

Psychoonkologischer Dienst

## Treffpunkt 2019

Offene Gruppenangebote für Krebspatienten und Angehörige



## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten, sehr geehrte Angehörige,

eine Krebserkrankung stellt das Leben auf den Kopf und unterschiedlichste Lebensbereiche sind betroffen. Wir möchten Sie in dieser schwierigen Zeit unterstützen und laden Sie ganz herzlich zu unserem offenen Gruppenangebot ein. Neben einem Informationsteil mit vielen praktischen Tipps steht der Austausch mit anderen Betroffenen im Mittelpunkt. Jede Veranstaltung kann einzeln besucht werden, und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### Angebote für Patienten

Wie soll ich das nur schaffen?

Umgang mit persönlichen Belastungen

Körperliche Einschränkungen, anstrengende Therapien, das Gefühl, seinen persönlichen Aufgaben als Partner/Partnerin, Elternteil, im Beruf und bei Kollegen nicht gerecht werden zu können – was hilft bei diesen persönlichen Belastungen?

Termine: 15.01.2019 und 04.06.2019

---

Diagnose Krebs – Leben mit der Angst an Bord

Die Krebserkrankung ist meist mit unterschiedlichen Ängsten verbunden. Wie kann man mit ihnen umgehen, damit sie nicht den Alltag bestimmen?

Termine: 29.01.2019 und 25.06.2019

---

Fatigue – Wenn Müdigkeit den Alltag bestimmt

Rasche Erschöpfung und starke Müdigkeit erschweren sehr häufig den Alltag während oder nach der Therapie. Was sind die Ursachen und wie kann man trotzdem aktiv bleiben?

Termine: 12.02.2019 und 13.08.2019

---

### Wann

Jeweils dienstags von  
17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

### Wo

Bettenhochhaus,  
Stockwerk O, Raum O 111,  
direkt gegenüber der  
Anmeldung Onkologie

### Krebs und Bewegung

Bewegung kann das körperliche und seelische Wohlbefinden positiv beeinflussen, insbesondere auch während einer Krebserkrankung. Dieser Termin findet gemeinsam mit der Physiotherapie statt.

Termine: 26.02.2019 und 27.08.2019

---

### Therapieabschluss – zurück in die «Normalität»?!

Nach einer langen Therapiephase wieder in den Alltag zurück zu finden, ist oft gar nicht so leicht, wenn sich Alltägliches nicht mehr alltäglich anfühlt.

Termine: 12.03.2019 und 17.09.2019

---

### Hast Du die passenden Töne? – Musik als therapeutisches Mittel

Musik kann entspannen, motivieren, ablenken.

Musiktherapeut David Moser zeigt praktische Möglichkeiten, wie Musik Sie in Zeiten der Krankheit unterstützen kann.

Termine: 26.03.2019 und 15.10.2019

## Angebote für Angehörige

### Krebs in der Familie – was kann ich (auch für mich selbst) als Angehöriger tun?

Als Angehörige sind Sie immer auch Mitbetroffene. Wie können Sie mit dieser Situation umgehen, was könnte hilfreich sein?

Termine: 09.04.2019 und 29.10.2019

## Angebote für Patienten und Angehörige

### Krebs und Ernährung – Mythen und Fakten

Überall finden sich Ernährungsempfehlungen bei einer Krebserkrankung. Doch welche sind sinnvoll? Dieser Termin findet gemeinsam mit der Ernährungsberatung statt.

Termine: 30.04.2019 und 12.11.2019

---

### Krebs und Sozialversicherungen

Was leisten Krankenversicherung und IV bei einer Krebserkrankung? Dieser Termin findet gemeinsam mit der Sozialberatung statt.

Termine: 14.05.2019 und 26.11.2019

---

### Offener Treff

Eigene Erfahrungen austauschen, Fragen stellen – die Begegnung mit anderen Betroffenen steht im Mittelpunkt. Jeder ist mit seinen persönlichen Themen willkommen.

Termine: 28.05.2019 und 10.12.2019

---

## Gruppenangebot

Dr. med. Christiane Jenemann

Mail: [christiane.jenemann@insel.ch](mailto:christiane.jenemann@insel.ch)

Tel. +41 31 632 3433

## Das Treffpunkt-Team



**Dr. med. Ch. Jenemann**  
Psychoonkologin



**M. Spycher**  
Psychoonkologin



**C. El Bed**  
Sozialarbeiterin



**M. J. Müller**  
Ernährungsberaterin



**M. Ruppen**  
Physiotherapeut



**D. Moser**  
Musiktherapeut

**Inselspital**

Universitätsspital Bern

Psychoonkologischer Dienst

Mail: [psychoonkologie@insel.ch](mailto:psychoonkologie@insel.ch)

Tel. +41 31 632 4114