

# ERSCHÖPFUNG UND CHEMOBRAIN NACH EINER KREBSERKRANKUNG: VERSTEHEN UND ZU HAUSE HELFEN

Eine Schulung für Familienangehörige und Freunde einer Person, die an Krebs erkrankt ist oder war

Die unsichtbaren Folgen von Krebs verstehen, um besser zu unterstützen

<b>Dauer</b> : 2 Stunden	<b>Module</b> : 4 Module
<b>Lektionen</b> : 16 Lektionen	<b>Zielgruppe</b> : Angehörige und Freunde von Krebspatienten
<b>Format</b> : 100 % online, asynchron	<b>Anbieter</b> : N° 11757351875
<b>Zertifizierung</b> : Qualiopi	<b>Preis</b> : Auf Anfrage

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Beschreibung der Schulung

Diese Schulung richtet sich an Familienangehörige und Freunde einer Person, die an Krebs erkrankt ist oder war. Die krebserzeugende Müdigkeit und die kognitiven Störungen, die mit den Behandlungen (Chemobrain) verbunden sind, sind die häufigsten und am wenigsten sichtbaren Folgen von Krebs. Oft von der Umgebung missverstanden, führen sie zu Spannungen, Missverständnissen und schmerzhaftem Isolation. Diese Schulung hilft den Familien, diese unsichtbaren Realitäten zu verstehen, ihre Unterstützung anzupassen und die kognitive und körperliche Genesung zu Hause zu begleiten. Sie lernen konkrete Strategien, um Ihren Angehörigen im Alltag zu unterstützen und sich gleichzeitig um sich selbst zu kümmern.

## Modulübersicht

<b>MODULE 1</b>	Die Krebsfatigue — eine unbekannte Realität	4 Lektionen
<b>MODULE 2</b>	Das Chemobrain — wenn die Chemotherapie das Denken beeinträchtigt	4 Lektionen
<b>MODULE 3</b>	Das Leben nach der Behandlung — das Nach-Krebs	4 Lektionen
<b>MODULE 4</b>	Sich um sich selbst kümmern	4 Lektionen

## Lernziele

### Lernziele

- Die krebspezifische Müdigkeit und das Chemobrain verstehen: Ursachen, Manifestationen und Unterschiede zur gewöhnlichen Müdigkeit
- Die Kommunikation und Unterstützung an die kognitiven und körperlichen Schwierigkeiten Ihres Angehörigen anpassen
- Das Zuhause und den Alltag organisieren, um die Genesung zu erleichtern und Spannungen zu reduzieren
- Die kognitive und körperliche Rehabilitation mit geeigneten Werkzeugen und Aktivitäten begleiten
- Die Herausforderungen der Nach-Krebs-Zeit verstehen: Rekonstruktion, Rückkehr zur Arbeit, Intimität
- Auf sich selbst achten als Angehöriger: eigene Erschöpfung anerkennen und Unterstützung finden

## Allgemeine Informationen

<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Zielpublikum</b>	Familienangehörige und Freunde einer Person, die an Krebs erkrankt ist oder war
<b>Voraussetzungen</b>	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
<b>Preis</b>	Auf Anfrage - MwSt. nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
<b>Zertifizierung</b>	Qualiopi - Bescheinigung über den Abschluss der Schulung



**Lektion 1 - Was ist genau die krebsspezifische Müdigkeit?**

- Eine neurologische und metabolische Müdigkeit, keine psychologische
- Vielfältige Ursachen: Krankheit, Behandlungen, Anämie, Schlafstörungen
- Warum sie sich nicht durch Ruhe bessert
- Häufigkeit: betrifft mehr als 80% der Personen während der Behandlungen

**Lektion 2 - Wie sie sich im Alltag äußert**

- Die plötzliche und unvorhersehbare Erschöpfung ohne Vorzeichen
- Die kognitive Auswirkung: weniger Konzentration, Reizbarkeit
- Die emotionale Erschöpfung: weniger Geduld, Bedürfnis nach Stille
- Die guten und schlechten Tage: Schwankungen verstehen

**Lektion 3 - Was Müdigkeit nicht ist**

- Es ist nicht Faulheit, Entmutigung oder ein Mangel an Willen
- Es ist nicht unbedingt eine Depression
- Es ist kein Zeichen dafür, dass die Behandlungen nicht wirken
- Es ist kein Schicksal: Es kann bewältigt werden

**Lektion 4 - Das Leben zu Hause an die Müdigkeit anpassen**

- Das Energielevel erkennen und Aktivitäten entsprechend organisieren
- Ruhezeiten respektieren, ohne totale Sedentarisierung zu installieren
- Unnötige Stimulationen reduzieren: Lärm, lange Besuche, übermäßige Anforderungen
- Das Zuhause umgestalten, um Energieaufwand zu reduzieren

**Lektion 1 - Was ist das Chemobrain?**

- Kognitive Störungen im Zusammenhang mit der Krebsbehandlung
- Häufigkeit: 20 bis 40% der Personen, oft lange nach Behandlungsende
- Mechanismen: Entzündung des Gehirns, Toxizität, hormonelle Störungen
- Warum es oft minimiert wird und ein echtes Leiden ist

