

Weitere INSEA Kurstermine finden Sie unter : [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

INSEA ist eine Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben.

**INSEA**aktiv  
Leben mit chronischer Krankheit

## ANMELDUNG & KONTAKT

Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch, per Mail oder online ([www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)) anmelden.

### Koordinierungsstelle INSEA

am Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung  
Carl-Neuberg-Str. 1 (OE 5410)  
30625 Hannover

### Kontaktperson: Gönül Temucin

**Tel.:** 0511 - 532 - 8425

**Fax:** 0511 - 532 - 5347

**E-Mail:** [Temucin.Goenuel@mh-hannover.de](mailto:Temucin.Goenuel@mh-hannover.de)

## WEITERE INFOS & ANMELDUNG

Besuchen Sie uns auf  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)



## WAS IST INSEA?

Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse «Chronic Disease Self-Management Program» (CDSMP), die an der Universität Stanford entwickelt und wissenschaftlich geprüft wurden.

Hier konnte nachgewiesen werden, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie das psychische Wohlbefinden ansteigen. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen dagegen ab. Auch verbessert sich die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten.

Die Kurse „Gesund und aktiv leben“ wurden auf Initiative und mit Unterstützung des Vereins EVIVO Netzwerk e.V. aus der Schweiz nach Deutschland gebracht.

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



Online-Kurse  
Frühjahr 2021

## Gesund und aktiv leben Selbstmanagementkurse


für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

**BARMER** **EVIVO**  
netzwerk

**Robert Bosch  
Stiftung**

Veranstaltet von:

  
Patienten  
UNIVERSITÄT



## Leben Sie mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung oder ist jemand in Ihrer Umgebung von einer chronischen Krankheit betroffen?

**Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag.**

Das bedeutet, dass sich die Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. Eine Unterstützung hierbei kann ein aktives Selbstmanagement sein.

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein.

**Lernen Sie Wege und Methoden kennen, aktiv mit der Erkrankung umzugehen.**

### KURSTHEMEN

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Vorbereitung auf Arztbesuche
- Entspannungsübungen
- Ausgewogene, gesunde und genussvolle Ernährung
- Bewegungsprogramm
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativ zu gestalten
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen
- Gespräche über die Umsetzung der Handlungspläne und über mögliche Lösungen bei Schwierigkeiten
- Probleme lösen

### KURSLEITUNG - Experten aus Erfahrung

Geleitet werden die Gruppen von ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern (immer zwei im Tandem). Mindestens eine Kursleitung ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

**KOSTEN:** Die Teilnahme ist **kostenlos**.

**GRUPPE:** 8 - 10 Teilnehmende pro Kurs.

**DAUER:** ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen.

**ANMELDUNG:** Postalisch, per Mail, telefonisch und online.

**Die Teilnahme ist unabhängig von ihrem Wohn- oder Aufenthaltsort.**

### VIRTUELL - GOTOMEETING

Alle nötigen Informationen werden postalisch oder per Mail versandt. Ca. 3 Wochen vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung** zur Nutzung des Internetangebots. Eine Woche vor Kursbeginn wird mit jedem Teilnehmenden und beiden Kursleitungen ein **30-minütiger Probetermin** durchgeführt, um die **Möglichkeiten des Programms** kennen zu lernen, sowie **technische Unterstützung** zu leisten.

### KURSTERMINE FRÜHJAHR 2021

**KURS H-V-6 - montags - 10.00 bis 12.30 Uhr**

**11. Januar 2021, 18. Januar 2021, 25. Januar 2021, 01. Februar 2021, 08. Februar 2021, 15. Februar 2021**

**KURS H-V-7 - dienstags - 17.30 bis 20.00 Uhr**

**23. Februar 2021, 02. März 2021, 09. März 2021, 16. März 2021, 23. März 2021, 30. März 2021**

**KURS H-V-8 - freitags - 11.00 bis 13.30 Uhr**

**09. April 2021, 16. April 2021, 23. April 2021, 30. April 2021, 07. Mai 2021, 21. Mai 2021**

**KURS H-V-9 - mittwochs - 18.30 bis 21.00 Uhr**

**19. Mai 2020, 26. Mai 2021, 02. Juni 2021, 09. Juni 2021, 16. Juni 2021, 23. Juni 2021**