



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

INSEA)aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

Mit INSEA für die Selbsthilfe

Kompetenzen stärken. Teilhabe ermöglichen. Ungleichheit reduzieren.
Kongress Armut und Gesundheit 2026

Bundeskoordination INSEA aktiv

INSEA

Initiative für Selbstmanagement und aktives LEBEN

Evidenzbasiertes Selbstmanagementprogramm im Setting der Selbsthilfe

- Selbstwirksamkeit erleben -



Über «INSEA - Gesund und aktiv leben»

- Evidenzbasiertes Selbstmanagementprogramm (Universität Stanford)
- Gruppenkurse für 8-18 Personen mit chronischer Erkrankung
- Diagnoseunabhängig
- Kursleitungen durch geschulte Peer-Tandems (ehrenamtlich, selbst betroffen)
- Dauer: 6 Wochen, je 2,5 Stunden
- Umsetzung im Setting der Selbsthilfe
- Formate: online Kurse, Kurse vor Ort, Telefonkurse



Kursinhalte



Wissenschaftliche Verbindung: Selbstwirksamkeit (Bandura)

Selbstwirksamkeit – Überzeugung, wirksam handeln zu können

Beeinflusst:

- ❖ Aktivierung
- ❖ Durchhaltevermögen
- ❖ Umgang mit Rückschlägen
- ❖ Gesundheitsverhalten

(Bandura 1977, 1997)



Ziele

- Gesundheitskompetenz stärken
- Zugänge zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe erleichtern
- Teilhabe ermöglichen
- Ungleichheit reduzieren



Mehr als Wissensvermittlung

Zentral ist die Erfahrung:

- Ich kann handeln
- Ich kann Einfluss nehmen
- Kleine Schritte wirken

(Lorig und Holman)



Schlussgedanke

Evidenzbasierte Interventionen
+
Selbsthilfestrukturen
=
Beitrag zur chancengerechten Gesundheit.



Kontakt

Bundeskoordination INSEA aktiv
DAG SHG e.V.

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin

Tel.: 030 31 01 89 66

E-Mail: kontakt@insea-aktiv.de

Website: <https://www.insea-aktiv.de/>



Quellen

1. Bandura, A. (1977).
Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.
Psychological Review, 84(2), 191–215.
2. Bandura, A. (1997).
Self-Efficacy: The Exercise of Control.
New York: Freeman.
3. Lorig, K. R., & Holman, H. (2003).
Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms.
Annals of Behavioral Medicine, 26(1), 1–7.
4. Marks, R., Algrante, J. P., & Lorig, K. (2005).
A review and synthesis of research evidence for self-efficacy-enhancing interventions.
American Journal of Health Promotion, 19(5), 341–349.
5. Lorig, K. R., & Holman, H. (2003).
Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms.
Annals of Behavioral Medicine, 26(1), 1–7. (Lorig & Holman (2003) beschreiben Selbstwirksamkeit explizit als zentralen Mechanismus des CDSMP)
6. Seidel & Dierks (2023).
Gesundheitskompetenz (Springer)

