



Region Hannover

Der Regionspräsident

+ + + Pressemitteilung + + +

Region Hannover

Hildesheimer Straße 20

30169 Hannover

Nr.: 162/2019

Hannover, 11.04.2019

„Gesund und aktiv leben“ mit chronischer Krankheit Region Hannover unterstützt erneut den Selbstmanagement-Kurs INSEA aktiv

Region Hannover. 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 **Selbstmanagementkursen „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 bereits zum vierten Mal und stellen entsprechende Räume für die Kurse zur Verfügung. Anmelden können sich alle chronisch Erkrankten und Angehörigen, die sich in der Lage sehen und Lust haben, einmal pro Woche zweieinhalb Stunden mit anderen Menschen zu verbringen, über einen Zeitraum von sechs 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 bzw. von Oktober bis Dezember statt.

Pressekontakt:

Sonja Wendt, Pressesprecherin · Tel. 0511 616-2 27 20 · mobil 0173 677 39 98

E-Mail sonja.wendt@region-hannover.de · Internet www.hannover.de





Region Hannover

Der Regionspräsident

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

Mai/Juni (Donnerstagstermine):

- 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06.
- von 9.30 bis 12 Uhr
- Veranstaltungsort: Gemeinwesensarbeit Mittelfeld, Ahornstr. 2, 30519 Hannover
- Anmeldung: Theresia Stenzel, Tel. (0511) 86 23 23;
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

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
([Stichwortsuche: Gesundheitsförderung](#)) oder unter www.insea-aktiv.de

Pressekontakt:

Sonja Wendt, Pressesprecherin · Tel. 0511 616-2 27 20 · mobil 0173 677 39 98
E-Mail sonja.wendt@region-hannover.de · Internet www.hannover.de

