



Informationen zum Bestellen

Einfach ankreuzen und wir senden Ihnen gerne die gewünschten Informationen gratis zu:

- Bewegung für mehr Lebensqualität
- Mitgliedschaftsflyer
- Einzahlungsschein
- Broschüre «So können Sie uns unterstützen»
- Angebot: Ein Pflegebett für zu Hause

Beratungsstellen der Krebsliga Zentralschweiz

et.cetero-pp.ch

Beratungsstelle Stadt und Kanton Luzern

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Telefon 041 210 25 50

Beratungsstelle Nidwalden/Obwalden

Telefon 041 611 13 88

Beratungsstelle Schwyz/Uri

Telefon 041 818 43 22

Beratungsstelle Lachen

Telefon 055 442 89 70

Beratungsstelle Zug

Telefon 041 720 20 45

www.krebsliga.info

Unsere Leistungen dank Spenden und Mitgliederbeiträgen:

- Persönliche Beratung für Betroffene und Angehörige
- Familienbegleitung für Kinder und Jugendliche
- Finanzielle Unterstützung in Notsituationen
- Beratung in Rechts- und Versicherungsfragen
- Kurse und Seminare für Betroffene und Angehörige
- Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- Informationsmaterial
- Pflegebetten-Angebot
- Präventionskampagnen
- Forschungsbeiträge
- Projekt Onko-Spitex-Dienst

Krebsdiagnose – die innere Balance wieder finden

Dreiteiliger Workshop für Krebsbetroffene



krebsliga zentralschweiz



krebsliga zentralschweiz

Spendenkonto PC 60-13232-5

Krebsliga Zentralschweiz
in den Kantonen Luzern – Nid- und Obwalden – Schwyz – Uri – Zug

Krebsdiagnose – die innere Balance wieder finden

Möchten Sie Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Endlich wieder zur Ruhe kommen?

Menschen welche mit einer Krebserkrankung konfrontiert sind, haben viele Herausforderungen zu meistern. Die Diagnose bedeutet oft einen Schock, dessen Wirkung lange Zeit anhalten kann. Die medizinischen Behandlungen werden als invasiv, ermüdend und belastend erlebt. Nicht selten zeigen sich in der Folge Symptome wie Schlafstörungen, depressive Verstimmung und Ängste. Das ganze Leben hat sich schlagartig verändert, auch die familiären Beziehungen und die Freundschaften werden dadurch beeinflusst. Nicht selten leiden die Betroffenen unter den Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung oder einer chronischen Müdigkeit (Fatigue). Irgendwie kann ihr Leben gar nicht mehr zur Ruhe und zur Normalität zurück finden.

Individuelle Behandlung in der Gruppe:

EMDR G-TEP ist eine wissenschaftliche, hochwirksame, Trauma-zentrierte Behandlung in der Gruppe. Sie wurde durch Elan Shapiro aus der hochwirksamen Traumazentrierten Behandlungsmethode EMDR von Dr. Francine Shapiro (1948-2019) heraus entwickelt. Die Behandlung in der Gruppe hilft, die traumatischen und belastenden Erfahrungen auf einfache Art und Weise zu verarbeiten. Dies kann Ihnen helfen, sich wieder ruhiger und stabiler zu fühlen und die innere Balance wieder zu finden.

Wissenschaftliche Studien belegen die Effektivität der Methode. Krebspatienten zeigen nach dieser Behandlung weniger Trauma-Symptome, weniger Ängste und weniger depressive Symptome. Sie verbessert die Lebensqualität, denn Belastungen werden abgebaut, Immunsystem und Lebenskräfte werden gestärkt.

In einer Gruppe von Betroffenen fühlen Sie sich unterstützt und verstanden. Wir sprechen nicht über die Krankengeschichten, vor belastenden Erzählungen sind Sie geschützt. Wir teilen in der Gruppe ausschliesslich positive und stärkende Erfahrungen.

Zielpublikum

Krebsbetroffene Frauen und Männer

Daten

Workshop 1 5. März, 12. März, 19. März 2020
(Anmeldung bis 24. Februar 2020)

Workshop 2 20. August, 3. September, 17. September 2020
(Anmeldung bis 7. August 2020)

Zeit

18.30 – 20.30 Uhr

Ort

Krebsliga Zentralschweiz, Löwenstrasse 3, 6004 Luzern

Leitung

Claudia Schaub, lic. phil.
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
www.schaub-praxis.ch

Daniella Nosetti-Bürgi, lic. phil.
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
www.nosetti-buergi.ch

Kosten

Fr. 150.–

Anmeldung

Workshop 1 bis 24. Februar 2020

Workshop 2 bis 7. August 2020

- telefonisch unter 041 210 25 50
- per Mail: info@krebssliga.info oder
- mit dem Anmeldeformular auf der nächsten Seite
- www.krebssliga.info/kurse-seminare/

Auskünfte

Krebsliga Zentralschweiz, Telefon 041 210 25 50
E-Mail: info@krebssliga.info

Anmeldung für: Krebsdiagnose – die innere Balance wieder finden

Anmeldeschluss:
Workshop 1: 24. Februar 2020
Workshop 2: 7. August 2020



Workshop 1



Workshop 2

Name / Vorname

Adresse

PLZ

Ort

Email

Telefon/Natel

Geb. Datum

Datum und Unterschrift

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Der Workshop wird mit mindestens 6 Personen, maximal 8 Personen durchgeführt.



krebssliga zentralschweiz