

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

Ein Angebot für Betroffene und Angehörige

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 Gruppe 1; mittwochs von 17.00 – 18.30 Uhr:
09.02. / 23.02. / 09.03. / 23.03. / 06.04. / 27.04.2022

Termine Gruppe 2; mittwochs von 17.00 – 18.30 Uhr:
04.05. / 18.05. / 02.06. / 22.06. / 06.07. / 20.07.2022

Veranstaltungsort für beide Gruppen:

Sozialforum, Europaplatz 3, 72070 Tübingen, 2. Stock, Aufzug vorhanden



Leitung:

Sabine Stahl M.A.,
Autorin, Journalistin (SWR),
zertifizierte Leiterin für literarische
Schreibwerkstätten und Poesie-
und Bibliothherapie (FPI/EAPG),
zertifizierte Trauerbegleiterin (BVT)

Anmeldung, Kontakt und Hinweise

Anmeldung ist dringend erforderlich. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Teilnehmende müssen geimpft oder genesen sein oder einen aktuellen (max. 24 Std.) negativen Antigen-Schnelltest vorlegen. Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Regeln. Sollten Kontaktbeschränkungen verordnet werden, können die Gruppen digital stattfinden.

Anmeldungen bitte an Andrea Stroppel, Sekretariat
andrea.stroppel@med.uni-tuebingen.de,
Tel. 07071 29-87033

Die genannten Veranstaltungen sind keine therapeutischen Angebote. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden zur Unterstützung der Krebsberatungsstelle sind erwünscht.



Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle am CCC Tübingen-Stuttgart bietet allen Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen professionelle Unterstützung und Begleitung an.

Herrenberger Str. 23, 72070 Tübingen
krebserberatung@med.uni-tuebingen.de
www.psychoonkologie-tuebingen.de

Bereichsleitung Krebsberatungsstelle:

Dipl.-Psych. Heike Sütterlin

Leitung Sektion Psychoonkologie:

Prof. Dr. med. Andreas Stengel

Die Krebsberatungsstelle ist auf Spenden angewiesen. Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, bitten wir Sie um Ihre Spende auf das Konto

IBAN: DE41 6005 0101 7477 5037 93

BIC: SOLADEST600

Verwendungszweck: D.70.01592 (bitte unbedingt angeben)

Das CCC Tübingen-Stuttgart ist als gemeinnützig anerkannt.

Spenden sind steuerlich absetzbar.

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 2022



01/2022 Titelbild Rachid Amrous „Assurance“ © Fotolia



Universitätsklinikum
Tübingen

Improvisationstheater

Nach der einschneidenden Erfahrung einer Krebserkrankung stellt sich vielen Betroffenen die Frage „Und jetzt – wie geht es 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 beiden Einheiten bauen nicht aufeinander auf und können unabhängig voneinander gebucht werden.

Veranstaltungsort:

Frauenprojektehaus, Gruppenraum 3. Stock, an einzelnen Terminen wie angegeben in der „Achtbar“ (barrierefreier Zugang auf der Rückseite)

Block 1 – Januar bis März 2022

10 Termine, dienstags von 18.00 – 20.00 Uhr
18.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02. / 15.02. / 22.02. / 08.03. / 15.03. (in der „Achtbar“) / 22.03. / 29.03. (in der „Achtbar“)

Block 2 – April bis Juli 2022

10 Termine, dienstags von 18.00 – 20.00 Uhr
26.04. (in der „Achtbar“) / 03.05. / 10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 21.06. / 28.06. (in der „Achtbar“) / 05.07. / 12.07. (in der „Achtbar“)



Leitung:

Christiane Koch

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

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 mit max. 3 Personen 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:

montags von 18.00–19.30 Uhr, 14-tägig
07.02. / 21.02. / 07.03. / 21.03. / 04.04.2022

Veranstaltungsort:

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



Leitung:

Theresa Teufel-Neff

Dipl.-Kunsttherapeutin

Informations- und Gesprächsabende

Montag 21.03.22, 18.30–20.00 Uhr

Krebserkrankung in der Familie. Wie rede ich mit meinem Kind?

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, sind die Kinder plötzlich mit einer Situation konfrontiert, die sie als sehr bedrohlich erleben. Die Kinder spüren die Angst, Sorgen, Traurigkeit oder auch Verunsicherung der Eltern. Sie durchleben eine Zeit, die von Krankenhausbesuchen, neben-

wirkungsreichen Behandlungen und großer familiärer Anspannung geprägt ist. An diesem Abend erhalten Sie Informationen und Anregungen, die einen hilfreichen Umgang in der jeweiligen Situation ermöglichen. Es besteht die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen.

ReferentInnen:

Dipl.-Psych. Martin Göth, Leitung „KikE-Kinder Krebskranker Eltern“
Stephanie Wolf, ehemals betroffene Mutter

Veranstaltungsort:

Frauenprojektehaus (3. Stock), Weberstr. 8,
72070 Tübingen (barrierefreier Zugang auf der Rückseite)

Montag 09.05.2022, 18.30–20.00 Uhr

Liebe und Sexualität in Zeiten von Krebs

Krebserkrankungen und die entsprechenden Behandlungen verändern häufig sexuelles (Er)leben – oft im Sinne einer Einschränkung. Dabei geht es nicht nur um Funktionsverluste und körperliche Einschränkungen, sondern nicht selten auch um einen Verlust an Interesse und Freude an der Körperlichkeit.

Der Rückzug aus Zärtlichkeit und Intimität kann zu Belastungen, Ratlosigkeit und Distanz bei Paaren führen. Gerade in schweren Zeiten, in denen Nähe und Unterstützung wichtig wären. Wie kann es gelingen, wieder einen Zugang zu finden? Nach dem Vortrag von Frau Dr. Hahn ist Raum für Fragen und Austausch.

Referentin:

Dr. med. Sabine Hahn, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Sexualtherapeutin, Fortbildungsbeauftragte für Sexualmedizin der Universitäts-Frauenklinik Tübingen

Veranstaltungsort:

Frauenprojektehaus (3. Stock), Weberstr. 8,
72070 Tübingen (barrierefreier Zugang auf der Rückseite)