

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>



Februar 2026

- 11.** MOPS-Gruppe
14:30 Uhr
- 26.** Gut gegen Kopfkino
19:00 Uhr Online-Männertreff

März 2026

- 19.** Arbeiten mit und nach Krebs -
17:00 Uhr Kraftquellen, Grenzen, Zukunft
Workshop
Referentin: Judith Penning, Wirtschaftspsychologin
(M.Sc.) und systemische Coachin
- 25.** MOPS-Gruppe
14:30 Uhr
- 26.** Gut gegen Kopfkino
19:00 Uhr Online-Männertreff

April 2026

- 08.** Ganzheitliche Entspannung -
16:00 Uhr Ätherische Öle, Kunsttherapie, Meditation
Referentin: Kirsten Klein, Aroma-, Entspannungs-,
Kunsttherapeutin
- 15.** Ganzheitliche Entspannung -
16:00 Uhr Ätherische Öle, Kunsttherapie, Meditation
Referentin: Kirsten Klein, Aroma-, Entspannungs-,
Kunsttherapeutin
- 22.** Ganzheitliche Entspannung -
16:00 Uhr Ätherische Öle, Kunsttherapie, Meditation
Referentin: Kirsten Klein, Aroma-, Entspannungs-,
Kunsttherapeutin
- 29.** MOPS-Gruppe
14:30 Uhr
- 30.** Gut gegen Kopfkino
19:00 Uhr Online-Männertreff

Mai 2026

- 06.** Ganzheitliche Entspannung -
16:00 Uhr Ätherische Öle, Kunsttherapie, Meditation
Referentin: Kirsten Klein, Aroma-,
Entspannungs-, Kunsttherapeutin
- 13.** Ganzheitliche Entspannung -
16:00 Uhr Ätherische Öle, Kunsttherapie, Meditation
Referentin: Kirsten Klein, Aroma-,
Entspannungs-, Kunsttherapeutin
- 20.** MOPS-Gruppe
14:30 Uhr
- 20.** Ganzheitliche Entspannung -
16:00 Uhr Ätherische Öle, Kunsttherapie, Meditation
Referentin: Kirsten Klein, Aroma-,
Entspannungs-, Kunsttherapeutin
- 28.** Gut gegen Kopfkino
19:00 Uhr Online-Männertreff

Juni 2026

- 24.** MOPS-Gruppe
14:30 Uhr
- 25.** Kosmetikseminar-
14:00 Uhr Wohlfühlseminar für die Haut
Referentin: Ellen Geißler
- 25.** Gut gegen Kopfkino
19:00 Uhr Online-Männertreff

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



Arbeiten mit und nach Krebs - Kraftquellen, Grenzen, Zukunft

Anmeldeschluss
18.03.2026

Viele Menschen stehen während oder nach einer Krebserkrankung vor der Frage, wie der berufliche Alltag (wieder) gelingen kann. Zwischen Erschöpfung, Unsicherheit, medizinischen Nachwirkungen und dem Wunsch nach Normalität entstehen oft große innere und äußere Spannungsfelder. Der 2-stündige Workshop wird von Judith Penning, Wirtschaftspsychologin (M.Sc.) und systemische Coachin, geleitet. In einem geschützten Rahmen stehen Austausch, Stärkung und ressourcenorientierte Reflexion im Mittelpunkt. Neben einem kurzen Impuls zu Arbeit als Identitäts- und Stabilitätsfaktor geht es um typische Herausforderungen wie Belastbarkeit, Energiehaushalt und Kommunikation am Arbeitsplatz.

Ziel des Workshops ist es, Mut zu machen, Orientierung zu geben und die Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden zu stärken.

„Menschen mit einer Krebserkrankung bringen nicht nur Belastungen mit, sondern auch Erfahrung, Klarheit und neue Stärken“, so Judith Penning. „Der Workshop schafft Raum, diese Ressourcen bewusst wahrzunehmen und für den eigenen Weg im Arbeitsleben zu nutzen.“



19.03.2026 um 17:00 Uhr



Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Wir sind für Sie da

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



vertraulich



kostenlos



neutral und unabhängig



zu jedem Zeitpunkt der Erkrankung

Ganzheitliche Entspannung mit Aromaölen, Kunsttherapie, Meditation

Anmeldeschluss
06.04.2026

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.

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an krebserkrankte Menschen.



08.04.2026 06.05.2026

15.04.2026 13.05.2026

22.04.2026 20.05.2025

jeweils um 16:00 Uhr



Psychosoziale Krebsberatungsstelle



Kosmetikseminar Wohlfühlseminar für die Haut

Anmeldeschluss
24.06.2026

Vor allem Frauen haben mit den äußerlichen Auswirkungen auf Haut und Haaren während einer Krebstherapie zu kämpfen. In diesem Seminar stellt Ellen Geißler spezielle Pflegeprodukte der Firma La Roche Posay zur Narben- und Hautpflege vor. Darüber hinaus gibt sie Tipps, wie Augen, Wangen und Lippen betont werden, Augenbrauen nachgezeichnet und Wimpern angedeutet werden können. Anschließend dürfen die Techniken und Produkte selbst ausprobiert werden.



25.06.2026 um 14:00 Uhr



Psychosoziale Krebsberatungsstelle

MOPS-Gruppe

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.



12.02.2026 20.05.2026

25.03.2026 24.06.2026

29.04.2026 22.07.2026

jeweils um 14:30 Uhr



Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Online-Männertreff "Gut gegen Kopfkino"

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



26.02.2026 28.05.2026

26.03.2026 25.06.2026

30.04.2026 30.07.2026

jeweils um 19:00 Uhr

Hier sind wir zu finden:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Laizer Str. 1
72488 Sigmaringen

☎ 07571 7296450

✉ krebsberatung@caritas-sigmaringen.de

