



Angebot von Krebsliga Ostschweiz und Verein Evivo Netzwerk

Training für chronisch Kranke

Ab dem 29. April 2019 können erstmals auch in St. Gallen Menschen, die mit einer chronischen Krankheit leben sowie deren Angehörige vom Evivo-Selbstmanagementprogramm profitieren. Das Training dauert 15 Stunden (6 mal 2 ½ Stunden) und wirkt sich nachweislich positiv auf die Lebensqualität aus. Es findet im Seminarraum der Krebsliga Ostschweiz in St. Gallen statt.

Die Trainings im Frühling und Herbst 2019 werden durch die Krebsliga Ostschweiz und dem Verein Evivo Netzwerk ermöglicht. Ein Training kostet 480 Franken. Zusatzversicherte der SWICA erhalten bis zu 95 Prozent der Kosten erstattet. Mit einem Gutschein der Krebsliga Ostschweiz ist eine Teilnahme für nur 100 Franken möglich (Gutscheincode: KRLIOS19).

Wirkung erwiesen

Auf der neuen Plattform www.evivo.ch können sämtliche Trainings bequem und einfach gebucht werden. Evivo

Netzwerk baut sein Netz an Standorten in der Ostschweiz laufend aus. Wer mit einer chronischen Krankheit lebt – direkt oder indirekt (als Partner oder Partnerin) – muss täglich einen Umgang mit chronischen Beschwerden finden und stetig Herausforderungen und Probleme meistern, die sich im Alltag daheim und im nahen sozialen Umfeld stellen. Im Evivo-Selbstmanagementprogramm erlernen Menschen mit unterschiedlichen chronischen Krankheiten und Angehörige verschiedene Techniken um zum Beispiel Probleme zu lösen, Ressourcen zu nutzen, Entscheidungen zu treffen, Handlungen zu planen und umzusetzen. Die Teilnehmenden tauschen in der Gruppe Erfahrungen aus, wie der Alltag zu bewältigen ist und erproben sie im Alltag. Was man lernt, setzt man direkt um.

Viele langandauernde Krankheiten führen bei den meisten Menschen zu ähnlichen Beschwerden wie z.B. starker Ermüdung, Niedergeschlagenheit, Ängste und Frustration, Schmerzen und Bewe-

gungseinschränkungen. Evivo ist daher bewusst krankheitsübergreifend und fokussiert auf den aktiven Umgang mit Schwierigkeiten und Beschwerden im Alltag. Das Gruppentraining wird im Team von zwei speziell ausgebildeten Trainern und Trainerinnen geleitet und moderiert, die selber direkt oder indirekt als Angehörige mit einer chronischen Krankheit leben.

Seit 2012 bietet der Verein Evivo Netzwerk das Trainingsprogramm in der Schweiz an. Das Programm wurde in Stanford entwickelt und in vielen Ländern erfolgreich umgesetzt. Es ist in seiner Wirkung unbestritten: Mit Einschränkungen und Beschwerden einer chronischen Krankheit wird im Alltag besser umgegangen.

Frühlingskurse: 6 x Montag, 14.00 – 16.30 Uhr, 29. April / 6. Mai / 13. Mai / 20. Mai / 27. Mai / 3. Juni; Ort: Krebsliga Ostschweiz, Flurhofstrasse 7, St. Gallen. Anmeldung: www.evivo.ch oder Telefon 062 555 56 78. Kontakt Krebsliga Ostschweiz: Sonja Fehr: 071 242 70 25; sonja.fehr@krebssliga-ostschweiz.ch