BITTE FREI MACHEN

BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart
Kreisverband Main-Spessart
z. Hd. Simone Hoffmann
Wernfelder Straße 1
97737 Gemünden

Bayerisches Rotes Kreuz
Selbsthilfebüro Main-Spessart

Betreff: Anmeldung Selbstmanagementkurse INSEA „Gesund und aktiv leben"

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

ANMELDUNG & KONTAKT

Für die Kurse können Sie sich online, postalisch, telefonisch oder per E-Mail anmelden.

BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart
Kreisverband Main-Spessart
Wernfelder Straße 1
97737 Gemünden

Kontakt: Simone Hoffmann
Telefon: 09351 – 50 81 270
Mail: selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

WEITERE INFORMATIONEN

Anmeldung & weitere Informationen:
www.insea-aktiv.de

INSEA ist eine Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben.

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, 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.

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

Veranstaltet von:

Bayerisches Rotes Kreuz
Selbsthilfebüro Main-Spessart

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 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

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.

KURSINFORMATIONEN:

Teilnehmen können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde.

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.

KURSTERMINE 2023

KURS 1: Online Kurs 6 x Montag von 15:00 – 17:30 Uhr

06.02. / 13.02. / 20.02. (optional weil Rosenmontag) 27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03.2023 (falls Rosenmontag ausfällt) - Teilnehmende: bis 12 Personen

Technik: PC, Laptop oder Tablet mit aktuellen Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam.
Alle Onlinekurse finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert.

Schnupperkurs für Technik:
Montag, 30.01.2023 von 15:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Simone Hoffmann / Alexander Schlote

KURS 2: Präsenz Kurs 7 x Donnerstag von 14:30 – 17:00 Uhr

09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 06.04. / 13.04. / 20.04.2023
Teilnehmende: bis 13 Personen

Veranstaltungsort: BeneVit Haus Lohrtal
Lohrtalstraße 18, 97833 Frammersbach
Leitung: Barbara Gillner / Barbara Grübel

KURS 3: Telefon Kurs 6 x Dienstag von 14:00 – 15:00 Uhr

14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12. / 19.12.2023
Teilnehmende: bis 4 Personen
Schnupperkurs für Einwahl, etc. wird individuell vereinbart. Prinzipiell entstehen keine Telefongebühren – je nach Telefonanbieter. An diesem Kurs können Menschen aus ganz Deutschland per Telefon oder Handy teilnehmen.
Leitung: Barbara Grübel

INSEA aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

Hiermit melde ich mich verbindlich zum INSEA Kurs „Gesund und aktiv leben“ an (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen).

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

- ☐ KURS 1: Online Kurs, Beginn: Mo. 06.02.2023
- ☐ KURS 2: Präsenz Kurs, Beginn: Do. 09.03.2023
- ☐ KURS 3: Telefon Kurs, Beginn: Di, 14.11.2023

Anzahl der teilnehmenden Personen: _____

Unterschrift: _____