

Termine finden Sie unter :
www.insea-aktiv.de

Finden Sie das Kursformat,
das zu Ihnen passt:



ANMELDUNG

Über durchführende Standorte und stattfindende Kurse können Sie sich online informieren und direkt anmelden (www.insea-aktiv.de).

BERATUNG

für Standortpartnerschaften



Bundeskoordination INSEA - Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin

Projektleitung: Astrid Theiler

Tel.: 030 / 31 01 89 66

E-Mail: kontakt@insea-aktiv.com

Anmeldung und weitere Informationen:

Besuchen Sie uns auf
www.insea-aktiv.de



PRÄSENZKURSE

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

ONLINE KURSE

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 chronische Erkrankte ohne Internetanschluss.

WER LEITET DIE KURSE?

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 kostenfrei.

Gruppe: 8 - 10 Teilnehmende pro Kurs.

Dauer: ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen.

Anmeldung: Online, per E-Mail, telefonisch, postalisch

BARMER

EVIVO netzwerk

A photograph showing a woman with dark hair and a blue polka-dot shirt smiling on a laptop screen. The screen displays a video conference with several other participants in smaller windows. The background is a blurred indoor setting.

Selbstmanagementkurse
Gesund und aktiv leben
für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freund*innen



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



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.

Was ist INSEA? 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 und die Energie sowie das psychische Wohlbefinden ansteigen. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen dagegen ab. Auch verbessert sich die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzt*innen.

Die Kurse „Gesund und aktiv leben“ wurden auf Initiative und mit Unterstützung des Vereins EVIVO Netzwerk e.V. aus der Schweiz nach Deutschland gebracht. Die Umsetzung des Projektes wird seit Januar 2025 koordiniert durch die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. und ermöglicht durch die BARMER Selbsthilfeförderung.

WO FINDEN PRÄSENZKURSE STATT?

Derzeit werden die Kurse an elf Standorten in Deutschland über Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfe (LAG), Selbsthilfe Kontaktstellen und lokale Gesundheitszentren (PORTs) angeboten.

[www.insea-aktiv.de/
kursorte-koordination](http://www.insea-aktiv.de/kursorte-koordination)



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

KURSTHEMEN

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Entspannungsübungen
- Gesund ernähren
- Bewegungsprogramm
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativ zu gestalten
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Arztbesuche vorbereiten
- Mit Familie, Freund*innen und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen
- Gespräche über die Umsetzung der Handlungspläne und über mögliche Lösungen bei Schwierigkeiten
- Probleme lösen

SELBSTHILFE - wie es weitergehen kann

Die INSEA Selbstmanagementkurse ermutigen die Teilnehmenden sich langfristig gemeinschaftlich zu vernetzen. Sie haben die Möglichkeit, sich unverbindlich über das vielfältige Angebot ihrer regionalen Selbsthilfekontaktstelle und bestehende regionale und überregionale Angebote der Selbsthilfe zu informieren.

Gruppengründungen von regionalen INSEA-Selbsthilfegruppen oder -Cafés können von regionalen Selbsthilfekontaktstellen unterstützt werden.