



Psychosoziale
Krebsberatungsstelle
Ostwürttemberg

JAHRES
PROGRAMM
2022



Carpe diem

Nutze den Tag

KURSE

ENTSPANNUNG KREATIVITÄT VORSORGE

Das Jahresprogramm 2022 der Krebsberatungsstelle (KBS)

Das Jahresprogramm der Krebsberatungsstelle enthält Angebote für betroffene Krebspatienten und deren Angehörige. Mit diesem möchten wir das zentrale Beratungsangebot um Möglichkeiten erweitern, damit die Ratsuchenden auch in Gruppen mit psychoedukativem oder kreativem Inhalt in Kontakt kommen können.

Die Diagnose Krebs verändert das Leben der Betroffenen und auch ihrer Angehörigen. Viele Eindrücke, die durch die Krebserkrankung aufgenommen werden, verlangen Information und Ausdruck. Im vorliegenden Programm finden Sie Anregungen und Möglichkeiten, sich mit der Diagnose Krebs auseinander zu setzen.

Ende des vergangenen Jahres konnten einzelne Kurs- und Gruppenangebote trotz der Corona-Pandemie unter Berücksichtigung von Hygiene- und Verhaltensvorgaben wieder stattfinden. Wir danken allen, die dazu beigetragen haben, dass wir schrittweise auch diese Angebote durchführen konnten.

Nun hoffen wir, dass wir in 2022 wieder einen Schritt in Richtung persönliche Begegnung & Austausch bei Sicherheit & Achtsamkeit gehen können.

Wir freuen uns, wenn für Sie etwas Ansprechendes dabei ist.



Warte nicht

*auf die Erleuchtung, zünde
selbst ein Licht in dir an.*

INHALT

5 **KBS-TEAM**

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

- 7 **Autogenes Training**
- 9 **Yoga der Achtsamkeit**
- 11 **Tanz- und Bewegungsgestaltung für betroffene Krebspatienten/-innen**

KREATIVITÄT

- 13 **Kunsttherapie**
- 15 **Musiktherapie**

THEMENABENDE

- 17 **Aromatherapie**
- 19 **Musik und Entspannung**
- 21 **Patientenverfügung – Was ist das und was kann sie?**
- 22 **Vorstellung des Trägers der KBS**

KBS-TEAM



Monika Buchmann

Diplom-Psychologin

Psychoonkologin (DKG)

Entspannungstherapeutin (IEK)

Im Jahresprogramm ist Frau Buchmann für die Koordination mit externen Referenten und für die Kurse Autogenes Training zuständig.

Ihr Motto: **„Carpe diem – Nutze den Tag.“**



Sylvia Anthes

Diplom-Sozialpädagogin

Psychoonkologin (i.A.)

Entspannungscoach, Yoga Lehrerin (BYV)

Im Jahresprogramm ist Frau Anthes für den Kurs Yoga der Achtsamkeit und den sozialrechtlichen Themenabend zuständig.

Ihr Motto: **„Warte nicht auf die Erleuchtung, zünde selbst ein Licht in dir an.“**

Das KBS-Team wird zusätzlich durch eine/n neue/n MitarbeiterIn im Sekretariat ergänzt.



BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Wozu Entspannungsübungen?

Anspannung und Ängste werden positiv beeinflusst, Schmerzen können verringert, medizinische Untersuchungen weniger belastend erlebt und Therapien besser vertragen werden.

Autogenes Training

Kurse

Im Kurs wird das Autogene Training (AT) nach Johannes Heinrich Schultz gelernt. In 5 Einheiten beschäftigen Sie sich mit diesem Entspannungsverfahren, so dass Sie am Ende des Kurses befähigt sind, das AT anzuwenden.

