

Malen und freies Gestalten mit kunsttherapeutischer Begleitung

Durch die sinnliche Erfahrung und Bearbeitung verschiedener Materialien werden kreative Kräfte geweckt und ein Zugang zur inneren Gefühls- und Erfahrungswelt ermöglicht. In einer kleinen Gruppe entsteht ein wertfreier Raum, in dem von Krebs Betroffene frei gestalten und sich ausdrücken dürfen. Dies kann die Verarbeitung von Erlebtem, das Entdecken eigener Stärken und die Entwicklung neuer Perspektiven unterstützen.

Termine:

8 Termine, dienstags von 18.00–20.00 Uhr
03.02./10.02./17.02./24.02./03.03./10.03./24.03./31.03.2026

Veranstaltungsort:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle – KikE-Atelier,
Herrenberger Straße 23, 72070 Tübingen
(Nebeneingang an der rechten Hausseite)

Leitung:

Theresa Teufel-Neff
Dipl.-Kunsttherapeutin



Unterstützungsbeitrag

Die Gruppenangebote sind nicht in der Finanzierung der Krebsberatungsstelle enthalten.

Der Förderverein der Krebsberatungsstelle Tübingen e.V. übernimmt dankenswerter Weise diese Kosten. Dafür ist er auf Spenden angewiesen.

Wir bitten Sie um einen freiwilligen Unterstützungsbeitrag von 5.- € pro Einzeltermin. Damit ermöglichen Sie dem Förderverein die weitere finanzielle Unterstützung der Gruppenangebote.

Unterstützungsbeiträge auf das Konto:

Förderverein Krebsberatungsstelle e.V.

IBAN: DE52 6415 0020 0004 2413 08

BIC: SOLADES1TUB

Verwendungszweck: Teilnahme Gruppenangebot 1/26

Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind steuerlich absetzbar.

Die eigene Sprache (wieder)finden mit der heilsamen Kraft des Schreibens

Mit der Diagnose „Krebs“ beginnt eine Zeit, die von Ohnmacht, Angst und Sprachlosigkeit begleitet sein kann. Doch gerade Worte können heilsam und anregend sein. Sie trösten, ermutigen, entlasten. Sie schenken Einsichten und verschaffen Gefühlen ihren angemessenen Raum.

Bei unseren Treffen in einer geschützten Gruppe hören wir kurze literarische Texte. Das Schreiben in Resonanz auf verschiedene Impulse löst innere Erstarrungen und lässt persönliche Themen (mit-)teilen. Angeleitete Entspannungsübungen helfen dabei.

Bitte Papier und Stifte mitbringen, mit denen Sie gerne schreiben.

Wichtig: Es werden keinerlei literarische Kenntnisse bzw. Fertigkeiten vorausgesetzt!

Termine :

8 Termine, montags von 15.00–17.00 Uhr
02.02./09.02./16.02./02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.2026

Veranstaltungsort:

Frauen*ProjekteZentrum, Gruppenraum 3. Stock,
Weberstraße 8, Tübingen.
Barrierefreier Zugang auf der Rückseite des Hauses.



Leitung:

Sabine Stahl M.A.
Autorin, Journalistin (SWR)

Unterstützung



Wir danken dem Förderverein für die Unterstützung unserer Gruppenangebote.

www.foerdereverein-kbs-tuebingen.de



Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle am CCC Tübingen-Stuttgart bietet mit Außensprechstunden in Horb und Balingen allen Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen professionelle Unterstützung und Begleitung an.

Herrenberger Str. 23, 72070 Tübingen
Terminvereinbarung: 07071 29-87033
krebsberatung@med.uni-tuebingen.de
www.psychoonkologie-tuebingen.de

Bereichsleitung Krebsberatungsstelle
Dipl.-Psych. Heike Sütterlin

Leitung Sektion Psychoonkologie (komm.)
Dr. Norbert Schäffeler

Comprehensive Cancer Center
Tübingen-Stuttgart

Sektion Psychoonkologie

Leben mit Krebs Information – Austausch – Kreativität

Gruppenangebote der
Psychosozialen Krebsberatungsstelle Tübingen
für Betroffene und Angehörige

Neue Termine 1. Halbjahr 2026



01/2026 Titelbild Rachid Amrous „Assurance“ © Fotolia



Universitätsklinikum
Tübingen

Einladung zum freien Malen

Malen ist ein schöpferischer Akt mit persönlichem Ausdruck, der sich mit wenigen Pinselstrichen sichtbar machen lässt. Im geschützten Raum können Sie im spontanen Umgang mit der Kraft der Farben und Pinsel experimentieren. Die Freude am kreativen Ausdruck wird durch die Künstlerin begleitet und unterstützt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine:

6 Termine, mittwochs von 17.00–19.00 Uhr
04.02./18.02./11.03./25.03./08.04./22.04.2026

Veranstaltungsort:

ZAR Tübingen, Gesundheitszentrum,
Hoppe-Seyler-Str. 6, 72076 Tübingen
Erdgeschoss, Raum 317



Leitung:
Franziska Königsrainer
Künstlerin und Kunsterzieherin

Yoga sanft – für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

Mit seinem ganzheitlichen Ansatz kann Yoga nach der Diagnose Krebs helfen, den Genesungsprozess aktiv zu unterstützen, die Lebensqualität zu erhöhen und zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen. Auch Nebenwirkungen der Behandlungen können gelindert werden.

