

## Wer kann einen Workshop buchen?

Patient\*innenorganisationen (etwa Selbsthilfe), Primärversorgungszentren, psychosoziale Einrichtungen, Beratungsstellen, Gesundheitsorganisationen und -einrichtungen, Vereine ...

## Wer kann teilnehmen?

- Frauen\* und Männer\*, die an chronischen Krankheiten oder Krebs erkrankt sind
- Angehörige und Freund\*innen, die Betroffene begleiten und unterstützen möchten
- Interessierte Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen, die mit betroffenen Frauen\* und Männern\* arbeiten, als Fort- und Weiterbildungsmöglichkeit etwa für Sozialarbeiter\*innen, Psycholog\*innen, Psychotherapeut\*innen, Diätolog\*innen, Pädagog\*innen, Pflegefachkräfte ...

## Was ist noch wichtig zu wissen?

**Format** Der Workshop kann online oder in Präsenz stattfinden.  
**Dauer** In Präsenz: 2 Stunden / Online: 1,5 Stunden  
**Gruppengröße** In Präsenz: 15 Teilnehmer\*innen / Online: 20 Teilnehmer\*innen

Die Workshops finden in regelmäßigen Abständen statt und können einzeln oder als ganze Reihe besucht werden. Es empfiehlt sich die einzelnen Teile in monatlichen Abständen anzubieten.

**Kosten** auf Anfrage.

Eine Kooperation von:

**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**  
*beraten, begleiten, bewegen*

**M** Steiermärkische  
Krankenanstalten **HELP**  
LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

**UNIV. COMPREHENSIVE  
CANCER CENTER  
Krebszentrum GRAZ**  
Medizinische Universität & LKH-Universität-Klinikum



” Die Inhalte der Workshops sind verständlich und informativ.

” Besonders schön fand ich, dass ich viele meiner Erfahrungen teilen konnte.

### Kontakt und Information

Marlene Pretis-Schader, BSc, MSc  
Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin  
0316 83 79 98, marlene.pretis-schader@fgz.co.at

Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 8010 Graz  
www.frauengesundheitszentrum.eu

F.d.I.v.: Frauengesundheitszentrum  
Credits: Frauengesundheitszentrum,  
Foto Apfel: Valerie Primas;  
Auflage 500 Stück, November 2024

Gefördert von:

**GESUNDHEITSFONDS  
STEIERMARK**

” Danke für die vielen Informationen und hilfreichen Unterlagen!



# Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen

## 4-teilige Workshopreihe

## 4-teilige Workshopreihe Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen



**Ziel der Workshopreihe** ist es, das Selbstmanagement und die Gesundheitskompetenz von betroffenen Frauen\* und Männern\* sowie ihren Angehörigen zu stärken. Teilnehmer\*innen lernen **erprobte Werkzeuge** kennen und erhalten wissenschaftlich **geprüfte Informationen**.

**So werden sie dabei unterstützt**, Strategien für den Alltag zu entwickeln, Herausforderungen zu meistern und sich selbstwirksam zu erleben. Jeder Workshop bietet Raum und Zeit für individuelle **Fragen und Austausch** untereinander. Ansprechend aufbereitete Unterlagen ermöglichen, sich noch weiter mit den Inhalten zu beschäftigen.

### Inhalte der Workshops



#### 1. Teil: Aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden

*Was ist Gesundheit und Krankheit? Wie kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Selbstwirksamkeit gestärkt werden? Wie kann ich Ziele gut planen und langfristig umsetzen?*

#### 2. Teil: Gute Gesundheitsinformationen im Internet finden und gute Gespräche mit Ärzt\*innen führen

*Wozu und worüber soll ich mich informieren? Wo finde ich gute Infos im Netz? Woran erkenne ich gute Gesundheitsapps? Wie kann ich mich auf Gespräche mit Ärzt\*innen vorbereiten?*

#### 3. Teil: Wie kann ich mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen umgehen?

*Wie beeinflussen sich verschiedene Symptome? Wie kann ich selbstwirksam mit Schmerzen und Erschöpfung umgehen? Wie kann ich die Schlafqualität verbessern?*

#### 4. Teil: Wie kann ich mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut umgehen?

*Welche Rolle spielen Gefühle und welche Funktionen haben sie? Was unterstützt im Alltag, wenn schwierige Gefühle auftauchen?*

### Warum ist dieser Workshop wichtig?



Frauen\* und Männer\*, die von chronischen Krankheiten oder Krebs betroffen sind, stehen vor einer Vielzahl an Herausforderungen. Sie nutzen öfters das Gesundheitswesen und sind gefordert, komplexe medizinische Informationen zu verstehen, um aktiv an ihrer eigenen Behandlung mitwirken zu können.

Wie sie mit Schmerzen, Erschöpfung oder den Nebenwirkungen von Behandlungen umgehen, hat Auswirkungen auf ihren Alltag. Gleichzeitig können Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut auftreten, die ihre seelische Gesundheit belasten. Die Einschränkungen in ihrem sozialen und beruflichen Umfeld beeinflussen ihr Leben nachhaltig.

Auch Angehörige und Freund\*innen sind gefordert mit der veränderten Lebenssituation umzugehen. Sie unterstützen im Alltag und bei medizinischen Entscheidungen.

Für eine selbstwirksame Bewältigung benötigen betroffene Frauen\* und Männer\* sowie Angehörige eine Reihe an Fähigkeiten und Kompetenzen etwa Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement. Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen sind gefordert, in diesen Bereichen zu informieren und zu stärken.