

INSEA ist eine Initiative für
Selbstmanagement und aktives Leben.

INSEA **aktiv**
Leben mit chronischer Krankheit

Leben Sie mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung oder ist jemand in Ihrer Umgebung von einer chronischen Krankheit betroffen?

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.

WAS IST INSEA?

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.

INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER.

BARMER

EVIVO
netzwerk



**Robert Bosch
Stiftung**

Besuchen Sie uns auf www.insea-aktiv.de



**Termine
Frühjahr
2019**

**Selbstmanagementkurse
Gesund und aktiv leben**
für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

**Kurstermine INSEA
Hannover & Region**

Veranstaltet von:



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

KURSTHEMEN

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Vorbereitung auf Arztbesuche
- Entspannungsübungen
- Ausgewogene, gesunde und genussvolle Ernährung
- Bewegungsprogramm
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativ zu gestalten
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen
- Gespräche über die Umsetzung der Handlungspläne und über mögliche Lösungen bei Schwierigkeiten
- Probleme lösen

KURSLEITUNG - Experten aus Erfahrung

Geleitet werden die Gruppen von ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern (immer zwei im Tandem). Mindestens eine dieser Personen ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.

TEILNEHMER: 8 - 18 Teilnehmende pro Kurs.

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung
krankheitsbezogener Probleme.

Anmeldung und weitere INSEA Kursorte
finden Sie unter : www.insea-aktiv.de

Mo. 06. Mai 2019 Hannover-Mitte

6 x montags 15.00 - 17.30 Uhr

Termine Kurs H-102:

06. Mai 2019
13. Mai 2019
20. Mai 2019
27. Mai 2019
03. Juni 2019
17. Juni 2019

Ort der Veranstaltung:

Region Hannover
Fachbereich Gesundheit
Weinstr. 2-3 - 30171 Hannover

Anmeldung:

Angelika Vietje - Tel.: 0511 / 616-43505
E-Mail: Anmeldung.Veranstaltung53.08@region-hannover.de

Do. 09. Mai 2019 Hannover-Mittelfeld

6 x donnerstags 09.30 - 11.00 Uhr

Termine Kurs H-103:

09. Mai 2019
16. Mai 2019
23. Mai 2019
06. Juni 2019
13. Juni 2019
20. Juni 2019

Ort der Veranstaltung:

Region Hannover
Gemeinwesenarbeit Mittelfeld
Ahornstr. 2 - 30519 Hannover

Anmeldung:

Theresia Stenzel - Tel.: 0511 / 86 23 23
E-Mail: Theresia.Stenzel@Hannover-Stadt.de

Mi. 30. Oktober 2019 Hannover-Stöcken

6 x mittwochs 15.00 - 17.30 Uhr

Kurstermine H-104:

30. Oktober 2019
06. November 2019
13. November 2019
20. November 2019
27. November 2019
04. Dezember 2019

Ort der Veranstaltung:

Stadtteilladen Stöcken c/o Stadtteilzentrum Stöcken
Eichsfelder Str. 101
30419 Hannover

Anmeldung:

Nanette Klieber - Tel.: 0163 / 458 11 55
E-Mail: n.klieber@gmx.net

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Kursanmeldung: www.insea-aktiv.de

