

## 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:* 10.03., 24.03., 21.04., 5.05. und 19.05.

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

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

*Anmeldeschluss:* 5.03.

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:* 28.04., 26.05., 30.06. und 11.08. von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

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

*Anmeldeschluss:* 24.04.

### 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-so.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  
[www.ZePP-so.ch](http://www.ZePP-so.ch)



Zentrum für Psychoonkologie  
und Psychotherapie



## Gruppenangebote und Workshops 2020 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 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:* 14.01. und 25.08.

**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:* 28.01. und 8.09.

**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:* 3.03. und 22.09.

**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:* 17.03. und 20.10.

**Krebs und Bewegung**

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

*Durchführung:* Martin Ruppen, Physiotherapeut

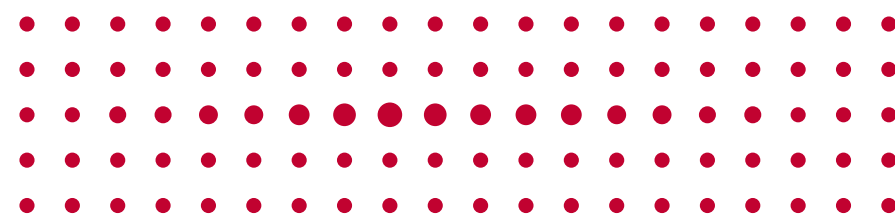
*Termine:* Jeweils am Montag 8.06. und 16.11. von 17:30 bis 19:00 Uhr

**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:* 12.05. und 1.12.



**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:* 21.04. und 10.11. 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.

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

Dr. med. Christiane Jenemann M.A.

*Termine:* 31.03. und 3.11. von 16:00 bis 19:00 Uhr

*Unkostenbeitrag:* Fr. 65,-

*Anmeldeschluss:* 25.03. bzw. 29.10.