Jahresprogramm

2025

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ostwürttemberg

Das Jahresprogramm 2025 der Krebsberatungsstelle (KBS)

Im Oktober 2024 jährte sich die Gründung der KBS zum 15. Mal! 15 Jahre KBS bedeutet 15 Jahre psychosoziale Unterstützung für Krebspatienten und Angehörige. Aufgrund dieses kleinen Jubiläums zeigt sich das Jahresprogramm 2025 in einem neuen Gewand. Möge es Sie genau so ansprechen wie uns.

In den vergangenen 15 Jahren entwickelte sich das psychosoziale Angebot stetig weiter. Neben den Beratungsgesprächen waren durchgängig Gruppenangebote zentral. Auch in 2025 sind Ratsuchende eingeladen, in Gruppenangeboten mit psychoedukativem oder kreativen Inhalten in Kontakt zu kommen.

Die Diagnose Krebs verändert das Leben der Betroffenen und auch ihrer Angehörigen und Zugehörigen. Viele Eindrücke, die durch die Krebserkrankung aufgenommen werden, verlangen Information und Ausdruck.

Das Jahresprogramm der Krebsberatungsstelle enthält Angebote für betroffene Krebspatienten und deren Angehörige und Zugehörige. Zumeist sind die Gruppen für alle Ratsuchenden geöffnet (besondere Zielgruppen werden beim jeweiligen Angebot benannt). Das vorliegende Programm hält Kurse (zumeist in fünf Einheiten) und Einzelveranstaltungen für Sie bereit. Die Einzelveranstaltungen sind jeweils für den einen Termin buchbar.

Lassen Sie sich beim Lesen inspirieren. Wir freuen uns, wenn für Sie etwas Ansprechendes dabei ist und Sie teilnehmen.

Wir wünschen Ihnen einen guten, kreativen und interessanten Weg durch das Jahr 2025.

Ihr KBS-Team

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ostwürttemberg

KURSE

ENTSPANNUNG

KREATIVITÄT

VORSORGE

THEMENABENDE

INHALTSVERZEICHNIS

5 KBS Team

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

7 Autogenes Training
9 Yoga der Achtsamkeit
11 Tanz- und Bewegungsgestaltung

KREATIVITÄT

13 Kunsttherapie
15 Musiktherapie
17 Schminkworkshop

THEMENABENDE

19 Patientenvorsorge – Vorsorgevollmacht, Patienten- & Betreuungsverfügung
21 Aromatherapie
23 TrauerKaleidoskop

25 Vorstellung des Trägers der KBS
27 Hinweise für die Anmeldung

Monika Buchmann
Diplom-Psychologin
Psychoonkologin (DKG)
Entspannungstherapeutin (IEK)
Trauerbegleiterin (Hospizakademie Bamberg)

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

Ihr Motto: „Was wir für eine Grenze hielten, stellte sich als Horizont heraus."

Jessica Bisetto
Sekretariat

Im Jahresprogramm ist Frau Bisetto für die Anmeldung, die Verteilung und Korrespondenz zuständig.

Ihr Motto: „Das einzig Stete im Leben ist die Veränderung."

Sylvia Anthes
Diplom-Sozialpädagogin
Psychoonkologin (WPO)
Entspannungscoach, Yoga Lehrerin (BYV)

Im Jahresprogramm ist Frau Anthes für die Kurse Yoga der Achtsamkeit und Einzelveranstaltung mit sozialrechtlichem Inhalt zuständig.

Ihr Motto: „Warte nicht auf die Erleuchtung, zünde selbst ein Licht in Dir an."

Wozu Entspannungsübungen?

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

Autogenes Training

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 Autogene Training anzuwenden.

TERMINE

Kurs 1 10.02. bis 17.03.2025
Termine:
10.02. I 17.02. I 24.02. I 10.03. I 17.03.2025
5 Einheiten jeweils montags, 15:00 Uhr - 16:00 Uhr
Kurs 2 22.09. bis 20.10.2025
Termine:
22.09. I 29.09. I 06.10. I 13.10. I 20.10.2025
5 Einheiten jeweils montags, 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung: Monika Buchmann, Dipl.-Psychologin, Entspannungstherapeutin

Anmeldung: Bitte melden Sie sich gerne telefonisch bis eine Woche vor Beginn des jeweiligen Kurses im KBS-Sekretariat an unter der Nummer 07171 - 49 50 230.

Yoga der Achtsamkeit

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 Ruhekommen 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 Kissen, eine Decke oder ein großes Handtuch für die Yoga Matte.

