

„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, mittwochs von 18.00–19.30 Uhr
04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./
29.11.2023

Veranstaltungsort:

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



Leitung:

Bettina Zimmermann
Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Psychologische Beraterin in eigener Praxis
Dozentin für psychologische Beraterausbildungen

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, donnerstags von 16–18 Uhr
(außer Montag 20.11.23)
28.09./05.10./12.10./26.10./09.11./Mo. 20.11./
30.11./07.12.2023

Veranstaltungsort:

Frauenprojektehaus, Gruppenraum 3. Stock,
Weberstrasse 8, Tübingen.
Barrierefreier Zugang auf der Rückseite des Hauses.



Leitung: Sabine Stahl M.A.,

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

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 2. Halbjahr 2023



07/2023 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 ersten beiden Termine sind offen als Schnuppertermine für neue Teilnehmende.

Veranstaltungsort:

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

Termine:

9 Termine, dienstags von 18.00–20.00 Uhr
26.09./10.10./17.10./24.10./07.11./14.11./21.11./
28.11./05.12.2023



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 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
19.09./26.09./10.10./17.10./07.11./14.11.2023

Veranstaltungsort:

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



Leitung:

Theresa Teufel-Neff
Dipl.-Kunsttherapeutin

Anmeldung, Kontakt und Hinweise

Anmeldung ist für alle Veranstaltungen erforderlich.

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

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, 19.09.2023, 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

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.

Antihormontherapie nach Brustkrebserkrankung

Unterstützungsmöglichkeiten aus der neueren Forschung und Komplementärmedizin zur Linderung von Nebenwirkungen

Montag, 16.10.2023, 17.30–19.00 Uhr

Die endokrine Therapie ist eine wichtige Säule in der Behandlung von Brustkrebs. Diese Medikamente werden über mehrere Jahre eingenommen und können die Lebensqualität für betroffene Frauen z.T. beeinträchtigen. Symptome wie Hitzewallungen, Knochen- und Gelenkschmerzen, Schlafstörungen und Merkmale der natürlichen Wechseljahre können ausgelöst werden oder verstärkt auftreten.

An diesem Abend erhalten Sie Informationen zur Behandlung und Hilfen beim Umgang mit beeinträchtigenden Nebenwirkungen.

Referent:

Dr. med. Dominik Dannehl, Assistenzarzt,
Universitäts-Frauenklinik 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 daher 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 2/23

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