



„Ich finde die Worte  
nicht mehr –  
ist das Konzentrations-  
schwäche?“

„Ich bin schlapp  
und kraftlos.“

# SEMINAR

## Fatigue – ein vielfältiges Syndrom

Stärkung des Selbstmanagements im Umgang mit Fatigue

# Symptome

## Emotionale Müdigkeit Antriebslosigkeit

Hoffnungs- und Ratlosigkeit  
Niedergeschlagenheit

**Geistige Müdigkeit**  
**Konzentrationsstörungen**  
Eingeschränkte Aufmerksamkeit



Formen der Fatigue

## Körperliche Müdigkeit

Reduzierte Leistungsfähigkeit,  
vermehrtes Schlafbedürfnis  
ohne Erholungseffekt

## Fatigue bewältigen

Finden Sie sich in diesen Symptomen wieder?

Wir bieten Ihnen an der Universitätsmedizin Greifswald die Möglichkeit, individuelle Wege zu finden, Ihre Fatigue zu bewältigen.

Vereinbaren Sie einen Termin zur individuellen Beratung oder nehmen Sie an unseren sechswöchigen **Online- oder Präsenz-Seminaren** teil.

Wir bieten Ihnen unsere Seminarreihe  
„**Wege aus der Erschöpfung**“ an.  
Termine werden individuell vereinbart.  
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung

**Online-Beratung  
mit individueller  
Terminabsprache  
möglich**

## Bei Interesse bitten wir um Anmeldung:

Beratungs- und Informationszentrum der Universitätsmedizin Greifswald  
Ansprechpartnerinnen: Ute Stutz, Heike Hingst und Kathrin Goericke-Haußecker  
Telefon: 03834 86-5363 und 5365  
E-Mail: biz@med.uni-greifswald.de

