

# JAHRESPROGRAMM

*Veranstaltungen · Kurse · Seminare · Vorträge*



NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen  
in Niedersachsen*



# Jahresprogramm 2025

## VERANSTALTUNGEN

- 04. Februar
- 04. Juni
- 08. Oktober

Benefizkonzert – Marktkirche Hannover .....	3
Sommerfest .....	3
Kinoabend .....	3

## ONLINE-VORTRAGSREIHE

- 25. Februar
- 01. April
- 17. Juni
- 16. September
- 11. November

Personalisierte Krebstherapie .....	5
Brustkrebs – Früherkennung und MammaCare .....	5
Sexualität und Krebs .....	6
Den eigenen Nachlass regeln .....	6
Krebs und Arbeit .....	5

## TAGESVERANSTALTUNGEN

- 22. Februar
- 26. April
- 10. Mai
- 28. Juni
- 06. September
- 06. September
- 20. September

Sing-Oase in Göttingen .....	7
Kommunikation für Angehörige .....	9
Energie für krebsbetroffene Familien .....	11
Waldbaden in der Eilenriede .....	13
Waldbaden in der Eilenriede .....	13
Energie für krebsbetroffene Familien .....	11
Sing-Oase in Braunschweig .....	7

## KURSE

- 30. Januar
- 31. Januar
- 06. Februar
- 10. Februar
- 26. Februar
- 03. März
- 14. März
- 23. April
- 08. Mai
- 30. August
- 04. September
- 04. September
- 08. September
- 08. Oktober
- 27. Oktober

Schreibworkshop 1. Kurs .....	15
Heilsames Singen, offener Kurs .....	17
Tanztherapie 1. Kurs .....	19
Die Kraft der Achtsamkeit 1. Kurs .....	21
Theaterprojekt „Steps – vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran!“ .....	23
Yoga 1. Kurs .....	25
Ausdrucksmalen 1. Kurs .....	27
Fatigue: Wege aus der Erschöpfung 1. Kurs .....	29
Schreibworkshop für Angehörige .....	31
Ausdrucksmalen 2. Kurs .....	27
Tanztherapie 2. Kurs .....	19
Schreibworkshop 2. Kurs .....	15
Yoga 2. Kurs .....	25
Fatigue: Wege aus der Erschöpfung 2. Kurs .....	29
Die Kraft der Achtsamkeit 2. Kurs .....	21

## WOCHENENDSEMINARE

- 04. – 06. April
- 30. Mai – 01. Juni
- 25. – 27. Juli
- 05. – 07. September
- 12. – 14. September
- 17. – 19. Oktober

Wochenendseminar für Krebsbetroffene, Stapelfeld .....	33
Ernährung, Bewegung und Entspannung, Loccum .....	35
Yoga für Krebsbetroffene, Einbeck .....	37
Yoga für Krebsbetroffene, Einbeck .....	37
Ernährung, Bewegung und Entspannung, Loccum .....	35
Wochenendseminar für Krebsbetroffene, Stapelfeld .....	33

## ALLGEMEINE HINWEISE

Beratungsangebote .....	39
Datenschutz/Anmeldung .....	41
So erreichen Sie uns .....	42

= Diese Angebote werden Online durchgeführt.

## 2025 – unser 75-jähriges Jubiläum

# 4. Benefiz Konzert

der Niedersächsischen Krebsgesellschaft  
anlässlich des Weltkrebstages 2025

**Eintritt  
frei**

GEMEINSAMGEGENKREBS

Dienstag, den  
**4.2.2025**

Marktkirche Hannover  
Hanns-Lilje-Platz 2  
30159 Hannover

Beginn: 18:00 Uhr

### Feiern Sie mit uns!

Gleich drei besondere Veranstaltungen erwarten Sie!

#### **Benefizkonzert**

Lassen Sie sich von den beeindruckenden musikalischen Beiträgen der jungen Talente des Instituts für Früh-Förderung musikalischer Hochbegabter (IFF) verzaubern. Unser Gesundheitsminister Dr. Andreas Philippi spricht ein Grußwort und durch den Abend führt die bekannte NDR-Moderatorin Christina von Sass.

#### **Sommerfest**

Im Rahmen der Cancer Survivor Week feiern wir mit Ihnen am 04. Juni 2025 unser Sommerfest.

#### **Kinoabend**

Am 8. Oktober 2025 laden wir Sie zu einem Kinoabend im Kino am Raschplatz ein – ein runder Abschluss unseres Jubiläumsjahres.

Details zu den Veranstaltungen finden Sie zeitnah auf unserer Homepage.

# Online-Vortragsreihe für Patient\*innen und ihre Angehörigen

## ➤ **Personalisierte Krebstherapie** 25. Februar 2025

**Referent:** Prof. Dr. med. Ulrich Kaiser, Chefarzt am St. Bernward Krankenhaus, Hildesheim

Tumor ist nicht gleich Tumor und die Begriffe personalisiert oder zielgerichtet in Zusammenhang mit einer Krebsbehandlung sind heute in aller Munde. Sie stehen für eine moderne Krebsmedizin – für Therapien, die genau an die Bedarfe des/der Patient\*in angepasst sind. Doch was steckt dahinter?