TERMINE

Kurs 1

25.04. bis 30.05.2022

Termine: 25.04., 09.05., 16.05., 23.05.,
30.05.2022

bitte beachten: am 02.05. NICHT
in 5 Einheiten jeweils montags,
15 Uhr – 16 Uhr

Kurs 2

07.11. bis 05.12.2022

Termine: 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.,
05.12.2022

in 5 Einheiten jeweils montags,
15 Uhr – 16 Uhr

Ort:

Gruppenraum der
Krebsberatungsstelle

Leitung:

Monika Buchmann, Dipl.-Psychologin

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich – gerne
telefonisch – bis 1 Woche vor Beginn
des Kurses im KBS-Sekretariat an.
(Tel.: 07171 - 49 50 230)



Yoga der Achtsamkeit

Kurse

In den einfachen Yoga Asanas (Körperstellungen) verbinden wir uns mit unserem tiefen Bauchatem und nehmen ganz bewusst die Dehnung der Muskulatur und der Sehnen wahr. Wir tauchen ein in eine meditative Ruhe der Wahrnehmung unseres Körpers und erfahren gleichzeitig das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geiste. Tiefe Entspannung und Ausgeglichenheit sowie der Gleichklang von Körper, Geist und Seele werden erfahrbar. Wir entspannen uns bewegt, geistig ruhig und bewusst achtsam, im Hier und Jetzt. Mit der Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen, machen wir uns auf den Weg zu uns selbst. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte in bequemer Kleidung kommen bzw. mitbringen sowie ein festes Kissen, Decke und großes Handtuch für die Yoga Matte.

TERMINE

Kurs 1

13.04. bis 18.05.2022

Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.2022

Refresher für Geübte, vertiefendes Üben in 6 Einheiten jeweils mittwochs von 15:30 Uhr – 16:45 Uhr

Kurs 2

21.09. bis 26.10.2022

Termine: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10.2022

Für Einsteiger in 6 Einheiten jeweils mittwochs von 15:30 Uhr – 16:45 Uhr

Ort:

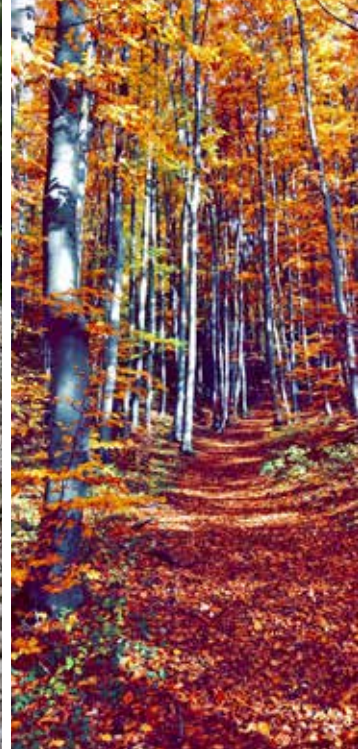
Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung:

Sylvia Anthes, Dipl.-Sozialpädagogin

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich – gerne telefonisch – im KBS-Sekretariat (Tel.: 07171 - 49 50 230) an: für Kurs 1 bis spätestens 30.03.2022 für Kurs 2 bis spätestens 09.09.2022



Tanz- und Bewegungsgestaltung für betroffene Krebspatientinnen und -patienten

Tanz, Bewegung und Rhythmus gehören zu den ursprünglichsten Ausdrucksweisen des Menschen. Im Tanzen kann ich mich spüren; ich darf so sein wie ich bin. So komme ich wieder in Kontakt mit meiner Lebendigkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Wenn Sie Freude an Musik und Bewegung haben, sind Sie herzlich eingeladen, an den einzelnen Angeboten teilzunehmen

TERMINE

26. September 2022

17. Oktober 2022

21. November 2022

jeweils montags von
16:30 Uhr – 18:00 Uhr

Hinweis: Es ist möglich, alle drei Termine wahrzunehmen oder einzelne!

Ort:

Mehrzweckraum Untergeschoss
der Krankenpflegeschule
(neben der Krebsberatungsstelle),
Wetzgauerstr. 85, 73557 Mutlangen

Leitung:

Gabriele Holland-Junge, Dipl.-Sozial- u.
Tanzpädagogin / Tanztherapeutin

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich – gerne
telefonisch – bis 1 Woche vor dem
jeweiligen Termin im KBS-Sekretariat
(Tel.: 07171 - 49 50 230) an.



Kunsttherapie

Das Medium Kunst wird in der Kunsttherapie eingesetzt, um in der Bewältigung der Krankheit Unterstützung zu erfahren.

Unter dem Motto „Kraft und Mut schöpfen“ wird Kunsttherapie in unserer Krebsberatungsstelle für betroffene Krebspatienten und Angehörige und Zugehörige angeboten.

