

Programm

Psychosoziale Krebsberatungsstelle



Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Laizer Str. 1
72488 Sigmaringen

☎ 07571 7296450
✉ krebsberatung@caritas-sigmaringen.de



Besuchen Sie uns auch im Internet:
<https://caritas-sigmaringen.de/psychosoziale-krebsberatungsstelle>



August 2026

Do 27.
19:00 Uhr Online-Männertreff
"Gut gegen Kopfkino"

September 2026

Mi 02.
16:00 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für krebserkrankte Menschen

Mi 09.
10:00 Uhr MOPS-Gruppe
Ausflug

Mi 09.
16:00 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für krebserkrankte Menschen

Mi 16.
16:00 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für krebserkrankte Menschen

Do 24.
19:00 Uhr Online-Männertreff
"Gut gegen Kopfkino"

Di 29.
17:00 Uhr Workshop (Teil 1) "Arbeiten mit Krebs -
zwischen Durchhalten und gut für sich sorgen"

Mi 30.
14:30 Uhr MOPS-Gruppe

Mi 30.
16:30 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für krebserkrankte Menschen

Oktober 2026

Mi 07.
16:00 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für krebserkrankte Menschen

Do 08.
17:00 Uhr Workshop (Teil 2) "Arbeiten mit Krebs -
zwischen Durchhalten und gut für sich sorgen"

Mi 14.
16:00 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für krebserkrankte Menschen

Do 22.
17:30 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für Angehörige krebserkrankter Menschen

Mi 28.
14:30 Uhr MOPS-Gruppe

Do 29.
17:30 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für Angehörige krebserkrankter Menschen

Do 29.
19:00 Uhr Online-Männertreff
"Gut gegen Kopfkino"

November 2026

Do 05.
17:30 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für Angehörige krebserkrankter Menschen

Do 12.
17:30 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für Angehörige krebserkrankter Menschen

Di 17.
18:00 Uhr Vortrag "Kreative Unterstützungsmöglichkeiten im
Umgang mit einer onkologischen Erkrankung"
Sigmaringer Dialog

Do 19.
17:30 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für Angehörige krebserkrankter Menschen

Mi 25.
14:30 Uhr MOPS-Gruppe

Do 26.
17:30 Uhr Ganzheitliche Entspannung
für Angehörige krebserkrankter Menschen

Do 26.
19:00 Uhr Online-Männertreff
"Gut gegen Kopfkino"

Dezember 2026

Do 10.
15:00 Uhr Adventscafé für Ratsuchende, Angehörige und
Interessierte

Mi 16.
14:30 Uhr MOPS-Gruppe

Herzlichen Dank an die AOK, unserem
Kooperationspartner beim Projekt
"Ganzheitliche Entspannung in der
Krebstherapie", und unseren
Netzwerkpartner*innen, Unterstützer*innen
und Sponsoren.



Um Anmeldung
zu den Vorträgen und
Gruppenangeboten wird gebeten.
Für weitere Informationen
sind wir gerne für Sie da!

Workshop "Arbeiten mit Krebs - zwischen Durchhalten und gut für sich sorgen"

Anmeldeschluss
22.09.2026

Wie bleibt man innerlich stabil, wenn der Körper streikt und sich der Alltag verändert?

Zwischen Erschöpfung, Unsicherheit, medizinischen Nachwirkungen und dem Wunsch nach Normalität entstehen oft große innere und äußere Spannungsfelder. Judith Penning, Wirtschaftspsychologin (M.Sc.) und systemische Coachin, nutzt das Modell der "Säulen der Identität", um Orientierung zu geben, Ressourcen sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu eröffnen.

„Menschen mit einer Krebserkrankung bringen nicht nur Belastungen mit, sondern auch Erfahrung, Klarheit und neue Stärken“, so Judith Penning.



29.09.2026 - 17:00 Uhr (Teil 1)



08.10.2026 - 17:00 Uhr (Teil 2)



Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Ganzheitliche Entspannung mit Aromaölen, Kunsttherapie, Meditation

Kirsten Klein, Aroma-, Kunst- und Entspannungstherapeutin kombiniert in sechs Kurseinheiten die Bausteine ätherische Öle, Kunsttherapie und Meditation. Sie fördert Ihre eigene Handlungskompetenz, damit Sie ganzheitliche Entspannung erfahren können.

