

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 Gruppe 1;

6 Termine, mittwochs von 16.30 – 18.30 Uhr:
28.09. / 05.10. / 26.10. / 09.11. / 23.11. / 30.11.2022

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

Termine Gruppe 2;

8 Termine, donnerstags von 17.00 – 19.00 Uhr:
29.09. (in der Achtbar) / 06.10. / 13.10. / 27.10. / 10.11. /
24.11. / 01.12. / 08.12.2022

Veranstaltungsort: Frauenprojektehaus, Gruppenraum
3. Stock, am ersten Termin in der „Achtbar“ (Erdgeschoss).
Barrierefreier Zugang zum Frauenprojektehaus auf der
Rückseite des Hauses.



Leitung: Sabine Stahl M.A.,

Autorin, Journalistin (SWR),
zertifizierte Leiterin für literarische
Schreibwerkstätten und Poesie-
und Bibliothekstherapie (FPI/EAPG),
zertifizierte Trauerbegleiterin (BVT)

Anmeldung, Kontakt und Hinweise

Anmeldung ist für alle Veranstaltungen erforderlich.

Für Teilnehmende an Präsenzveranstaltungen gelten die jeweils aktuellen Corona Regeln des Universitätsklinikums Tübingen.

Anmeldungen bitte an Andrea Stroppe, Sekretariat
andrea.stroppe@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 mit Außensprechstunden in Horb und Balingen allen Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen professionelle Unterstützung und Begleitung an.

Herrenberger Str. 23, 72070 Tübingen
krebbsberatung@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 2. Halbjahr 2022



06/2022 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 Spontanität 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.

Veranstaltungsort:

Frauenprojektehaus, Gruppenraum 3. Stock, an einzelnen Terminen wie angegeben in der „Achtbar“. Barrierefreier Zugang auf der der Rückseite des Gebäudes.

Termine:

September bis Dezember 2022;

9 Termine, dienstags von 18.00–20.00 Uhr
27.09./04.10./18.10./25.10. (in der „Achtbar“)/
08.11. (in der „Achtbar“)/15.11./22.11. (in der Achtbar)/
29.11./06.12.2022 (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:

5 Termine, montags von 18.00–19.30 Uhr
19.09./26.09./10.10./17.10./24.10.2022

Veranstaltungsort:

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



Leitung:

Theresa Teufel-Neff

Dipl.-Kunsttherapeutin

Informations- und Gesprächsabende

Die Gesprächsabende werden online durchgeführt. Eine vorherige Anmeldung über das Sekretariat ist erforderlich. Mit der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen zum Ablauf.

Dienstag, 11.10.2022, von 17.30–19.00 Uhr
(Online Veranstaltung)

Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen

Krebserkrankungen gehen mit vielen Belastungen einher, für Betroffene und auch für ihre Angehörigen. Häufig fällt es ihnen schwer, zur Ruhe zu kommen, da Sorgen und Ängste den Alltag begleiten.

An diesem Abend bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Anregungen, wie sie ihr inneres Gleichgewicht stärken können. Der Abend endet mit einer Meditation. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Monats für Seelische Gesundheit statt.

Referentin:

Dipl.-Psych. Helena Schütze,
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Tübingen

Montag 14.11.2022, von 17.00–18.30 Uhr
(Online Veranstaltung)

Wenn es kribbelt und spannt ...

Was hilft bei Polyneuropathie und Lymphödem? Hintergrundinformationen und praktische Tipps für Betroffene

Trotz verbesserter Therapien und neuer Medikamente können belastende Nebenwirkungen wie bspw. Polyneuropathie, Lymphödeme und andere Symptome nach einer Krebsbehandlung auftreten.

Wie können diese Beschwerden gelindert werden, was ist effektiv und sinnvoll, was kann ich selbst tun? Auf diese und andere Fragen zum Umgang mit Nachwirkungen und begleitenden Symptomen möchten wir an diesem Abend eingehen.

Referentinnen:

Andrea Albrecht und Fotini Dimou, Onkologisches Konsil
Pflege, Universitätsklinikum Tübingen



Wir danken dem Förderverein für die Unterstützung unserer Gruppenangebote.

www.foerderverein-kbs-tuebingen.de