

Anmeldung und Kontakt

Für die INSEA aktiv Kurse können Sie sich telefonisch, per Mail oder online auf www.insea-aktiv.de anmelden.

KONTAKT & ANMELDUNG

Ansprechpartnerin: **Franciska Hermanns**

Tel.: 0511 - 532 54 21

Mobil: 0176 - 1532 54 21

E-Mail: insea@mh-hannover.de



WEITERE INFORMATIONEN

Unser Kursangebot, die Möglichkeit zur Anmeldung und weiterführende Informationen zum Programm, finden Sie unter: www.insea-aktiv.de



Was ist INSEA - Wissenschaftlicher Ursprung, Wirkung und Umsetzung

INSEA gesund und aktiv leben ist die deutsche Adaption des international anerkannten Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP) der Stanford University. Das Programm wurde dort entwickelt, umfassend evaluiert und seine Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt.

INSEA richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen, die ihren Alltag aktiver, selbstbestimmter und stabiler gestalten möchten. Studien und Teilnehmendenberichte zeigen:

- **Mehr Lebensqualität** und gesteigertes Wohlbefinden.
- **Mehr Energie im Alltag.**
- **Ein stabileres psychisches Gleichgewicht.**
- **Weniger Erschöpfung, geringere soziale Isolation.**
- **Bessere Zusammenarbeit** mit behandelnden Ärztinnen und Ärzten durch **mehr Klarheit und Selbstsicherheit.**

Nach Deutschland gebracht wurde das Programm vom EVIVO Netzwerk e.V.. Die BARMER ermöglicht die bundesweite Umsetzung. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V. übernimmt die nationale Koordination.

BARMER

EVIVO netzwerk



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit



Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für deren Angehörige und Freunde

In Kooperation mit





Leben Sie oder Ihre Angehörigen mit einer chronischen Erkrankung?

Wenn Sie mit einer chronischen Erkrankung leben, wissen Sie, dass dies oft Veränderungen im Alltag erfordert – sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

Ein gutes Selbstmanagement hilft dabei,

- sich im Gesundheitswesen sicher zu orientieren,
- Wissen über die eigene Erkrankung aufzubauen
- und praktische Kompetenzen zu entwickeln.

Im INSEA-Selbstmanagementkurs „Gesund und aktiv leben“ geht es darum,

- eigene Ressourcen bewusst zu nutzen,
- alltägliche Aktivitäten möglichst selbstständig zu gestalten,
- Unterstützung einzufordern, anzunehmen oder anzubieten und
- mit körperlichen wie emotionalen Belastungen konstruktiv umzugehen.

Lernen Sie Wege und Methoden kennen, aktiv mit der Erkrankung umzugehen.

KURSTHEMEN

Das INSEA Programm ergänzt die medizinische und therapeutische Versorgung auf sinnvolle Weise:

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Vorbereitung auf Arztbesuche
- Entspannungsübungen
- Ausgewogene und gesunde 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 sowie über mögliche Lösungen bei Schwierigkeiten

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.

Wie lange geht ein Kurs? Wer leitet die Kurse? Was kostet mich die Teilnahme?

KURSTERMINE

Mi. 2. September 2026

16.00 - 18.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Begegnungsstätte Goethestraße
Goethestraße 12
31275 Lehrte

Kursdaten:

02. September 2026
16. September 2026
30. September 2026
07. Oktober 2026
21. Oktober 2026
04. November 2026

KURSDAUER

Der Kurs geht **über 9 Wochen**, die Gruppe trifft sich **immer am gleichen Wochentag** und zur gleichen Uhrzeit. Der Kurs geht an allen 6 Terminen **jeweils 2,5 Stunden (inkl. Pause)**.

KOSTEN

Die Teilnahme ist kostenlos.

Weiter Kurstermine sowie die Möglichkeit, sich anzumelden finden Sie unter: www.insea-aktiv.de