## ➤ **Brustkrebs – Früherkennung und MammaCare** 01. April 2025

**Referentin:** Inka-Marie Rack, Breast Care Nurse und MammaCare® Trainerin

Ergänzend zur gesetzlichen Brustkrebs-Früherkennung wird die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust empfohlen. Die MammaCare®-Methode schult das Bewusstsein der Teilnehmerinnen für ihren eigenen Körper und ihre Brust und deren Veränderungen im Zyklus und Lebenslauf.

## ➤ **Sexualität und Krebs** 17. Juni 2025

**Referentinnen:** Johanna Pantel und Angelika Vilkama, Sexologinnen

Meistens rückt Sexualität durch eine Krebsdiagnose erstmal in den Hintergrund. Gelebte Sexualität kann jedoch ein wichtiger Bestandteil von Lebensqualität und Wohlbefinden sein und schon während der Behandlung einer Krebserkrankung positive Auswirkungen auf den Körper und die Psyche haben.

## ➤ **Den eigenen Nachlass regeln** 16. September 2025

**Referent:** Dr. Oliver Pramann, Rechtsanwalt und Notar, Fachanwalt für Erbrecht und Medizinrecht

Sie lernen die Grundlagen der gesetzlichen Erbfolge und der Testamentsgestaltung kennen und erfahren, in welchen Fällen ein Testament sinnvoll oder sogar notwendig ist und auf was Sie achten sollten.

## ➤ **Krebs und Arbeit** 11. November 2025

**Referentin:** Marie Rösler, Dipl.-Sozialpädagogin, Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft für Soziale Arbeit in der Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft

Von den 500.000 Menschen, die jährlich in Deutschland an Krebs erkranken, erhalten 40 Prozent ihre Diagnose im erwerbsfähigen Alter. Sie sind daher mit Fragen der Vereinbarkeit von Arbeit und Behandlung konfrontiert. Der Vortrag erklärt, wie die Rückkehr ins Arbeitsleben gelingen kann und welche Unterstützungen und Hilfen Betroffene dabei in Anspruch nehmen können.

*jeweils von 16.30 – 18.00 Uhr*

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Die Vorträge werden über die Plattform Zoom durchgeführt.

Eine Anmeldung über das Online-Anmeldeformular unter [www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de) ist erforderlich.

Die Zugangsdaten werden rechtzeitig vor dem Vortrag per E-Mail versandt.



## Sing-Oase

### Heilsames Singen als Medizin für den Körper und die Seele

„Es gibt kein wirksameres Mittel, das psychoemotionale Belastungen auflöst und Selbstheilungskräfte aktiviert, als Singen!“ Prof. Dr. Gerald Hüther

Singen jenseits von richtig oder falsch ist zugleich Seelenbalsam und Quelle von Lebensenergie. Durch heilsame Lieder entdecken die Teilnehmer\*innen einen einfachen Weg sich zu entspannen und Stress loszulassen. Es offenbart sich ein Ort des Friedens und des Verbunden-Seins. Beim Singen vertieft sich der Atem, Ängste können sich auflösen und der Körper erzeugt eine Vielzahl körpereigener Hormone zum Stressabbau, für einen gesunden Schlaf und zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Wirkungsvoll unterstützt wird der Prozess durch einfache Übungen aus dem Qi-Gong, Klangreisen und Übungen zur Öffnung der Stimme.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



#### ➤ 1. Sing-Oase in Göttingen – Die Heilkraft des Singens

*Samstag, 22. Februar 2025*

*11.00 – 17.00 Uhr*

**Ort:** Gerhard-Mercker-Begegnungszentrum  
Auf dem Hagen 23  
37079 Göttingen

#### ➤ 2. Sing-Oase in Braunschweig – Die Heilkraft des Singens

*Samstag, 20. September 2025*

*11.00 – 17.00 Uhr*

**Ort:** Gemeindesaal in der ev.-luth. Kirchengemeinde Johannis  
Leonhardstraße 39  
38102 Braunschweig

**Die Kosten (mit Ausnahme der An- und Abreise) trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.**

**Leitung:** Jochen Bockholt  
Musiker, True Voice-Stimmtrainer, Begleiter für Entwicklungs- und Wandlungsprozesse



## Kommunikation für Angehörige

Eine schwere Krankheit, wie z.B. die Diagnose Krebs, trifft nicht nur die betroffene Person, sondern das gesamte soziale Umfeld. Angehörige und Freunde spüren in dieser Situation häufig die eigene Machtlosigkeit und gleichzeitig das Bedürfnis, zu helfen. Eine Situation, die unsicher und manchmal auch sprachlos machen kann.

- Wie kann ich als Angehörige\*r mit mir selbst und meinen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt kommen?
- Wie gelingt es mir, mich aufrichtig mitzuteilen?
- Und wie kann ich dem erkrankten Angehörigen empathisch begegnen und Hilfe anbieten?

Der Tages-Workshop widmet sich diesen Fragen und versucht Lösungen zu bieten.



➤ **Samstag, 26. April 2025**  
**11.00 – 17.00 Uhr**

**Ort:** Niedersächsische Krebsgesellschaft  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Die Kosten trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.**

**Leitung: Susanne Thiem**  
Trainerin für Gewaltfreie  
Kommunikation & zertifizierte  
EASC Coachin

## Energie für krebsbetroffene Familien

Krebsbetroffene Familien benötigen oft dringend eine sorgenfreie Auszeit. Machen Sie mit, beim Waldspaß für Groß und Klein, bei dem erstmal der Wald genau untersucht wird. Dann wird geschlichen, gehorcht und versteckt.

