Psychosoziale
Krebsberatungsstelle
Ostwürttemberg

JAHRES PROGRAMM 2018

DAS KBS TEAM

Monika Buchmann
Diplom-Psychologin,
Psychoonkologin (WPO),
Entspannungstherapeutin (IEK),
Systemische Therapeutin /
Familientherapeutin (DGSF)

Carolin Stütz
Sozialpädagogin (B. A.)
Psychoonkologin (WPO)

Claudia Lutzei
Sekretariat
Bürokauffrau

ENTSPANNUNG

Kurse AT | PMR

Autogenes Training nach Schultz
Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson

Sie sind eingeladen, ein Entspannungsverfahren zu lernen, um Anspannung und Ängste positiv zu beeinflussen.

Wozu Entspannungsübungen?
Schmerzen können verringert, medizinische Untersuchungen weniger belastend erlebt und Therapien besser vertragen werden.

TERMINE

AT-Kurs
in 5 Einheiten:
20.06. | 27.06. | 04.07.
11.07. | 18.07.

jeweils mittwochs, 9.30 Uhr – 10.30 Uhr
Bitte melden Sie sich – gerne telefonisch – bis spätestens Freitag, **15.06.2018**, im KBS-Sekretariat an.
Leitung: Dipl.-Psychologin Monika Buchmann

PMR-Kurs
in 5 Einheiten:
22.10. | 29.10. | 5.11.
12.11. | 19.11.

jeweils montags, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr
Bitte melden Sie sich – gerne telefonisch – bis spätestens Mittwoch, **17.10.2018**, im KBS-Sekretariat an.
Leitung: Dipl.-Psychologin Monika Buchmann

AT-refresher

Ehemalige Teilnehmer eines Autogenes-Training-Kurses sind eingeladen, am „refresher" teilzunehmen. Wir wollen uns austauschen über Erfahrungen mit AT seit Beendigung des Kurses und gemeinsam dieses erlernte Entspannungsverfahren anwenden.

TERMINE
AT-refresher
24.01. | 18.04. | 25.07. | 24.10.
jeweils von 9.30 Uhr – 11.00 Uhr

Bitte melden Sie sich – gerne telefonisch – bis spätestens **1 Tag vor dem jeweiligen Termin** im KBS-Sekretariat an.
Leitung: Dipl.-Psychologin Monika Buchmann

BEWEGUNG

Körper und Seele wieder im Gleichschritt

Wir treffen uns jeden Montag vor der KBS in Mutlangen und gehen von dort aus los in Richtung Natur, um miteinander in Bewegung zu kommen. Hierbei geht es nicht um körperliche Leistungsfähigkeit, sondern um erste Schritte raus aus Erschöpfung, Isolation, Verstimmung oder ähnlichem. Eingeladen sind alle, die gerne in der Natur sind und gemäßigt körperlich aktiv sein möchten.

TERMINE
Jeden Montag ab 9.4.2018
von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Leitung: Sozialpädagogin (B.A.) Carolin Stütz

Bewegung und Entspannung – Elemente aus dem Yoga

Yoga ist ein Jahrhunderte altes, bewährtes Übungssystem, dass uns hilft, Körper und Geist zu harmonisieren. Yoga hilft, den Stress und die Anspannungen des Alltags loszulassen, die Gedanken kommen zur Ruhe.
In diesem regelmäßigen offenen Angebot sollen Elemente aus dem Yoga sowie Entspannungs- und Atemübungen kennengelernt werden; hierzu sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

TERMINE
Jeden ersten Mittwoch im Monat
von 17:00Uhr – 18:30 Uhr
Leitung: Sozialpädagogin (B.A.) Carolin Stütz

KREATIVITÄT

Kunsttherapie

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

Sie können dabei...
... Emotionen, Wünsche, Hoffnungen und auch das Unsagbare verbildlichen.
Diese Erfahrung...
...wirkt stabilisierend und macht Mut.

TERMINE
Bei Interesse melden Sie sich bitte im KBS-Sekretariat
Noch offen
Leitung: Bisera Sonnentag, Kunsttherapeutin

Musiktherapie

Oft versagt in schwierigen Zeiten die Stimme, Worte bleiben einem im Hals stecken, man wird sprachlos.

