

Experten-Empfehlungen für Sie

Fatigue (leicht)

„Sie sind ab und zu erschöpft?“

- Das Gefühl von Erschöpfung ist normal und nicht als eigenes Versagen zu werten!
- Im Rahmen einer psychoonkologischen Beratung eigene Gefühle, Wünsche und Ansprüche (auch Leistungsansprüche / Ehrgeiz) klären: Wut nicht gegen sich selbst richten!
- Verbündete im privaten oder beruflichen Umfeld suchen: Belastung nicht allein „aushalten“ wollen oder nicht immer der Starke oder Einzelkämpfer sein müssen!
- Anschluss bei einer lokalen Sportgruppe: Körperliche Fitness langsam und als Ausgleich zur geistigen Beanspruchung aufbauen
- Fatigue hat eine körperliche Ursache mit seelischen Auswirkungen und muss in erster Linie körperlich angegangen werden mit Hilfe von Aktivierung, Bewegung und Sport!

Leitung

Prof. Dr. Tanja C. Vollmer¹ und Prof. Dr. Volker Beck²

¹IAPAH Institut für Angewandte Psychologie in Architektur und Gesundheit in Rotterdam

²Fachbereich für Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt

Ansprechpartnerin

Dipl. Psych. Anja Boin | Psychologische Psychotherapeutin

info@psycho-onkologie.net

Förderer

Barbara und Wilfried Mohr Stiftung in Wedel & Stiftung Leben mit Krebs in Wiesbaden