Kurs für krebskranke Menschen:



02.09.2026 - 16:00 Uhr

09.09.2026 - 16:00 Uhr

16.09.2026 - 16:00 Uhr

Anmeldeschluss
24.08.2026

30.09.2026 - 16:30 Uhr

07.10.2026 - 16:00 Uhr

14.10.2026 - 16:00 Uhr

Anmeldeschluss
12.10.2026

Kurs für Angehörige krebskranker Menschen:



22.10.2026 - 17:30 Uhr

29.10.2026 - 17:30 Uhr

05.11.2026 - 17:30 Uhr

12.11.2026 - 17:30 Uhr

19.11.2026 - 17:30 Uhr

26.11.2026 - 17:30 Uhr



Psychosoziale Krebsberatungsstelle



Sigmaringer Dialog "Kreative Unterstützungsmöglichkeiten im Umgang mit einer onkologischen Erkrankung"

keine Anmeldung
erforderlich

Im Rahmen des Sigmaringer Dialogs - einem offenen Austausch zwischen Betroffenen psychischer Erkrankungen, Angehörigen und Fachkräften - stellt sich die Psychosoziale Krebsberatungsstelle vor und lädt zu einem Kurzvortrag über kreative Unterstützungsmöglichkeiten im Umgang mit einer onkologischen Erkrankung ein. Lernen Sie neue Perspektiven kennen und kommen Sie miteinander ins Gespräch.



17.11.2026 - 18:00 Uhr



Evangelisches Gemeindehaus,
Karlstr. 24, 72488 Sigmaringen

MOPS-Gruppe Mutig • Optimistisch • Positiv • Stark

Anmeldung
erforderlich

Die MOPS-Gruppe ist ein Unterstützungsangebot für Kinder, deren Eltern schwer erkrankt sind. Kinder benötigen in dieser Situation besondere Aufmerksamkeit. Ziel der MOPS-Gruppe ist es, die Kinder in der schwierigen Situation zu stärken und sie nicht allein zu lassen.

Die MOPS-Gruppe ist ein gemeinsames Angebot des Jugendhospizdienstes der Malteser, der Erziehungsberatungsstelle und der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Sigmaringen.



09.09.2026 - 10:00 Uhr

30.09.2026 - 14:30 Uhr

28.10.2026 - 14:30 Uhr

25.11.2026 - 14:30 Uhr

16.12.2026 - 14:30 Uhr



Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Online-Männergruppe "Gut gegen Kopfkino"

keine Anmeldung
erforderlich

Wenn die Diagnose Krebs das Leben auf den Kopf stellt, helfen Informationen und gegenseitige Unterstützung. Der Online-Männertreff lädt alle Männer ein, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, sich im Rahmen von Fachvorträgen anonym über die Erkrankung zu informieren und sich zu vernetzen. Nach einem kurzen Vortrag durch eine Fachperson ist Raum für Fragen und Austausch. Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Sigmaringen ist Kooperationspartner dieses Angebots.

Infos und Zugangsdaten: www.gutgegenkopfkino.de



27.08.2026 - 19:00 Uhr

24.09.2026 - 19:00 Uhr

29.10.2026 - 19:00 Uhr

26.11.2026 - 19:00 Uhr

Wir sind für Sie da:

- für betroffene Menschen, die an Krebs erkrankt sind
- für Partner*innen, Angehörige und Freunde
- für Kinder und Jugendliche von betroffenen Menschen



vertraulich



kostenlos



neutral und unabhängig



zu jedem Zeitpunkt der Erkrankung

Hier sind wir zu finden:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Laizer Str. 1
72488 Sigmaringen



07571 7296450



krebsberatung@caritas-sigmaringen.de



Um Anmeldung
zu den Vorträgen und
Gruppenangeboten wird gebeten.
Für weitere Informationen
sind wir gerne für Sie da!