

Weitere INSEA Kursorte finden Sie unter:  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

INSEA ist eine Initiative für  
Selbstmanagement und aktives Leben.

**INSEA**aktiv  
Leben mit chronischer Krankheit

## ANMELDUNG

Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch, per Mail oder online ([www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)) anmelden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Kontaktdaten immer vollständig an.

## INFORMATIONEN

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu**  
St. Mang Platz 11  
87435 Kempten

Tel.: 0831 – 960 60 91

Fax: 0831 – 960 60 92

E-Mail: [shg.kempten@mnet-online.de](mailto:shg.kempten@mnet-online.de)

Die Einrichtung ist barrierefrei.

## WEITERE INFORMATIONEN

Besuchen Sie uns auf  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)



## WAS IST INSEA?

Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse im «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 Stanford 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.



Termine  
2022

## Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:

**BARMER**


**EVIVO**  
netzwerk

**Robert Bosch  
Stiftung**

**SELBSTHilfe** Kontaktstellen  
Bayern e.V.

Selbsthilfe-  
Kontaktstelle  
Kempten/ Allgäu





**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.

**Weitere Informationen & Kursanmeldung**  
[www.insea-aktiv.de](http://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

## 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**.

**ANMELDUNG:** Per Mail, telefonisch und online.

**INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.**

## KURSINFORMATIONEN

**Telefon-Kurs:** Bis 4 Teilnehmende, 6 x 1h/Woche

**Online-Kurs:** 8 - 12 Teilnehmende, 6 x 2,5h/Woche

**Präsenz-Kurs:** 8 - 12 Teilnehmende, 7 x 2,5h/Woche

Die Einwahlnummer für den Telefon-Kurs oder den Zugangslink für den Online-Kurs erhalten Sie nach der Anmeldung.

## KURSTERMINE 2022

**1. ONLINE-KURS: 6 x Mittwoch von 18.30 – 21 Uhr**

**Technik-Check: Mi. 26. Januar 2022 von 18.30 – 19.30 Uhr**

**02. Februar 2022**, 09. Februar 2022, 16. Februar 2022, 23. Februar 2022, 02. März 2022, 09. März 2022

**2. PRÄSENZ-KURS: 7 x Dienstag von 18 bis 20.30 Uhr**

**Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu**

**21. Juni 2022**, 28. Juni 2022, 5. Juli 2022, 12. Juli 2022, 19. Juli 2022, 26. Juli 2022, 2. August 2022

**3. TELEFON-KURS: 6 x Donnerstag von 17 Uhr bis 18 Uhr**

**06. Oktober 2022**, 13. Oktober 2022, 20. Oktober 2022, 27. Oktober 2022, 3. November 2022, 10. November 2022