

### Gruppenangebot

Dr. med. Christiane Jenemann  
Mail: [christiane.jenemann@insel.ch](mailto:christiane.jenemann@insel.ch)  
Tel. +41 31 632 3433

### Inselspital

Universitätsspital Bern  
Psychoonkologischer Dienst  
Mail: [psychoonkologie@insel.ch](mailto:psychoonkologie@insel.ch)  
Tel. +41 31 632 4114

## Treffpunkt

Offene Gruppenangebote für  
Krebspatienten und Angehörige

### Das Treffpunkt-Team



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



**Ch. Friedli**  
Psychoonkologin



**C. El-Bed**  
Sozialarbeiterin



**M. J. Müller**  
Ernährungsberaterin



**M. Ruppen**  
Physiotherapeut



**D. Moser**  
Musiktherapeut



### 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!

---

#### Wann

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

#### Wo

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

---

#### Angebote für Patienten

##### 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: 25.04.2017 und 12.09.2017

---

##### 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: 02.05.2017 und 26.09.2017

---

##### 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: 18.04.2017 und 22.08.2017

---

#### 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: 27.06.2017 und 31.10.2017

---

#### 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: 16.05.2017 und 03.10.2017

---

#### 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: 11.07.2017 und 21.11.2017

---

#### 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: 25.07.2017 und 07.11.2017

---

#### 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: 06.06.2017 und 10.10.2017

---

##### Krebs und Sozialversicherungen

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

Termine: 08.08.2017 und 05.12.2017