Wenn alle zu „Waldleuten“ geworden sind, wird gemeinsam ein Plan für die Eroberung eines geheimen Schatzes geschmiedet. Das muss gut organisiert werden, damit auch ja nichts schief läuft. Unterschiedlichste Aufgaben und Spiele sind mit Grips, Geschicklichkeit, Spürnase und Spaß zu bestehen.

Das Angebot ist für Familien mit Kindern ab 7 Jahren geeignet, kleinere Kinder können gerne dabei sein und werden in viele Spiele integriert. Die Tour findet auch bei Regen statt und endet am Lister Turm. Anschließend ist ein gemeinsames Mittagessen geplant.



### 1. Tagesveranstaltung:

*Samstag, 10. Mai 2025*

*10.00 – 15.00 Uhr*

### 2. Tagesveranstaltung:

*Samstag, 06. September 2025*

*10.00 – 15.00 Uhr*

### Treffpunkt:

Torbogen vor der Hochschule für Musik,  
Theater und Medien Hannover  
Neues Haus 1  
30175 Hannover

Die Kosten trägt die Niedersächsische  
Krebsgesellschaft.

**Leitung:** Volker Stahnke  
Bekannt als Claudius-  
Immergrün Büro für  
Naturetainment

**Begleitung:** Annette Schmidt  
Psychoonkologin  
Svenja Schophaus  
System. Familientherapeutin  
der Niedersächsischen  
Krebsgesellschaft

## Waldbaden in der Eilenriede

Der Wald lädt ein, tief zu entspannen und einfach zu sein. Einfach da zu sein.

Wie innen, so außen: Wenn wir die Natur erkunden und wahrnehmen, erkunden wir uns selbst, nehmen uns selbst wahr. Wir erkennen uns selbst, unser Wesen und unser Leben tiefer. Denn die Natur hat die Gabe, besondere Erkenntnis- und Entspannungsprozesse auszulösen.

Vielfältige und berührende Anregungen unterstützen bei der achtsamen Selbstbegegnung in der Natur. Ängste und Sorgen können sich beruhigen. Entspannung, Vertrauen und innerer Frieden werden gestärkt. Und... ganz wichtig: Wald macht glücklich und lebendig!  
Diese Heilkraft des Waldes ist in vielen Studien erwiesen, denn das vegetative Nervensystem entspannt sich. Wir fahren runter. Das nicht enden wollende Gedankenkarussell kommt zur Ruhe.

Bei Bedarf ist es möglich in den Räumen der Niedersächsischen Krebsgesellschaft eine Pause mit hilfreichen Gesprächen einzulegen.



➤ **1. Waldbaden:**  
*Samstag, 28. Juni 2025*  
*11.00 – 16.00 Uhr*

➤ **2. Waldbaden:**  
*Samstag, 06. September 2025*  
*11.00 – 16.00 Uhr*

**Treffpunkt:**  
Niedersächsische Krebsgesellschaft  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Bitte mitbringen:** Proviant, Trinken, wald- und wettergemäße Kleidung, Picknickdecke oder Sitzkissen

**Die Kosten trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.**

**Leitung:** Inke Lechner  
Kunst- und  
Entspannungspädagogin,  
Lebenswegbegleiterin



## Schreibworkshop

Schreiben hilft, über Sorgen und Ängste, die schwer auf der Seele lasten, hinwegzukommen und neuen Mut zu schöpfen. In diesem Workshop sollen die Teilnehmer\*innen mit gezielten kreativen Schreibübungen herausfinden, welche Themen ihnen aktuell wichtig sind, was im Moment trägt und welche Kraftquellen sich auftun. Darüber hinaus bietet das therapeutische Schreiben die Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern und eine erfüllende Beschäftigung mit sich selbst zu finden.

Es ist erstaunlich, was alles innerhalb kurzer Zeit auf das gerade noch leere Blatt Papier geschrieben werden kann.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



➤ **1. Online-Kurs**  
*ab 30. Januar 2025, 10 Termine*

➤ **2. Online-Kurs**  
*ab 04. September 2025, 10 Termine*

Die Kurse werden über die Plattform Zoom durchgeführt.

*jeweils donnerstags 17.30 – 19.00 Uhr*

**Teilnahmegebühr: 50,- € pro Kurs**

---

**Leitung: Dr. med. Julia Schwerdtfeger**  
Frauenärztin/Psychotherapie  
Schreibtherapeutin

## Heilsames Singen

Besonders in Zeiten, in denen wir Sicherheit, Zuwendung, Hoffnung und Mut brauchen, ist Singen ein wertvoller Weg zur inneren Stärkung. Die heilsame Kraft des Singens ermöglicht es sich „ganz“ zu fühlen, verborgene Potentiale zu entdecken und Mut zu schöpfen. Gemeinsam und ohne Leistungsdruck wollen wir singen, uns von der Musik berühren lassen und uns für unseren Weg stärken.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



### › Termine

*31. Januar 2025, 28. Februar 2025,  
21. März 2025, 11. April 2025, 30. Mai  
2025, 20. Juni 2025, 01. August 2025,  
26. September 2025, 24. Oktober  
2025, 21. November 2025,  
05. Dezember 2025*

*jeweils freitags 15.30 – 16.30 Uhr*

**Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**

**Ort:** Simeonkirche  
Schwemannstraße 13  
30559 Hannover

Um einmalige Anmeldung über die Niedersächsische Krebsgesellschaft wird gebeten.

