

»Früher hatte ich Energie so groß wie ein Basketball. Heute ist meine Energie auf die Größe einer Apfelsine geschrumpft.«



Körper, Geist und Seele sind davon betroffen.

Was kann ich tun, um meine Situation zu verbessern?

Wir beraten Sie gerne!

Persönlich, individuell und informativ!

Oder nehmen Sie an einem Fatigue-Seminar teil:

- › 6 Termine vormittags
- › Austausch mit anderen Betroffenen
- › Lernprogramm als Seminarkonzept

Fragen Sie nach einem Termin!

Bremer Krebsgesellschaft e.V.

Am Schwarzen Meer 101 – 105
28205 Bremen

T 0421 4919222

info@bremerkrebsgesellschaft.de
www.bremerkrebsgesellschaft.de

Erschöpfung — Fatigue

bei und nach einer Krebserkrankung

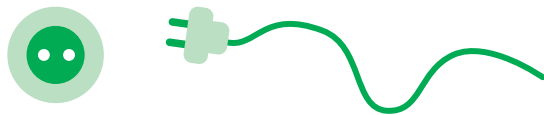
Unterstützung für Betroffene



Was bedeutet Fatigue?



Oft fühlt es sich an, als wäre der Stecker gezogen worden.



Eine häufig gestellte Frage:
»Bin ich jetzt auch noch depressiv?«
Antwort:
»Es ist wahrscheinlich Fatigue!«

Was helfen kann:

- > Die Fatigue akzeptieren, denn nur dann kann ich sie bearbeiten
- > Zeitmanagement
- > Nicht mehr Energie verbrauchen, als ich zur Verfügung habe
- > Körper kräftigen durch Bewegung Ausdauer und Muskulatur
- > Entspannung
- > Besserer Schlaf
- > Schöne Momente erleben; die täglichen kleinen Dinge achten sich Schönes selbst erlauben
- > Unterstützung suchen: Experten, Freunde und Familie, Gruppen

