



MEDIENINFORMATION

Greifswald, am 14. April 2023

Training hilft gegen die Dauermüdigkeit +++ Kostenloses Seminar vermittelt wichtige Kenntnisse

Wieder Schwung im Alltag trotz der Tumorerkrankung

Die Unimedizin hilft Menschen, die wegen ihrer Krebserkrankung unter dauernder Müdigkeit und allgemeiner Mattheit leiden. Sie sollen wieder Aktivitäten entfalten und sich selbst organisieren können. Die erste der sechs Veranstaltungen findet am Mittwoch, dem 3. Mai statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Ob durch die Krankheit selbst oder durch die zehrenden Therapien: Viele Menschen leiden während und nach einer Krebserkrankung unter Kraft- und Antriebslosigkeit. Sie sind ständig müde und kaum in der Lage, einfache Verrichtungen des Alltags zu bewältigen. Dieser Erschöpfungszustand wird als Fatigue bezeichnet.

Expert*innen helfen den Betroffenen in kleinen Gruppen, die Probleme bestmöglich zu überwinden. Die Teilnehmenden erfahren mehr über die Ursachen des Erschöpfungszustands und sich selbst. Schwerpunkte sind Anleitungen zur individuellen Alltagsgestaltung. So geht es unter anderem um das Zeit- und Energie-Management sowie um gesunden Genuss und das Thema Schlaf.

Die sechs aufeinander aufbauenden Kurse finden mittwochs statt und dauern anderthalb Stunden. Start ist der 3. Mai. Die weiteren Termine sind dann wöchentlich bis zum 7. Juni. Die Uhrzeit wird mit den Interessierten gemeinsam abgestimmt.

Das Beratungs- und Informationszentrum der Unimedizin Greifswald organisiert den sechswöchigen Kurs. Ansprechpartnerinnen sind Ute Stutz, Heike Hingst und Kathrin Goericke-Haußecker. Sie sind telefonisch unter 03834 86 -5363 und -5365 zu erreichen. Anmeldungen unter biz@med.uni-greifswald.de

Pressesprecher:

Christian Arns
Walther-Rathenau-Straße 46, 17475 Greifswald
+49 3834 - 86 - 5288
christian.arns@med.uni-greifswald.de
www.medizin.uni-greifswald.de
www.facebook.com/UnimedizinGreifswald
Instagram/Twitter @UMGreifswald

Beratungs- und Informationszentrum (BIZ) der UMG:

Ute Stutz, Heike Hingst und Kathrin Goericke-Haußecker
03834 86 -5363 und -5365
biz@med.uni-greifswald.de