Das Singen findet in Kooperation mit dem singenden Krankenhaus der Diakovere statt und ist kostenfrei.



**Leitung:** Kantorin Anke-Christina Müller  
und Monika Buggenthin

## Tanztherapie

Der Körper vergisst nicht, er speichert alle Erlebnisse des eigenen Lebens und erzählt die Geschichte auf seine Weise, über die Körperhaltung, die persönliche Mimik, durch Falten und Narben. Genauso kann der Körper neue, positive Erfahrungen sammeln.

Es geht um Tanz, Ausdruck, Heilung: Zeit für sich, die Sinne schärfen, in Bewegung kommen, Rhythmen entdecken, aufmerksam werden für das Leben – Wege finden zu sich, zur Gesundheit durch Bewegung, zu lebendigem Ausdruck und dem kreativen Umgang mit Gefühlen.

Mit Spaß an Bewegung und Tanz sowie der Bereitschaft über sich nachzudenken, lernen Krebspatienten die Grundelemente der Tanztherapie kennen.

Bewegungs- und Tanzvorerfahrungen sind nicht erforderlich. Interessierte mit Bewegungseinschränkungen sind ebenfalls herzlich willkommen.



### ➤ 1. Kurs

*ab 06. Februar 2025, 10 Termine*

### ➤ 2. Kurs

*ab 04. September 2025, 10 Termine*

*jeweils donnerstags 18.15 – 19.45 Uhr*

**Ort:** Niedersächsische Krebsgesellschaft  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Teilnahmegebühr: 50,- € pro Kurs**

**Leitung:** Liliane Steinke  
Tanztherapeutin

## Die Kraft der Achtsamkeit

*„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Verbindung zu bringen.“ Professor Dr. Jon Kabat-Zinn*

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Informationen, praktischen Übungen und Austausch in Anlehnung an das MBSR-Konzept. Mit gezielten Achtsamkeitsübungen können die Teilnehmer\*innen ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung entwickeln und stärken. Ebenso können sie Möglichkeiten finden, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren, um Stress und Sorgen angesichts der Krebserkrankung zu reduzieren, emotionales Wohlbefinden zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



➤ **1. Online-Kurs**  
*ab 10. Februar 2025, 8 Termine*

➤ **2. Online-Kurs**  
*ab 27. Oktober 2025, 8 Termine*

*jeweils montags 16.30 – 18.00 Uhr*

Die Kurse werden über die Plattform Zoom durchgeführt.

**Teilnahmegebühr: 40,- € pro Kurs**

---

**Leitung: Martina Amberg**  
Dipl.-Psychologin, Achtsamkeitstraining und Coaching



## Theaterprojekt „Steps – vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran!“

„Der Mensch ist nur ganz da Mensch, wo er spielt“ Friedrich Schiller

Im Theatertherapie-Projekt „Steps – vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran!“ können spielerisch neue Wege im Umgang mit der Krebserkrankung entdeckt werden. Die Gruppe fördert den Austausch gemeinsamer Erfahrungen, schafft Verbindung und ermöglicht in einem geschützten Raum neue Rollen auszuprobieren.

Am Ende steht eine Präsentation, die gemeinsam gestaltet und anlässlich der Cancer Survivor Week präsentiert wird. Jede\*r, der/die einen eigenen spielerischen Ausdruck finden und ggf. kollektive Erfahrungen sichtbar machen möchte, ist herzlich willkommen!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



### › Termine

*jeweils mittwochs von 16.00 – 19.00 Uhr am 26.02./05.03./12.03./19.03./26.03./02.04./09.04./16.04./23.04./30.04./07.05./14.05./21.05./28.05. und 04.06.2025*

*Zusatztermin am Samstag, 31.05.2025 von 16.00 – 19.00 Uhr*

**Ort:** Gemeindehaus der Neustädter Hof- und Stadtkirche St. Johannis  
Rote Reihe 8  
30169 Hannover

**Die Kosten (mit Ausnahme der An- und Abreise) trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.**

### Leitung: Judith Newerla

Tanztherapeutin und Theater-  
tanzpädagogin sowie systemi-  
sche Therapeutin

## Yoga

Yoga kann eine Krebsbehandlung begleitend unterstützen. Bei der Diagnosestellung hilft Yoga den Betroffenen, mit ihren Ängsten und dem psychischen Stress umzugehen. Durch innere Ruhe und positive Gedanken kann der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden. Auch physische Nebenwirkungen der Therapie wie z. B. Übelkeit und Erbrechen können gelindert werden. Gezielte Übungen können helfen, sich und seinen Körper wieder als Einheit wahrzunehmen und ein Stück Selbstbestimmung zurückzugewinnen.



➤ **1. Online-Kurs**  
*ab 03. März 2025, 10 Termine*

➤ **2. Online-Kurs**  
*ab 08. September 2025, 10 Termine*

*jeweils montags 16.30 – 18.00 Uhr*

Die Kurse werden über die Plattform Zoom durchgeführt.

**Teilnahmegebühr: 50,- € pro Kurs**

---

**Leitung: Kerstin Michael**  
Yoga- und  
Entspannungslehrerin

## Ausdrucksmalen

Ausdrucksmalen ist eine ressourcenorientierte Methode, die der Stabilisierung und Entlastung der Malenden dient. Die leuchtenden, flüssigen Farben lösen Freude aus und regen die Kreativität an. Teilnehmer\*innen erleben das Malen im Atelier als wohltuend und entspannend.

