

5 Fragen Ein selbstbestimmtes Leben



Spitex Magazin: Bruno Umiker, Sie sind stellvertretender Geschäftsleiter von Careum Weiterbildung und leiten die Netzwerkstelle des Vereins Evivo Netzwerk. Was bezweckt die Organisation?

Bruno Umiker: Das Leben mit einer chronischen Erkrankung wie Rheuma, Diabetes oder psychischen Erkrankungen verändert den Alltag von Betroffenen und ihren Angehörigen. Sie müssen sich nicht nur aktiv um ihre Gesundheit kümmern, sondern möchten so weit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen, müssen gleichzeitig aber auch mit körperlichen und emotionalen Höhen und Tiefen umgehen lernen. Um diesen Menschen zu helfen, wurde das Evivo Kursprogramm mit dem Titel «Gesund und aktiv leben» etabliert.

Für eine nachhaltige Umsetzung von Evivo ist im Juni 2014 der Verein Evivo Netzwerk gegründet worden. Er soll für Organisationen im Gesundheitswesen partizipativ den Zugang zum Kursprogramm ermöglichen, Kursleitungen ausbilden, über das Angebot informieren und seine Qualität sichern. Die Vereinsstruktur soll ferner die gegenseitige Vernetzung fördern, um Erfahrungen, Evidenz sowie Kenntnisse zu Evivo auszutauschen und die Zusammenarbeit unter den Mitgliedern fördern zu können. Dies soll dazu beitragen, die Reichweite von Evivo in der Schweiz und im deutschsprachigen Ausland zu verbessern.

Erläutern Sie uns das Kursprogramm «Gesund und aktiv leben».

Der Kurs wird in einer kleinen Gruppe angeboten, an der 10 bis 18 Personen teilnehmen. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich für rund zweieinhalb Stunden über einen Zeitraum von sechs Wochen. Zwei Kursleitungen, von denen mindestens eine selbst chronisch erkrankt ist, führen durch das Programm. Patientinnen und Patienten sowie Angehörige nehmen aktiv teil, bringen sich und ihre Bedürfnisse ein und erarbeiten zusammen mit anderen

Teilnehmenden Wege, um gesundheitsbewusst und selbstbestimmt zu leben. Die im Kurs geübten Techniken kann man gleich in die Praxis umsetzen.

Wo kann man das Angebot nutzen?

«Gesund und aktiv leben» wird in der deutschen und französischsprachigen Schweiz, in Deutschland und Österreich von den Aktivmitgliedern des Vereins Evivo Netzwerk angeboten. Vereinsmitglieder sind übrigens Organisationen und Ligen aus dem Gesundheitswesen.

Was unterscheidet diesen Kurs von anderen Angeboten für chronisch kranke Menschen?

Er vermittelt nicht nur reines Wissen zum Leben mit chronischer Krankheit oder Behinderung. Vor allem vermittelt der Kurs den Teilnehmenden praktische Fähigkeiten, um im Alltag leichter mit Einschränkungen und Beschwerden zu leben.

Wie wurden die zu vermittelnden Inhalte entwickelt?

Das «Chronic Disease Self-Management Program» (CDSMP) wurde an der Universität Stanford (USA) zusammen mit Betroffenen und Fachleuten entwickelt. Die Careum Stiftung und Pionier-Partner hatten das Kursprogramm gemeinsam in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich eingeführt. Die Careum Stiftung und die Entwicklungspartner sind heute Mitglied des Vereins Evivo Netzwerk. CDSMP wurde in vielen Studien getestet und seine Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen. red.

www.evivo.ch

5 Fragen an Bruno Umiker

red. Bruno Umiker ist Bereichsleiter Dienstleistungen, Kurse und Tagungen und stellvertretender Geschäftsleiter bei Careum Weiterbildung mit Sitz in Aarau. Daneben fungiert der 52-Jährige seit 2015 als Leiter Netzwerkstelle des Vereins «Evivo Netzwerk».