

Fatigue individuell bewältigen - Leben mit Erschöpfung

Datum: 07.09.2024 - 12.10.2024

Uhrzeit: 10:00 Uhr

Ort: online

Kategorie: Kurs

Zielgruppe: Betroffene

Leben mit Erschöpfung

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.

Datum: 6 Samstage vom 7.9.2024 bis 12.10.2024 (es können keine einzelne Module besucht werden)

Zeit: jeweils von 10 bis 12 Uhr

Ort: online (Link zur Teilnahme wird zwei Wochen vor dem Kurs verschickt)

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

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.

[Flyer zum downloaden](#) (1.1 MB, PDF)

[Hier geht's zur Anmeldung \(bei der Krebsliga Bern\)](#)