Alle Materialien wie Pinsel, Farbe, Papier, Kittel, Malschürzen und Malschuhe sind vorhanden. Eine künstlerische Begabung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



### › 1. Kurs

*ab 14. März 2025, 6 Termine  
14-tägig, jeweils freitags  
16.30 – 19.00 Uhr*

### › 2. Kurs

*ab 30. August 2025, 6 Termine  
14-tägig, jeweils samstags  
10.30 – 13.00 Uhr*

**Ort:** Atelier für Ausdrucksmalen  
Kirchröder Str. 44 e  
30625 Hannover

**Teilnahmegebühr:** 30,- € pro Kurs

**Leitung:** Astrid Eggert  
Ausdrucksmalen (Dipl. / HPG)



## Fatigue – Wege aus der Erschöpfung

Müde von der Müdigkeit? Tumorbedingte Fatigue ist eine herausfordernde, langanhaltende Form der Erschöpfung und extremen Müdigkeit, die das Leben von Krebsbetroffenen selbst Monate oder Jahre nach der Behandlung beeinflussen kann. Sie zählt zu den häufigsten Symptomen, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung auftreten.

In diesem Online-Kurs werden wirksame Strategien gelernt, mit der Erschöpfung umzugehen und diese so gut wie möglich zu minimieren, um die Lebensqualität zu verbessern. Themen dabei sind Ursachen der Fatigue und mögliche Behandlungsansätze, Zeit- und Energiemanagement, gesunder Schlaf sowie ein hilfreicher Umgang mit Überforderung und Stress.

Das Angebot richtet sich speziell an Menschen, die ihre onkologische Behandlung bereits abgeschlossen haben und jetzt Wege zur Erholung und zur Steigerung ihrer Lebensqualität suchen.



➤ **1. Online-Kurs**  
*ab 23. April 2025, 6 Termine*

➤ **2. Online-Kurs**  
*ab 08. Oktober 2025, 6 Termine*

*jeweils mittwochs 15.00 – 17.00 Uhr*

Die Kurse werden über die Plattform Zoom durchgeführt.

**Teilnahmegebühr: 30,- € pro Kurs**

**Leitung: Karin Lausmann**  
Psychologische Psychotherapeutin und Psychoonkologin



## Schreibworkshop für Angehörige

Dieser Workshop richtet sich an Angehörige oder Freunde, die Menschen mit einer Krebserkrankung begleiten.

Beistand geben, Hoffnung und Trost spenden, sich zu kümmern sind anspruchsvolle und erfüllende Tätigkeiten, die viel Energie kosten können. Die Methode der kreativen Schreibtherapie bietet einen guten Ansatz für einen konstruktiven Umgang mit stressvollen Lebenssituationen. Ausgewählte Schreibimpulse können unsere inneren Ressourcen beleben und die eigene psychische Widerstandskraft stärken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Stift, Papier und eine Portion Neugierde sollten Sie mitbringen.

➤ **Online-Kurs**  
ab 08. Mai 2025, 6 Termine

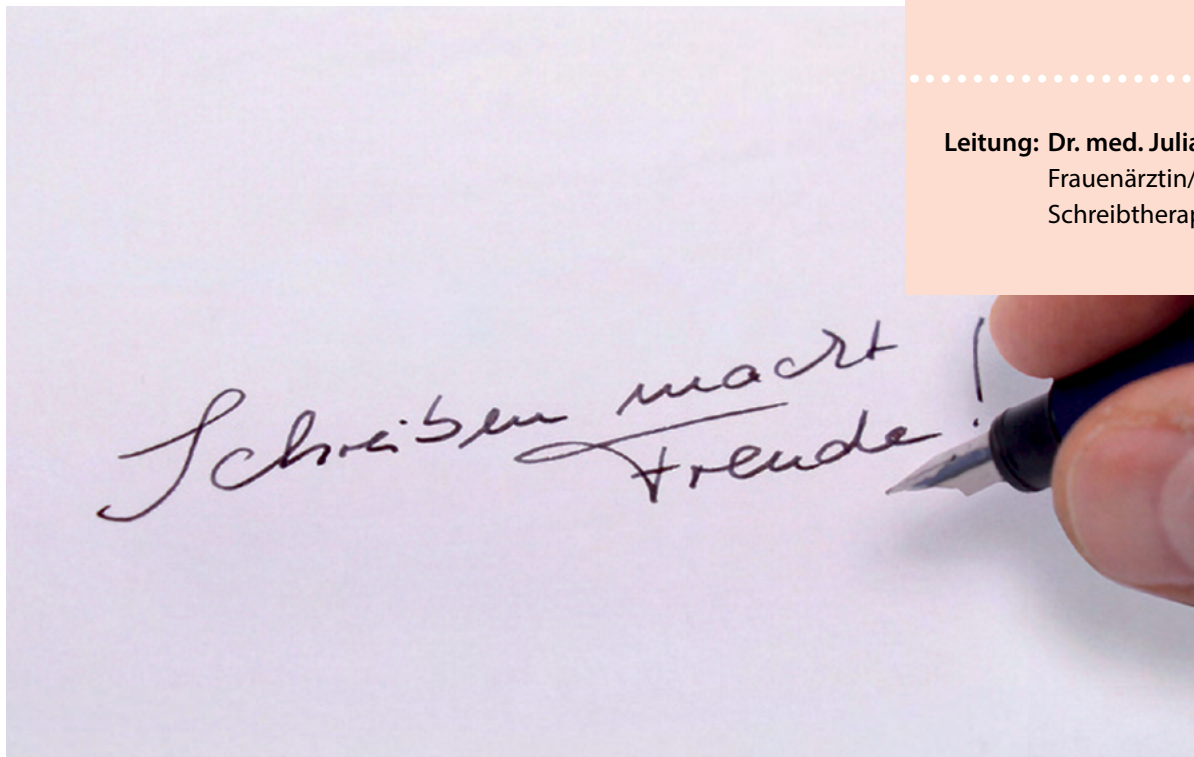
Der Kurs wird über die Plattform Zoom durchgeführt.

