

krebsliga

Fatigue individuell bewältigen

Leben mit Erschöpfung

Online-Kurs März/April 2027

Anmeldung/Information:

Krebsliga Bern
Schwanengasse 5/7
3011 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch

Unsere Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert.
Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt. Informationen zu unserem Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie unter www.krebsliga.ch/datenschutz.



Fatigue individuell bewältigen

Fühlen Sie sich nach Ihrer Krebserkrankung oft schlapp, antriebslos oder können Sie sich kaum konzentrieren? Damit sind Sie nicht allein. Viele Menschen mit einer Krebserfahrung kennen die Symptome, welche auch Jahre später noch auftreten können. Die krebsbedingte Müdigkeit wird als «Fatigue» bezeichnet.

Im Kurs «Fatigue individuell bewältigen» möchten wir Ihnen durch Informationen, gemeinsame Gespräche und spezifische Übungen helfen, die Fatigue-Beschwerden und den Umgang damit zu verbessern. Die Inhalte sowie Methoden des Kurses sind wissenschaftlich belegt.

TERMINE & THEMEN

02.03.2027: Einführung – Formen der krebsbedingten Müdigkeit
09.03.2027: Ursachen & Behandlung der Fatigue
16.03.2027: Zeit- und Energiemanagement
23.03.2027: Gesunder Schlaf und Genuss
30.03.2027: Bewusster Umgang mit Gefühlen
06.04.2027: Individuelle Alltagsgestaltung

ZIELPUBLIKUM

Erwachsene Personen nach abgeschlossener Krebsbehandlung, bei denen eine Fatigue vorliegt. Eine Teilnahme frühestens sechs Monate nach Abschluss der medizinischen Akutbehandlung (Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie) wird empfohlen.

ZIEL DES KURSES

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erweitern ihr Wissen über Fatigue. Sie lernen, welche Faktoren dazu führen und wie sie den Alltag damit besser meistern. Zudem erfahren sie, wie sie ihr Verhalten bei Fatigue zielgerichtet anpassen können, um die Lebensqualität zu steigern.

ORGANISATION

Zusammenarbeit der kantonalen/regionalen Krebsligen Aargau, beider Basel, Bern, Graubünden, Ostschweiz, Schaffhausen, Solothurn, Thurgau, Zentralschweiz und Zürich. Dieses Angebot steht auch Teilnehmenden aus anderen Kantonen offen. Voraussetzung zur Teilnahme sind ausreichende Kenntnisse in deutscher Sprache.

LEITUNG

Barbara Bill-Schatzmann, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Psychoonkologin SGPO
Martina Walker, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Psychoonkologin SGPO

ORT

Online-Kurs (Link zur Teilnahme wird eine Woche vor dem Kurs verschickt)

DATUM/ZEIT

6 x dienstags vom 02.03.2027 bis 06.04.2027, jeweils von 15.30 – 17.15 Uhr

KOSTEN

CHF 150.–

TEILNEHMERZAHL

Max. 15 Personen

ANMELDUNG/INFORMATION

Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern, Tel. 031 313 24 24, info@krebsligabern.ch

ANMELDESCHLUSS

Freitag, 12.02.2027
Bei Interesse können Sie sich auch nach diesem Datum noch bei Ihrer Liga melden. Wir werden dann gerne im Einzelfall die Teilnahme abklären.