

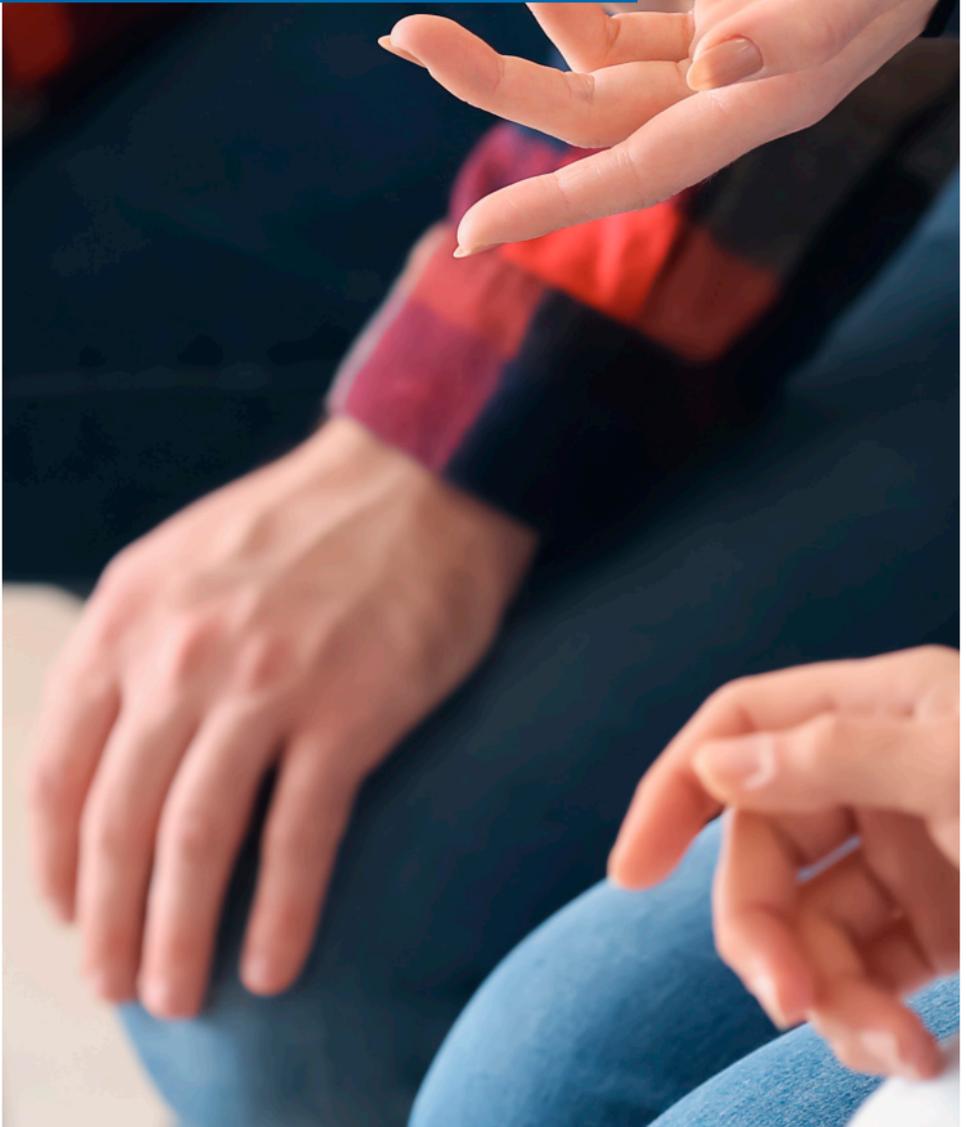
zh  
aw

thetriz

Therapie-, Trainings-  
und Beratungszentrum

# Energie- management- Schulung

Lebensqualität  
trotz Fatigue



## Was ist das Thetritz?

Mit dem Thetritz verbindet die ZHAW Lehre, Praxis und Forschung an einem Ort. Beratung, Behandlung und Begleitung werden durch interdisziplinäre Teams aus Expert\*Innen und Studierenden sichergestellt.

Zudem entwickelt die ZHAW im Thetritz neue Modelle und Leistungen für das Gesundheitswesen. Im Zentrum aller Angebote stehen der Mensch, seine Gesundheit und seine Bedürfnisse.

## Thetritz – Mehr Gesundheit für alle

Das Thetritz bietet ein umfassendes Angebot aus den Bereichen Ergotherapie, Geburtsvorbereitung und Schwangerenvorsorge, Physiotherapie für Erwachsene und Kinder, Gesundheitsförderung und Prävention und soll mit Angeboten aus der Pflege ausgebaut werden.

