

## «Ich bin nicht alleine»

Ausgebucht – mit 16 Teilnehmenden war der Evivo Kurs der Spitex (gemeinsam mit den Städtischen Gesundheitsdiensten Zürich) vom Herbst 2012 voll belegt. Darüber erfreut zeigt sich besonders Arda Teunissen, Geschäftsleitungsmitglied der Spitex Zürich Limmat: «Wir sind Evivo-Partner der ersten Stunde für dieses aus den USA stammende Programm. Für uns war die Entscheidung leicht, uns hier zu engagieren, haben doch unsere Kundinnen und Kunden, wie auch die Evivo Kursteilnehmenden einiges gemeinsam. Denn Hilfe zur Selbsthilfe wie auch das Selbstmanagement versuchen wir innerhalb unseres Auftrages, der Hilfe und Pflege zu Hause, wo immer möglich zu fördern.»

Und so erstaunt nicht, dass auch zwei Spitex-Mitarbeiterinnen, die selber chronische Krankheiten haben, am Kurs teilnahmen. «Hätte ich doch vor fünf Jahren, als ich die Diagnose meiner Krankheit erhielt, den Kurs besucht, hätte ich sicherlich besser auf mein Gewicht geachtet», meinte eine Teilnehmerin/Mitarbeiterin. Denn das ist für ihre Krankheit resp. den Umgang damit wesentlich.

Zudem hat sie im Kurs ein Sensorium entwickelt, was sie kann oder nicht. «Das hat mich selbstbewusster gemacht. Meine Kinder sagten immer, dass ich die Enkel doch nicht rumtragen solle, weil ich doch krank sei. Heute sag ich ganz klar, dass ich damit keine Mühe habe und weiss, was ich mir zutrauen kann; zudem macht's mir Freude. Wenn's denn eines Tages nicht mehr geht, dann werde ich das schon rechtzeitig kund tun.»

Eine andere Teilnehmerin schilderte eindrücklich, dass sie sich jetzt nicht mehr alleine fühle mit ihrer Erkrankung. Nur schon, dass sie in der Gruppe gesehen habe, dass es noch andere Menschen mit chronischen Krankheiten gäbe, habe ihr schon Mut gemacht. «Mich motiviert das, den Handlungsplan, den wir individuell für die nächsten drei Monate entwickelt haben, durchzuführen», sagt sie denn auch nicht ohne Stolz.

Im Handlungsplan ist ganz konkret niedergeschrieben, sich z.B. zweimal in der Woche aktiv mit einem stündigen Spaziergang im Wald zu bewegen. Eine andere Teilnehmerin hatte jedoch anfangs Mühe mit dem Handlungsplan. Doch in der Problemlösungsrunde, in der sie dies offen ansprach, halfen ihr die Inputs der anderen. «Ziele und Massnahmen im Handlungsplan müssen realistisch und messbar sein, nur so kann ich mich selber kontrollieren. Nur «spazieren gehen» oder «sich mehr zu bewegen» sei zu unverbindlich. Jetzt habe ich einen Handlungsplan, der nicht zu viel enthält, aber das mache ich wenigstens konsequent und mit Erfolg.»

Im Evivo-Kurs haben sich die Teilnehmenden mit ihren unterschiedlichsten chronischen Erkrankungen intensiv mit sich und ihrer Umwelt auseinander gesetzt. «Mir hat es grossen Eindruck gemacht, wie es die Kursleitung geschafft hat, eine Stimmung und Vertrautheit zu erzeugen, dass sich jede und jeder öffnen konnte. Nebst den vermittelten Kursinhalten war dadurch auch der Austausch unter uns Teilnehmenden sehr wertvoll. Wir haben deshalb auch vereinbart, in lockerem Kontakt zu bleiben und wenn nötig uns gegenseitig zu unterstützen. Also ich kann den Kurs guten Gewissens nur weiterempfehlen.»

(Thomas Jeiziner)