Bayerisches Rotes Kreuz

Selbsthilfebüro Main-Spessart

Onlinekurs INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe
Dienstag, 20.04.2021 – 01.06.2021 von 9.00 – 11.30 Uhr

INSEA aktiv - gesund mit chronischer Krankheit leben

Mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder anderen Beeinträchtigungen – ist das Leben nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Hier will das Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten, in dem die Teilnehmenden Wege und Methoden kennenlernen, die dabei helfen, mit der Erkrankung so gut als möglich zu leben, krankheitsbezogene Probleme besser lösen zu können und den Gesundheitszustand dadurch positiv zu verändern.

Die Kurse richten sich an Personen, die selbst erkrankt sind, und auch an deren Angehörige oder Freunde. und
Der Kurs "INSEA – gesund und aktiv leben" geht über sechs Wochen, man trifft sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Themen sind unter anderem:

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Sich auf einen Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt vorbereiten
- Ausgewogen, gesund und mit Genuss ernähren
- Sich selbst motivieren und in Bewegung kommen
- Wege und Ideen, im Alltag kreativ mit Einschränkungen umzugehen
- Selbstvertrauen im Umgang mit Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Kommunikation mit Familie, Freunden und Fachpersonen
- Ziele setzen

Hierbei werden individuell die Erkrankungen oder Probleme der Teilnehmer*innen berücksichtigt.

Start: 6 x Dienstag 20.04.2021 – 01.06.2021 von 9.00 – 11.30 Uhr (20.04. / 27.04. / 04.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06. 2021)

Schnupperkurs für Technik mit Informationen zu INSEA und Selbsthilfe am 13.04.2021 von 9.00 – 10.30 Uhr.

Kursleitungen: Simone Hoffmann / Alexander Schlote
Teilnehmer*Innenzahl: zwischen 8 – 12 Personen
Benötigt werden ein PC, Laptop oder Tablet mit aktuellen Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam. Die Veranstaltung findet über die Videokonferenzplattform Big Blue Button statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert.

ANMELDUNG & KONTAKT

BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart
Simone Hoffmann
Tel: 09351 – 50 81 270; Mail: selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de
Weitere Onlinekurse finden Sie unter: www.seko-bayern.de