

## Improvisationstheater

Nach der einschneidenden Erfahrung einer Krebserkrankung stellt sich vielen Betroffenen die Frage „Und jetzt – wie geht es jetzt weiter?“

Es gilt, die Lebenskräfte zu aktivieren und Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Für viele beginnt die Suche nach positiven Impulsen, nach den Ressourcen für Freude und Lachen als Gegengewicht zu Krankheit und Angst.

Improvisationstheater nach Keith Johnstone weckt die Lebensfreude, die Spontaneität und Freude am Spiel, macht Spaß und bringt zum Lachen. Es fördert die Gemeinschaft mit anderen und die gegenseitige Unterstützung im Spiel, denn Improvisieren ist aufs gemeinsame Gelingen und aufs Positive ausgerichtet. Mitspielen können alle, die Lust dazu haben – Betroffene und Angehörige. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

### Termine:

dienstags von 18:00–20:00 Uhr

16. 10. 2018	13. 11. 2018	4. 12. 2018
23. 10. 2018	20. 11. 2018	11. 12. 2018
6. 11. 2018	27. 11. 2018	18. 12. 2018

### Veranstaltungsort:

Frauenprojektehaus, Weberstr. 8, Tübingen



### Leitung

#### Christiane Koch

Lehrlogopädin UKT, Stottertherapeutin und Coach, Humorberaterin (HCDA), Fortbildungen in Improtheater, u.a. bei Keith Johnstone

## Qigong und Klangarbeit

Die Übungen des Qigong unter dem Einsatz von Bewegung/Haltung, Atmung und Vorstellungskraft stellen einen sanften Weg dar, in positiver Weise auf Geist, Seele und Körper zu wirken.

Der Einsatz von Klangschalen erleichtert es, Belastungen loszulassen und sich körperlich und geistig zu entspannen. Die sanften Schwingungen der Klangmassage helfen dabei, den Körper wieder positiv zu erleben.

Die langsamen Bewegungsübungen können im Stehen, Sitzen und die Ruheübungen auch im Liegen durchgeführt werden. Dieses Angebot richtet sich an Betroffene und Angehörige.

### Teilnehmerbeitrag:

30 € pro Person

### Termine:

mittwochs von 19:00 – 20:30 Uhr

17. 10. 2018	14. 11. 2018
24. 10. 2018	21. 11. 2018
31. 10. 2018	28. 11. 2018

### Veranstaltungsort:

Frauenprojektehaus, Weberstr. 8, Tübingen



### Leitung

#### Jutta Konzelmann

Dipl.-Sportpädagogin, Qigong-Lehrerin, Klangmassage nach P. Hess ©, körpertherapeutisch tätig am UKT, Lehrtätigkeit in der Weiterbildung Psychoonkologie

## Heilsame Klänge – kraftvolle Gesänge

Ein Frauenworkshop für Patientinnen und Angehörige

Ein Workshop für Patientinnen und Angehörige. Mit „Herz- und Kraftliedern“, mit Energie- und Körperarbeit beleben wir unsere Singfreude wieder neu und erweitern unser Stimmpotential. Durch Klangreisen und Improvisationen erfahren wir die Heilkraft unserer Stimme. Im Innenklang sind wir uns selbst nah, im Außenklang zeigen wir uns.

Ganzheitliche Stimmentfaltung, lockernde Massagen und lauschende Stille schaffen Vertrauen für unseren ureigenen Stimmausdruck. Ohne Leistungsdruck, getragen durch Wertschätzung, singen wir heilsame und kraftvolle Lieder und werden in Entspannungsreisen meditativ besungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich – alle Stimmen sind herzlich willkommen.

