

## Komplementäre Krebsmedizin bei Brustkrebs: Was kann ich selber tun?

KBS-Sigmaringen, 09. April 10.00 - 11.00 Uhr  
Vortrag von Frau Cantin (Apothekerin und Heilpraktikerin) zum Thema Naturheilmedizin in der Krebstherapie. Wir freuen uns über eine kleine Spende.

## Mai

### Wege aus der Angst vor meiner Krankheit

SRH Klinik Bad Saulgau, 09. Mai 18.00 - 19.30 Uhr  
Vortrag von Frau Judith Becherle (Dipl. Sozialpädagogin (FH) / Heilpraktikerin für Psychotherapie).  
Keine Anmeldung notwendig.

### Richtige Ernährung bei Begleiterkrankungen

KBS-Sigmaringen, 14. Mai 16.00 - 18.00 Uhr  
Die Ernährungsberaterin Frau Schäuble (SRH Klinik Sigmaringen) referiert über Übelkeit/ Appetit- und Gewichtsverlust, Fatigue.

### Was brauchen Kinder, wenn Eltern schwer krank sind?

KBS-Sigmaringen, 16. Mai 16.00 - 18.00 Uhr  
Hr. Lehner (Erziehungsberatungsstelle) und Hr. Fritz (Notfallseelsorger) greifen Fragen, Bedürfnisse und (auffällige) Reaktionen der Kinder auf. Eltern bekommen Unterstützung, wie sie mit den Sorgen der Kinder umgehen können.

## Psychosoziale Krebsberatungsstelle Sigmaringen

Laizer Str. 1, 72488 Sigmaringen

Tel. Zentrale: 07571 – 7296 450

Fax: +49 (0) 7571 – 7296 451

[info@krebsberatung-sigmaringen.de](mailto:info@krebsberatung-sigmaringen.de)

[www.krebsberatung-sigmaringen.de](http://www.krebsberatung-sigmaringen.de)

Außensprechstd. Bad Saulgau: Mittwochs nach Vereinbarung. Anmeldung über KBS Sekretariat.

### Spendenkonto des Trägervereins:

HLB Kreissparkasse Sigmaringen

IBAN: DE20 6535 1050 0000 0347 15

BIC: SOLADES1SIG



Förderung durch das Sozialministerium  
des Landes Baden-Württemberg

Qualitätssicherung durch die Koordinierungsstelle des

KREBSVERBAND  
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

# Programm

Januar - Mai 2019

Wir  
machen  
Mut!

Psychosoziale  
Krebsberatungsstelle  
Sigmaringen

[www.krebsberatung-sigmaringen.de](http://www.krebsberatung-sigmaringen.de)

# Januar

## Kunsttherapie

KBS-Sigmaringen 10. Januar 18.30 - 20.00 Uhr

Die Kunsttherapeutinnen Beate Dahlhoff und Pia Christ bieten in der Krebsberatungsstelle kunsttherapeutische Stunden an. Eingeladen sind hierzu Menschen mit schweren Erkrankungen, deren Angehörige, aber auch Personen, die einen lieben Menschen durch Tod verloren haben.

Weitere Termine: 24.01., 07.03., 21.03., 04.04., 18.04

## Meditation: „Werde der du bist – übernimm die Verantwortung“

KBS-Sigmaringen 17. Januar 10.00 - 11.00 Uhr

Themen bezogene, geführte Meditation durch Elisabeth Waldburg-Wolfegg. Unkostenbeitrag von 8 Euro, bequeme Kleidung wird empfohlen. Jederzeit können Interessenten an einer Meditation teilnehmen, denn jede Meditation ist in sich abgeschlossen.

Weitere Termine: Ab Februar 14-tägig

## „Mops“ - Gruppe

KBS-Sigmaringen, 22. Januar 14.30 - 16.00 Uhr

„Mops“ steht für „mutig, optimistisch, positiv und stark“. Das in Zusammenarbeit mit der Caritas-Erziehungsberatungsstelle Sigmaringen und der Psychosozialen Krebsberatungsstelle entwickelte Programm will Kindern ab 6 Jahren aus Familien, in denen ein Elternteil oder ein Geschwister an einer schweren Erkrankung leidet, Unterstützung anbieten.

Weitere Termine: 12.02. Führung durch die Notaufnahme der SRH Sigmaringen, 19.03., 16.04. Kochkurs mit Ernährungsberaterin Frau Riester (AOK) in der AOK Übungsküche

## AOK-Kochkurs „Achtsam genussvoll essen“

AOK-Sigmaringen 29. Januar 14.00 - 17.00 Uhr

Im Kurs üben Sie, Ihre Bedürfnisse ganz bewusst wahrzunehmen und Essen als sinnliche Erfahrung zu erleben. Der Kochkurs für Krebspatienten und Angehörige findet in der AOK Übungsküche mit Frau Riester, Ernährungsberaterin der AOK, statt.

# Februar

## Fatigue Vortrag (kostenlos)

KBS-Sigmaringen 05. Februar 10.00 - 11.30 Uhr

Fragen und Antworten mit Dr. Schneider, Experte für das Chronische Erschöpfungssyndrom. Spenden für die KBS Sigmaringen werden gerne angenommen.

## DKMS-Life Kosmetikseminare für Betroffene

KBS-Sigmaringen, 11. Februar 14.00 - 16.00 Uhr

In den Kosmetikseminaren von DKMS-Life schulen Kosmetikexpertinnen persönlich die Patientinnen und geben Tipps zur Hautpflege und zum Schminken. Sie zeigen den maximal 10 Teilnehmerinnen, wie einfach die äußerlichen Folgen der Therapie, beispielsweise Hautflecken und Wimpernverlust, kaschiert werden können. Die Frauen schminken sich selbst unter Anleitung, damit sie das auch im Anschluss an das Seminar ohne Schwierigkeiten selbst können. Die Kosmetikprodukte werden kostenlos gestellt und dürfen mitgenommen werden.

Weitere Termine: 01.04., (Folgetermine in Vorbereitung)

## Jubiläum: 3 Jahre KBS Sigmaringen!

KBS-Sigmaringen 21. Februar 10.00 - 16.00 Uhr

Dies Ereignis nehmen wir zum Anlass zusammen mit der „Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs“ zu feiern. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

# März

## Ernährung bei einer Krebserkrankung

KBS-Sigmaringen, 19. März 10.00 - 12.00 Uhr

Die Ernährungsberaterin Frau Schäuble (SRH Klinik Sigmaringen) über die Rolle der Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß und Sekundäre Nährstoffe: Vitamine, Pflanzenstoffe

## Krankheit und Gefühle

KBS-Sigmaringen, 26. März 14.00 - 16.00 Uhr

Als Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am SRH Krankenhaus Sigmaringen erläutert Dr. Bopp anhand einer künstlerischen Fallgeschichte, wie es gelingt, belastende Gefühle im Zusammenhang mit Krankheit und Sterben zu verarbeiten.

# April

## Therapien bei Mamma-CA und gynäkolog. Krebserkrankungen

KBS-Sigmaringen, 02. April 17.30 - 19.00 Uhr

Frau Dr. Stalzer, Gynäkologin der SRH Klinik Sigmaringen, referiert zum Thema Therapien bei Mamma-CA und gynäkologischen Krebserkrankungen.