

Weitere INSEA Kurstermine finden
Sie unter: www.insea-aktiv.de

ANMELDUNG & KONTAKT

Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch
oder per Mail anmelden:

LAG-SH Brandenburg e.V.

Handelsstraße 11

16303 Schwedt/Oder

Tel.: 03332 - 521751

Fax: 03332 - 572219

E-Mail: info@lag-selbsthilfe-bb.de

Besuchen Sie uns auf
www.insea-aktiv.de



INSEA ist eine Initiative für
Selbstmanagement und aktives Leben.

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 Initia-
tive und mit Unterstützung des Vereins EVIVO Netz-
werk 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.

BARMER **EVIVO**
netzwerk



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit



Kurse 2025

Gesund und aktiv leben Selbstmanagementkurse

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:

LANDESGEMEINSCHAFT
SELBSTHILFE BRANDENBURG
Zusammenschluss von
Behinderten-Selbsthilfevereinigungen
in Brandenburg



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: 2 - 3 **Stunden** über **6 Wochen**.

ANMELDUNG: Postalisch, per Mail, telefonisch

Die Teilnahme ist unabhängig von ihrem Wohn- oder Aufenthaltsort.

KURSTERMINE 2025

KURS BF-010 Bad Freienwalde

vom **13.05.2025 bis 17.06.2025**

1 x wöchentlich -dienstags- 16:00 bis 18:30 Uhr

KURS BF-011 Bad Freienwalde

vom **02.09.2025 bis 07.10.2025**

1 x wöchentlich -dienstags- 16:00 bis 18:30 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle "Haus der Begegnung"
Am Bahnhof 1a
16259 Bad Freienwalde

KURS BF-012 Brandenburg an der Havel

vom **29.04.2025 bis 10.06.2025**

1 x wöchentlich -dienstags- 15:00 bis 17:30 Uhr

KURS BF-013 Brandenburg an der Havel

vom **09.10.2025 bis 13.11.2025**

1 x wöchentlich -donnerstags- 10:00 bis 12:30 Uhr

Haus der Akademie
2. Lebenshälfte
Jacobstraße 12
14776 Brandenburg
an der Havel