

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

## ANMELDUNG & KONTAKT

**Es finden im Jahr zwei Kurse statt.**

Nähere Informationen zu den aktuellen Terminen und den Kursen erhalten Sie im Selbsthilfebüro.

**Arbeiterwohlfahrt Bamberg**

**Stadt und Land e.V.**

**Selbsthilfebüro Bamberg/ Forchheim**

Theatergassen 7

96047 Bamberg

**Ansprechpartner: Alexander Schlote**

**Tel.: 0951 / 91 70 09 40**

**Email: [info@selbsthilfebuero.de](mailto:info@selbsthilfebuero.de)**

**Internet: [www.selbsthilfebuero.de](http://www.selbsthilfebuero.de)**

## WEITERE INFORMATIONEN

Besuchen Sie uns auf

[www.insea-aktiv.de](http://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 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.

**BARMER**

**EVIVO**  
netzwerk

Robert Bosch **Stiftung**

**SELBST**Hilfe  **Kontaktstellen**  
Bayern e.V.

**INSEA**aktiv  
Leben mit chronischer Krankheit



**Termine  
2018**

**Selbstmanagementkurse  
Gesund und aktiv leben**

für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:

**AWO**  
Kreisverband Bamberg  
Stadt und Land e.V.  
Selbsthilfebüro



## 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).

**KOSTEN:** Die Teilnahme ist kostenlos.

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.

### KURSTERMINE 2018

#### KURS 1 Bamberg – Mittwoch von 17.30 bis 20.00 Uhr

14. März 2018, 21. März 2018, 28. März 2018, 04. April 2018, 11. April 2018, 18. April 2018, 25. April 2018

**Leitung:** Anneliese Lorey, Alexander Schlote

**Ort und Treffpunkt:** Stadtteilzentrum Starkenfeld, Katzheimerstraße 3, 96050 Bamberg

#### KURS 2 Forchheim – Dienstag von 17.00 bis 19.30 Uhr

02. Oktober 2018, 09. Oktober 2018, 16. Oktober 2018, 23. Oktober 2018, 06. November 2018, 13. November 2018, 20. November 2018

**Leitung:** Gabriele Keck, Alexander Schlote

**Ort und Treffpunkt:** AWO Geschäftsstelle Forchheim, Kasernstr. 7, 91301 Forchheim