



krebsliga zürich

Gruppe «Fatigue-Management»



Gruppe «Fatigue-Management»

Leiden Sie unter starker Erschöpfung, die selbst nach viel Ruhe und Schlaf nicht verschwindet und Sie daran hindert, aktiv am Leben teilzunehmen? Das Gruppenangebot «Fatigue-Management» unterstützt Sie dabei, die Auswirkungen der Fatigue zu lindern und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Fatigue belastet Menschen mit Krebs auf vielfältige Weise. Oft bleibt dieses Symptom für andere unsichtbar, wodurch die Belastung noch schwerer spürbar wird. Sie kann im Alltag Ihre Energie stark einschränken und die Freude an den kleinen Dingen mindern.

Das Angebot umfasst pro Kurs sieben Sitzungen. In den Sitzungen vertiefen Sie Ihr Wissen über Fatigue und lernen, Ihre vorhandene Energie bewusst einzusetzen und zu verwalten. Durch einen überlegten Umgang mit Ihren Kräften lassen sich die Folgen der Fatigue verringern und Ihr Wohlbefinden steigern.

Die Fatigue-Management-Schulung ist ein Modul des ambulanten Onko-Reha-Programms der Krebsliga Zürich. Sie kann aber auch als Einzelangebot genutzt werden.

Dauer	6 Sitzungen à 1.5 Stunden und 1 Abschlussstzung. Ihre individuellen Bedürfnisse sind uns wichtig. Auf Wunsch beraten wir Sie auch in Einzelgesprächen.
Inhalt	Sie erhalten umfassende Informationen über Fatigue und lernen, Ihre eigenen Energiereserven bewusst wahrzunehmen und den Alltag entsprechend zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Pausen gezielt nutzen und üben, offen über Fatigue zu sprechen. Zudem tauschen Sie sich in der Gruppe aus und trainieren Strategien des Selbstmanagements für den Alltag.
Daten	Aktuelle Kursdaten: krebsligazuerich.ch/fatigue-management
Ort	Begegnungszentrum «Wäldli», Freiestrasse 65, 8032 Zürich oder Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Leitung	Michèle Künzle, psychoonkologische Beraterin SGPO oder Antje Mirwald, Pflegefachfrau HöFa1, Onkologiepflege
Anmeldung	Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich, Telefon: 044 388 55 20
Kosten	Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen.

Drehscheibe für Krebsthemen

Die Krebsliga Zürich unterstützt Betroffene und Angehörige mit vielfältigen Dienstleistungen und Angeboten, engagiert sich in der Prävention und fördert die Krebsforschung. krebsligazuerich.ch, Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5