



krebsliga

Fatigue individuell bewältigen

Leben mit Erschöpfung



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

30.01.2026: Einführung – Formen der krebsbedingten Müdigkeit
06.02.2026: Ursachen & Behandlung der Fatigue
13.02.2026: Zeit- und Energiemanagement
20.02.2026: Gesunder Schlaf und Genuss
27.02.2026: Bewusster Umgang mit Gefühlen
06.03.2026: 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/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

Sabrina Elia, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Psychoonkologin am Universitätsspital Basel

ORT

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

DATUM/ZEIT

6 x freitags vom 30.01.2026 bis 06.03.2026, jeweils von 13.30 – 15.00 Uhr

KOSTEN

CHF 150.–

TEILNEHMERINNENZAHL

Max. 15 Personen

ANMELDUNG/INFORMATION

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

ANMELDESCHLUSS

09.01.2026

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



Anmeldung/Information:

Krebsliga Bern

Schwanengasse 5/7

3011 Bern

Tel. 031 313 24 24

info@krebsligabern.ch