

MEDIENINFORMATION

Greifswald, 6. Januar 2020

Erster Seminarstart am Mittwoch – Teilnahme noch kurzfristig möglich

Hilfe bei Mattigkeit nach schwerer Krankheit

Die Universitätsmedizin Greifswald bietet Kurse für Menschen an, die nach einer schweren Krankheit unter Dauermüdigkeit und Mattigkeit, depressiven Phasen und fehlendem Lebensmut leiden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Kurse finden immer mittwochs von 14 bis 15.30 Uhr statt und laufen über sechs Wochen. Der erste Kurs beginnt bereits am Mittwoch, 8. Januar.

Gerade nach überwundenen Tumorerkrankungen fällt es vielen Menschen schwer, wieder in ihren Alltag zurückzufinden. Experten helfen den Betroffenen in kleinen Gruppen, die Probleme bestmöglich zu überwinden. Die Teilnehmer erfahren mehr über den Erschöpfungszustand, der auch Fatigue genannt wird, und über sich selbst. Schwerpunkte sind die Hilfe zur Selbsthilfe und die individuelle Alltagsgestaltung. So geht es unter anderem um das Zeit- und Energiemanagement sowie gesunden Genuss und um das Thema Schlaf. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, an kostenfreien Reha-Sportangeboten teilzunehmen.

Anmeldung und Auskunft per E-Mail an piz@med.uni-greifswald.de oder telefonisch unter 03834 – 86 5363. Ansprechpartnerinnen sind Ute Stutz und Heike Hingst vom Patienteninformationszentrum (PIZ) der Unimedizin.

Die Seminarstarts im Überblick:

Seminar 1: 8. Januar 2020

Seminar 2: 19. Februar 2020

Seminar 3: 29. April 2020

Seminar 4: 5. August 2020

Seminar 5: 16. September 2020

Seminar 6: 4. November 2020

Pressesprecher:

Christian Arns

Fleischmannstraße 8, 17475 Greifswald

+49 3834 - 86 - 5288

[christian.arns@med.uni-greifswald .de](mailto:christian.arns@med.uni-greifswald.de)

www.medizin.uni-greifswald.de

www.facebook.com/UnimedizinGreifswald

Instagram/Twitter @UMGreifswald