



Mit der Diagnose Krebs sind häufig verwirrende Gefühle verbunden. Gefühle, die Ihnen bisher unbekannt waren. Als Betroffene oder Betroffener stehen Sie der Erkrankung zunächst ratlos gegenüber. Wie sollen Sie sich verhalten? Was können Sie gegen Ihre Ängste tun? Wie reden Sie in Ihrem Umfeld über die Erkrankung? Und schliesslich: Was können Sie selbst für sich tun? Wie Ihre Kräfte aktivieren, um der Krankheit die Stirn zu bieten? Dieses Wochenende ermöglicht Ihnen den Austausch mit Gleichbetroffenen in einer erholsamen Umgebung, weg vom Alltag und fort von zu Hause. Durch die Reflexion der Erkrankung und die Stärkung Ihrer Ressourcen erhalten Sie Impulse für den Umgang mit Ihrer aktuellen Lebenssituation.

#### Inhalte

- > Diagnose Krebs – Wie gehe ICH damit um?
- > Coping-Strategien – Was heisst eigentlich Krankheitsbewältigung?
- > Wenn Angst sich breit macht – So bekommen Sie Ihre Ängste in den Griff.
- > Carpe Diem – Lebensziele und Visionen
- > Lebensqualität und Krebs – So kommt die Freude am Leben zurück.

#### Zielpublikum

Aktuell Erkrankte und Personen, bei denen die Erkrankung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

#### Organisation

Krebsliga Zentralschweiz

#### Leitung

Carmen Schürer, lic. phil., Psychologin, Psychoonkologin der Krebsliga Zentralschweiz  
 Esther Limacher, dipl. Sozialarbeiterin HFS, dipl. Krankenschwester, Sozialdienst der Krebsliga Zentralschweiz, Luzern Land

#### Ort

Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis

#### Datum

11.–13. Mai 2012  
 26.–28. Oktober 2012

#### Zeit

Beginn: Freitag, 10 Uhr  
 Abschluss: Sonntag, 12 Uhr

#### Kosten

CHF 220.– Unkostenbeitrag pro Person  
 Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zentralschweiz.

#### Teilnehmerzahl

6–10 Personen

#### Anmeldung/ Information

Krebsliga Zentralschweiz  
 Hirschmattstrasse 29  
 6003 Luzern  
 Tel. 041 210 25 50, info@krebssliga.info  
 Die Anmeldebestätigung erfolgt nach einem Kurztelefonat mit der Seminarleiterin Carmen Schürer.

#### Anmeldeschluss

6. April 2012  
 21. September 2012