



<https://biz.li/3g99>

KURSE FÜR MENSCHEN MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

Veröffentlicht am 27.09.2017 um 14:23 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Diagnose: chronische Erkrankung. Das Leben mit einem dauerhaften Leiden erfordert von den Betroffenen, aber auch von deren Angehörigen, Geduld und häufig auch Veränderungen im Alltag. Eine Unterstützung sollen die Selbstmanagementkurse "Gesund und aktiv leben" sein, die zum bereits dritten Mal Anfang November starten: In den Kursen werden chronisch Erkrankte, deren Angehörige und Freunde, darin unterstützt, Schwierigkeiten im Alltag zu erkennen, einzuschätzen und zu kommunizieren, Entscheidungen zu treffen, Handlungen zu planen und konkrete Ziele zu setzen. Ziel ist es, auch komplexere Anforderungen in kleinen, durchführbaren Schritten angehen zu können. Hierzu haben die BARMER, die Robert Bosch Stiftung, die Careum Stiftung, Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und die Medizinische Hochschule Hannover mit der Patientenuniversität im Jahr 2015 die Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben (INSEA) gegründet. Der Fachbereich Gesundheit der Region Hannover und die Landeshauptstadt Hannover unterstützen dieses Konzept und bieten in ihren Räumlichkeiten diese Kurse an. Die Montagstermine: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12. von 15 bis 17.30 Uhr Veranstaltungsort: Region Hannover, Weinstraße 2-3, 30171 Hannover Anmeldung: Gabriele Groß, Tel. (0511) 616 24065; gabriele.gross@region-hannover.de Die Mittwochstermine: 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12. von 15 bis 17.30 Uhr Veranstaltungsort: Gesundheitstreff im Stadtteilladen Stöcken, Ithstraße 8, 30419 Hannover Anmeldung: Nanette Klieber, Tel. 0163 4581155; n.klieber@gmx.net Die Donnerstagstermine: 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12. Von 9.30 bis 12 Uhr Veranstaltungsort: Gesundheitstreff in der Gemeinwesenarbeit Mittelfeld, Ahornstraße 2, 30519 Hannover Anmeldung: Theresia Stenzel, Tel. (0511) 862323; theresia.stenzel@hannover-stadt.de Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse im "Chronic Disease Self-Management Program" (CDSMP), die an der Universität Stanford entwickelt und wissenschaftlich geprüft wurden. Bei diesen Kursen wurde nachgewiesen, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie das psychische Wohlbefinden steigen. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen dagegen ab. Mehr Infos finden Interessierte online unter <https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Gesundheitsschutz/Gesundheitsförderung/Selbstmanagementkurs-%22Gesund-und-aktiv-leben%22-mittwochs> oder unter www.insea-aktiv.de.