Wege aus dem Schmerzloch finden

Autor(en): **Weetering, Senta van de**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau**

Band (Jahr): **- (2013)**

Heft 3: **Ausbilden - ein Muss**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-822014

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wege aus dem Schmerzloch finden

Menschen mit chronischen Krankheiten stehen vor besonderen Herausforderungen. Sie kämpfen unter anderem gegen Schmerzen, Müdigkeit und Depressionen. Evivo, ein sechsteiliger Kurs, will Betroffene im Umgang mit solchen Krankheiten stärken – nicht zuletzt dank motivierenden Gruppen.

Bild: iStockphoto

Zu einem bewussten Umgang mit chronischen Krankheiten gehören sowohl Übungen zur Entspannung wie auch gezielte Aktivitäten.

Senta van de Weetering // «Manchmal drängt sich die Krankheit mit den ständigen Schmerzen an Armen und Beinen einfach in den Vordergrund, auch wenn ich mich dagegen wehre», sagt Regina Scramoncini. Sie beschreibt diesen Zustand als «Schmerzloch». Deshalb besuchte sie diesen Frühling ein spezielles Kursprogramm, das die Careum Stiftung gemeinsam mit der Spitex Zürich Limmat AG anbietet.

Das Programm heisst «Evivo». Es handelt sich dabei um Gruppenkurse, an denen die Teilnehmenden ermutigt und befähigt werden, aktiv mit chronischen Gesundheitsbeschwerden umzugehen. Dazu gehören zum Beispiel Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose und Multipler Sklerose. Oder eben auch Menschen wie Regina Scramoncini, die fast ständig Schmerzen hat, weil ihre Krankheit die Nervenhüllen zerstört. Und Margrit Meier (Name geändert), die den Kurs ebenfalls absolviert hat, weil sie wegen ihrer Arthrose seit vielen Jahren Schmerzen hat: «Schmerzen, die im ganzen Körper herumwandern und kaum auf Tabletten reagieren.»

Ähnliche Folgen

In einem Evivo-Kurs geht es jedoch nicht um bestimmte Erkrankungen, sondern um die Folgeerscheinungen, die sich – so die grundlegende Annahme des Programms – bei verschiedenen chronischen Beschwerden ähnlich verhalten: Müdigkeit etwa, Schmerzen oder Depressionen. Ziel sei es, «im Alltag besser mit den krankheitsbezogenen Herausforderungen umzugehen und krankheitsbezogene Probleme besser zu lösen», heisst es in der Evivo-Ausschreibung. Dazu gehört, Wege aus Schmerzzuständen zu finden.

Die Kurse finden sechs Mal entweder nachmittags oder abends statt. Nach Kursabschluss erklären Regina Scramoncini und Margrit Meier übereinstimmend, dass sie konkrete Hilfestellungen für den Alltag erhalten haben, wie zum Beispiel Entspannungs- und Meditationsübungen, aber auch Hinweise für die Vorbereitung des nächsten Arztbesuchs. Und sie haben vor allem das Wissen mitgenommen, dass es andere Menschen gibt, die mit ähnlichen Symptomen leben. «Ich weiss jetzt klarer, dass es in Ordnung ist, wenn ich manchmal müde bin, und kann das nun auch leichter kommunizieren», sagt Regina Scaramoncini.

Evivo-Kurse setzen stark auf die positive Wirkung der Gruppendynamik, bestätigt Martina Binder, die den Kurs im Frühling gemeinsam mit Doris Willner geleitet hat. Um Selbsthilfegruppen handelt es sich jedoch ausdrücklich nicht. Das Programm ist vorgegeben, lässt aber genügend Raum zum Austausch. Wenn nötig brechen die Leiterinnen auch mal eine Diskussion ab und leiten zum nächsten Thema über. «Dadurch sind wir nie ins Jammern verfallen», sagt Regina Scramoncini, «und doch hat man sich immer ernst genommen gefühlt.»

Entwickelt wurde das Evivo-Programm an der Stanford-Universität in den USA. Die Careum Stiftung hat das «Selbstmanagement-Programm» für die Schweiz übersetzt und angepasst. Für Interessierte finden jeweils Informationsveranstaltungen statt. An einer solchen Veranstaltung wird klar, dass die Motivation durch die Gruppe und das Aufgehobensein in einer Gruppe zentral sind, wenn es darum geht, in kleinen Schritten zu lernen, sich selber zu managen.

Konkrete Themen

Doch gleichzeitig ist das Evivo-Programm mit einem konkreten Themenkatalog verbunden, der durchgearbeitet wird: Ernährung, Kommunikation mit Angehörigen und Fachpersonen, Erschöpfung, Müdigkeit, Schmerzen, Depression, Medikamente, Vorstellungskraft, Emotionen, Gesundheitssystem, Bewegung. «Wir erfinden das Rad nicht neu», sagt Martina Binder, «und deshalb gibt es immer Teilnehmende, die über das eine oder andere Thema schon viel wissen. Doch es gibt stets auch wieder neue Impulse.» Im Kurspreis inbegriffen ist ein Buch. Margrit Meier hat es zwar seit dem Kursende vor drei Wochen noch nicht wieder geöffnet, wie sie lachend feststellt, aber sie findet, es sei gut zu wissen, dass das Buch in Griffnähe bereitliegt.

Die nächste Informationsveranstaltung findet am 17. September 2013 statt, die nächsten Kurse im Herbst und Winter 2013.
↗ www.spitex-zuerich.ch/Angebot