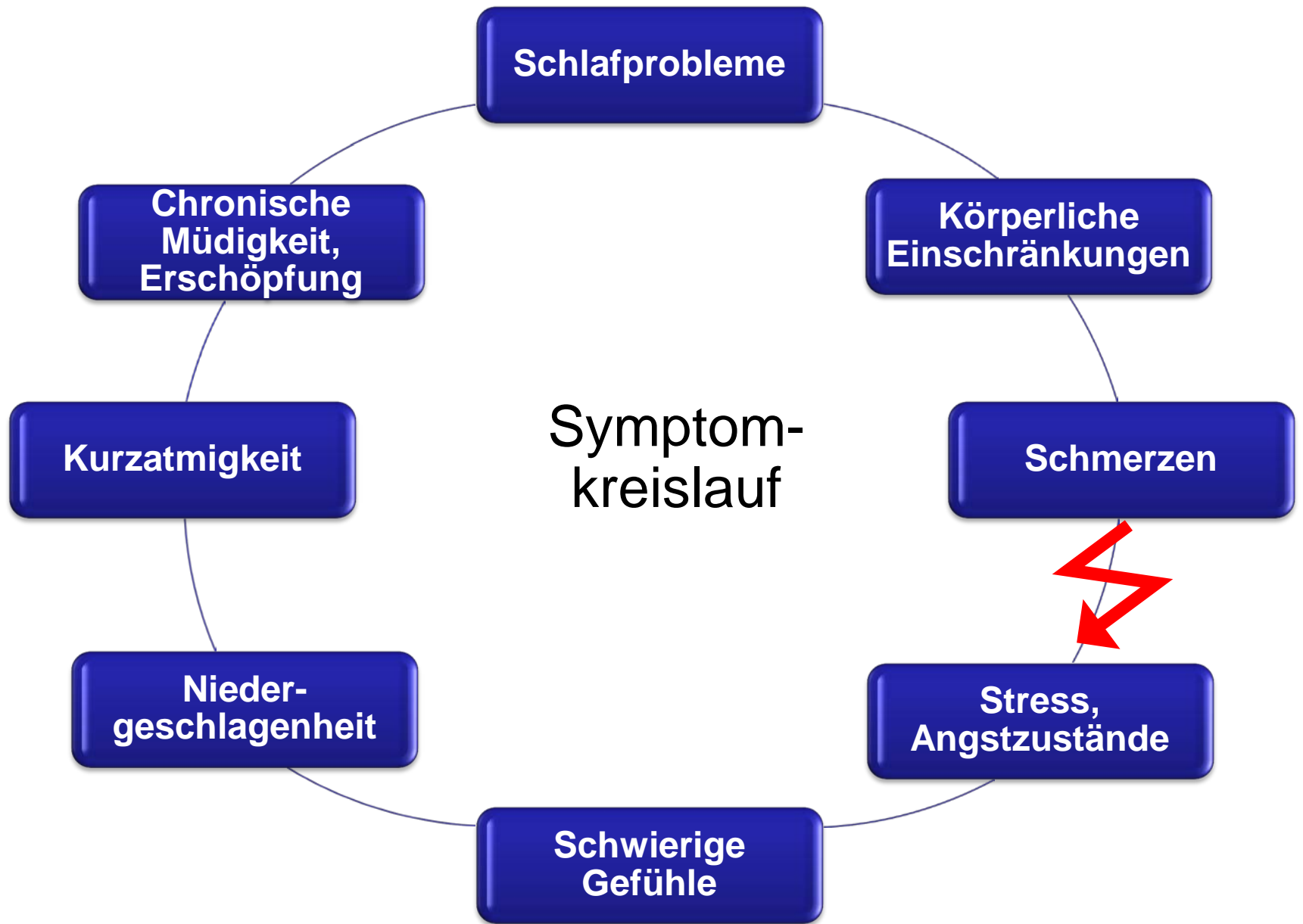
# Ziele von INSEA

- Verbesserung der Situation von Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Durch gemeinsames und abgestimmtes Handeln Ressourcen bündeln, einheitliches Auftreten fördern und Qualität der Arbeit sichern
- Aufbau eines überregionales Netzwerkes zur Förderung des Selbstmanagements für chronisch Erkrankte, ihrer Angehörigen und Freunde
- Durchführung der „Gesund und aktiv leben“-Kurse



# Chronische Erkrankungen...

- Häufig, steigende Prävalenz
- langwieriger Verlauf
- Mehrere chronische Erkrankungen gleichzeitig
- Änderungen im Lebensstil, z. b. Ernährung, Bewegung
- Medikamente
- Kontinuierliche Arztbesuche
- Sorgen um die Gesundheit
- .....





**PATIENT  
EDUCATION**

[Home](#)

[Meet Our Staff](#)



**Chronic Disease Self-Management Program  
(Better Choices, Better Health® Workshop)**

Krankheitsübergreifendes lizenziertes CDSMP  
1996 entwickelt  
mehrfach in kontrollierten Studien getestet

# CDSMP

Das Programm ruht konzeptionell auf der sozial-kognitive Theorie von Albert Bandura (1977). Herzstück diese Theorie ist das Konstrukt der Selbstwirksamkeit, die Überzeugung aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen ausführen bzw. in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung erbringen zu können.

## **Quellen der Selbstwirksamkeit**

- Eigene Erfahrung,
- Lernen am Modell,
- sprachliche Überzeugung und
- physiologische Reaktionen.

Darüber hinaus basiert das Programm auf Selbstmanagement, auf Gruppenprogramme/ Gesundheitsbildung und der Empowerment Philosophie.

- Gruppentreffen für bis zu 18 Personen, die direkt oder indirekt von chronischer Krankheit betroffen sind, krankheitsübergreifend.
- Ein Kurs geht über 6 Wochen.
- Die Gruppe trifft sich jede Woche für 2,5 Stunden.
- auf Basis eines dezidierten Kursmanuals.
- Geleitet von 2 geschulten Kursleitern, mindestens eine Person ist selbst von chronischer Erkrankung betroffen.
- Die Teilnahme an den Kursen ist kostenfrei.
- Jeder erhält das Begleitbuch. Es kann – muss aber nicht - erworben werden.





# Werkzeugkasten für Selbstmanagement



## Methoden

- Kurze thematische Inputs
- Interaktive Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit
- Gezielter Erfahrungsaustausch
- Brainstorming
- Peer Ansatz / Tandem
- Einsatz von wenigen Materialien



The logo features a stylized human figure with a green head and a body that transitions from green to blue, with arms raised in a 'V' shape.

# INSEA aktiv

Leben mit chronischer Krankheit

[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

Seidel.Gabriele@mh-hannover.de