

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

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung  
krankheitsbezogener Probleme.

**INSEA**aktiv  
Leben mit chronischer Krankheit

## ANMELDUNG & KONTAKT

Für die Kurse in Rheinland-Pfalz können Sie sich postalisch, telefonisch, per Mail oder online ([www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)) anmelden.

**Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e. V.**

INSEA-Koordinierungsstelle in Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartner: Stephan Wagner**  
Kaiserstr. 42, 55116 Mainz

**Tel.:** 0261 / 20 38 71 97  
**Mobil:** 0176 / 83 13 30 78  
**Fax:** 0 61 31 / 33 62 86  
**E-Mail:** [insea@lag-sb-rlp.de](mailto:insea@lag-sb-rlp.de)  
**Online:** [www.lag-sb-rlp.de](http://www.lag-sb-rlp.de)

## WEITERE INFORMATIONEN

Besuchen Sie uns auf  
[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 durch die Teilnahme an dem Kurs die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie das psychische Wohlbefinden zunehmen. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen dagegen ab. Auch verbessert sich die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten.

INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER.

INSEA wird gefördert durch:

**BARMER**



INSEA ist Mitglied im EVIVO Netzwerk:

**EVIVO**netzwerk




## Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:

**LAG**  
Selbsthilfe  
Rheinland-Pfalz



## 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. Sie üben, so weit wie möglich, ihre normalen Aktivitäten aus und lernen mit körperlichen und emotionalen Höhen und Tiefen umzugehen. Ein Selbstmanagementkurs kann sie hierbei unterstützen.

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt chronisch Erkrankte bei der Verbesserung ihrer Lebensqualität, bei der Organisation ihres Alltags und ihrer Medikamenteneinnahme und hilft chronisch Erkrankten 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

### 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 ist eine Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben.**

Die Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben bietet Selbstmanagementkurse für chronisch Erkrankte, ihre Angehörigen und Freunde an. Für die Teilnehmer sind die Kurse kostenlos. Zahlreiche Praxispartner führen die Selbstmanagementkurse durch. Die Aktivitäten werden über die nationale Koordinierungsstelle INSEA an der Medizinischen Hochschule Hannover gebündelt. Hier werden auch die Kursleitungen geschult.

**INSEA Nationale Koordinierungsstelle:**



**INSEA Praxispartner:**