## Energiemanagement-Schulung – Mehr Lebensqualität für Sie

Leiden Sie unter dem Erschöpfungssyndrom Fatigue, beispielsweise infolge von Krebs, Multiple Sklerose, nach einem Herzinfarkt oder einer Infektionserkrankung wie Covid-19? Ergotherapie kann Sie dabei unterstützen, Ihre Energie optimal einzusetzen und Ihren Alltag zufriedenstellender zu meistern.



# Energiemanagement- Schulung – Lösungen für Ihren Alltag

In der Energiemanagement-Schulung tauschen Sie in Kleingruppen und unter der Leitung einer Ergotherapeut\*in Ihre Erfahrungen aus. Wir zeigen Ihnen spezifische Energiesparstrategien und erarbeiten gemeinsam deren gewinnbringenden Einsatz im Alltag. So lernen Sie zum Beispiel, Tätigkeiten zu vereinfachen und Ihren Umgang mit Pausen zu optimieren. Noch während der Schulung und danach zu Hause probieren Sie vieles aus. Beim nächsten Termin diskutieren Sie Ihre Erfahrungen und verbessern Ihre Strategien – bis diese passen.

## Strategien in der Gruppe erarbeiten

- Kleingruppe mit maximal fünf Personen
- Acht Termine: ein Einzelgespräch à 60 Minuten und sieben in der Gruppe à 90 Minuten
- Konzept basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Übernahme der Kosten bei ärztlicher Verordnung und vorheriger Kostengutsprache durch Versicherung
- Schriftliches Arbeitsmaterial im Preis inbegriffen
- Auch in Einzeltherapie möglich

## Ablauf

Nach Ihrer Anmeldung und Klärung der Kostenübernahme folgt ein persönliches Erstgespräch. Dabei besprechen wir Ihre Situation und klären, was Sie schon über den Umgang mit Fatigue wissen. Basierend auf Ihrer Ausgangslage entscheiden wir gemeinsam, ob sich eine Fortführung in Gruppen- oder Einzeltherapie eignet.

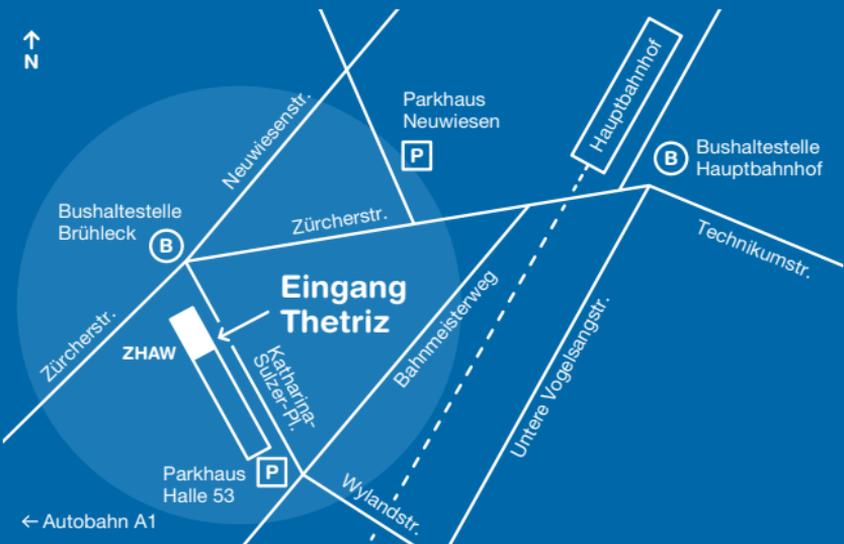


«Teilnehmer\*Innen berichten, dass sie sich nach dem Kurs trotz ihrer Fatigue kompetenter und im Alltag weniger eingeschränkt fühlen.»

Andrea Weise, Ergotherapeutin und Dozentin

Alle Informationen zum Angebot und zu den Terminen  
finden Sie auf

[zhaw.ch/gesundheits/thetritz](http://zhaw.ch/gesundheits/thetritz)



Wir freuen uns auf Sie.

Thetritz  
Therapie-, Trainings- und  
Beratungszentrum  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
8400 Winterthur

+41 (0)58 934 40 00

[thetritz.gesundheit@zhaw.ch](mailto:thetritz.gesundheit@zhaw.ch)