*jeweils donnerstags 17.30 – 19.00 Uhr*

**Teilnahmegebühr: 30,- €**

---

**Leitung: Dr. med. Julia Schwerdtfeger**  
Frauenärztin/Psychotherapie  
Schreibtherapeutin



## Wochenendseminare für Krebsbetroffene

Mit einer Krebsdiagnose ändert sich für die Betroffenen das Leben von einem Tag auf den anderen vollständig. Nichts scheint mehr sicher zu sein, die Diagnose bedeutet für den/die Erkrankte\*n und sein soziales Umfeld eine massive Stressbelastung. Stress wiederum verstärkt Schmerzen und schwächt das Immunsystem, die Lebensfreude geht verloren. Wie kann es Betroffenen gelingen, wieder mehr Lebensfreude und Lebensenergie zu spüren, ihr Stresslevel deutlich zu reduzieren und ihre Ressourcen zu stärken?

Im gemeinsamen Austausch mit anderen Betroffenen, lösungsorientierten Gesprächen, Entspannungsübungen zu verschiedenen Themen, Ressourcenarbeit und mit Hilfe weiterer kreativer Methoden soll es darum gehen, die eigenen Ressourcen und das Immunsystem zu stärken sowie wieder mehr Lebensfreude und Lebenskraft zu spüren.



### ➤ Lebensfreude – Lebenskraft

04. – 06. April 2025

### ➤ Den eigenen Weg finden

17. – 19. Oktober 2025

**Ort:** Katholische Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstraße 13  
49661 Cloppenburg

Die Seminare finden jeweils von **Freitag, 16.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr** statt. Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche und WC; inkl. Verpflegung.

**Die Kosten trägt die  
Niedersächsische Krebsgesellschaft.\***

### **Leitung: Bettina Kupferschmidt**

Diplom-Pädagogin, systemische lösungsorientierte Beraterin und Entspannungspädagogin

*\* Mit Ausnahme der An- und Abreise. Bei kurzfristiger Absage (2 Wochen vor Seminarbeginn) ist eine Gebühr von 50,- € zu entrichten, ebenso bei Teilnahme einer Ersatzperson ohne vorherige Benachrichtigung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.*

*Bitte beachten Sie, dass aufgrund der beschränkten Teilnehmer\*innenzahl nur die Teilnahme an einem Wochenendseminar pro Jahr möglich ist.*

## Wochenendseminare Ernährung, Bewegung und Entspannung

Bei diesen Wochenendseminaren dreht sich alles rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Teilnehmer\*innen lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen. Zudem gibt es ein Qigong- bzw. ein Tanztherapie-Angebot. Bei der Zubereitung von kleinen Gerichten gibt es viel Raum für Tipps bei individuellen Ernährungsproblemen. Das Kennenlernen der positiven Wirkungen von ätherischen Ölen bzw. des kreativen Schreibens sind ebenfalls Inhalte der Seminare.



➤ **Qigong & Ätherische Öle**  
30. Mai – 01. Juni 2025

➤ **Tanztherapie & Schreiben**  
12. – 14. September 2025

**Ort:** Denkhaus Loccum  
Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum

Die Seminare finden jeweils von **Freitag, 14.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr** statt. Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche und WC; inkl. Verpflegung.

**Die Kosten trägt die  
Niedersächsische Krebsgesellschaft.\***

**Leitung: Anke Rienau**

\* Mit Ausnahme der An- und Abreise. Bei kurzfristiger Absage (2 Wochen vor Seminarbeginn) ist eine Gebühr von 50,- € zu entrichten, ebenso bei Teilnahme einer Ersatzperson ohne vorherige Benachrichtigung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der beschränkten Teilnehmer\*innenzahl nur die Teilnahme an einem Wochenendseminar pro Jahr möglich ist.



## Wochenendseminare Yoga für Krebsbetroffene

In diesem Wochenendseminar können die Teilnehmer\*innen leichte Yoga-Übungen kennenlernen, die ihnen dabei helfen können, Ängste abzubauen und Vertrauen in sich und seinen/ihren Körper aufzubauen. Es geht darum, Ruhe zu finden, loszulassen, sich auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren und zu entspannen. So können die Selbstheilungskräfte aktiviert und die eigene Lebensenergie wieder ins Fließen gebracht werden. Alter und Grad der Fitness spielen dabei keine Rolle. Auch Yoga-Unerfahrene sind herzlich willkommen. Jede\*r Teilnehmende erhält eigenen Raum, achtsam und individuell. Die Übungen können sowohl sitzend auf einem Stuhl als auch auf einer Matte ausgeführt werden.



