

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.

## KURSIONFORMATIONEN

Das Kursangebot richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich **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.

INSEA ist eine 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 verbessert und die Energie sowie psychisches 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. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER. Die landesweite Koordination des Projektes liegt bei SeKo Bayern.

 **Robert Bosch  
Stiftung**

**BARMER**

**EVIVO**  
netzwerk

  
Leben mit chronischer Krankheit



## Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

Bayern  
Herbst/  
Winter  
2022

 **SELBSTHilfe Kontaktstellen**  
Bayern e.V.

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

## 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](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)

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

Der Kurs unterstützt Sie, Ihre  
Lebensqualität zu verbessern.

## KURSE IM HERBST 2022

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

### Onlinekurs INSEA Bayern 4

**6 x Freitag von 28.10.-2.12.2022 10.30 - 13.00 Uhr**

Informationen für die Technik & zu INSEA und Selbsthilfe:

**Schnupperkurs:** Freitag, 21.10.2022 von 10.30 - 12.00 Uhr

**Kursleitung:** Astrid Maier und Angelika Konzok

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

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

### INSEA PRÄSENZ-Kurse

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

**München:** **28.09. - 16.11.2022** jeweils von 15.00 - 17.30 Uhr  
(kein Kurs am 02.11.2022)

**Amberg:** **05.10.-16.11.2022** jeweils von 18.00 - 20.30 Uhr

**Karlstadt:** **06.10-17.11.2022** jeweils von 09.30-12.00 Uhr

**Augsburg:** **11.10.-29.11.2022** jeweils von 14.30-17.00 Uhr  
(kein Kurs am 01.11.2022)

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.

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung  
krankheitsbezogener Probleme.

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 4

**6 x Donnerstag, 06.10. - 10.11.2022 von 17.00 - 18.00 Uhr**

**Kursleitung:** Anke Bögle

**Anmeldung:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten/Allgäu,  
Cornelia Beyrer oder Anke Bögle, Tel. 0831/ 9 60 60 91

**Email:** [shg.kempten@mnet-online.de](mailto:shg.kempten@mnet-online.de)

### TELEFON-Kurs INSEA Bayern 5

**6x Donnerstag, 13.10. - 17.11.2022 10.00 - 11.00 Uhr**

**Kursleitung:** Erna Pleyer

**Anmeldung:** Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im  
Gesundheitsamt der Stadt Augsburg,  
Christiane Dehne, Tel: 0821/ 324-2013 und 2016

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

Weitere INSEA-Kurse ausserhalb Bayerns:

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