TERMINE

Kurs 1 12.02. bis 12.03.2025
Termine:
12.02. I 19.02. I 26.02. I 05.03. I 12.03.2025
5 Einheiten jeweils mittwochs, 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kurs 2 24.09. bis 29.10.2025
Termine:
24.09. I 08.10. I 15.10. I 22.10. I 29.10.2025
5 Einheiten jeweils mittwochs, 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung: Sylvia Anthes, Dipl.-Sozialpädagogin, Yoga Lehrerin (BYV)

Anmeldung: Bitte melden Sie sich gerne telefonisch bis eine Woche vor Beginn des jeweiligen Kurses im KBS-Sekretariat an unter der Nummer 07171 - 49 50 230.

Tanz- und Bewegungsgestaltung

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

TERMINE

Bei diesen Terminen handelt es sich um Einzeltermine, die nicht aufeinander aufbauen und einzeln wahrgenommen werden können.

Termine:
31.03. I 28.04. I 02.06. I 03.11. I 08.12.2025
jeweils montags, 16:30 Uhr - 18:00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Untergeschoss der Krankenpflegeschule (neben der Krebsberatungsstelle), Wetzgauer Str. 85, 73557 Mutlangen

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

Anmeldung: Bitte melden Sie sich gerne telefonisch bis zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin im KBS-Sekretariat an unter der Nummer 07171 - 49 50 230.

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, Angehörige und Zugehörige angeboten.

Im Jahr 2025 wird es drei Kurse zu je 5 Einheiten geben, an denen Sie teilnehmen können.

Kurs 1 bietet eine Plattform für hinterbliebene Angehörige, nach dem Tod ihres Partners, Elternteils etc.

Zu Kurs 2 und 3 sind Betroffene und Angehörige eingeladen.

TERMINE

Kurs 1 für Hinterbliebene 14.01. bis 11.02.2025
Termine: 14.01. I 21.01. I 28.01. I 04.02. I 11.02.2025
jeweils dienstags, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr

Kurs 2 für Betroffene und Angehörige 06.05. bis 03.06.2025
Termine: 06.05. I 13.05. I 20.05. I 27.05. I 03.06.2025
jeweils dienstags, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr

Kurs 3 für Betroffene und Angehörige 07.10. bis 04.11.2025
Termine: 07.10. I 14.10. I 21.10. I 28.10. I 04.11.2025
jeweils dienstags, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr

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

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung: Susanne Hösch-Milwich, Kunsttherapeutin

Anmeldung: Bitte melden Sie sich gerne telefonisch bis zwei Wochen vor Beginn des jeweiligen Kurses im KBS-Sekretariat an unter der Nummer 07171 - 49 50 230.

Musiktherapie

Klanglandschaften

Mit wohlklingenden und leicht spielbaren Instrumenten erschaffen wir unsere eigenen Klanglandschaften. Dazu spüren wir unseren individuellen Sehnsüchten inmitten eines engen, unsicheren, von Sorgen und Ängsten geprägten Alltags nach. Das Eintauchen in das Erleben von Klängen der Weite, der Geborgenheit oder der Exotik ermöglicht uns, Erinnerungen und gedankliche Ankerpunkte mitzunehmen und bei Bedarf später darauf zurückzugreifen.

Singend zur Ruhe finden

Eingängige Melodien und eine erwartungsfreie Atmosphäre laden Sie ein, Ihre Stimme zusammen mit anderen erklingen zu lassen. Ohne Anstrengung und Druck wollen wir wohltuende Lieder ersingen und durch viele Wiederholungen dabei sicher und ruhig werden.

TERMINE

Klanglandschaften
Dienstag, 25.03.2025, 16:30 Uhr - 18:00 Uhr

Singend zur Ruhe finden
Dienstag, 30.09.2025, 16:30 Uhr - 18:00 Uhr

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung: Kattrin Strohal, Dipl.-Musiktherapeutin

Anmeldung: Bitte melden Sie sich gerne telefonisch bis zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin im KBS-Sekretariat an unter der Nummer 07171 - 49 50 230.

Schmink-Workshop

Durch eine Chemotherapie kann die äußere Veränderung dazu führen, dass der Blick in den Spiegel den gefühlten Verlust des vertrauten Selbsts vermittelt. Besonders der Verlust von Wimpern und Augenbrauen kann verunsichern.

In unserem Workshop möchten wir Ihnen gerne Techniken der dekorativen Kosmetik und Hautpflege aufzeigen, die wir dann gemeinsam ausprobieren.

Materialien sind alle vorhanden, falls Sie eigene Produkte haben, bringen Sie diese gerne mit.

TERMINE

Bei diesen Terminen handelt es sich um Einzeltermine, die nicht aufeinander aufbauen und einzeln wahrgenommen werden können.