### ➤ Mit Yoga innere Stabilität und Vertrauen spüren

25. – 27. Juli 2025

### ➤ Was mich erdet – was mich verbindet

05. – 07. September 2025

**Ort:** Einbecker Sonnenberg GmbH  
Am Brockenblick 2  
37574 Einbeck

Die Seminare finden jeweils von **Freitag, 16.30 Uhr bis Sonntag 15.00 Uhr** statt. Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche und WC; inkl. Verpflegung.

**Die Kosten trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.\***

**Leitung:** Kerstin Michael  
Yoga- und Entspannungslehrerin

\* Mit Ausnahme der An- und Abreise. Bei kurzfristiger Absage (2 Wochen vor Seminarbeginn) ist eine Gebühr von 50,- € zu entrichten, ebenso bei Teilnahme einer Ersatzperson ohne vorherige Benachrichtigung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der beschränkten Teilnehmer\*innenzahl nur die Teilnahme an einem Wochenendseminar pro Jahr möglich ist.



## Beratungsangebote



### Psychoonkologische Beratung und Begleitung

- Krankheitsverarbeitung
- Umgang mit Angst und depressiven Verstimmungen
- Begleitung von Entscheidungsprozessen
- Bewältigung der Krankheitsfolgen
- Unterstützung in akuten Krisen
- Klärung der eigenen Situation
- Beratung von Angehörigen

### Onkologische Reha- und Sozialberatung

- Unterstützung bei der Beantragung einer Reha
- Auswahl geeigneter Rehakliniken und Umstellung bewilligter Rehakliniken
- Klärung finanzieller Unterstützungsmöglichkeiten
- Hilfe bei Widersprüchen nach einem ablehnenden Bescheid
- Hilfestellung bei der Klärung beruflicher Fragen (z. B. Krankengeld, Wiedereingliederung, Erwerbsminderungsrente)
- Unterstützung bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweis
- Zuzahlungsregelungen

### Beraterinnen



**Annette Schmidt**  
(Dipl.-Soz. päd.)  
Psychoonkologin WPO

Mo und Do  
8.00 – 14.30 Uhr



**Natascha Androsch**  
(Mag. rer. nat.)  
Psychologin, Psycho-  
onkologin WPO

Mo, Mi, Do und Fr  
09.00 – 11.45 Uhr  
Di 09.00 – 16.00 Uhr



**Bettina Hallmann**  
Reha- und Sozialberaterin

Di und Mi  
8.00 – 15.30 Uhr  
Do 8.00 – 13.30 Uhr

**Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen mit geschultem Fachpersonal telefonisch, schriftlich, digital oder auch ganz persönlich in unserer Beratungsstelle. Für ein Gespräch vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin.**

**Eine ärztliche Verordnung ist nicht erforderlich.**

## Datenschutz

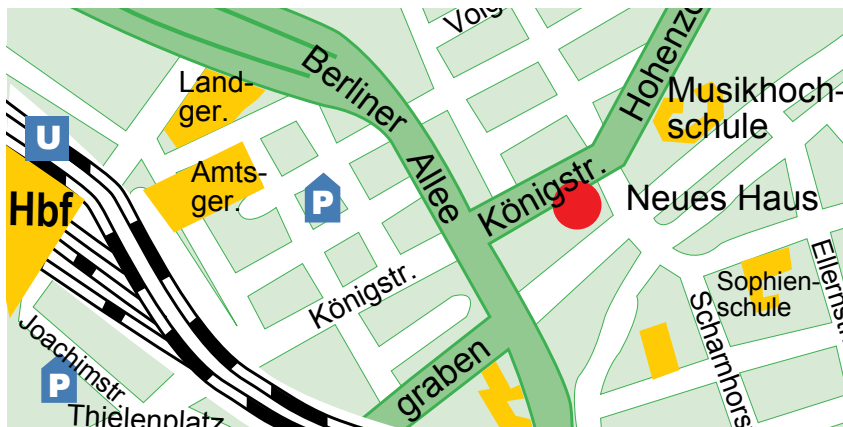
Ihre personenbezogenen Daten werden von uns erhoben, gespeichert und verarbeitet, soweit dies zur Erreichung der jeweiligen Zwecke (z. B. Anmeldebestätigung) erforderlich ist oder wie es die gesetzlichen Vorschriften vorsehen.

Einzelheiten zu unseren Datenschutzmaßnahmen und zu Ihren Rechten finden Sie unter: [www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)



## So erreichen Sie uns

Vom Hauptbahnhof Hannover entweder durch den Nordausgang (Raschplatz/Gleis 14) nach ca. 10 Minuten Fußweg oder durch den Südausgang (City/Gleis 1) mit den Buslinien 128 oder 134 bis zur Haltestelle Neues Haus (ehemals Emmichplatz/Musikhochschule). Der Zugang zu unseren Räumen ist barrierefreundlich.



## Anmeldung

Für alle Angebote ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese erfolgt über [service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de), das Anmeldeformular auf der Homepage oder die Anmeldekarte. Sie erhalten zunächst eine Eingangsbestätigung, dass wir Ihre Anmeldung erhalten haben. Nach Prüfung der Platzkapazitäten erhalten Sie von uns eine schriftliche Rückmeldung zu Ihrer Anmeldung. Voraussetzung für die Durchführung ist eine Mindestpersonenzahl von sechs Personen. Falls sich weniger Personen anmelden, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Wenn Sie sich in einer finanziellen Notlage befinden und die Teilnahmegebühr nicht zahlen können, sprechen Sie uns an.

