Weitere INSEA Kursorte finden Sie unter : www.insea-aktiv.de

ANMELDUNG & KONTAKT

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg

Ansprechpartnerin: Christiane Dehne
Karmelitengasse 11- 86152 Augsburg
Tel.: 0821 / 324-2013 oder -2016

E-Mail: shg.gesundheitsamt@augsburg.de
Internet: www.augsburg.de/selbsthilfegruppen

KURSINFORMATIONEN

Das Kursangebot richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich persönlich oder per Videokonferenz. Zentrales Element ist der intensive Austausch untereinander, die Erstellung von Handlungsplänen sowie das Erarbeiten von Problemlösungsstrategien.

Der **Präsenzkurs** findet unter Einhaltung aller geltenden Schutzmaßnahmen und Abstandsregelungen statt.

Für den **Online-Kurs** benötigen Sie einen Laptop oder PC, Kopfhörer, Mikrophon sowie eine Kamera. In einer technischen Einweisung werden die Teilnehmenden mit der Videokonferenzplattform BigBlueButton vertraut gemacht.

INSEA ist DIE 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, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER.

BARMER

EVIVO netzwerk

Robert Bosch Stiftung

SELBSTHilfe Kontaktstellen Bayern e.V.

INSEA aktiv

Leben mit chronischer Krankheit

Termine 2023

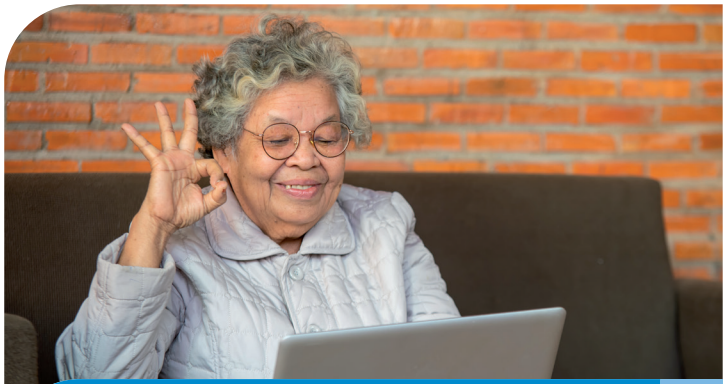
Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für deren Angehörige und Freunde

Kursstandort Augsburg / Schwaben Nord:

Stadt Augsburg

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben



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

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.

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.

KURSTERMINE 2023

PRÄSENZKURS (Treffen vor Ort)

7 x dienstags von 14:30-17:00 Uhr

14.02.2023, 21.02.2023, 28.02.2023, 07.03.2023, 14.03.2023, 21.03.2023, 28.03.2023

Leitung: Monika Rossmann & Romana Gilg
Ort und Treffpunkt:
Karmelitengasse 9 - 86152 Augsburg
(Zugang zum Gruppenraum barrierefrei)

ONLINEKURS

6 x montags 14:30 - 17:00 Uhr

27.02.2023, 06.03.2023, 13.03.2023, 20.03.2023, 27.03.2023, 03.04.2023

Technik & Infos: 13.02.2023 14:30-15:30 Uhr
Leitung: Christiane Dehne & Erna Pleyer

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Infos und Anmeldung:
www.insea-aktiv.de