### Teilnehmerbeitrag:

20 € pro Person

### Termin:

Sonntag, 18. November 2018, 13:00 – 17:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Frauenprojektehaus, Weberstr. 8, Tübingen



### Leitung

#### Elke Volz

Sängerin, Songwriterin, Stimmmutter, Seminar- und Unterricht in Stimm-Entfaltung und Gesang

## Kontakt und Anmeldung

### Anmeldung:

Für Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Andrea Stroppel, Psychosoziale Krebsberatungsstelle, Tel. 07071 29-87033, Email: andrea.stroppel@med.uni-tuebingen.de

### Allgemeine Hinweise zu den Kreativangeboten:

Diese Gruppenangebote sind keine therapeutischen Angebote. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich und ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Wir bitten um Überweisung der Teilnahmegebühr auf folgendes Konto:

Spendenkonto UKT/Tumorzentrum  
BW Bank Stuttgart  
IBAN: DE41 6005 0101 7477 5037 93  
Verwendungszweck D.70.01592/KBS (Bitte angeben)

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, den Teilnahmebeitrag zu entrichten, sprechen Sie uns bitte an.



### Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Comprehensive Cancer Center Tübingen-Stuttgart bietet allen Krebsbetroffenen, auch den Angehörigen, professionelle Unterstützung und Begleitung an.

Leitung des Bereichs Psychosoziale Krebsberatungsstelle:  
Martin Wickert, Dipl.-Psychologe

Herrenberger Str. 23, 72070 Tübingen  
krebbsberatung@med.uni-tuebingen.de  
www.kbs.tumorzentrum-tuebingen.de

Gesamtleitung Psychoonkologie:  
Prof. Dr. med. Stephan Zipfel  
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Comprehensive Cancer Center  
Tübingen – Stuttgart



Psychosoziale Krebsberatungsstelle  
für Betroffene & Angehörige

## Gruppenangebote

Neue Termine ab September 2018



## Informations- und Gesprächsabende: Leben mit Krebs

Leben mit Krebs – das wirft nach einer Erkrankung für Patienten und Angehörige viele Fragen auf:

- zur Lebensgestaltung,
- zu eigenen Handlungsmöglichkeiten,
- zum Umgang mit anderen Menschen.

Einige dieser Fragen möchten wir im Rahmen offener Informations- und Gesprächsabende mit Ihnen aufgreifen.

### Information und Austausch

Die Abende beginnen jeweils mit einem informativen Kurzvortrag. Anschließend möchten wir gerne miteinander ins Gespräch kommen.

Die Teilnahme an den Informations- und Gesprächsabenden ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**10. Oktober 2018 von 18:00 – 19:30 Uhr**

### Komplementäre Tumorthherapie – was ist sinnvoll und hilft?

Sie möchten selbst mithelfen auf Ihrem Heilungsweg, wissen aber nicht, was sinnvoll ist? Die Referentin stellt Therapie-Möglichkeiten vor und erläutert die Chancen und Grenzen, von Heilpilzen bis Hildegardmedizin, von Akupressur bis Vitaminen, von Superfood bis Krebsdiät.

#### Referentin:

Dr. med. Susanne Bihlmaier, Ärztin für Naturheilverfahren und Traditionell Chinesische Medizin, Autorin des Koch- und Gesundheitsbuches „Tomatenrot + Drachengrün“

## Informations- und Gesprächsabende: Leben mit Krebs

**7. November 2018 von 18:00 – 19:30 Uhr**

### In Bewegung kommen – Sport bei Krebs

Zahlreiche Untersuchungen verdeutlichen, dass Bewegung und Sport während und nach Abschluss einer kräftezehrenden Krebstherapie die körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit onkologischer Patientinnen und Patienten gezielt verbessern kann. Darüber hinaus können das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen gesteigert und der Fatigue-Symptomatik sowie weiteren Therapie-nebenwirkungen durch sportliche Aktivität entgegen gewirkt werden.

Allerdings sind viele Betroffene verunsichert, weil sie nicht wissen, auf welche Art und Weise und mit welcher Intensität sie sich nach einer Krebsdiagnose sportlich betätigen können.

An diesem Abend werden sowohl die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Wirkungen sportlicher Aktivitäten bei onkologischen Erkrankungen erläutert, als auch viele wertvolle Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag aufgezeigt.

#### Referentin:

Dr. Ulrike Wilde-Gröber, Dipl.-Psychologin und Sportwissenschaftlerin, Lehrbeauftragte der Universität Tübingen, Leiterin „Sport nach Krebs“, Gruppe Tübingen

## Informations- und Gesprächsabende: Leben mit Krebs

**5. Dezember 2018 von 18:00 – 19:30 Uhr**

### Fatigue – Hilfen zum Umgang mit der Erschöpfung

Viele Betroffene fühlen sich durch die tumor- und behandlungsbedingte Erschöpfung und Müdigkeit sehr beeinträchtigt. Die Referentin geht darauf ein, was krebsbedingte Fatigue ist, welche Ursachen sie haben kann und wie die belastenden Auswirkungen verringert werden können.

#### Referentin:

Dipl.-Psychologin Heike Sütterlin,  
Psychologische Psychotherapeutin  
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Tübingen

**Veranstaltungsort für alle Informations- und Gesprächsabende:**

**Frauenprojektehaus (3. Stock), Weberstraße 8, Tübingen (barrierefreier Zugang auf der Rückseite des Gebäudes).**

## Malen und freies Gestalten

Kunsttherapie kann durch die sinnliche Erfahrung und Bearbeitung verschiedener Materialien einen Zugang zur inneren Gefühls- und Erfahrungswelt ermöglichen und so kreative Kräfte und Ressourcen wecken.

In einer kleinen Gruppe mit max. 5 Personen können von Krebs Betroffene und Angehörige Gefühle und Erfahrungen ausdrücken und austauschen.

Die entstandenen Werke werden in der Gruppe betrachtet und besprochen. So bietet sich ein Raum für innere Bilder, kreatives Ausprobieren und Reflexion. Dies kann die Verarbeitung von Erfahrungen und die Entwicklung neuer Perspektiven unterstützen.

#### Teilnehmerbeitrag:

30 € pro Person

#### Termine:

dienstags von 19:00 – 20:30 Uhr

11.09.2018	2.10.2018
18.09.2018	9.10.2018
25.09.2018	16.10.2018

#### Veranstaltungsort:

Atelier, Hechinger Str. 67, 72072 Tübingen



#### Leitung

**Annerose Winkler**  
Kunsttherapeutin und Beraterin,  
langjährige Erfahrung im Bereich  
Psychosomatik und Psychotherapie,  
Psychotherapeutische Heilpraktikerin,  
in eigener Praxis tätig

## Tanzen

### Tanzen lässt die Seele lachen

Die Diagnose Krebs stellt das Leben auf den Kopf, Vertrauen geht verloren, aber: „Tanzen richtet sich immer an die gesunde Seite der menschlichen Natur, die in jedem noch so kranken Menschen vorhanden ist.“ (T. Shoop)

Wir wollen uns in Bewegung setzen, innerlich und äußerlich. Dabei geht es nicht um leisten, sondern um das, was jetzt geht und was jetzt da ist. Tanzen ist die Suche nach einem neuen Weg: einen Boden zu erfahren, der trägt, das Leben neu anzunehmen, Lebensmut und Vertrauen zu gewinnen, Freude und Energie zu spüren. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

#### Teilnehmerbeitrag:

30 € pro Person

#### Termine:

dienstags von 18:00 – 19:30 Uhr

25.09.2018	6.11.2018
9.10.2018	20.11.2018
23.10.2018	4.12.2018

#### Veranstaltungsort:

Sudhaus e.V., Hechinger Str. 203, 72072 Tübingen



#### Leitung

**Christiane Depner**  
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin,  
Leiterin therapeutischer Tanz, DGT e.V.,  
langjährige Erfahrung in der Sozialbera-  
tung der Universitätsklinik Tübingen