



**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

## Unterstützende und Durchführende

**EVIVO**  
netzwerk

**Robert Bosch  
Stiftung**

**BARMER**

**MHH**  
Medizinische Hochschule  
Hannover

**Patienten  
UNIVERSITÄT**

gesundes  
**Kinzigtal**

**SELBSTHilfe** Kontaktstellen  
Bayern e.V.

LANDESGEMEINSCHAFT HESSEN  
**SELBSTHILFE**

**LAG**  
Selbsthilfe  
Rheinland-Pfalz

LANDESGEMEINSCHAFT  
**SELBSTHILFE BRANDENBURG**  
Zusammenschluss von  
Selbsthilfengemeinschaften  
in Brandenburg

**Gesundheitsnetzwerk PORT**  
Willingen Diemelsee e.V.

# 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 Methoden und Werkzeuge kennen,  
um gesund und aktiv mit Erkrankungen umzugehen.

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



### 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, einen gesunden Umgang mit den körperlichen und emotionalen Höhen und Tiefen zu erlernen.

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, Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Gesundes Kinzigtal GmbH, Gesundheitsnetzwerk PORT Willingen Diemelsee e.V., Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Brandenburg e.V., Landesarbeitsgemeinschaft Hessen Selbsthilfe e.V. und Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V..

Das aktuelle Netzwerk soll Schritt für Schritt erweitert werden, neue Regionen, Standorte und KursanbieterInnen 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 StandortpartnerInnen und KursanbieterInnen tätig sein.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Webseite unter [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de).

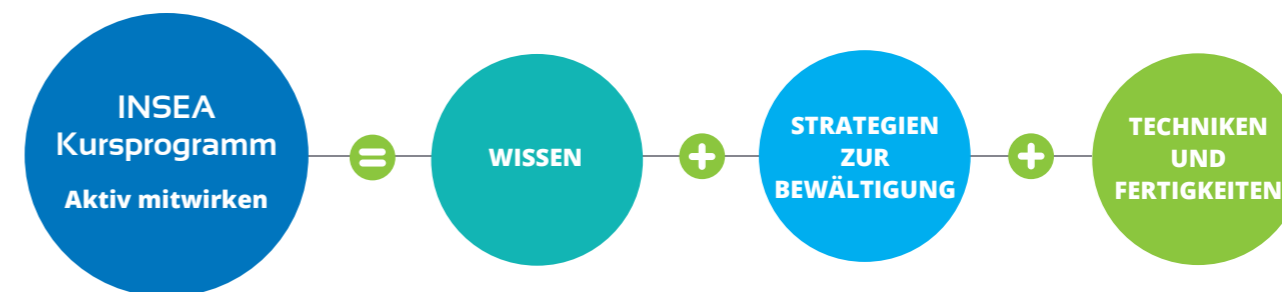
## INSEA Kursschwerpunkte

Stärkung der Selbstmanagementfähigkeiten und der Gesundheitskompetenz

### AKTIV SCHWIERIGE SITUATIONEN BEWÄLTIGEN

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 drei 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 setzen.





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, dass alle Teilnehmende entweder direkt oder indirekt von einer Erkrankung betroffen sind.

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 inbegriffen.
- Der Kurs wird für **Gruppen von 8 bis 16 Personen** angeboten.
- Die Teilnahme ist **kostenfrei**.
- Das **Kursangebot ist krankheitsübergreifend**.
- Die Kurse finden als **Präsenzkurse und Onlinekurse** statt
- Zudem werden **Telefonkurse** angeboten, die mit **4 Teilnehmenden über 6 Wochen** wöchentlich für eine Stunde stattfinden.

### 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.



## Materialeinsatz

Manual für verschiedene Aktivitäten



## 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

### Präsenz-Kurs

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.

### Online-Kurs

Die Kurse werden über einen Videodienstanbieter angeboten. Die Kurzvorträge der Kursleitungen werden anhand von PowerPoint-Präsentationen begleitet.

### Telefon-Kurs

Die Telefonkurse werden über eine Telefonkonferenz angeboten. Die Teilnehmenden des Kurses erhalten postalisch Begleitmaterialien, um unterstützend dem Kurs zu folgen.

Der Telefon-Kurs ist entwickelt worden, damit immobile chronisch erkrankte Menschen ohne Internetanschluss an dem Kurs teilhaben können.

## Kursinhalte

Werkzeuge im Selbstmanagement

**INSEAaktiv**  
Leben mit chronischer Krankheit



## 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.”

### 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

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:

- **BARMER**
- **Robert Bosch Stiftung**
- **Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.**
- **Gesundes Kinzigtal GmbH**
- **Medizinische Hochschule Hannover, Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung**
- **Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover**
- **Gesundheitsnetzwerk PORT Willingen Diemelsee. e.V.**
- **Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Brandenburg e.V.**
- **Landesarbeitsgemeinschaft Hessen Selbsthilfe e.V.**
- **Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.**

### 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: Teilnahmanagement, Betreuung und Einsatz der Kursleitungen, Material- und Raumbuchung, Werbung für die Kurse.

### KURSANBIETENDE

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





## 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.

## Unterstützer der INSEA-Initiative



**Die Landesarbeitsgemeinschaft Hessen (LagH)** ist die Dachorganisation der Selbsthilfe von derzeit 40 Selbsthilfverbänden behinderter und chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen in Hessen. Daneben ist die LagH die Stabstelle der Patientenvertretung in Hessen. Sie vertritt die Interessen der Mitglieder in der Gesundheits-, Bildungs- und Sozialpolitik sowie in der Politik für Menschen mit Behinderung. Die wichtigsten Ziele der LagH sind die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention auf Landesebene und die Stärkung der Patientenvertretung.



**Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.** ist ein Dachverband auf Landesebene, in dem sich Selbsthilfverbände und Selbsthilfgruppen von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen bzw. chronischen Erkrankungen und deren Angehörigen zusammengeschlossen haben.



**Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Brandenburg e.V. (LAG-SH)** ist geprägt von gegenseitiger Zusammenarbeit und Solidarität. Unter den Grundsätzen der Selbstbestimmung, Selbstvertretung, Inklusion und gleichberechtigten Teilhabe in allen Lebensbereichen tritt der LAG-SH für die rechtliche und tatsächliche Gleichstellung behinderter und chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen ein. Sie bietet die Insea-Kurse im ländlichen Raum in Brandenburg an.



**Gesundheitsnetzwerk PORT**  
Willingen Diemelsee e.V.

**Das PORT Gesundheitsnetzwerk Willingen/Diemelsee e.V.** ist ein Gesundheitszentrum, das allen Menschen aus der Region eine umfassende Versorgung bietet. Dabei geht es nicht nur um die Versorgung kranker Patienten im Akutfall, sondern um die langfristige Begleitung der in Willingen und Diemelsee lebenden Bevölkerung bei allen gesundheitlich relevanten und komplexen Bedarfslagen.



## 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 Webseite** von INSEA
- **Nutzung des Online-Anmeldeverfahrens** für Teilnehmende

## Werden Sie Kursanbieter und INSEA-Partner

Unterstützen Sie die Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben.



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.

Die Nationale Koordinierungsstelle steht für Anfragen gerne zur Verfügung:

**Ansprechpartnerin:**

**Dr. Gabriele Seidel**

**Telefon: 0511 - 532 - 84 25**

**E-Mail: [Seidel.Gabriele@mh-hannover.de](mailto: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](http://www.insea-aktiv.de)

**Mehr Gesundheit  
für Menschen  
in der Region**

**INSEA Initiative für  
Selbstmanagement  
und aktives Leben**