Termin 1 10.04.2025

Termin 2 06.11.2025

jeweils donnerstags, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung: Nina Baxmann, Friseurmeisterin, Zweithaarspezialistin, Maskenbildnerin

Anmeldung: Bitte melden Sie sich gerne telefonisch bis zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin im KBS-Sekretariat an unter der Nummer 07171 - 49 50 230.

Patientenvorsorge

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Grundlagen der Patientenvorsorge
Es werden Informationen rund um die Patientenvorsorge vermittelt und Fragen hierzu besprochen.

TERMINE

Termin 1 in Mutlangen
Donnerstag, 13.11.2025
16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Termin 2 in Aalen
Dienstag, 18.11.2025
16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Ort: Außensprechstunde der Krebsberatungsstelle im Landratsamt Aalen, Stuttgarter Straße 41, DZU-Schulungsraum Nr. 022, EG.

! Hinweis: Ab 16:30 Uhr besteht kein Zutritt mehr von außen ins Landratsamt!

Leitung: Sylvia Anthes, Dipl.-Sozialpädagogin

Anmeldung: Bitte melden Sie sich gerne telefonisch bis zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin im KBS-Sekretariat an unter der Nummer 07171 - 49 50 230.

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.

TERMINE

Bei diesen Terminen handelt es sich um Einzeltermine, die nicht aufeinander aufbauen und einzeln wahrgenommen werden können.

Termin 1 22.05.2025

Termin 2 23.10.2025

jeweils donnerstags, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Leitung: Susanne Hörsch-Milwich und/oder Petra Buchstab, Aromaexpertinnen

Anmeldung: Bitte melden Sie sich gerne telefonisch bis zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin im KBS-Sekretariat an unter der Nummer 07171 - 49 50 230.

TrauerKaleidoskop

So wie ein Kaleidoskop aus vielen Teilen besteht, die – werden sie bewegt - Muster erzeugen, so ist auch das Trauer-Kaleidoskop, das von Chris Paul entwickelt wurde, zu verstehen.

Trauer besteht aus vielen Facetten, die sich ergänzen, die in Bewegung sind und letztlich den individuellen Trauerweg aufzeigen können.

Eingeladen sind alle Trauernden, deren Angehöriger/Zugehöriger aufgrund einer Krebserkrankung verstorben ist.

TERMINE

Bei diesen Terminen handelt es sich um Einzeltermine, die nicht aufeinander aufbauen und den gleichen Inhalt haben.

Termin 1 12.05.2025
Termin 2 17.11.2025

jeweils montags, 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ort: Gruppenraum der Krebsberatungsstelle

Material:
Es wird mit dem Set „Kleine TrauerFacetten" gearbeitet, das beim Angebot zur Verfügung gestellt wird.

Leitung: Monika Buchmann, Dipl.-Psychologin, Trauerbegleiterin (Hospizakademie Bamberg)

Anmeldung: Bitte melden Sie sich gerne telefonisch bis zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin im KBS-Sekretariat an unter der Nummer 07171 - 49 50 230.

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

Schirmherr
Klaus Pavel, Landrat a. D.

1. Vorsitzender
Dr. med. Martin Redenbacher
Chefarzt a. D.

2. Vorsitzender
Prof. Dr. med. Holger Hebart
Chefarzt

www.foerderverein-onkologie-sgd.de

Logo des Fördervereins Onkologie - gestaltet von Ch. Redenbacher

Träger der Krebsberatungsstelle

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 und das Land Baden-Württemberg.

Information

Wenn Sie uns 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

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.

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Montag, Dienstag, Freitag
von 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

Mittwoch
von 8:30 Uhr - 12:30 Uhr

Donnerstag
von 12:00 Uhr - 16:00 Uhr

Information

Telefon: 07171 - 49 50 230
Fax: 07171 - 49 50 232
E-Mail: info@kbs-ow.de
Anschrift: Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Ostwürttemberg
Haus 6, Gelände Stauferklinikum
Wetzgauer Straße 85
73557 Mutlangen

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ostwürttemberg

Haus 6 | Klinikgelände Stauferklinikum
Wetzgauer Straße 85 | 73557 Mutlangen
Telefon 07171 - 49 50 230 | Telefax 07171 - 49 50 232
E-Mail info@kbs-ow.de | Internet www.kbs-ow.de

Nutzen Sie unser vielfältiges Programm neben unseren Beratungsgesprächen. Die Angebote sind für Krebspatientinnen/-patienten, Angehörige und Zugehörige kostenfrei.

Für kurzfristige Änderungen schauen Sie bitte unter „Aktuelles“ auf unserer Homepage.

Einfach QRCode scannen
www.kbs-ow.de

So finden Sie uns auf Instagram
krebsberatungsstelle_mutlangen

PKV Verband der Privaten Krankenversicherung
GKV Spitzenverband
Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration