
SELBSTHILFE: ein wichtiger Baustein für mehr Patientenorientierung im Gesundheitssystem

- **Selbsthilfe unterstützt Patienten direkt** durch Betroffenenkompetenz, Erfahrungswissen und menschliche Nähe in den Gruppen und fördert die Bewältigung von Krankheiten und schwierigen Lebenslagen.
 - **Selbsthilfe ergänzt und bereichert das professionelle Behandlungs- und Beratungsangebot**, Selbsthilfe kooperiert mit der Fachwelt und zeigt (noch) nicht gedeckte Bedarfe und Versorgungsdefizite auf.
 - **Selbsthilfe ist Interessensvertretung von Patienten** und wirkt in Gremien der gesundheitlichen Versorgung mit, z.B. Patientenbeteiligung nach § 140f SGB V
- Selbsthilfe ist ehrenamtliches Engagement und muss noch besser unterstützt, einbezogen und finanziert werden!!!**

Konkrete Anliegen der Münchner Selbsthilfe (Umfragen 2017 und 2019)

Ausreichende Versorgung mit Ärzten, Therapeuten und Pflegepersonal
*(Fachärzte, Schmerztherapeuten, Psychotherapieplätze – Wartezeiten! -,
Personaluntergrenzen in allen Bereich der Pflege)*

Bessere Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal
*(Ausreichend Zeit bzw. Finanzierung für die sprechende Medizin, respektvoller Umgang
auf Augenhöhe, verständliche Sprache, partnerschaftliche Entscheidungen)*

Barrierefreie Gestaltung von Praxen, Kliniken, Behandlungen
(Bauliche Barrierefreiheit, induktive Hörunterstützung, Dolmetscher etc.)

Spezielle patientenbezogene Behandlungsangebote, Anlaufstellen und Informationen
*(Angebote z.B. für psychisch kranke Menschen, Menschen mit seltenen Erkrankungen,
alte und alleinstehende Menschen. Mehr Gesundheits- und Patientenberatungsstellen,
Patientenuniversitäten etc. - Stichwort Gesundheitskompetenz)*

INSEAAktiv



Leben mit chronischer Krankheit

INitiative für **SE**lbstmanagement und **AK**tives Leben

Hintergrundinformationen



- Evidenzbasiertes Selbstmanagementprogramm, das an der Stanford Universität in den USA entwickelt wurde (Chronic Disease Self Management Program, CDSMP), wird stets wissenschaftlich evaluiert und weiterentwickelt
- International angebotener Kurs (z.B. USA, Großbritannien, Dänemark)
- Im deutschsprachigen Raum seit 2012 (evivo in der Schweiz)
- Seit 2014/2015 in Deutschland (INSEA)
- Struktur und Kursstandorte in Deutschland und Bayern
- Bayerisches Modell: Brücke zur Selbsthilfe, finanziert u.a. von BARMER und Robert Bosch Stiftung
- Evaluation durch die Medizinische Hochschule Hannover

Ziel von INSEA ist es, Menschen mit chronischen Krankheiten im Umgang mit ihrer Krankheit zu unterstützen.

Viele Menschen möchten nicht nur über ihre Krankheit und deren Verlauf informiert sein – sie wollen das Krankheitsgeschehen und vor allem ihren Alltag aktiv mitgestalten.

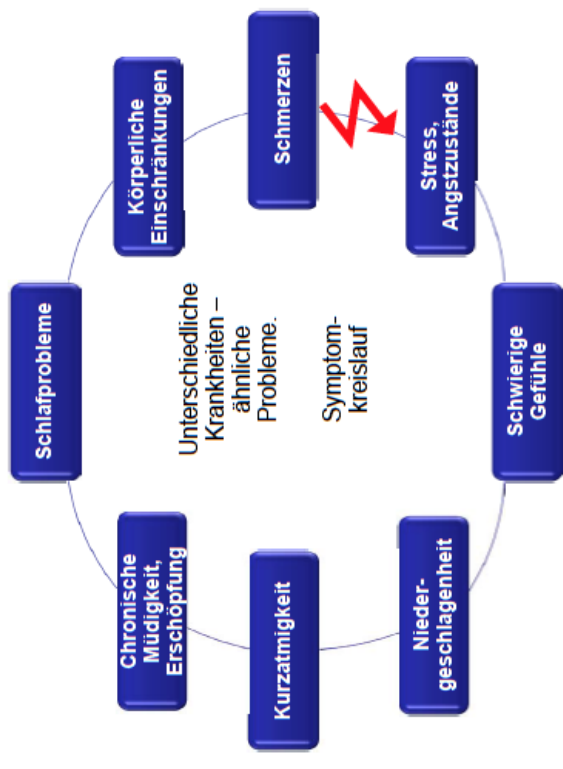
Das bedeutet auch, gesundheitsbewusst zu handeln, vor allem dann, wenn ihnen keine Fachperson zur Seite steht.

