

Weitere INSEA Kursorte finden Sie unter :
www.insea-aktiv.de

INSEA ist eine Initiative für
Selbstmanagement und aktives Leben.

INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit

ANMELDUNG & KONTAKT

Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch, per Mail oder online (www.insea-aktiv.de) anmelden.

Kontaktperson: Carolin Schwarz

Tel.: 0511 - 532 5421

Mobil: 01761 - 532 5421

E-Mail: insea@mh-hannover.de

Internet: www.insea-aktiv.de

ORT & TREFFPUNKT

Café Allerlei - Allerweg 7 - 30449 Hannover

WEITERE INFOS & ANMELDUNG

Besuchen Sie uns auf
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 sich steigern. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen dagegen ab. Auch verbessert sich die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten*Innen.

Die Kurse „Gesund und aktiv leben“ wurden auf Initiative und mit Unterstützung des Vereins EVIVO Netzwerk e.V. aus der Schweiz nach Deutschland gebracht. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch die Robert Bosch Stiftung und BARMER.



Herbsttermine
2023

Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:



BARMER **EVIVO** netzwerk





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 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 **8 - 14 Teilnehmende** aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs **über 6 Wochen**.

HERBSTTERMINE 2023

KURS H-177 - FREITAGS - 16:30 UHR BIS 19:00 UHR

08. September 2023, 15. September 2023,
22. September 2023, 29. September 2023,
06. Oktober 2023 und 13. Oktober 2023

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.

ORT & TREFFPUNKT:

Café Allerlei - Allerweg 7 - 30449 Hannover

KONTAKT: Carolin Schwarz

Tel.: 0511 - 532 5421, **Mobil:** 01761 - 532 5421

E-Mail: insea@mh-hannover.de

Weitere Informationen & Kursanmeldung

www.insea-aktiv.de