

„BeWEGt Sein!“ BeWEGung als Weg zum Sein

Freier Ausdruckstanz für Frauen nach Krebs

Die Freude am persönlichen Ausdruck zu Musik steht bei diesem Tanzangebot im Zentrum. Der geschützte Rahmen bietet Raum für neue innere, spielerische Erfahrungen mit sich selbst und anderen. Es geht nicht darum, etwas zu leisten, sondern sein zu dürfen im Hier und Jetzt.

Die Anregungen der Kursleiterin unterstützen die Teilnehmerinnen dabei, die eigenen Bewegungsimpulse innerhalb der individuellen Möglichkeiten und Befindlichkeiten umzusetzen. Der achtsame Kontakt mit sich selbst und das Wohlfühlen im eigenen Körper sind dabei unser Fokus.

Tänzerische Erfahrungen sind nicht notwendig. Herzlich eingeladen sind Frauen mit und nach einer Krebserkrankung.

Termine:

8 Termine, montags von 18.00–19.30 Uhr
29.01./05.02./12.02./19.02./04.03./11.03./18.03./
25.03.2024

Veranstaltungsort:

ZAR Tübingen, Gesundheitszentrum,
Hoppe-Seyler-Str. 6, 72076 Tübingen
Erdgeschoss, Halle 1
Barrierefreier Zugang.



Leitung:
Bettina Zimmermann
Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

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
29.01./05.02./12.02./19.02./04.03./11.03./08.04./
15.04.2024

Veranstaltungsort:

Frauenprojektehaus, 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.foerderverein-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
Prof. Dr. med. Andreas Stengel

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 2024



01./2024 Titelbild Rachid Amrous „Assurance“ © Fotolia

Malen und freies Gestalten

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 offener 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:

6 Termine, dienstags von 18.30–20.30 Uhr
06.02./20.02./27.02./05.03./12.03./19.03.2024



Veranstaltungsort:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle – KikE-Atelier
Herrenbergerstr. 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
10.04./24.04./08.05./22.05./05.06./19.06.2024



Veranstaltungsort:

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

Leitung: Franziska Königsrainer

Künstlerin und Kunsterzieherin

Laufgruppe für Menschen mit und nach Krebs

Gemeinsam wollen wir einen (Wieder-)Einstieg in das Laufen finden und die positiven Effekte von körperlicher Aktivität auf die Lebensqualität und Wiederherstellung der körperlichen Belastbarkeit nutzen.

Neben den Laufeinheiten wird ein ganzheitliches Training angeboten, das durch Kraft-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtseinheiten ergänzt wird. Die Ausdauer und Bewegungskoordination werden verbessert, das Wohlbefinden gesteigert und der Fatigue entgegengewirkt. Laufen kräftigt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Und gemeinsam Laufen macht Spaß.

Die Einheiten sind an verschiedene Fitnesslevel angepasst. Die Gruppe ist für Beginnende und Wiedereinsteiger und -einsteigerinnen geeignet.

Termine:

9 Termine, mittwochs von 18.00–19.30 Uhr
08.05./15.05./06.06./12.06./19.06./26.06./03.07./10.07./17.07.2024

Veranstaltungsort:

Treffpunkt Eingang ZAR, Aufwärmtraining in Halle 1,
Tübingen, Gesundheitszentrum,
Hoppe-Seyler-Str. 6, 72074 Tübingen

Bitte Lauschuhe und eine Fitnessmatte mitbringen.
Voraussetzung für die Teilnahme ist die Freigabe zur Sporttauglichkeit durch die behandelnde Arztpraxis.



Leitung:

Katharina Gehrmann

Sporttherapeutin
B.Sc. Sportwissenschaft mit dem
Profil Gesundheitsförderung

Informations- und Gesprächsabende

Die Gesprächsabende finden in Präsenz statt.

Veranstaltungsort:

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

Anmeldungen über das Sekretariat der Krebsberatungsstelle.

Umgang mit der Angst – Hilfen zur Angstbewältigung

Dienstag, 19.03.2024, 17.00–18.30 Uhr

Im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung treten unterschiedliche Belastungen und Ängste auf. Manchmal kann die Sorge um das Fortschreiten der Erkrankung sehr beeinträchtigend sein und die Lebensqualität einschränken.

An diesem Abend werden entlastende Strategien vorgestellt, die den Umgang mit Ängsten erleichtern und helfen, angstbesetzte Situationen besser zu bewältigen.

Referentin:

Helena Schütze

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

Anmeldung, Kontakt

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.

Ein Abend für Angehörige

Montag, 10.06.2024, 17.30–19.00 Uhr

Eine Krebserkrankung erschüttert nicht nur die betroffene Person, sondern das gesamte Familiensystem um sie herum. Viele Angehörige sind verunsichert und überfordert. 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 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:

Ebba Laing

Psychologin M.Sc.
Psychoonkologischer Dienst UKT Tübingen

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 1/24

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