

# „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  
02.10./09.10./16.10./23.10./06.11./13.11./20.11./  
27.11.2024

## 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  
07.10./14.10./21.10./28.10./04.11./11.11./18.11./  
25.11.2024

## 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 2. Halbjahr 2024



7/2024 Titelbild Rachid Amrous „Assurance“ © Fotolia



Universitätsklinikum  
Tübingen

## 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  
01.10./08.10./22.10./29.10./05.11./12.11.2024



### 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  
02.10./16.10./23.10./06.11./13.11./27.11.2024



### Veranstaltungsort:

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

### Leitung: Franziska Königsrainer

Künstlerin und Kunsterzieherin

## 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 das eigene Wohlbefinden zu stärken. Häufig besteht der Wunsch nach neuen 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.

### Termine:

8 Termine, dienstags von 18.00–20.00 Uhr  
01.10./08.10./15.10./22.10./05.11./12.11./19.11./  
26.11.2024

### Veranstaltungsort:

Frauen\*ProjekteZentrum, Gruppenraum 3. Stock,  
Weberstrasse 8, Tübingen.  
Barrierefreier Zugang auf der der Rückseite des Hauses.



### Leitung:

### Christiane Koch

Lehrlogopädin, Stottertherapeutin und  
Coach, Humorberaterin (HCDA),  
Fortbildungen in Improtheater und  
Playbacktheater, u.a. bei Keith Johnstone  
und Jonathan Fox

## 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.

## Informations- und Gesprächsabende

### Mit einer Krebserkrankung leben – Austausch und Strategien zur Bewältigung von Angst und Grübeln

Montag 07.10.24, 17.30–19.00 Uhr

Eine Krebserkrankung und die damit verbundene Sorge um das Fortschreiten der Erkrankung kann viel Raum einnehmen. Gerade abends und beim Einschlafen erleben viele Betroffene diese Sorgen und hiermit verbundenen Themen als sehr belastend und es fällt schwer, das Grübeln zu stoppen. An diesem Abend werden den Teilnehmenden entlastende Strategien und Impulse an die Hand gegeben, die den Umgang mit Ängsten erleichtern und helfen können, weniger zu grübeln. Zudem soll ein Raum entstehen, um Erfahrungen und Strategien miteinander zu teilen.

### Referentin:

### Jana Heinen

Psychologin M.Sc.  
Psychoonkologischer Dienst UKT Tübingen

### Die Kraft der Bewegung!

### Körperliche Aktivität mit und nach Krebs

Donnerstag 14.11.24, 17.30–19.00 Uhr

Die gängigen Therapien bringen oft Begleiterscheinungen und Folgen wie Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit mit sich. Viele Betroffene fragen sich, was sie selbst dazu beitragen können, um mit diesen Begleiterscheinungen besser umgehen zu können. Körperliche Aktivität und zielgerichtetes Training können einen positiven Effekt auf diese Neben- und Nachwirkungen von Therapie und Erkrankung haben. Dies zeigen viele wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte von Betroffenen. Das Empfinden von Selbstwirksamkeit wird gestärkt und Freude und Lebensqualität nehmen zu. Darüber hinaus gibt es auch Hinweise auf eine Verbesserung der Prognose nach überstandener Erkrankung. Wie nun zielgerichtet und individuell trainiert werden kann, welche Angebote es zum Beispiel am Universitätsklinikum

gibt und was beachtet werden sollte, wird im Vortragsteil des Abends thematisiert. Darüber hinaus wird es genügend Raum und Zeit für einen gemeinsamen Austausch und Fragen geben.

### Referierende:

### Emma Polauke,

Sportwissenschaftlerin (M.A.)

### Julian Böhm,

Sportwissenschaftler (M.A.)

Abteilung Sportmedizin, Universitätsklinikum Tübingen

Die Gesprächsabende finden in Präsenz statt.

### Veranstaltungsort:

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 2/24

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