

# INSEA eine Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben

INSEA ist ein Selbstmanagement-Programm für **chronisch Kranke** oder deren Angehörige. Die Umsetzung im Gesundheitszentrum Büsum wird ermöglicht durch die Unterstützung des Bosch Health Campus und der Nachbarschaftshilfe Amt Büsum- Wesselburen e.V.

#### KURSTHEMEN sind u.a.:

- Individuell mit Schmerzen umgehen,
- nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung,
- Vorbereitung auf Arztbesuche,
- Entspannungsübungen, Bewegungsprogramm,
- ausgewogene, gesunde und genussvolle Ernährung,
- mit Medikamenten leben,
- sich selbst motivieren, positive Seiten des Lebens wahrnehmen, Herausforderungen meistern,
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativ zu gestalten,
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken,
- mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren, Menschen mit ähnlichen Herausforderungen kennenlernen, voneinander lernen, gegenseitig motivieren,
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen.

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 psychisches 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.

**21.10.- 25.11.2024**  
**Jeden Montag**  
**14:30- 17:00 Uhr**

**Gesundheitszentrum Büsum**  
Westerstraße 30, 1. OG  
25761 Büsum

Geleitet werden die Gruppen von zwei ausgebildeten

Kursleiterinnen und Kursleitern (immer im Tandem).

Mindestens eine dieser Personen ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

Pro Kurs werden 6-8 **Teilnehmende** aufgenommen.

Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden.

Der Kurs findet **über 6 Wochen** statt.

#### Die Teilnahme ist kostenfrei

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/> oder 015154259195