Im Jahr 2022 wird es drei Kurse zu je 5 Einheiten geben und zwei Schnuppertermine, an denen Sie teilnehmen können. Kurs 2 wird für hinterbliebene Angehörige angeboten, denen nach dem Tod ihres Partners, Elternteils etc. diese Plattform gegeben wird, um jeweils für sich und gleichzeitig in einer kleinen Gruppe von max. 5 Personen kunsttherapeutisch sich zu erfahren.

TERMINE

Kurs 1

05.07. bis 02.08.2022

Termine: 05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 02.08.2022
jeweils dienstags, 17 Uhr – 19 Uhr

Materialkosten für den gesamten Kurs: 25 EUR
(bitte beim 1. Termin mitbringen)

Kurs 2 für Hinterbliebene

20.09. bis 18.10.2022

Termine: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10.2022
jeweils dienstags, 17 Uhr – 19 Uhr

Materialkosten für den gesamten Kurs: 25 EUR

Kurs 3

15.11. bis 13.12.2022

Termine: 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2022
jeweils dienstags, 17 Uhr – 19 Uhr

Termine für kunsttherapeutische Abende als offene Einzelangebote für alle interessierten Krebspatienten, Angehörige und Zugehörige:
15.03.2022, 21.06.2022
jeweils dienstags, 17 Uhr – 19 Uhr

Ort:

Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung:

Susanne Hörsch-Milwich,
Kunsttherapeutin

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich – gerne telefonisch – bis 1 Woche vor Beginn des Angebotes im KBS-Sekretariat (Tel.: 07171 - 49 50 230) an.



Musiktherapie

Gemeinsames Musizieren

Wir wollen gemeinsam einige unbekanntere Musikinstrumente entdecken, erforschen und ausprobieren. Wenn dann eine Spielfreude einsetzt, lassen wir uns von den selbst erzeugten Klängen beruhigen, inspirieren oder einfach überraschen. Gönnen Sie sich eine wohltuende Klangmassage, zu der Sie nur sich selbst und ein bisschen Neugierde mitbringen sollten.

Gemeinsames Singen

Wir lernen einige Lieder kennen, die sich schnell zu einem Ohrwurm ausbilden können. Diese verinnerlichen wir dann durch wiederholtes Singen, damit wir die Möglichkeit bekommen, unsere inneren Resonanzräume zu entdecken und das gemeinsame Klingen unserer Stimmen zu genießen. Das Singen in der Gemeinschaft – ohne jeglichen Perfektionismus – wird bei allen Mitsängern Freude wecken und ein besonderes Klangerlebnis bescheren.

TERMINE

Gemeinsames Musizieren am Dienstag, 26. April 2022

17 Uhr – 18 Uhr

Ort:

Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung:

Katrin Strohal, Dipl.-Musiktherapeutin

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich – gerne telefonisch – bis 1 Woche vor Beginn im KBS-Sekretariat (Tel.: 07171 - 49 50 230) an.

Gemeinsames Singen am Dienstag, 28. Juni 2022

17 Uhr – 18 Uhr

Ort:

Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung:

Katrin Strohal, Dipl.-Musiktherapeutin

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich – gerne telefonisch – bis 1 Woche vor Beginn im KBS-Sekretariat (Tel.: 07171 - 49 50 230) an.



THEMENABEND

Aromatherapie

Der Abend gibt Ihnen einen Einblick in die Grundlagen und Anwendungen von Heilpflanzen in Form von ätherischen Ölen und Ölmischungen zur Linderung von verschiedenen Beschwerden sowie zur körperlichen und seelischen Selbstfürsorge. Diese Anwendungsbeispiele umfassen Einreibungen, Wickel, Auflagen und Raumbeduftung.

TERMIN

Donnerstag, 23.06.2022

von 17 Uhr – 19 Uhr

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung: Susanne Hörsch-Milwich, Aromaexpertin

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bis spätestens 09.06.2022

– gerne telefonisch – im KBS-Sekretariat

(Tel.: 07171 - 49 50 230) an.

A close-up photograph of a flowering tree branch, likely an apple tree, with several white and pink blossoms and green leaves. The background is a soft-focus green landscape with more trees and foliage. The text is overlaid on the left side of the image.

