



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



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: simone.hoffmann@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 die BARMER ermöglicht. Die bundesweite Koordination von INSEA liegt bei der DAG SHG e.V.

BARMER

EVIVO
netzwerk



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit

ONLINEKURSE

Termine 2026

**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.

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.

KURSTERMINE 2026

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenfrei.

KURSINFORMATIONEN:

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



Onlinekurs: 6 x Donnerstag von 15.00 – 17.30 Uhr

12.02. / 19.02. / 26.02. / 05.03. / 12.03. / 20.03.2026

Teilnehmende: bis 12 Personen

Leitung: Simone Hoffmann / Astrid Theiler

Technik: PC, Laptop oder Tablet mit aktuellen Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam. Alle Online-kurse finden über die Videokonferenzplattform BigBlue-Button statt - leicht bedienbar und datenschutzkonform.

Schnupperkurs für Technik und Infos:

Donnerstag, 05.02.2026, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ein weiterer Onlinekurs wird im Herbst angeboten.

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.insea-aktiv.de



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: _____

Online Kurs Beginn: Do. 12.02.2026

Anzahl der teilnehmenden Personen: _____

Unterschrift: _____