

Selbsthilfezentrum München
Astrid Maier
Westendstraße 68
80339 München



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

ANMELDUNG & KONTAKT

Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Selbsthilfezentrum München

Astrid Maier
Westendstraße 68
80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 18
Fax: 089/53 29 56 - 41
E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de
Internet: www.shz-muenchen.de

ORT & TREFFPUNKT

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68, 80339 München
Veranstaltungsraum: Erdgeschoss rechts
Der Zugang ist barrierefrei.

S-Bahn alle Linien: Haltestelle: „Donnersberger Brücke“

oder „Hackerbrücke“ (ca. 15 Min. Fußweg)

U-Bahn Linien 4 / 5: Haltestelle: „Schwanthalerhöhe“

(ca. 8 Min. Fußweg)

Trambahn Linien 18 / 19: Haltestelle: „Schrenkstraße“

(ca. 4 Min. Fußweg)

WEITERE INFORMATIONEN

Besuchen Sie uns auf
www.insea-aktiv.de



V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik

INSEA ist eine Initiative für
Selbstmanagement und aktives Leben.

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 Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER GEK. Die landesweite Koordination des Projektes liegt bei SeKo Bayern.

BARMER GEK

EVIVO network

Robert Bosch **Stiftung**



INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit



Termine
2017

Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben


für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:



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

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung
krankheitsbezogener Probleme.



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 Ange-
hörigen häufig Veränderungen im Alltag.

Das bedeutet, dass sich die Menschen aktiv um ihre Ge-
sundheit 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 Selbstma-
nagement sein.

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergän-
zung zur medizinischen und therapeutischen Versor-
gung. 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.

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

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.

KURSINFORMATIONEN

Teilnehmen können Menschen mit chronischen Er-
krankungen, deren Angehörige und Freunde. Pro Kurs
werden 10 - 18 Teilnehmende aufgenommen. Die Teil-
nehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5
Stunden. Insgesamt geht der Kurs über 7 Wochen.

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.

KURSTERMINE 2017

Kurs 1 - Freitags von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr

28. April 2017	26. Mai 2017
05. Mai 2017	02. Juni 2017
12. Mai 2017	09. Juni 2017
19. Mai 2017	

Leitung: Astrid Maier und Angelika Konzok

Kurs 2 - Donnerstags von 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr

21. September 2017	19. Oktober 2017
28. September 2017	26. Oktober 2017
05. Oktober 2017	02. November 2017
12. Oktober 2017	

Leitung: Stephanie Striebel und Elke Kilian

Hiermit melde ich mich verbindlich zum INSEA
Kurs „Gesund und aktiv leben“ an (bitte in
Druckbuchstaben ausfüllen).

Frau Herr

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

INSEA 1, Beginn: Fr. 28. April 2017

INSEA 2, Beginn: Do. 21. September 2017

Anzahl der teilnehmenden Personen: _____

Unterschrift: _____

