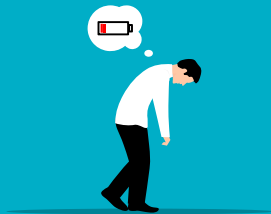




Fatigue - müde und erschöpft



Krebsbedingte Fatigue unterscheidet sich von nicht krankheitsbedingter Erschöpfung dadurch, dass sie in der Regel nicht durch ausreichenden Schlaf behoben werden kann und den Alltag und Lebensqualität sehr beeinträchtigt. Dieser Kurs möchte Sie darin unterstützen mit diesen die körperliche, emotionale und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigenden Symptomen und Gefühlen umzugehen und individuelle Bewältigungsstrategien auch bzgl. Energiemanagement zu entwickeln.

WAS SIE ERWARTET:

- ▶ Einführung – Formen der Fatigue
- ▶ Ursachen und Behandlung der Fatigue
- ▶ Zeit- und Energiemanagement
- ▶ Gesunder Schlaf und Genuss
- ▶ Bewusster Umgang mit Gefühlen
- ▶ Individuelle Alltagsgestaltung

Kursleiterin: Antje Pilger, Psychoonkologin

Datum: Vom 24. Oktober bis 28. November 2025, 6-mal freitagvormittags, von 09.30 bis 11.00 Uhr

Ort: Krebsliga Thurgau, Bahnhofstrasse 5, 8570 Weinfelden

Unkostenbeitrag: CHF 50.–, für Mitglieder der Krebsliga Thurgau kostenlos.

Anmeldung: www.krebsliga-thurgau.ch oder per Telefon 071 626 70 00

Anmeldeschluss: Donnerstag, 25. September 2025, Teilnehmeranzahl beschränkt

Datenschutz: Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mit finanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Thurgau Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt.