

Nähere Infos zu
INSEA Bayern

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung
krankheitsbezogener Probleme.

INSEA ist eine Initiative für
Selbstmanagement und aktives Leben.

INSEAaktiv
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



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.



EVIVO
netzwerk

BARMER

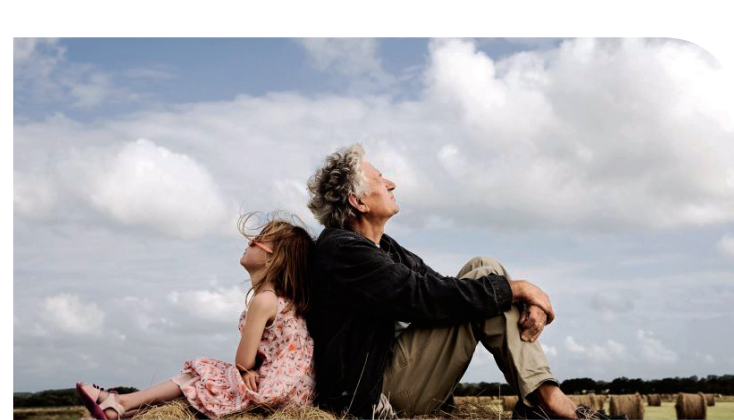


Herbst-
angebote
Bayern
2021

**Selbstmanagementkurse
Gesund und aktiv leben**

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde





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

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

HERBSTKURSE 2021

Onlinekurs INSEA Bayern 1

6 x Freitag, 01.10. - 05.11.2021 von 10.30 Uhr - 13 Uhr

Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA und Selbsthilfe: **am 24.9.2021 um 10:30 Uhr**

Kursleitung: Astrid Maier und Angelika Konzok

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

Email: astrid.maier@shz-muenchen.de

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.

Onlinekurs INSEA Bayern 2

6 x Mittwoch, 20.10. - 01.12.2021 von 09.30 Uhr - 12 Uhr (ohne 17.11.2021)

Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA und Selbsthilfe: **am 13.10.2021 von 09.30 Uhr - 11.00 Uhr**

Kursleitung: Simone Hoffmann und Alexander Schlote

Anmeldung: Selbsthilfebüro Bamberg, Alexander Schlote, Tel. 0951/ 91 70 09 40

Email: info@selbsthilfebueero.de

Onlinekurs INSEA Bayern 3

6 x Donnerstag, 14.10. - 18.11.2021 von 14 Uhr - 16.30 Uhr

Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA und Selbsthilfe: **am 07.10.2021 von 14.00 - 15.00 Uhr**

Kursleitung: Cornelia Beyrer und Anke Bögle

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

Email: shg.kempten@mnet-online.de

Onlinekurs INSEA Bayern 4

6 x Dienstag, 26.10.-30.11.2021 von 14 Uhr - 16.30 Uhr

Schnupperkurs für die Technik & Informationen zu INSEA und Selbsthilfe: **am 19.10.2021 von 14.00-15.00 Uhr**

Kursleitung: Christiane Dehne und Monika Rossmann

Anmeldung: Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg, Christiane Dehne Tel. 0821/ 324-2071

Email: christiane.dehne@augzburg.de

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, 21.09. -26.10. 2021 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 Dienstag, 26.10. -30.11. 2021 von 9.00-10.00 Uhr

Kursleitung: Erna Pleyer

Anmeldung: Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg, Christiane Dehne, Tel. 0821/ 324-2071

Email: christiane.dehne@augzburg.de

INSEA-PRÄSENZ-Kurse

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

Amberg (11.9. -23.10. und 3.11. - 15.12. von 09.30 - 12 Uhr)

München (06.10. - 24.11. von 15 - 17.30 Uhr)

Augsburg (11.10. - 29.11. von 14.30 - 17 Uhr)

Lohr (17.10. - 18.11. von 15.30 - 18 Uhr)

Nähere Infos auf unserer Homepage:

www.seko-bayern.de/zusammenarbeit-mit-fachwelt/insea oder unter den Websites der einzelnen Kontaktstellen.