

MEDIENINFORMATION

Greifswald, am 6. Mai 2026

Praktische Tipps gegen die Erschöpfungszustände +++ Kurs mit sechs Terminen startet im Juni

Nach der Krebserkrankung wieder in Schwung kommen

Die Unimedizin Greifswald hilft Menschen, die wegen ihrer Krebserkrankung unter dauernder Müdigkeit und allgemeiner Mattheit leiden. Sie sollen so wieder Aktivitäten entfalten und sich selbst organisieren können. Dazu startet bald ein neuer Präsenz-Kurs mit sechs Terminen. Zusätzlich zum Thema Fatigue wird auch über Möglichkeiten der Ergänzungstherapie informiert. Dazu zählen beispielsweise Ernährung, Rehasport, Akupressur und Entspannungsverfahren. Los geht es am Dienstag, dem 9. Juni. 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. Sie leiden unter diesem Erschöpfungszustand, der Fatigue genannt wird.

Expert*innen mit langjähriger Erfahrung beraten in kleinen Gruppen und helfen dabei, die Probleme bestmöglich zu überwinden. Die Betroffenen erfahren mehr über die Ursachen ihres Erschöpfungszustands und sich selbst. Schwerpunkte sind Tipps zur persönlichen Alltagsgestaltung. Dabei geht es unter anderem um Zeit- und Energie-Management sowie um gesunden Schlaf und den Umgang mit Gefühlen. In früheren Seminaren hat sich aus Sicht der Veranstalter gezeigt, dass die Betroffenen sehr von der Teilnahme profitieren.

Das Seminar ab dem 9. Juni 2026 wöchentlich um 10 Uhr statt. Die sechs Termine dauern jeweils andert-halb Stunden. Wer an den sechs Terminen teilnehmen möchte, kann sich beim Psychotherapeutischen Dienst am Institut für Medizinische Psychologie der Unimedizin Greifswald melden. Ansprechpartnerinnen sind Dr. Britta Buchhold und Heike Proft. Sie sind telefonisch unter 03834 86 – 5698 zu erreichen. Anmeldungen bitte unter fasco@med.uni-greifswald.de.

Fragen zur parallel verlaufenden Studie FASCO können ebenfalls beantwortet werden. Mit dieser Studie wird geprüft, wie wirksam das Selbstmanagement-Programm „Fatigue individuell bewältigen“ ist.

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/UMGreifswald Instagram @UMGreifswald
www.linkedin.com/company/universitaetsmedizin-greifswald

Institut für Medizinische Psychologie der UMGreifswald:

Psychotherapeutischer Dienst
Dr. Britta Buchhold und Heike Proft
03834 - 86 - 5698
fasco@med.uni-greifswald.de