



<https://biz.li/3f6g>

# "GESUND UND AKTIV LEBEN" MIT CHRONISCHER KRANKHEIT

Veröffentlicht am 30.09.2019 um 18:04 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Chronisch krank - ob psychisch oder physisch, eine solche Diagnose kann alles auf den Kopf stellen. Aus alltäglichen Kleinigkeiten werden große Hürden, soziale Kontakte rücken in den Hintergrund. So sehen sich Betroffene, aber auch Freunde und Familien oft mit neuen Problemen konfrontiert. Wie sie dem Alltag wieder Struktur geben und die Oberhand behalten, lernen direkt und indirekt Betroffene in den Selbstmanagement-Kursen "Gesund und aktiv leben". Die Kurse helfen dabei, mit Krankheit und Schmerzen umzugehen, sich zu motivieren und Probleme sowie Bedürfnisse zu erkennen. Entspannungsübungen, ausgewogene Ernährung und individuelle Handlungspläne sind nur einige der Maßnahmen, die die Lebensqualität der Erkrankten wieder steigern können. Die Barmer, die Robert Bosch Stiftung, die Careum Stiftung, Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) haben in Kooperation 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 stellen Räume für die Kurse zur Verfügung. Für den Kurs von Oktober bis Dezember in Hannover-Stöcken gibt es noch freie Plätze. Anmelden können sich alle chronisch Erkrankten und Angehörigen, die Lust haben, an sechs Terminen jeweils zweieinhalb Stunden mit anderen Betroffenen zu verbringen. Die Teilnahme ist kostenlos. Der Kurs findet vom 30. Oktober bis zum 4. Dezember 2019 immer mittwochs von 15:00 bis 17:30 Uhr statt. Veranstaltungsort ist der Stadtteilladen Stöcken, Ithstraße 8, 30419 Hannover. Anmeldungen nimmt Nanette Klieber telefonisch unter 0163/4581155 oder per Mail an [n.klieber@gmx.net](mailto:n.klieber@gmx.net) entgegen. 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).