Musik kann in solchen sprachlosen Zeiten eine Brücke sein.

TERMINE
Wenn Sie Interesse an musiktherapeutischen Angeboten haben, melden Sie sich bitte im KBS-Sekretariat, damit wir ein solches planen können.
Noch offen
Leitung: Kattrin Strohal, Musiktherapeutin

THEMENREIHE VORSORGE

Patientenverfügung – Was ist das und was kann sie?

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

TERMIN
Mittwoch | 21.03.2018 | 19 Uhr

Bitte melden Sie sich bis spätestens **16.3. 2018** – gerne telefonisch – im KBS-Sekretariat an.
Leitung: Sozialpädagogin (B.A.) Carolin Stütz

Gesetzliche Betreuung – Fremd- oder Selbstbestimmung?

An diesem Abend werden gesetzliche Bedingungen und Voraussetzungen einer gesetzlichen Betreuung erörtert. Zudem reden wir über Betreuungsverfügungen und deren Wirkungen und Auswirkungen.

TERMIN
Mittwoch | 13.06.2018 | 19 Uhr

Bitte melden Sie sich bis spätestens **8. 6. 2018** – gerne telefonisch – im KBS-Sekretariat an.
Leitung: Sozialpädagogin (B.A.) Carolin Stütz

THEMATISCHE ANGEBOTE

Achtsamkeitskurs für Krebspatienten

Ein Gruppenangebot in 4 Einheiten für Krebspatienten
Achtsamkeit bedeutet, sich auf das zu konzentrieren, was im Hier und Jetzt wahrnehmbar ist – ohne Wertung, frei und neugierig. Eine achtsame Haltung fördert den Kontakt zu sich selbst, zur Umwelt und zum Tun. Dieser Kurs soll für Möglichkeiten zur Achtsamkeit sensibilisieren.

TERMINE
Montag | 19.02.2018 | 16 Uhr
anschließend weitere 3 Termine
am 26.02. | 05.03. | 12.03.

jeweils von 16.00 Uhr – 17.00 Uhr
Bitte melden Sie sich bis spätestens **9. 2. 2018** – gerne telefonisch – im KBS-Sekretariat an.
Leitung: Dipl.-Psychologin Monika Buchmann

Palliativsituationen

Was heißt palliativ? Wie und wann kommt man auf eine Palliativstation? Wo und was sind Palliativstationen? Muss ich sterben, wenn ich palliativ behandelt werde?
Solche und ähnliche Fragen beschäftigen viele Patienten und Angehörige, wenn sie sich mit der Diagnose Krebs auseinander setzen müssen.

Im Austausch, anhand von Beispielen und Erfahrungen, sollen der Palliativgedanke näher gebracht, Wissen erweitert und mit Klischees aufgeräumt werden. Eingeladen zum Themenabend sind alle, die sich mit Fragen rund um Palliativsituationen beschäftigen. Bitte bringen Sie gerne Ihre Fragen und Anliegen mit.

TERMIN
Dienstag | 26.06.2018 | 18.00 - 19.30 Uhr

In der Psychosozialen Krebsberatungsstelle im Haus 6 auf dem Gelände des Stauferklinikums Bitte melden Sie sich bis spätestens **Donnerstag, 21.06.2018** –gerne telefonisch – im Sekretariat der KBS an, damit wir gut planen können.
Leitung: Cornelia Becker, Stationsleiterin der Palliativstation des Stauferklinikums & Monika Buchmann, Dipl.-Psychologin an der KBS

ANGEBOTE FÜR BESTIMMTE ZIELGRUPPEN

Ein Angebot für Hinterbliebene

Eingeladen sind alle, die trauern und gleichzeitig mit anderen in Austausch gehen möchten und können. Wenn Menschen sterben, treten Traurigkeit und Trauer in das Leben der zurückbleibenden An- und Zugehörigen. Wie kann ich durch die Trauer gehen?

Was kann ich tun, um wieder ins Leben zu finden? Wie setzen sich andere mit ihrer Trauer und ihrem Schmerz auseinander? Im Austausch mit anderen Hinterbliebenen gehen wir diesen und Ihren Fragen nach.

