

Weitere INSEA Kursorte 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 online, postalisch, telefonisch oder per E-Mail anmelden.

### Stadt Amberg

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

**z. Hd. Kerstin Bauer**

**Spitalgraben 3**

**92224 Amberg**

**Kontakt:** Kerstin Bauer

**Telefon:** 09621 - 10 1399

**Mail:** [selbsthilfegruppen@amberg.de](mailto:selbsthilfegruppen@amberg.de)

**Homepage:** [www.amberg.de/selbsthilfegruppen](http://www.amberg.de/selbsthilfegruppen)

## WEITERE INFORMATIONEN

Online-Anmeldung & weitere Informationen:

[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 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. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch die Robert Bosch Stiftung und die BARMER. Die landesweite Koordination des Projektes liegt bei der DAG SHG e.V.



## Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben


für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:

**BARMER**

**EVIVO** netzwerk

**Robert Bosch  
Stiftung**

 **Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.**



**KONTAKTSTELLE  
FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN  
STADT AMBERG**



**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.

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

**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.

**KOSTEN:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.**

### **INSEA KURSE 2024**

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

#### **INSEA-KURS 7:**

##### **7 x Samstags von 09.30 - 12.00 Uhr**

**20. April 2024, 27. April 2024, 04. Mai 2024, 11. Mai 2024, 18. Mai 2024, 25. Mai 2024, 01. Juni 2024**

**Leitung:** Kerstin Bauer, Sabine Graf

##### **Ort & Treffpunkt (barrierefrei):**

**Pfarrheim (Pfarrsaal) Hl. Dreifaltigkeit**  
Dreifaltigkeitsstraße 9 (hinter der Kirche)  
92224 Amberg

#### **INSEA-KURS 8:**

##### **7 x Mittwochs von 09.30 - 12.00 Uhr**

**02. Oktober 2024, 09. Oktober 2024, 16. Oktober 2024, 23. Oktober 2024, 30. Oktober 2024, 06. November 2024, 13. November 2024**

**Leitung:** Sabine Graf, Cornelia Lochner

##### **Ort & Treffpunkt (barrierefrei):**

**Pfarrheim (Pfarrsaal) Hl. Dreifaltigkeit**  
Dreifaltigkeitsstraße 9 (hinter der Kirche)  
92224 Amberg

#### **ONLINE-INSEA-KURS 9:**

**In Planung - Voranmeldung möglich**