

## 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 18.00–20.00 Uhr  
04.02./11.02./18.02./25.02./04.03./11.03.2025

### Veranstaltungsort:

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



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

## 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  
03.02./10.02./17.02./24.02./03.03./10.03./17.03./  
24.03.2025

### 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](http://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](mailto:krebsberatung@med.uni-tuebingen.de)  
[www.psychoonkologie-tuebingen.de](http://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 2025



12/2024 Titelbild Rachid Amrous „Assurance“ © Fotolia

## 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  
12.02./26.02./12.03./26.03./09.04./23.04.2025

### 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

In dieser Laufgruppe möchten wir gemeinsam den Einstieg ins Laufen finden und die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Lebensqualität und körperliche Fitness nutzen.

Die Belastung wird von Woche zu Woche durch abwechselndes Gehen und Laufen langsam gesteigert. Auch Menschen, die noch nicht laufen oder nach einer Auszeit wieder einsteigen möchten, werden hier zum langsamen Dauerlauf geführt.

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 ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger geeignet.

### Termine:

12 Termine, montags und mittwochs von 18.00–19.00 Uhr  
26.03./31.03./02.4./07.04./09.04./14.04./16.04./23.04./28.04./30.04./05.05./07.05.2025

### 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

### Antihormontherapie nach Brustkrebserkrankung – Unterstützungsmöglichkeiten zur Linderung von Nebenwirkungen

Donnerstag, 27.02.2025, 17.30–19.00 Uhr

Die Antihormontherapie ist eine wichtige Säule in der Behandlung bei Brustkrebs. Diese Medikamente werden über mehrere Jahre eingenommen und können die Lebensqualität für betroffene Frauen beeinträchtigen. Symptome wie Hitzewallungen, Knochen- und Gelenkschmerzen, Schlafstörungen u. a. Merkmale der natürlichen Wechseljahre können ausgelöst werden oder verstärkt auftreten. An diesem Abend erhalten Sie Informationen zu neueren Forschungsergebnissen der Behandlung. Zudem werden Hilfen zur Linderung von beeinträchtigenden Nebenwirkungen aus der Komplementärmedizin vorgestellt.

### Referent:

**Dr. med. Dominik Dannehl**

Assistenzarzt

Universitäts-Frauenklinik Tübingen

### Leben mit Krebs – als Paar einen guten Umgang finden

Montag, 07.04.25, 17.30–19.00 Uhr

Nicht nur die Betroffenen, auch die jeweiligen Partnerinnen und Partner erleben eine Krebserkrankung als große Belastung und Bedrohung. Sorgen, Ängste und Verzweiflung gibt es auf beiden Seiten, unter Umständen werden sie unter-

## 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.

schiedlich erlebt. Plötzlich steht die gemeinsame Lebensperspektive in Frage, insbesondere, wenn das Paar kleine Kinder hat.

Wie kann das Paar die Krankheitssituation gemeinsam bewältigen? Was unterstützt und stärkt die Beziehung, wie kann die Kommunikation gerade jetzt gut gelingen? Was brauchen Betroffene in dieser Situation? Und wie können die Partnerinnen und Partner wirklich hilfreich sein? Kann die Erkrankungssituation vielleicht auch positive Impulse in der Partnerschaft freisetzen?

### Referent:

**Martin Wickert**

Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe

### Veranstaltungsort beider Termine:

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

Anmeldungen über das Sekretariat der Krebsberatungsstelle

## 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 1/25

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