**Lektion 2 - Die Manifestationen des Chemobrain**

- Häufige Vergessenheit: Termine, Namen, wo man Dinge hingelegt hat
- Kognitive Verlangsamung: mehr Zeit zum Verstehen und Antworten
- Konzentrationsschwierigkeiten: sich in einfachen Aufgaben verlieren
- Wortfindungsstörung: Frustration beim Suchen nach bekannten Wörtern

**Lektion 3 - Passen Sie Ihre Kommunikation und Ihre Hilfe an**

- Eine Information nach der anderen geben, Zeit lassen
- Niemals Sätze beenden oder vor anderen korrigieren
- Stabile Routinen schaffen, die Vergesslichkeiten ausgleichen
- Visuelle Gedächtnisstützen einrichten: Listen, Kalender, Anwendungen

**Lektion 4 - Kognitive Wiederherstellung unterstützen**

- Sanfte kognitive Stimulation: Lesen, Spiele, Gespräche, manuelle Aktivitäten
- Angepasste digitale Werkzeuge zur kognitiven Stimulation (JOE)
- Körperliche Aktivität als Hebel zur kognitiven Rehabilitation
- Geduld und Wohlwollen: die Rehabilitation braucht Zeit

**Lektion 1 - Das Paradoxon nach dem Krebs**

- Warum sich Ihr Angehöriger nach Behandlungsende nicht sofort erholt
- Das Paradoxon: Angehörige feiern, der Kranke fühlt sich allein
- Die identitätsstiftende Rekonstruktion: Wer bin ich jetzt?

- Die Angst vor einem Rückfall: konstant und oft missverstanden

## Lektion 2 - Die Rekonstruktion unterstützen, ohne zu hetzen

- Nicht auf eine sofortige Rückkehr zur Normalität warten
- Begleiten ohne Druck: Wiederaufbau im eigenen Tempo
- Langsam wieder Freude finden: kleine Projekte, angepasste Aktivitäten
- Die kleinen Siege feiern, ohne Schwierigkeiten zu minimieren

## Lektion 3 - Die Rückkehr zur Arbeit und zum sozialen Leben

- Die Rückkehr zur Arbeit: wann, wie, mit welchen Anpassungen
- Müdigkeit und Chemobrain bei der Arbeit: mit dem Arbeitgeber sprechen
- Das soziale Leben nach dem Krebs: veränderte Beziehungen
- Seinen Platz in der Welt wiederfinden nach der Krankheit

## Lektion 4 - Sexualität und Intimität nach dem Krebs

- Die Auswirkungen von Krebs auf die Sexualität: Chirurgie, Hormone, Körperbild
- Wie Sie Ihren Angehörigen bei diesem Wiederaufbau unterstützen können
- Wie man gemeinsam darüber spricht: Worte, Zeitpunkt, Fürsorglichkeit
- Fachleute konsultieren: Onko-Sexologe, Psychologe, Hausarzt

## MODULE 4

## Sich um sich selbst kümmern

4 Lektionen

### Lektion 1 - Ihr eigenes Erschöpfung nach den Behandlungen

- Der Angehörige war monatelang unter Druck: eigene Müdigkeit anerkennen
- Die Entspannung nach Behandlungsende: Abwehrmechanismen fallen lassen
- Die eigene Angst vor einem Rückfall: wenig anerkannte Realität
- Jetzt auf Ihre Gesundheit achten, da der Notfall vorbei ist

### Lektion 2 - Ihr eigenes Leben neu aufbauen

- Auch Sie haben Ihr Leben auf Eis gelegt: Zeit, es zurückzuholen
- Ihre Aktivitäten, Beziehungen, Projekte wiederfinden
- Die Beziehung über die Rolle des Helfers hinaus neu aufbauen
- Das Recht auf Freude und Zukunft: für euch beide

### Lektion 3 - Unterstützung finden

- Die Liga gegen den Krebs und ihre Dienste für Angehörige
- Die Gesprächsgruppen für Familien von Menschen in Remission
- Die psychologische Unterstützung für onkologische Angehörige
- Die Vereine von Überlebenden: eine Gemeinschaft, die versteht

### Lektion 4 - Gemeinsam überwachen, ohne in Angst zu leben

- Die medizinische Nachsorge: regelmäßige Untersuchungen und ihre Häufigkeit
- Ihren Angehörigen bei Nachsorgeuntersuchungen begleiten, ohne zu ängstigen
- Mit der Ungewissheit leben: Strategien gegen die Angst
- Ein erfülltes Leben aufbauen trotz des Damoklesschwerts

## Lehrmethoden

- E-Learning-Format: Online-Schulung, jederzeit und überall zugänglich
- Durchschnittliche Dauer: 2 Stunden (anpassbar je nach Tempo des Lernenden)
- Pädagogische Ressourcen: Video-Lektionen, praktische Arbeitsblätter, konkrete Fallstudien
- Bewertung: Wissensfragen am Ende jedes Moduls
- Bescheinigung: Bescheinigung über den Abschluss der Schulung, ausgestellt von DYNSEO
- Pädagogische Unterstützung: Möglichkeit, per E-Mail Fragen zu stellen