



## 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](http://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](mailto:info@krebssliga.info) oder
- mit dem Anmeldeformular auf der nächsten Seite
- [www.krebssliga.info/kurse-seminare/](http://www.krebssliga.info/kurse-seminare/)

## Auskünfte

Krebsliga Zentralschweiz, Telefon 041 210 25 50  
E-Mail: [info@krebssliga.info](mailto: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**