



<https://biz.ii2uxm>

# "GESUND UND AKTIV LEBEN" MIT CHRONISCHER KRANKHEIT

Veröffentlicht am 11.04.2019 um 18:50 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Chronisch krank - ob psychisch oder physisch: Eine solche Diagnose kann alles auf den Kopf stellen. Aus dem Leben rücken in den Hintergrund. So sehen sich Betroffene, aber sie leben weiter. Wie sie dem Alltag wieder Struktur geben und die Organisation des Selbstmanagementkursen "Gesund und aktiv leben". Die Kurse helfen sich zu motivieren und Probleme sowie Bedürfnisse zu bewältigen. Individuelle Handlungspläne sind nur einige der Maßnahmen, die ergriffen werden können. Die BARMER, die Robert Bosch Stiftung, die Charité Medizinische Hochschule Hannover (MHH) haben in Kooperation mit dem Selbstmanagement und aktives Leben (INSEA) gegründet. Die Landeshauptstadt Hannover unterstützen dieses Konzept und machen die Kurse zur Verfügung. Anmelden können sich alle chronisch Erkrankten. Lust haben, einmal pro Woche zweieinhalb Stunden mit anderen Teilnehmer\*innen. Wochen. Die Kursteilnahme ist kostenlos. Pro Kurs stehen bis zu 18 Plätze zur Verfügung. In diesem Jahr finden die INSEA-Kurse im Mai und Juni beziehungsweise von Oktober bis Dezember statt.



## **Mai/Juni (Montagstermine):**

06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 17.06. von 15 bis 17.30 Uhr  
Veranstaltungsort: Region Hannover, Weinstraße 2-3, 30171 Hannover  
Anmeldung: Angelika Vietje, Tel. (0511) 616 43505; [Anmeldung.Veranstaltung53.08@region-hannover.de](mailto:Anmeldung.Veranstaltung53.08@region-hannover.de)

## **Mai/Juni (Donnerstagstermine):**

09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06. von 9.30 bis 12 Uhr  
Veranstaltungsort: Gemeinwesenarbeit Mittelfeld, Ahornstr. 2, 30519 Hannover  
Anmeldung: Theresia Stenzel, Tel. (0511) 86 23 23; [Theresia.Stenzel@Hannover-Stadt.de](mailto:Theresia.Stenzel@Hannover-Stadt.de)

## **Oktober/November/Dezember (Mittwochstermine):**

30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12. von 15 bis 17.30 Uhr  
Veranstaltungsort: Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101, 30419 Hannover  
Anmeldung: Nanette Klieber, Tel. 0163/458 11 55; [n.klieber@gmx.net](mailto:n.klieber@gmx.net)  
Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse im "Chronic Disease Self-Management Program" (CDSMP), die an der Stanford University entwickelt und wissenschaftlich geprüft wurden. Diese Kurse verbessern nachweislich die Lebensqualität der Teilnehmenden. Darüber hinaus steigern sie die Energie sowie das psychische Wohlbefinden; Erschöpfung und soziale Isolation werden so reduziert. Mehr Infos zum Projekt finden Interessierte online unter [www.hannover.de](http://www.hannover.de) (Stichwortsuche: Gesundheitsförderung) oder unter [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de).  
[insea-flyer-hannover-region-2019-pdf](#)