

Selbsthilfezentrum München  
Astrid Maier  
Westendstraße 68  
80339 München



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

Fax: 089/53 29 56 - 41

E-Mail: [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de)

Internet: [www.shz-muenchen.de](http://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 Linien 4 / 5:** Haltestelle: „Schwanthalerhöhe“ (ca. 8 Min. Fußweg)

**Trambahn Linien 18 / 19:** Haltestelle: „Schrenkstraße“ (ca. 4 Min. Fußweg)

### WEITERE INFORMATIONEN

Besuchen Sie uns auf

[www.insea-aktiv.de](http://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 Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER GEK. Die landesweite Koordination des Projektes liegt bei SeKo Bayern.

**BARMER GEK**

**EVIVO** network

Robert Bosch **Stiftung**



**INSEA**aktiv  
Leben mit chronischer Krankheit



Termine  
2017

## 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.

**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.**

### KURSINFORMATIONEN

Teilnehmen können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Pro Kurs werden 10 - 18 Teilnehmende aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs über 7 Wochen.

**KOSTEN:** Die Teilnahme ist kostenlos.

### KURSTERMINE 2017

#### Kurs 1 - Freitags von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr

28. April 2017	26. Mai 2017
05. Mai 2017	02. Juni 2017
12. Mai 2017	09. Juni 2017
19. Mai 2017	

**Leitung:** Astrid Maier und Angelika Konzok

#### Kurs 2 - Donnerstags von 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr

21. September 2017	19. Oktober 2017
28. September 2017	26. Oktober 2017
05. Oktober 2017	02. November 2017
12. Oktober 2017	

**Leitung:** Stephanie Striebel und Elke Kilian

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, Beginn: Fr. 28. April 2017

INSEA 2, Beginn: Do. 21. September 2017

Anzahl der teilnehmenden Personen: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

