

## INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankeitsbezogener Probleme

### HINTERGRUND 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 Ärzt: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.

**EVIVO**  
netzwerk

**BARMER**

**Robert Bosch**  
Stiftung

### ANMELDUNG & KONTAKT

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

#### **INSEA KOORDINIERUNGSSTELLE STUTTGART BOSCH HEALTH CAMPUS GMBH**

Auerbachstraße 110, 70376 Stuttgart

#### **KONTAKTPERSON:**

Kerstin Berr

Tel: +49 711 8101-2671

E-Mail: [kerstin.berr@bosch-health-campus.com](mailto:kerstin.berr@bosch-health-campus.com)

### WEITERE INFOS & (ONLINE) KURSANGEBOTE



[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

**INSEA**aktiv  
Leben mit chronischer Krankheit



## „Gesund und aktiv leben“ Selbstmanagementkurse

für Menschen mit chronischen Erkrankungen,  
deren Angehörige und Freunde

Veranstalter:

 **Bosch Health  
Campus**  
der Robert Bosch Stiftung



Leben Sie mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung oder ist jemand in Ihrer Umgebung von einer chronischen Erkrankung 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.

**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
- Tipps zu ausgewogener, gesunder und genussvoller 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 (jeweils 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

### KURSTERMINE 2023/2024

#### **KURS ST-001 – DIENSTAGS – 17:00–19:30 UHR**

07.11.2023 | 14.11.2023 | 21.11.2023 | 28.11.2023  
05.12.2023 | 12.12.2023

#### **KURS ST-002 – DONNERSTAGS – 17:00–19:30 UHR**

11.01.2024 | 18.01.2024 | 25.01.2024 | 01.02.2024  
08.02.2024 | 15.02.2024

#### **VERANSTALTUNGSORT**

Robert Bosch Krankenhaus – Standort City  
Hohenheimer Straße 21, 70184 Stuttgart

Anfahrt mit dem Auto  
Vom Zentrum Stuttgart aus erreichen Sie uns über die B27 Richtung Tübingen.

Anreise mit dem öffentlichen Nahverkehr  
Vom Hauptbahnhof aus erreichen Sie uns mit den Stadtbahnlinien U5, U6, U7, U12, U15 Richtung Leinfelden/Fasanenhof/Ostfildern/Dürrlewang/Heumaden zu den Haltestellen „Olgaeck“ oder „Dobelstraße“.

#### **WEITERE (ONLINE) KURSANGEBOTE**

Weitere bundesweite Online-Kurse oder Kursangebote vor Ort finden Sie hier:

[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)