

Nähere Infos zu  
INSEA Bayern

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung  
krankheitsbezogener Probleme.

INSEA ist eine Initiative für  
Selbstmanagement und aktives Leben.

**INSEA**aktiv  
Leben mit chronischer Krankheit

## ANMELDUNG & KONTAKT

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

## INFORMATIONEN

**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

**Internet:** www.seko-bayern.de

## WEITERE KURSORTE

Alle INSEA Kurse, Anmeldung & weitere Informationen:

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



## 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.



**Robert Bosch  
Stiftung**

**EVIVO**  
netzwerk

**BARMER**



**Selbstmanagementkurse  
Gesund und aktiv leben**

für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

**Bayern  
Frühjahr/  
Sommer  
2022**

**SELBSTHILFE** Kontaktstellen  
Bayern 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. 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.

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.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

## KURSE FRÜHJAHR/SOMMER 2021

### Onlinekurs INSEA Bayern 1

**6 x Mittwoch 2.2. - 9.3.2022 von 18.30 - 21.00 Uhr**

Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA: und Selbsthilfe: **Mittwoch, 26.01.2022 von 18.30 - 19.30 Uhr**

**Kursleitung:** Ursula Tapprogge und Cornelia Beyrer  
**Anmeldung:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten/Allgäu, Cornelia Beyrer oder Anke Bögle, Tel. 0831/ 9 60 60 91  
**Email:** shg.kempten@mnet-online.de

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

### Onlinekurs INSEA Bayern 2

**6 x Montag von 7.2. - 14.3.2022 von 16.30 - 19.00 Uhr**

Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA und Selbsthilfe: **Montag, 31.01.2022 von 16.30 - 18.00 Uhr**

**Kursleitung:** Simone Hoffmann und Alexander Schlote

**Anmeldung:** Selbsthilfebüro Main-Spessart

Simone Hoffmann, Tel: 09351/ 50 81 270

**Email:** selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

### Onlinekurs INSEA Bayern 3

**6 x Dienstag vom 8.3. - 12.4.2022 von 14.00 - 16.30 Uhr**

Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA und Selbsthilfe: **Dienstag, 22.02.2022 von 14.00-15.30 Uhr**

**Kursleitung:** Christiane Dehne/Erna Pleyer

**Anmeldung:** Selbsthilfekontaktstelle des

Gesundheitsamtes Augsburg,

Christiane Dehne, Tel: 0821/ 324-2013 und 2016

**Email:** christiane.dehne@augsburg.de

### INSEA-PRÄSENZ-Kurse

Die Präsenzkurse finden unter Einhaltung aller geltender Schutzmaßnahmen statt, wenn es die Corona-Situation zulässt .

**Amberg** (27.4. - 22.6.2022 von 9.30 - 12.00 Uhr)

**Augsburg** (ab 17.5. - 28.6.2022 von 14.30 - 17.00 Uhr)

**Kempten** (ab 21.6. - 2.8.2022 von 18.00 - 20.30 Uhr)

Nähere Infos auf unserer Homepage: [www.seko-bayern.de/zusammenarbeit-mit-fachwelt/insea](http://www.seko-bayern.de/zusammenarbeit-mit-fachwelt/insea) oder unter den Websites der einzelnen Kontaktstellen.

**Neues Angebot: TELEFON-Kurs**

Der **Telefonkurs** wird mittels Telefonkonferenz durchgeführt. Die Einwahl erfolgt über das jeweilige Festnetz bzw. Mobilfunknetz. **Ein Vorbereitungsgespräch** mit Informationen zu INSEA und Selbsthilfe wird einzeln vereinbart.

### TELEFON-Kurs INSEA Bayern 1

**6 x Dienstag, 15.02. -29.03.2022 von 10 Uhr bis 11 Uhr**

**Kursleitung:** Barbara Grübel

**Anmeldung:** Selbsthilfebüro Main-Spessart, Simone Hoffmann Tel. 09351/ 50 81 270

**Email:** selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

### TELEFON-Kurs INSEA Bayern 2

**6 x Mittwoch 9.3. - 13.4.2022 von 9.00 - 10.00 Uhr**

**Kursleitung:** Erna Pleyer

**Anmeldung:** Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg,

Christiane Dehne, Tel: 0821/ 324-2013 und 2016

**Email:** christiane.dehne@augsburg.de

### TELEFON-Kurs INSEA Bayern 3

**6 x Dienstag von 21. 6.-26.7.2022 von 9.00 - 10.00 Uhr**

**Kursleitung:** Astrid Maier

**Anmeldung:** Selbsthilfezentrum München  
Astrid Maier, Tel: 089/ 53 29 56 18

**Email:** astrid.maier@shz-muenchen.de

