



## Grübeln Sie noch oder handeln Sie schon?

In Österreich lebt mehr als ein Drittel der Frauen und Männer über 15 Jahre mit einer chronischen Erkrankung. Ihre Anlaufstellen sind Haus- und FachärztInnen, TherapeutInnen und weitere Health Professionals, die im Gesundheitsbereich arbeiten. Für die Bewältigung ihres Alltags mit ihren Erkrankungen holen sich viele Unterstützung und Austausch in Gruppen. Seit 2012 bietet ihnen das Grazer Frauengesundheitszentrum in dem Selbstmanagement-Programm **Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben** neue Strategien und Anregungen, um für sie selbst passend mit ihrer Erkrankung umgehen zu können.

### Aktiv mit Gesundheitsproblemen umgehen

Laut der Arge Selbsthilfe Österreich entscheiden sich rund 250.000 Frauen und Männer mit chronischen Erkrankungen oder Angehörige für die Teilnahme an einer der mehr als 1600 Selbsthilfegruppen. Das Grazer Frauengesundheitszentrum hat einerseits seine Räume für diese Gruppen geöffnet, andererseits bietet es mit dem Programm **Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben** die Möglichkeit, aktives Selbstmanagement zu lernen und individuell umzusetzen.

### Unterstützung zum Selbstmanagement

Evivo bietet ein strukturiertes 6-wöchiges Selbstmanagement-Programm, das zwei Kursleiterinnen moderieren. Die Teilnehmerinnen erhalten etwa Inputs zu Ernährung, Bewegung oder dem Umgang mit Fachpersonen. Werkzeuge werden vorgestellt, um ihren Alltag mit einer chronischen Krankheit erfolgreich zu meistern. Die Frauen und Männer erarbeiten individuelle Handlungspläne und finden auch gemeinsam neue Lösungen für ihre Probleme „Wir versuchen alle wichtigen Bereiche und Herausforderungen des Alltags anzusprechen“, so Kursleiterin Ulla Sladek, „die Teilnehmerinnen setzen sich auch jede Woche ein Ziel, das sie daheim im Alltag umsetzen wollen“.

„Es ist wichtig die eigenen Pläne mit dem Handlungsplan sichtbar zu machen und auch mit anderen zu besprechen“, resümiert eine Teilnehmerin.

Ein Ziel ist, dass die Teilnehmerinnen sich als Expertinnen für sich selbst sehen und ihren Alltag mit der Erkrankung erfolgreich meistern. „Es hilft Meilensteine zu planen und am Weg zu bleiben“, ist eine Teilnehmerin vom Konzept überzeugt.

Im Gegensatz zu vielen Selbsthilfegruppen ist Evivo krankheitsübergreifend angelegt. Das bringt Vorteile und neue Ideen, da (*bewertend*) das Managen der Herausforderungen im Alltag im Fokus steht. "Ich hab den Faden, die Orientierung wieder gefunden. Ich kann mich wieder auf das Wesentliche konzentrieren" meint eine Teilnehmerin. Für eine intensive, individuelle Auseinandersetzung mit den verschiedenen Themenbereichen, bietet das Buch zum Kurs umfassende Informationen und Unterstützung.

### Selbstmanagement die Zweite

Ein Ergebnis der zwei Kurse ist die Entscheidung der insgesamt 26 Teilnehmerinnen, aktiv zu bleiben und als Gruppen weiterzumachen. Eine Gruppe trifft sich regelmäßig in der Grazer Selbsthilfekontaktstelle, die andere bei Styria vitalis in Graz.



### **Unabhängigkeit wichtig im Umgang mit Krankheiten**

Es gibt Selbsthilfegruppen, die finanziell von Pharmafirmen unterstützt werden. Dies kann ihre Unabhängigkeit einschränken. Das Frauengesundheitszentrum ist ein gemeinnütziger Verein und unabhängig von großen Interessengruppen im Gesundheitswesen. Es erhält keine Finanzierung von Pharmafirmen oder der Medizinprodukteindustrie. Die Inhalte, die im Kurs **Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben** vermittelt werden, sind wissenschaftsbasiert, geprüft und werden von der Universität Stanford seit rund 30 Jahren stetig weiter entwickelt.

### **Nächster Termin**

**Kurs für Frauen:** ab 12.11. montags, jeweils 14.00 –16.30 Uhr

**Verpflichtender Informationsnachmittag: 5.11., 14.00 –15.00 Uhr**

**WO:** im Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz

Kostenfrei

Für Frauen ab 18 Jahren.

### **Medienkontakt**

Rita Obergeschwandner

[rita.obergeschwandner@fgz.co.at](mailto:rita.obergeschwandner@fgz.co.at)