



krebsliga

# Fatigue individuell bewältigen

Leben mit Erschöpfung

## Anmeldung/Information:

**Krebsliga Bern**  
Schwanengasse 5/7  
3011 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
[info@krebsligabern.ch](mailto:info@krebsligabern.ch)



# 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

07.09.2024: Einführung – Formen der krebsbedingten Müdigkeit  
14.09.2024: Ursachen und Behandlung der Fatigue  
21.09.2024: Zeit- und Energiemanagement  
28.09.2024: Gesunder Schlaf und Genuss  
05.10.2024: Bewusster Umgang mit Gefühlen  
12.10.2024: 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

Krebsliga Schweiz in Zusammenarbeit mit den kantonalen Krebsligen Aargau, Bern, Graubünden, Schaffhausen und Solothurn.  
Dieses Angebot steht auch Teilnehmenden aus anderen Kantonen offen. Voraussetzung zur Teilnahme sind ausreichende Kenntnisse in deutscher Sprache.

## LEITUNG

Oliver Özöncel, Diplom-Psychologe und Psychoonkologe der Berliner Universitätsklinik Charité und der Berliner Krebsgesellschaft

## ORT

Online-Kurs (Link zur Teilnahme wird 2 Wochen vor dem Kurs verschickt)

## DATUM/ZEIT

6 Samstage vom 7.9.2024 bis 12.10.2024, jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

## KOSTEN

CHF 150.–

## TEILNEHMERINNENZAHL

Max. 10 Personen

## ANMELDUNG/INFORMATION

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

## ANMELDESCHLUSS

16. August 2024. Nach Ihrer Anmeldung haben Sie ein persönliches Telefongespräch mit der begleitenden Psychoonkologin aus der Schweiz.  
Bei Interesse können Sie sich auch nach diesem Datum noch bei Ihrer Liga melden. Wir werden dann gerne im Einzelfall die Teilnahme abklären.