

## INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener 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 den Kursen die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie das psychische Wohlbefinden zunehmen. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen 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 den Bosch Health Campus und BARMER.

**EVIVO**  
netzwerk

**BARMER**

### Anmeldung und Kontakt

Für die kostenfreien Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch, per Mail oder online anmelden.

PORT Gesundheitszentrum  
Bosch Health Campus  
**Yasmin Kuhaupt**

### INSEA Koordinierungsstelle Stuttgart

Hohenheimer Straße 21  
70184 Stuttgart | Germany  
Telefon +49 711 8101-7181  
chn@bosch-health-campus.com

### Veranstaltungsort

PORT Gesundheitszentrum  
Bosch Health Campus  
Hohenheimer Straße 21  
70184 Stuttgart



Weitere Infos und  
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 Freund:innen

**PORT**   
Gesundheitszentrum  
Bosch Health Campus



## 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 Familien, 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

### Stimmen aus dem Kurs

„Die im Kurs vermittelten ‚Werkzeuge‘ für das Selbstmanagement sind alle gut, aber mit Abstand am besten sind die Handlungspläne – so habe ich gemerkt, dass eigentlich sehr viel in mir selbst liegt und es damit gelingen kann, den eigenen ‚Schweinhund‘ zu überwinden‘.

Alexander, 55 Jahre

„Im Besonderen haben mich die ‚Brainstormings‘ in der Gruppe beeindruckt. So viele Ideen, auf die man alleine nicht gekommen wäre. Aber auch eine Entscheidungstabelle wieder einmal anzuwenden, hat Vergessenes hochgebracht.

Margit, 72 Jahre