

«ICH HABE GELERNT,  
DEN EINFLUSS  
DER FATIGUE AUF  
MEIN LEBEN ZU  
REDUZIEREN.»



Fatigue-Management  
Gruppenangebote 2022



**krebsliga zürich**  
drehzscheibe für krebsthemen

# Willkommen in der Gruppe «Fatigue-Management»

**Leiden Sie unter ausgeprägter Erschöpfung, die selbst nach viel Ruhe und Schlaf nicht verschwindet und Sie davon abhält, aktiv am Leben teilzunehmen? Durch das Gruppenangebot «Fatigue-Management» lernen Sie die Auswirkung der Fatigue zu mildern und so mehr Lebensqualität zu erlangen.**

Die Fatigue belastet Menschen mit Krebs in vielfacher Hinsicht. Dies umso mehr, als sie ein für andere unsichtbares Symptom darstellt, das schwierig zu behandeln ist. Es wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des Lebens aus (z.B. in der Familie, bei der Arbeit, im Freundeskreis) und kann dazu führen, dass Teilhabe und Lebensqualität verloren gehen.

Unser Angebot umfasst pro Gruppe sieben Sitzungen, in denen Sie Ihr Wissen und Verständnis über Fatigue und ihre Konsequenzen vertiefen. Sie setzen sich mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Energie auseinander und mit Ihrer Art, diese zu verwalten bzw. auszugeben. Durch den wohl überlegten Einsatz Ihrer Energie, können Auswirkungen der Fatigue vermindert und Ihre Lebensqualität erhöht werden.

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

<b>Dauer</b>	7 Sitzungen à 1.5 Stunden und 1 Abschlusssitzung. Es ist uns wichtig, auch Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, deshalb beraten wir Sie auf Anfrage zusätzlich auch in Einzelgesprächen.
<b>Inhalt</b>	Informationen zur Fatigue, eigenes Energiekonto und effektvolles Pausenmanagement kennenlernen und entsprechend den Alltag gestalten, auseinandersetzen mit Emotionen im Zusammenhang mit Fatigue, lernen wirkungsvoll über Fatigue zu sprechen, Gruppenaustausch, Selbsttraining.
<b>Daten</b>	jeweils dienstags, 15.30–17 Uhr, <b>25. Januar–8. März 2022</b> <b>Abschlusssitzung: 12. April 2022</b>
<b>Ort</b>	Krebsliga Zürich, Begegnungszentrum «Wäldli», Freistrasse 65, 8032 Zürich
<b>Leitung</b>	Sara Burdet, Dipl. Pflegefachfrau NDS Onkologiepflege, MAS Patienten- und Familienedukation
<b>Anmeldung</b>	Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich, Telefon: 044 388 55 20
<b>Kosten</b>	Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen.

## Drehscheibe für Krebsthemen

Die Krebsliga des Kantons Zürich unterstützt Betroffene und Angehörige mit vielfältigen Dienstleistungen, engagiert sich in der Prävention und fördert die Krebsforschung.

[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch), **Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5**

