

## Gruppenangebote

### Fatigue – wenn Müdigkeit den Alltag bestimmt

Verschiedenste Faktoren können im Rahmen von Krebserkrankungen zu einer ausgeprägten Müdigkeit führen. Wie kann man trotzdem aktiv bleiben und seinen Alltag gestalten? Wissensvermittlung zu dieser Symptomatik, Verhaltensstrategien im Umgang damit und andere Therapieoptionen werden in der Gruppe vermittelt. Die Gruppe umfasst insgesamt fünf Termine, die aufeinander aufbauen. Die Kosten werden über die Krankenkasse abgerechnet, Teilnahme als Selbstzahler möglich.

*Durchführung:* Dr. med. Christiane Jenemann M.A.,  
lic. phil. Marianne Spycher

*Termine:* 23.03., 6.04., 27.04. und 18.05.

von 16:00 bis 17:00/17:30 Uhr

*Dauer:* jeweils 60–90 Minuten (wird zum Gruppenanfang festgelegt, je nach Befinden der Teilnehmer)

*Anmeldeschluss:* 15.03.

Diese Gruppe richtet sich an Patienten.

### Selbstfürsorge für Angehörige

Als Angehörige sind Sie immer auch Mitbetroffene. Diese Gruppe beschäftigt sich damit, wie Sie mit Ihren persönlichen Belastungen umgehen können. Achtsamkeit, Entspannung und Kreativität sind Elemente, mit denen wir uns u. a. beschäftigen. Der Austausch mit anderen Angehörigen ist ein wichtiges Anliegen. Die Gruppe umfasst vier Termine, die aufeinander aufbauen.

*Durchführung:*

Christine Friedli, Dr. med. Christiane Jenemann M.A., Doris Gnägi

*Termine:* 4.05., 1.06., 6.07. und 17.8. von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

*Unkostenbeitrag:* Fr. 120,- für die vier Abende

*Anmeldeschluss:* 27.04.

### Das ZePP-Team mit seinen Partnern

(v.l.n.r.): David Moser (Musiktherapeut), lic. phil. Marianne Spycher (Psychoonkologin),  
Christine Friedli (Psychoonkologin), Willi Schlegel (Gesundheit!-Clown),  
Dr. med. Christiane Jenemann M.A. (Psychoonkologin), Doris Gnägi (Kunsttherapeutin).



### Anmeldung und Kontakt

Sie können sich telefonisch anmelden, oder das elektronische Anmeldeformular unter <https://zepp.ch/anmeldung> nutzen. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an uns wenden.



Zentrum für Psychoonkologie  
und Psychotherapie

**Dr. med. Christiane Jenemann M.A.**  
Psychiatrie und Psychotherapie FMH  
**Lic. phil. Marianne Spycher**  
**Christine Friedli**

Barfüssergasse 2  
4500 Solothurn

Telefon 032 / 525 70 60

[ZePP@hin.ch](mailto:ZePP@hin.ch)

Neuengasse 21  
3011 Bern

Telefon 076 / 802 46 94

[www.ZePP.ch](http://www.ZePP.ch)



Zentrum für Psychoonkologie  
und Psychotherapie



## Gruppenangebote und Workshops 2021 für Krebspatienten und ihre Angehörigen



### 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 unseren Gruppenangeboten und Workshops ein. Neben einem Informationsteil mit vielen praktischen Tipps steht der Austausch mit anderen Betroffenen im Mittelpunkt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

#### Treffpunkte

Die folgenden Termine können einzeln besucht werden. Sofern nicht anders angegeben, finden die Treffpunkte jeweils dienstags von 17:00 bis 18:30 Uhr im ZePP Solothurn statt, der Unkostenbeitrag beträgt Fr. 30,- pro Abend. Mindestteilnehmerzahl ist vier Personen. Anmeldeschluss ist jeweils der Sonntag vor der Veranstaltung.

*Durchführung:*

lic. phil. Marianne Spycher

Dr. med. Christiane Jenemann M.A.

### Treffpunkte 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:* 12.01. und 24.08.

#### 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:* 26.01. und 7.09.

#### 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:* 23.02. und 21.09.

### Treffpunkte für Patienten und Angehörige

#### Hast Du die passenden Töne? –

#### Musik als therapeutisches Mittel

Musik kann entspannen, motivieren, ablenken. Wir zeigen praktische Möglichkeiten auf, wie Musik Sie in Zeiten der Krankheit unterstützen kann.

*Durchführung:* David Moser, Musiktherapeut

*Termine:* 9.03. und 26.10.

#### Krebs und Bewegung

Während einer Krebserkrankung kann Bewegung das körperliche und seelische Wohlbefinden positiv beeinflussen.

*Durchführung:* Martin Ruppen, Physiotherapeut

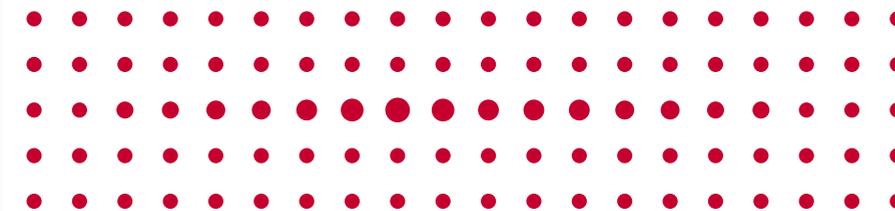
*Termine:* Jeweils am Montag 29.03. und 8.11. von 17:30 bis 19:00 Uhr

#### Leistungen der Sozialversicherungen bei Krebs

Krankenversicherung, Ergänzungsleistungen und IV – wo kann man wie Unterstützung finden, und wer leistet was?

*Durchführung:* Claudia El Bed-Herzog, Sozialarbeiterin

*Termine:* 13.04. und 22.11.



#### Mal-Zeit! –

#### Möglichkeiten der Mal- und Kunsttherapie

Dieser Workshop lädt ein, im geschützten Rahmen wertfreie Bilder entstehen zu lassen und mit Farben und Formen zu experimentieren.

*Durchführung:* Doris Gnägi, Kunsttherapeutin

*Termine:* 27.04. und 30.11. von 17:00 bis 19:00 Uhr

*Unkostenbeitrag:* Fr. 35,-

*Ort:* Riedholzplatz 8, 4500 Solothurn

#### Den eigenen Humor (wieder-)entdecken

In diesem Workshop begeben wir uns auf Entdeckungsreise in die Welt des Humors. Humor lässt uns neue Perspektiven entdecken, fördert unsere Kreativität und ermöglicht alternative Strategien im Umgang mit belastenden Lebenssituationen. Wir beschäftigen uns mit den Wirkungen von Humor und Lachen als Ressource in Zeiten der Krankheit. Neben der Theorie steht das praktische Ausprobieren im Mittelpunkt.

Dieser Workshop findet in Kooperation mit der *Krebsliga Solothurn* statt.

*Durchführung:* Willi Schlegel (Gesundheit!-Clown),

Dr. med. Christiane Jenemann M.A.

*Termine:* 22.06. und 16.11. von 16:00 bis 19:00 Uhr

*Unkostenbeitrag:* Fr. 65,-

*Anmeldeschluss:* 15.06. bzw. 10.11.

*Ort:* Krebsliga Solothurn, Wengistr. 16 in Solothurn