**Denn der Seele Freude ist es,
im Leibe wirksam zu sein.**

Hildegard von Bingen

THEMENABEND

Musik und Entspannung

„Wie klingt Entspannung?“ Und: „Wie hört sich Angst an?“

Gesprächsabend mit Elementen aus der Musiktherapie für Betroffene und Angehörige.

Angst – als häufigste Reaktion auf die Diagnose Krebs – braucht einen „Gegenspieler“. Wie kann ich als Betroffener oder Angehöriger mit Hilfe von Musik meinen Ängsten und Sorgen begegnen? Wie kann ich mit Hilfe von Musik in die Entspannung kommen?

Mit solchen Fragen wollen wir uns an diesem Abend beschäftigen und vor allem die Musik / Musiktherapie als Möglichkeit zur Angstbewältigung und Entspannung kennen lernen.

TERMIN

Dienstag, 15.09.2022

von 17.30 Uhr – 19.00 Uhr

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung: Katrin Strohal, Dipl.-Musiktherapeutin & Monika Buchman, Dipl.-Psychologin

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bis spätestens 27.08.2022 – gerne telefonisch – im KBS-Sekretariat (Tel.: 07171 - 49 50 230) an.



THEMENABEND

Patientenverfügung

Patientenverfügung – Was ist das und was kann sie?

An diesem Abend werden Informationen rund um die Patientenverfügung gegeben und Fragen hierzu geklärt.

TERMIN

Donnerstag, 17.11.2022

von 16.30 Uhr – 18 Uhr

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung: Sylvia Anthes, Dipl.-Sozialpädagogin

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bis spätestens 10.11.2022
– gerne telefonisch – im KBS-Sekretariat
(Tel.: 07171 - 49 50 230) an.

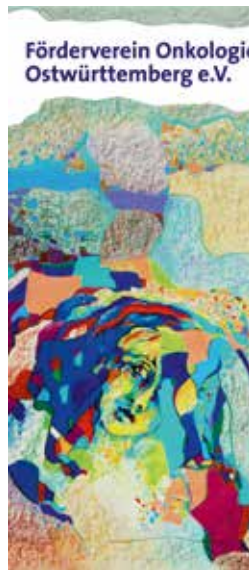
TRÄGER DER KBS

Der Förderverein Onkologie Ostwürttemberg e.V. als Träger der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ostwürttemberg

2006 wurde der Förderverein Onkologie Ostwürttemberg e.V. gegründet, um eine Lücke in der Versorgung Krebskranker zu schließen.

Seit der Eröffnung der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ostwürttemberg 2009 können Ratsuchende (Betroffene und / oder Angehörige) dort ambulante psychoonkologische und psychosoziale Beratung und Begleitung erhalten.

Der Förderverein Onkologie finanziert sich aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen und wird finanziell unterstützt durch den GKV Spitzenverband, PKV Verband und das Land Baden-Württemberg.



Wenn Sie die Arbeit des Fördervereins Onkologie Ostwürttemberg e.V. unterstützen wollen, werden Sie Mitglied oder spenden Sie auf eines der folgenden Konten:

**Kreissparkasse Ostalb,
IBAN: DE08 6145 0050 1000 2190 27,
BIC: OASPDE6AXXX**

**Volksbank Schwäbisch Gmünd,
IBAN: DE32 6139 0140 0101 3380 07,
BIC: GENODES1VGD**

Verwendungszweck: Krebsberatungsstelle
Spenden sind steuerlich absetzbar.
Auf Wunsch kann eine Spendenbescheinigung ausgestellt werden.

Hinweise für die Anmeldung

Wenn Sie sich für einen Kurs oder / und Themenabend anmelden möchten oder Fragen zu den Angeboten haben, wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ostwürttemberg.

Bitte entnehmen Sie die aktuellen Öffnungszeiten des Sekretariats der Homepage oder entsprechend der Ansage des Anrufbeantworters.



Nutzen Sie unser vielfältiges Programm
neben unseren Beratungsgesprächen.
Die Angebote sind **kostenfrei** für
Krebspatienten, Angehörige und
Zugehörige.

**Psychosoziale
Krebsberatungsstelle
Ostwürttemberg**

Haus 6
Klinikgelände Stauferklinikum
Wetzgauer Straße 85
73557 Mutlangen

Telefon: 0 71 71 - 49 50 230
Telefax: 0 71 71 - 49 50 232
Mail: info@kbs-ow.de
www.kbs-ow.de



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION