



Harzkllinikum
Dorothea Christiane Erxleben

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

FATIGUE INDIVIDUELL BEWÄLTIGEN (FIBS)

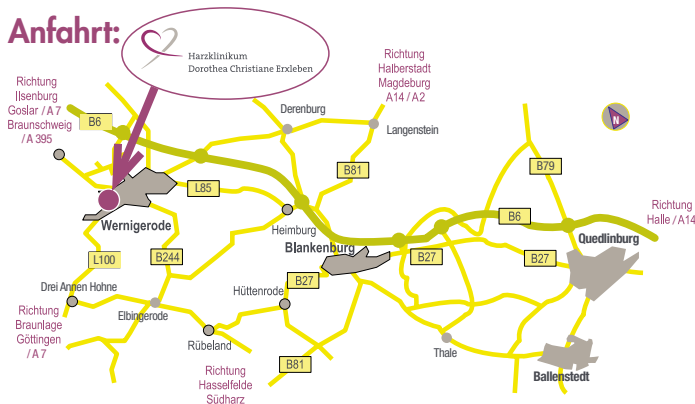
Ein Schulungsprogramm für KrebspatientInnen
nach Abschluss der Behandlung

Leitung:

Claudia Gebhardt-Zomorodbakhsch
Dipl.-Pädagogin, Psychoonkologin (WPO),
Tanztherapeutin (BTD), HP Psychotherapie
Psychoonkologin Klinikum Wernigerode

„Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.“
(Franz Kafka)

Anfahrt:



Liebe Patientin, lieber Patient!

Die tumorbedingte Fatigue (Erschöpfungssyndrom) ist für viele Krebserkrankte auch nach Abschluss ihrer Behandlung noch eine große Belastung. Eigentlich möchten Sie und Ihre Angehörigen wieder zu Ihrem gewohnten Alltag zurückkehren, doch körperliche Schwäche, Antriebsmangel und Konzentrationsstörungen lassen dies unmöglich erscheinen. Gerade weil es doch nun bergauf gehen soll, sind die Betroffenen häufig sehr verunsichert oder verzweifelt, und es kommt zu Konflikten in den Familien.

Um mit den eingeschränkten Möglichkeiten besser umgehen zu können und neue Kräfte zu mobilisieren, bietet das Schulungsprogramm FIBS (Fatigue individuell bewältigen) praktische Hilfe. In einer festen Gruppe von sechs bis acht TeilnehmerInnen werden an sechs Terminen Informationen über die Entstehung und Behandlung von Fatigue vermittelt, es gibt einen Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und strukturierte Übungen, um neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Inhalte der Schulung:

1. Einführung und Formen der Fatigue
2. Ursachen und Behandlung der Fatigue
3. Zeit- und Energiemanagement
4. Gesunder Schlaf und Genuss
5. Bewusster Umgang mit Gefühlen
6. Individuelle Alltagsgestaltung

Termine:

1. Kurs

15. Mai – 19. Juni 2017 (5 x montags)

Pfingsten: Dienstag, 6. Juni

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

2. Kurs

23. Oktober – 27. November 2017 (6 x montags)

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Ort:

Harzklinikum Dorothea Christiane Erleben

Ilsenburger Straße 15

38855 Wernigerode

Verwaltungsgebäude, Haus F, 1. OG, Konferenzraum

Anmeldung:

Telefonische Anmeldung im Psychoonkologischen Dienst unter der Rufnummer (03943) 61 15 97

Die Teilnahme an der Gruppe ist verbindlich. Während der gesamten Zeit soll ein Energietagebuch geführt werden, und jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, für sich ein persönliches Bewegungsprogramm zu erstellen.

Alle Teilnehmenden erhalten Schulungsunterlagen sowie einen Bewegungsplaner mit Broschüre und DVD.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

