

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

ANMELDUNG & KONTAKT

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

Ansprechpartner: Gabriela Minow

LAG-SH Brandenburg e.V.

Handelsstraße 11

16303 Schwedt/Oder

Tel.: 03332 - 521751

Fax: 03332 - 572219

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

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Weitere Infos, Termine und Kursanmeldung auf:

www.insea-aktiv.de



INSEA bietet Hilfe bei der Lösung
krankheitsbezogener Probleme.

WAS IST INSEA?

Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse im «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 steigen. 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 die DAG-SHG und die BARMER.

INSEA ist Mitglied im EVIVO Netzwerk



INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit



**Selbstmanagementkurse
Gesund und aktiv leben**

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:





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. Sie üben, so weit wie möglich, ihre normalen Aktivitäten aus und lernen mit körperlichen und emotionalen Höhen und Tiefen umzugehen. Ein Selbstmanagementkurs kann sie hierbei unterstützen.

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt chronisch Erkrankte bei der Verbesserung ihrer Lebensqualität, bei der Organisation ihres Alltags und ihrer Medikamenteneinnahme und hilft chronisch Erkrankten 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

KURSLEITUNG - Experten aus Erfahrung

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

Finden Sie das Kursformat, das zu Ihnen passt:

Die Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben bietet Selbstmanagementkurse für chronisch Erkrankte, ihre Angehörigen und Freunde an.

PRÄSENZKURSE

Sie nehmen an Gruppensitzungen teil und erleben Unterstützung in der Gemeinschaft aus Ihrer Region. Material und Informationen werden zur Verfügung gestellt.

ONLINEKURSE

Im Online-Kurs treffen Sie Ihre Gruppe im Internet über einen Videocallanbieter und lernen Teilnehmende aus ganz Deutschland kennen.

TELEFONKURSE

Der Telefonkurs richtet sich an immobile chronisch Erkrankte ohne Internetanschluss.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Gruppe: 8 - 10 Teilnehmende pro Kurs.

Dauer: ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen.