

Psychosoziale Krebsberatungsstelle für Betroffene & Angehörige

Gruppenangebote

Neue Termine ab März 2018



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:

40 € pro Person

Termine:

dienstags von 19:00 – 20:30 Uhr

6.3.2018	10.4.2018	8.5.2018
13.3.2018	17.4.2018	15.5.2018
20.3.2018	24.4.2018	

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

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
krebsberatung@med.uni-tuebingen.de
www.kbs.tumorzentrum-tuebingen.de

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

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.

14. Februar 2018 von 18:00–19:30 Uhr

Krebskrank durch Stress?

Häufig vermuten Betroffene, dass ihre Krebserkrankung (auch) durch psychische Faktoren, wie z. B. Stress, verursacht sein könnte. Viele fragen sich, ob ihre Krankheit eine Quittung für „falsch gelebtes“ Leben ist.

Lässt sich ein Einfluss psychischer Faktoren auf die Krebsentstehung wissenschaftlich nachweisen? Der Referent gibt einen Überblick über den Wissensstand zu diesem Thema.

Referent:

Dipl.-Psychologe Martin Wickert,
Psychoziale Krebsberatungsstelle und
Psychoonkologischer Dienst

Informations- und Gesprächsabende: Leben mit Krebs

18. April 2018 von 18:00–19:30 Uhr

Ernährung bei Krebs

Fragen Sie sich z. B. „Gibt es eine spezielle Krebsdiät?“ oder „Wie kann ich mich gesundheitsfördernd ernähren?“

Neben Informationen zum Thema wird Raum sein für individuelle Fragen.

Referentin:

Roswitha Schabert, Ernährungsberaterin,
Klinik für Psychosomatische Medizin

13. Juni 2018 von 18:00–19:30 Uhr

Kraftquellen erschließen – Ressourcen aktivieren

Wie können Betroffene und Angehörige mit psychischen Belastungen umgehen?

Wie kann es gelingen, neue Perspektiven zu gewinnen?

Wir möchten Impulse zur Nutzung der eigenen Kraftquellen geben.

Referent:

Dipl.-Psychologe Norbert Gelse,
Psychoziale Krebsberatungsstelle für
Betroffene und Angehörige

Veranstaltungsort für alle Informations- und Gesprächsabende:

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

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

10. 4. 2018	5. 6. 2018	3. 7. 2018
17. 4. 2018	12. 6. 2018	10. 7. 2018
24. 4. 2018	19. 6. 2018	17. 7. 2018
8. 5. 2018	26. 6. 2018	

Veranstaltungsort:

Frauenprojektehaus, Weberstr. 8, Tübingen



Leitung

Christiane Koch

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