

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

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2013)

Heft: 3: Ausbilden - ein Muss

Artikel: Wege aus dem Schmerzloch finden

Autor: Weetering, Senta van de

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-822014>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.

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 Nervenbahnen 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 bes-



Bild: iStockphoto

ser 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 Scramoncini.

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

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