



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.

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

KURSRLEITUNG - 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.

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.

KURSINFORMATIONEN

Teilnehmer können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Pro Kurs werden **10 - 18 Teilnehmende** aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der **Kurs über 7 Wochen**.

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.

KURSTERMIN 2020

KURS - Dienstag von 16.00 bis 18.30 Uhr

14. April 2020, 21. April 2020, 28. April 2020, 05. Mai 2020, 12. Mai 2020, 19. Mai 2020, 26. Mai 2020

KURSRLEITUNG:

Petra Raab und Brigitte Ganzer

KONTAKT & ANMELDUNG:

Brigitte Ganzer - Tel.: 0861/20 46 692
E-Mail: b.ganzer@selbsthilfe-traunstein.de

Weitere Informationen & Kursanmeldung

www.insea-aktiv.de

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 Traunstein

Brigitte Ganzer

Crailsheimstraße 6

83278 Traunstein

Tel.: 0861/20 46 692

Fax: 0861/20 46 694

E-Mail: b.ganzer@selbsthilfe-traunstein.de

Internet: www.selbsthilfe-traunstein.de

ORT & TREFFPUNKT

BRK Kreisverband Traunstein

Gewerdepark Kaserne 13

83278 Traunstein

(Veranstaltungsraum: 2. Stock, der Zugang ist barrierefrei)

WEITERE INFORMATIONEN

Anmeldung & weitere Informationen:

www.insea-aktiv.de



INSEA ist eine Initiative für
Selbstmanagement und aktives Leben.

WAS IST INSEAP?

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 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 **EVIVO**
netzwerk


Robert Bosch
Stiftung


SELBSTHILFE Kontaktstellen
Bayern e.V.

INSEA **aktiv**
Leben mit chronischer Krankheit



Kurse Frühjahr
2020

Selbstmanagementkurse
Gesund und aktiv leben
für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:


SELBSTHILFEZENTRUM
TRAUNSTEIN
Träger:
AWO
Kreisverband Traunstein e.V.