Anmeldeinformationen

Veranstaltet durch:
Gesundheitsnetzwerk PORT
Willingen-Diemelsee e. V.
Stryckweg 27
34508 Willingen (Upland)

Ansprechpartnerin:
Viktoria Biedermann
Tel.: 0171 33 95 221
Mail: v.biedermann@gesundheit-port.de

Aktuelle Kursdaten

Informieren Sie sich telefonisch oder auf unserer Webseite, wann der nächste Kurs in Willingen oder Diemelsee geplant ist.

Im Internet finden Sie auch noch weitere Informationen zu INSEA sowie ein Anmeldeformular.

www.gesundheit-port.de/INSEA

INSEA ist eine Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben.

Die INSEA-Kurse richten sich an Menschen mit körperlichen und/oder psychischen chronischen Erkrankungen und deren Angehörige und Freunde.

Das verbindende Element ist die allen gemeinsame Situation, entweder direkt oder indirekt (im Familien- oder Freundeskreis), von einer Erkrankung betroffen zu sein.

Dadurch können sich Teilnehmende in den Kursen mit anderen Personen, denen es ähnlich geht, austauschen und Erfahrungen teilen.

Gemeinsam wird erlernt, wie der Alltag mit einer chronischen Erkrankung aktiv gestaltet werden kann.

Unser Verein wird unterstützt durch

INSEA aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

Selbstmanagementkurse "Gesund und aktiv leben"

für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für deren (pflegende) Angehörige

UplandCare im
Gesundheitsnetzwerk PORT
Willingen Diemelsee e.V.

Leben Sie oder jemand in Ihrem Umfeld mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung?

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, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. Eine Unterstützung hierbei kann ein aktives Selbstmanagement sein.

INSEA „Gesund und aktiv leben" ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein.

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

Stimmen aus vorherigen INSEA-Kursen:

„Im Kurs habe ich viele nützliche Hinweise bekommen, um mein Leben zu erleichtern und zu verbessern, aber die Krankheit nicht aus den Augen zu verlieren. Wir haben persönliche Handlungspläne gemacht, Schritte zu Problemlösungen erarbeitet, Kommunikationsformen kennengelernt, nützliche Bewegungsübungen ausprobiert und uns viel ausgetauscht"

INSEA-Teilnehmerin Beate Börger

„In der Gruppe und mit Gleichgesinnten gelingt die Umsetzung von eigenen Wünschen oft leichter. Wichtig in diesem Kurs ist auch, dass alle Teilnehmer offen sprechen können. Keine Scheu zu haben über seine Beschwerden mit anderen zu reden, akzeptiert zu werden, nicht bewertet zu werden"

INSEA-Teilnehmerin Heike Born

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.

Wer kann an dem Kursangebot teilnehmen?

- Teilnehmen können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde.
- Ein Kurs besteht aus 8 bis 16 Teilnehmenden.
- Die Teilnahme ist für alle Bürgerinnen und Bürger in Willingen und Diemelsee kostenfrei.

Wie lange dauert der Kurs?

- Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden (inkl. 20-minütiger Pause).
- Insgesamt dauert der Kurs 6 Wochen.

Wer leitet den Kurs?

Geleitet werden die Gruppen von unseren zwei speziell ausgebildeten Kursleiterinnen (Birgit Nanninga und Dagmar Kappelhoff). Voraussetzung für die Kursleitung ist, dass mindestens eine Person direkt oder indirekt selbst von einer chronischen Erkrankung betroffen ist.