## Informations- und Gesprächsabende

### Beruflicher Wiedereinstieg mit und nach Krebs

Dienstag 20.10.2026, 18.00–19.30 Uhr

Eine Krebserkrankung bedeutet für die meisten eine längere Phase der Arbeitsunfähigkeit während der Therapie und auch darüber hinaus. Dies kann den Weg zurück in die Arbeit und den Verbleib im Beruf zu einer echten Herausforderung machen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über mögliche hilfreiche Schritte, die den Wiedereinstieg und den Verbleib im Berufsleben erleichtern können. Ihre Fragen und der Austausch in der Gruppe stehen ebenfalls im Zentrum.

**Referentin:**

**Claudia Reindl**
Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Tübingen

**Veranstaltungsort:**

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

## 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 02/26

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

### Ein Abend für Angehörige

Dienstag, 17.11.26, 18.00–19.30 Uhr

Partnerinnen, Partner und Familienangehörige sind eine zentrale Stütze für die Betroffenen. Sie helfen, die praktischen und emotionalen Belastungen der Erkrankung zu bewältigen, können aber durch diese Aufgabe selbst sehr belastet sein. Sie leiden unter den verschiedenen Anforderungen und manchmal drohen die Probleme über den Kopf zu wachsen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie mögliche Belastungsanzeichen einordnen und einen hilfreichen Umgang mit ihnen finden können. Im Fokus steht dabei die Frage: Wie kann es gelingen, dass ich trotz der vielfältigen Herausforderungen für mich sorgen kann? Neben dem Informationsangebot soll auch der Austausch untereinander Raum bekommen.

**Referentin:**

**Ulrike Gössl**
Dipl.-Sozialpädagogin, Psychoonkologin (WPO)
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Tübingen

**Veranstaltungsort:**

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

**Anmeldung:**

Über das Sekretariat der Krebsberatungsstelle:
kbs-sekretariat@med.uni-tuebingen.de oder
Tel. 07071 29-87033

## Unterstützung

Förderverein der Krebsberatungsstelle Tübingen e.V.

Wir danken dem Förderverein für die Unterstützung unserer Gruppenangebote.

www.foerderverein-kbs-tuebingen.de

Comprehensive Cancer Center Tübingen - Stuttgart

**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

07/2026 Titelbild Rachid Amrous „Assurance" © Fotolia

**Comprehensive Cancer Center Tübingen-Stuttgart**

**Sektion Psychoonkologie**

# Leben mit Krebs
# Information – Austausch – Kreativität

Gruppenangebote der
Psychosozialen Krebsberatungsstelle Tübingen
für Betroffene und Angehörige

Neue Termine 2. Halbjahr 2026

Universitätsklinikum Tübingen

## 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

29.09. / 06.10. / 20.10. / 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11.2026

**Veranstaltungsort:**

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

**Leitung:**
**Theresa Teufel-Neff**
Dipl.-Kunsttherapeutin

## 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
30.09. / 07.10. / 21.10. / 04.11. / 18.11. / 25.11.2026

**Veranstaltungsort:**

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

**Leitung:**
**Franziska Königsrainer**
Künstlerin und Kunsterzieherin

## 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

Mit der Anmeldung durch das Sekretariat der KBS erkläre ich mich mit der Weitergabe meiner notwendigen Anmeldedaten an die jeweilige Gruppenleitung einverstanden und entbinde die Mitarbeitenden des Sekretariats insoweit von der Schweigepflicht.

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

## Yoga sanft – für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

In diesem Kurs geht es darum, Vertrauen in den eigenen Körper wieder aufzubauen, sich zu spüren und innere Ruhe zu finden. Die sanften Übungsfolgen 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 9.30–10.30 Uhr

01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12.2026

**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

## 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 14.00–16.00 Uhr

05.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11.2026

**Veranstaltungsort:**

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

**Leitung:**
**Sabine Stahl M.A.**
Autorin, Journalistin (SWR)