

Weitere INSEA Kurstermine 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 & KONTAKT

Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch oder per Mail anmelden:

### LAG-SH Brandenburg e.V.

Handelsstraße 11

16303 Schwedt/Oder

**Tel.:** 03332 - 521751

**Fax:** 03332 - 572219

**E-Mail:** [info@lag-selbsthilfe-bb.de](mailto:info@lag-selbsthilfe-bb.de)

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 «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 ansteigen. 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 das Robert Bosch Stiftung und die BARMER.

**BARMER** **EVIVO**  
netzwerk

**Robert Bosch  
Stiftung**




**Kurse 2024**

**Gesund und aktiv leben  
Selbstmanagementkurse**  
für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:

**LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT  
SELBSTHILFE BRANDENBURG**  
Zusammenschluss von  
Behinderten-Selbsthilfevereinigungen  
in Brandenburg



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
- Probleme lösen

## KURSLEITUNG - Experten aus Erfahrung

Geleitet werden die Gruppen von ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern (immer zwei im Tandem). Mindestens eine Kursleitung ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

**KOSTEN:** Die Teilnahme ist **kostenlos**.

**GRUPPE:** 8 - 10 Teilnehmende pro Kurs.

**DAUER:** 3 Stunden über 6 Wochen.

**ANMELDUNG:** Postalisch, per Mail, telefonisch

Die Teilnahme ist unabhängig von ihrem Wohn- oder Aufenthaltsort.

## KURSTERMINE 2024

### KURS BF-006 Seelow

vom **05.04.2024 bis 17.05.2024**

1 x wöchentlich -freitags- 10:00 bis 13:00 Uhr

CVJM-Jugendhaus Seelow  
Kirchstraße 7  
15306 Seelow

### KURS BF-007 Bad Freienwalde

vom **16.05.2024 bis 20.06.2024**

1 x wöchentlich -donnerstags- 16:30 bis 19:30 Uhr

"Haus der Begegnung"  
Am Bahnhof 1a  
16259 Bad Freienwalde

### KURS BF-008 Strausberg

vom **14.08.2024 bis 18.09.2024**

1 x wöchentlich -mittwochs- 17:00 bis 20:00 Uhr

"Sozialpark Märkisch-Oderland"  
Am Annatal 57  
15344 Strausberg