TERMIN
Montag | 26.11.2018
18.00 - 19.30 Uhr

In der Psychosozialen Krebsberatungsstelle im Haus 6 auf dem Gelände des Stauferklinikums Bitte melden Sie sich bis spätestens Donnerstag, **22.11.2018** - gerne telefonisch – im Sekretariat der KBS an, damit wir gut planen können.
Leitung: Dipl.-Psychologin Monika Buchmann

Offene Angst-bewältigungsgruppe für Krebspatientinnen

Angst und weitere existentielle Themen spielen bei Krebserkrankungen eine zentrale Rolle.

Zu den einzelnen Terminen sind alle Krebspatientinnen eingeladen, die sich mit Themen rund um die Bewältigung der Krebserkrankung mit anderen Betroffenen auseinandersetzen wollen. Dieses offene Angebot besteht seit Anfang 2017.

TERMINE
9.01. | 20.02. | 27.03. | 8.05. | 19.06. 31.07. | 18.09. | 23.10. | 4.12.2018

jeweils dienstags, 16.00 Uhr bis 17.15 Uhr
In der Psychosozialen Krebsberatungsstelle im Haus 6 auf dem Gelände des Stauferklinikums Bitte melden Sie sich – gerne telefonisch – bis spätestens 1 Tag vor dem jeweiligen Termin im KBS-Sekretariat an.
Leitung: Dipl.-Psychologin Monika Buchmann

#Leben – Junge Krebsbetroffene treffen sich

Bewegung hilft der Seele atmen –
Wir gehen in den Hochseilgarten Wetzgau

Eingeladen sind alle die sich gerne in der Natur bewegen wollen und mit anderen Betroffenen Barrieren überwinden möchten. Hierzu braucht es keine Vorkenntnisse. Neugier und Lust auf Neues sind die einzige Voraussetzung.

TERMIN
23.05.2018 | 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Hochseilgarten Wetzgau, Himmelsgarten 5, 73527 Schwäbisch Gmünd - Wetzgau
Kosten: Erwachsene 20 Euro, Jugendliche 18 Euro
Leitung: Sozialpädagogin (B.A.) Carolin Stütz
Bei starkem Regen muss das Angebot entfallen.
Bitte melden Sie sich bis spätestens **22.05.2018** – gerne telefonisch – im KBS-Sekretariat an.

Bitte mitbringen: Geschlossene Schuhe und dem Wetter entsprechende bequeme Kleidung Sandalen sind nicht erlaubt.

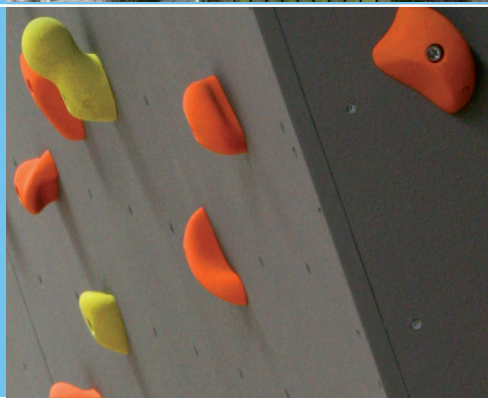
LEBEN

Bewegung hilft der Seele atmen –
Wir gehen Bouldern

Eingeladen sind alle die Lust haben sich an der Kletterwand neuen Herausforderungen zu stellen, von einfach bis schwierig von niedrig bis etwas höher. Hier ist für jeden etwas dabei. Hierbei braucht es keine Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

TERMIN
24.10.2018 | 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Steinzeit Boulderhalle Eislingen, Kornbergstraße 6, 73054 Eislingen/Fils
Kosten: 8,50 Euro
Ermäßigt sind auf Nachweis: Schüler, Studenten, Azubis, Rentner, ALG Empfänger
9,50 Euro für Erwachsene
Leitung: Sozialpädagogin (B.A.) Carolin Stütz
Bitte melden Sie sich bis spätestens **23.10.2018** – gerne telefonisch – im KBS-Sekretariat an.



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

Öffnungszeiten des Sekretariats
Montag bis Freitag, 9.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch bis Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

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

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. Als gemeinnütziger Verein finanziert er sich und die Krebsberatungsstelle aus Spendengeldern und Mitgliedsbeiträgen. Seit 2015 wird die KBS durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg unterstützt.

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.