Die Kombination der Übungen dieses Kurses helfen den Betroffenen dabei, den eigenen Körper wieder zu spüren, Vertrauen in den Körper aufzubauen und innere Ruhe zu finden. Die vielfältigen Körperhaltungen mit sanften Übungsfolgen verbunden, fördern Kraft und Beweglichkeit und berücksichtigen dabei die bestehenden körperlichen Einschränkungen. Dabei wird der Blick auf das, was möglich ist, gerichtet. Ausgleichende Atem- sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen helfen dem Geist, sich zu sammeln und zu beruhigen. So können typische Nebenwirkungen von Therapien, allen voran Fatigue, Schlafstörungen, Schmerzen

und Ängste, bereits begleitend zur Therapie, gelindert werden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und – falls vorhanden/gewünscht – eigene Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.

Hinweis: Es liegt in der Verantwortung der Teilnehmerin/des Teilnehmers, durch ärztlichen Rat vorab zu klären, ob die Teilnahme am Kurs mit dem aktuellen Gesundheitszustand vereinbar ist. Zudem erfolgt vorab ein kurzes Telefonat mit der Kursleiterin.

Termine:

10 Termine, donnerstags von 10.30–11.30 Uhr
05.02./12.02./19.02./26.02./05.03./12.03./19.03./26.03./09.04./16.04.2026

Veranstaltungsort:

Frauen*ProjekteZentrum, Weberstr. 8, Tübingen, Gruppenraum 3. Stock. Ein Aufzug ist vorhanden. Barrierefreier Zugang auf der Rückseite des Hauses.



Leitung:
Lony Dauber
Yogalehrerin (BYV)
Yoga- und Krebs-Trainerin
(Kammler Akademie Köln)

Laufgruppe für Menschen mit und nach Krebs

In dieser Laufgruppe möchten wir gemeinsam die positiven Auswirkungen von Bewegung, speziell des langsamen Dauerlaufs, auf die Lebensqualität und körperliche Fitness nutzen.

Wir beginnen mit einfachen Mobilisationsübungen, gehen dann zum Laufen über und beenden die Einheit mit Dehnübungen. Das Ziel ist es, die Ausdauer und Bewegungskoordination zu verbessern, das Wohlbefinden zu steigern und der Erschöpfung (Fatigue) entgegenzuwirken.

Laufen stärkt sowohl den Körper als auch den Geist. Und gemeinsam macht es noch mehr Spaß! Die Gruppe eignet sich auch für Läuferinnen und Läufer, die nach einer Auszeit wieder einsteigen möchten.

Termine:

10 Termine, montags und mittwochs von 17.30–18.30 Uhr
20.04./22.04./27.04./29.04./04.05./06.05./11.05./13.05./18.05./20.05.2026

Veranstaltungsort:

Treffpunkt Eingang Finanzamt Tübingen, Steinlachallee 8, 72072 Tübingen.

Wir laufen entlang der Steinlach. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Freigabe zur Sporttauglichkeit durch die behandelnde Arztpraxis. Bitte in bequemer Sportkleidung und mit geeigneten Laufschuhen kommen.



Leitung:
Katrin Fuchs
Gesundheits- und Krankenpflegerin
zertifizierte Lauftherapeutin (NA)

Informations- und Gesprächsabende

Umgang mit der Angst – Hilfen zur Angstbewältigung

Dienstag, 24.02.2026, 17.30–19.00 Uhr

Während und nach einer Krebserkrankung können aufgrund vielfältiger Belastungen Sorgen und Ängste auftreten. Mitunter können sie die Ungewissheit über den Verlauf der Erkrankung stark beeinträchtigen und die Lebensqualität mindern. An diesem Abend werden Strategien vorgestellt, die den Umgang mit diesen Ängsten erleichtern und dabei helfen, angstbesetzte Situationen besser zu meistern. Zudem kann ein Raum entstehen, um Erfahrungen und Umgangsweisen miteinander zu teilen.

Referentin:

Helena Schütze
Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin,
Psychoonkologin, Psychosoziale Krebsberatungsstelle Tübingen

Veranstaltungsort:

Frauen*ProjekteZentrum, Weberstr. 8, Tübingen,
Gruppenraum 3. Stock. Ein Aufzug ist vorhanden.
Barrierefreier Zugang auf der Rückseite des Hauses.

Linderung von Nebenwirkungen bei Antihormontherapie durch komplementäre Medizin und Pflege

Mittwoch, 22.04.2026, 17.30–19.00 Uhr

Die Antihormontherapie ist eine wichtige Säule in der Behandlung bei Brust- und Prostatakrebs. Diese Medikamente werden über mehrere Jahre eingenommen und können die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigen. Symptome wie Hitzewallungen, Knochen- und Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen u. a. können ausgelöst werden oder verstärkt auftreten.

An diesem Abend erhalten Sie durch die beiden Expertinnen aus dem Angebot „CCC-Integrativ Beratung“ Informationen zu naturheilkundlichen Methoden und Hilfen, die Sie zur Linderung von beeinträchtigenden Begleiterscheinungen anwenden können. Zudem ist Raum für Ihre Fragen und Austausch.

Referentinnen:

Dr. med. Ines Rauschenberger
Fachärztin für Viszeralchirurgie

Christina Tung
Gesundheits- und Krankenpflegerin

beide CCC-Integrativ Beratung, Institut für Allgemeinmedizin,
Universitätsklinikum Tübingen
<https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/ccc-integrativ>

Veranstaltungsort:

Großer Hörsaal Frauenklinik, Ebene 5, Raum 308
Calwerstraße 7
72076 Tübingen

Anmeldung, Kontakt

Eine Anmeldung ist für alle Veranstaltungen erforderlich.

Anmeldungen bitte über das
Sekretariat der Krebsberatungsstelle
kbs-sekretariat@med.uni-tuebingen.de oder
Tel. 07071 29-87033

Die genannten Veranstaltungen sind keine therapeutischen Angebote. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.