Beim Selbstmanagement geht es um persönliche Strategien und Wege, sein Leben nach eigenen Wünschen, Vorstellungen und Bedürfnissen zu leben und zugleich Herausforderungen aktiv zu begegnen, die chronische Krankheiten mit sich bringen.

Hierbei geht es um mehr als nur den Umgang mit der Erkrankung, Symptomen oder Medikamenten. Es geht um die Rolle im Alltag und die Aktivitäten im sozialen Umfeld, die Eigenverantwortung, Selbstverwirklichung und um die eigenen Ziele.

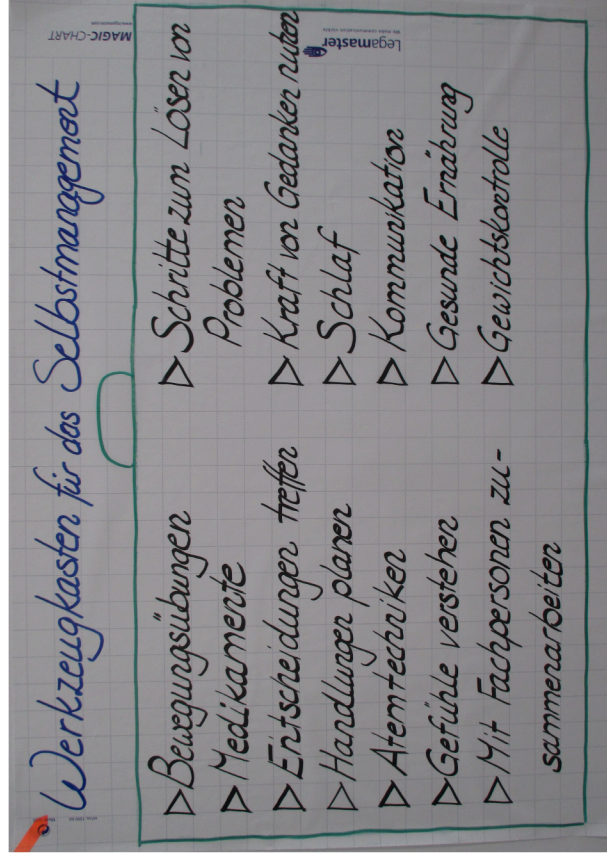
INSEA Selbstmanagementkurs „Gesund und aktiv leben“

- Zeitrahmen: 7-wöchiger Kurs, Treffen jede Woche für 2,5 Stunden (7. Teil nur in Bayern: Brücke zur Selbsthilfe)
- kostenfrei
- für Personen, die direkt oder indirekt von einer chronischen Krankheit betroffen sind
- indikationsübergreifend
- 2 geschulte Kursleitungen, von denen mindestens eine selbst betroffen ist, leiten den Kurs und fungieren als Rollenmodell
- interaktiver Kurs mit theoretischen Inputs, in dem gegenseitige Unterstützung und die aktive Umsetzung gesetzter Ziele im Vordergrund stehen



Methoden:

- kurze thematische Inputs z.B. Symptom- /Medikamentenmanagement, Umgang mit Erschöpfung, gesunde Ernährung, Kommunikation mit Angehörigen, Freunden und Fachpersonen
- Lernen am Modell
- Brainstorming, gemeinsames Lösen von Problemen
- gezielter Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung
- Erstellen von wöchentlichen Handlungsplänen mit individuellen und v.a. erreichbaren Zielen
- Übungen z.B. zur Bewegung, Entspannung, Atmung, positives Denken
- Begleitbuch während der Kursdauer



Nachgewiesene Wirkung von INSEA

Was verbessert sich bei den Teilnehmer/innen?

- Bewegung
- Erschöpfungszustand: mehr Energie
- Symptommanagement, verbesserter Umgang mit Einschränkungen
- gesteigertes Wohlbefinden
- Soziale Teilhabe: weniger Isolation
- Versorgungsnutzung
- Kommunikation und Zusammenarbeit mit Fachpersonen
- Anzahl und Dauer von Krankenhausaufenthalten

Teilnehmer/innen können im Alltag besser mit ihrer Erkrankung umgehen, wissen besser, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können

Selbstwirksamkeit, Selbstmanagement- und Gesundheitskompetenzen!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt zum SHZ

Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 68

80339 München

Tel.:(089) 53 29 56 - 0

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de

Mirjam Unverdorben-Beil

Ressortleitung Gesundheitsselfhilfe

Tel.: (089) 53 29 56 – 17

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

