

**INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.**

**INSEA ist eine Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben.**

**INSEA**aktiv  
Leben mit chronischer Krankheit

## KURSIONFORMATIONEN

Das Kursangebot richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich per Videokonferenz einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen. Pro Kurs werden 8 - 12 Teilnehmende aufgenommen. Zentrales Element ist der intensive Austausch untereinander, die Erstellung von Handlungsplänen sowie die Reflexion und das Erarbeiten von Problemlösungsstrategien.

## TECHNIK ONLINEKURSE

Sie benötigen einen PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam (die Teilnahme ist auch ohne Webcam möglich). Alle Onlinekurse finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld und bieten Ihnen einen Schnupperkurs zum Ausprobieren der Technik an.

## 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.

**KOSTEN:** Die Teilnahme ist kostenlos.

## 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 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 Robert Bosch Stiftung und BARMER. Die landesweite Koordination des Projektes liegt bei SeKo Bayern.



Weitere Informationen auf:  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)  
Medizinische Hochschule Hannover



**ONLINE-ANGEBOT BAYERN 2021**

**Selbstmanagementkurse  
Gesund und aktiv leben**

für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde





**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 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.

## **INFORMATIONEN ZU INSEA BAYERN:**

### **Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern)**

Handgasse 8, 97070 Würzburg

**Tel.:** 0931/ 20 78 16 41 - Theresa Keidel

**Tel.:** 0931/ 20 78 16 44 - Barbara Fischer

**E-Mail:** [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)

**Internet:** [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

**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
- Brücke zur Selbsthilfe

### **Onlinekurs INSEA Bayern 1**

**6 x Dienstags 26.01. - 09.03.2021 von 14.00 – 16.30 Uhr**

Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA:  
**19.01.2021 von 14.00 - 15.30 Uhr**

**Kursleitung:** Christiane Dehne/ Erna Pleyer

**Anmeldung:** Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes Augsburg, Christiane Dehne, Tel: 0821/ 324-2071

**Email:** [christiane.dehne@augzburg.de](mailto:christiane.dehne@augzburg.de)

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

### **Onlinekurs INSEA Bayern 2**

**6 x Dienstags 20.04. - 01.06.2021 von 09.00 – 11.30 Uhr**  
Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA:  
**13.04.2021 von 09.00 – 10.30 Uhr**

**Kursleitung:** Simone Hoffmann/ Alexander Schlote

**Anmeldung:** Selbsthilfebüro Main-Spessart, Simone Hoffmann, Tel: 09353/ 981786

**Email:** [hoffmann@kvmain-spessart.brk.de](mailto:hoffmann@kvmain-spessart.brk.de)

### **Onlinekurs INSEA Bayern 3**

**6 x Dienstags 15.06. - 20.07.2021 von 15.30 – 18.00 Uhr**  
Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA:  
**08.06.2021 von 15.30 - 17.00 Uhr**

**Kursleitung:** Astrid Maier/ Martina Überreiter

**Anmeldung:** Selbsthilfezentrum München, Astrid Maier Tel: 089/ 53295618

**Email:** [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de)

### **Onlinekurs INSEA Bayern 4**

**6 x Freitags 01.10. – 05.11.2021 von 10.30 – 13.00 Uhr**  
Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA:  
**24.09.2021, 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr**

**Kursleitung:** Astrid Maier/ Angelika Konzok

**Anmeldung:** Selbsthilfezentrum München, Astrid Maier Tel: 089/ 53295618

**Email:** [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de)

Weitere Onlinekurse INSEA im 2. Halbjahr 2021 sind in Planung.