



Selbsthilfezentrum München
 Astrid Maier
 Westendstraße 68
 80339 München



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 München

Astrid Maier

Westendstraße 68

80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 18

E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de

Internet: www.shz-muenchen.de

ORT & TREFFPUNKT

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68, 80339 München

Veranstaltungsraum: Erdgeschoss rechts

Der Zugang ist barrierefrei.

S-Bahn alle Linien: Haltestelle: „Donnersberger Brücke“ oder „Hackerbrücke“ (ca. 15 Min. Fußweg)

U-Bahn 4/5 bis „Schwanthalerhöhe“ (ca. 8 Min. Fußweg)

Trambahn 18/19 bis „Schrenkstraße“ (ca. 4 Min. Fußweg)

WEITERE INFORMATIONEN

Besuchen Sie uns auf

www.insea-aktiv.de



V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik

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.



Termine
 2022

Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
 und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:





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.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf:
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**.

GRUPPE: Telefon-Kurs: 4 Teilnehmende,
Präsenz-/Online-Kurs: 8 - 12 Teilnehmende

ANMELDUNG: Per Mail, telefonisch und online.

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.

KURSINFORMATIONEN

Teilnehmende des Online- und Präsenz-Kurses treffen sich einmal pro Woche für 2,5 Stunden über 6-7 Wochen. Der Telefon-Kurs ist eine verkürzte Version des Kurses, in der die Teilnehmenden einmal pro Woche für 1 Stunde über 6 Wochen am Telefon zusammenkommen. Die Einwahlnummer für den Telefon-Kurs oder den Zugangslink für den Online-Kurs erhalten Sie nach der Anmeldung.

KURSTERMINE 2022

1. TELEFON-KURS: 6 x Dienstag von 9 Uhr bis 10 Uhr

21. Juni 2022, 28. Juni 2022, 5. Juli 2022, 12. Juli 2022, 19. Juli 2022, 26. Juli 2022

Leitung: Astrid Maier

2. PRÄSENZ-KURS: 7 x Mittwoch von 15.00 bis 17.30 Uhr

Treffpunkt/Ort: Selbsthilfezentrum München

28. September 2022, 05. Oktober 2022, 12. Oktober 2022, 19. Oktober 2022, 26. Oktober 2022, 9. November 2022, 16. November 2022 - **Kein Kurs am 2. November 2022!**

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Elke Kilian

3. ONLINE-KURS: 6 x Freitag von 10.30 Uhr bis 13 Uhr

Technik-Check: 21. Oktober 2022

28. Oktober 2022, 4. November 2022, 11. November 2022, 18. November 2022, 25. November 2022, 2. Dezember 2022

Leitung: Astrid Maier und Angelika Konzok

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

Frau Herr

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

INSEA 1 - Di. 21. Juni 2022 (Telefon-Kurs)

INSEA 2 - Mi. 28. September 2022 (Präsenz-Kurs)

INSEA 3 - Fr. 28. Oktober 2022 (Online-Kurs)

Anzahl der teilnehmenden Personen: _____

Unterschrift: _____