Die Online-Angebote werden über Zoom durchgeführt. Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vorher per Mail zugesendet.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und es gilt ein Haftungsausschluss. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie diesen Regelungen zu.

Nähere Informationen zu den Angeboten und Veranstaltungen erhalten Sie bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft. Änderungen vorbehalten!

*Die Anmeldekarte befindet sich auf der Rückseite.*

***Nutzen Sie auch unseren E-Mail-Newsletter!***

Der E-Mail-Newsletter erscheint drei bis fünf Mal im Jahr und informiert Sie über neue Broschüren, Veranstaltungen und andere Aktivitäten der Niedersächsischen Krebsgesellschaft und der Niedersächsischen Krebsstiftung.

Ja, bitte senden Sie mir den kostenlosen Newsletter

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich zum Versand des Newsletters. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen. Sie können den Newsletter jederzeit wieder abbestellen.

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**Antwort**

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.  
Königstraße 27

30175 Hannover

# Anmeldung

Anmeldungen sind mit dieser Karte, per Brief, Fax, E-Mail oder über unser Online-Formular möglich.

Vorname und Name

Straße und Haus-Nr.

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Ja, ich habe die Datenschutzerklärung zur Verarbeitung meiner Daten gelesen und stimme dieser Regelung zu.

Datum, Unterschrift

## ONLINE-VORTRAGSREIHE

Personalisierte Krebstherapie .....	<input type="checkbox"/>	25.02.
Brustkrebs – Früherkennung und MammaCare .....	<input type="checkbox"/>	01.04.
Sexualität und Krebs .....	<input type="checkbox"/>	17.06.
Den eigenen Nachlass regeln .....	<input type="checkbox"/>	16.09.
Krebs und Arbeit .....	<input type="checkbox"/>	11.11.

## TAGESVERANSTALTUNGEN

Sing-Oase .....	<input type="checkbox"/>	22.02.	<input type="checkbox"/>	20.09.
Kommunikation für Angehörige .....	<input type="checkbox"/>	26.04.		
Energie für krebsbetroffene Familien .....	<input type="checkbox"/>	10.05.	<input type="checkbox"/>	06.09.
Waldbaden in der Eilenriede .....	<input type="checkbox"/>	28.06.	<input type="checkbox"/>	06.09.

## KURSE

Schreibworkshop für Betroffene .....	<input type="checkbox"/>	30.01.	<input type="checkbox"/>	04.09.
Heilsames Singen .....	<input type="checkbox"/>	ab .....		
Tanztherapie .....	<input type="checkbox"/>	06.02.	<input type="checkbox"/>	04.09.
Die Kraft der Achtsamkeit .....	<input type="checkbox"/>	10.02.	<input type="checkbox"/>	27.10.
Theaterprojekt „Steps...“ .....	<input type="checkbox"/>	26.02.		
Yoga .....	<input type="checkbox"/>	03.03.	<input type="checkbox"/>	08.09.
Ausdrucksmalen .....	<input type="checkbox"/>	14.03.	<input type="checkbox"/>	30.08.
Fatigue: Wege aus der Erschöpfung .....	<input type="checkbox"/>	23.04.	<input type="checkbox"/>	08.10.
Schreibworkshop für Angehörige .....	<input type="checkbox"/>	08.05.		

## WOCHENENDSEMINARE

Wochenendseminar für Krebsbetroffene, Stapelfeld ...	<input type="checkbox"/>	04. – 06.04.....	<input type="checkbox"/>	17. – 19.10.
Ernährung, Bewegung und Entspannung, Loccum....	<input type="checkbox"/>	30.05 – 01.06.	<input type="checkbox"/>	12. – 14.09.
Yoga für Krebsbetroffene, Einbeck.....	<input type="checkbox"/>	25. – 27.07.....	<input type="checkbox"/>	05. – 07.09.

Bitteankreuzen:





## NIEDERSÄCHSISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen  
in Niedersachsen*

Königstraße 27  
30175 Hannover

Telefon: 0511 - 3885262

Telefax: 0511 - 3885343

[service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de)

[www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)



### **Spendenkonto:**

Nord LB Hannover

IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07



Fotos: Umschlag: aquaArts studio/istockphoto.com, andreswd/istockphoto.com, shapecharge/istockphoto.com, Rockaa/istockphoto.com, Gestaltet durch Windrich & Sörgel Inhaltsverzeichnis: olgapink/Fotolia.com, S.3/4 Gestaltet durch Windrich und Sörgel, Nico Herzog, Baloncici/Shutterstock.com, S.6 rido/shutterstock.com, S.8 iStock.com/Natalia Barliaeva, S.10 Andrea Piacquadio/pexels, S.12 Thomas Läger, S.14 andreswd/istockphoto.com, S.16 Josep M Suria/Fotolia.com, S.17/18 Sebastian/stock.adobe.com, S. 20 Liliane Steinke, S.22 fizkes/shutterstock.com, S.24 fietzfoto über pixabay.com, S.26 Halfpoint–stock.adobe.com, S.28 Astrid Eggert, S.30 Agentur-fotografin/shutterstock.com, S.32 Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V., S.34 Katholische Akademie Stapelfeld, S.36 Jürgen Fälchle und Sonja Birkelbach/Fotolia.com, S. 38 Einbecker Sonnenberg GmbH, S.39/40/41 M. Brüggemann