



**INFORMATION
BERATUNG
VERANSTALTUNGEN**

PROGRAMM HERBST/WINTER 2025



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
VORARLBERG**





**HERZLICH
WILLKOMMEN!**

Die Diagnose Krebs entmutigt und beängstigt die Menschen. Wege der Bewältigung aufzuzeigen und zu ermutigen, kann helfen, mit der Situation besser umzugehen und wieder Hoffnung zu schöpfen. Es gibt viele Möglichkeiten der Unterstützung. Eine häufig gestellte Frage ist „Was kann ich selber tun?“. Es gibt leider keinen generellen Leitfaden zur Bewältigung, aber durch Gespräche und Information soll jeder Patient die Möglichkeit erhalten, für sich einen individuellen Weg zu finden. Durch unsere psychologische Beratung finden Menschen leichter einen gangbaren Weg und können wieder Perspektiven erkennen. Um Krebs vorzubeugen, wollen wir zur gesunden Lebensführung ermutigen und informieren.

Unser Programm soll Anregungen schaffen und stellt eine breite Auswahl dar, um Ihren persönlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Die Vorarlberger Krebshilfe steht mit psychoonkologischer und sozialer Beratung sowie mit einer Soforthilfe in finanzieller Not-situation zur Seite. Wenden Sie sich an uns, wir helfen gerne.

OA Dr. Bernd Hartmann

Präsident der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg

INFORMATION UND BERATUNG

WIR SIND FÜR SIE ERREICHBAR

T 05572 202388

Mo–Fr 9–12 Uhr

Mo–Do 13–16 Uhr telefonische Bereitschaft

- für Informationen
- für Terminvereinbarungen
- für Ihre Anliegen

www.krebshilfe-vbg.at

SEKRETARIAT: office@krebshilfe-vbg.at

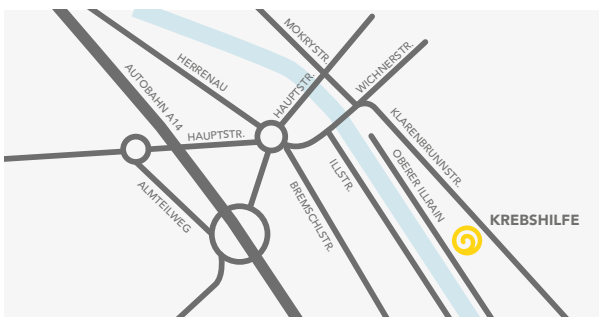
BERATUNG: beratung@krebshilfe-vbg.at

ORGANISATION: service@krebshilfe-vbg.at

in Dornbirn, Rathausplatz 4



in Bludenz: Klarenbrunnstraße 12



BERATER:INNEN-TEAM



Mag. Katharina Seidl-Nigsch
Klinische und Gesundheits-
psychologin



Renate Schwendinger
Psychotherapeutin,
Sozialarbeiterin



Mag. Gerold Münst
Klinischer und
Gesundheitspsychologe



Mag. Magdalena Letofsky
Pädagogin, Psychotherapeutin



Mag. Bettina Forster
Psychotherapeutin

INFORMATION UND BERATUNG



PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG UND PSYCHOTHERAPIE FÜR ERKRANKTE UND ANGEHÖRIGE

Wir nehmen uns Zeit für Sie und versuchen – gemeinsam mit Ihnen – neue Wege zu finden, um Krisensituationen zu bewältigen. In folgenden Punkten bemühen wir uns um Beistand und Entlastung:

- Beratung und Begleitung im Umgang mit der Erkrankung, ihren Auswirkungen, ihren Behandlungsmöglichkeiten
- Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose, bei Wiedererkrankung, während der Behandlung und in der Nachsorge
- Psychotherapie und psychologische Interventionen
- Angebote zur Bewegungstherapie und Entspannung
- Ernährungsberatung, sozial- und arbeitsrechtliche Beratung
- Vernetzung zu anderen Institutionen (Caritas, Hospiz, Mohi, Krankenpflegeverein ...) und Selbsthilfegruppen
- Informationen zu Rehabilitation und Kur
- Arztgespräche zur Unterstützung bei Entscheidungsfindungen oder bei Fragen im medizinischen Kontext
- Informationen zur Patientenverfügung
- Begleitung von mitbetroffenen Kindern und Jugendlichen („Mama – Papa hat Krebs“), Familiengespräche
- Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten bei finanzieller Not durch die Erkrankung

KONTAKT

Wir vereinbaren mit Ihnen persönliche Termine
in Dornbirn oder Bludenz: Mo–Fr 9–12 Uhr
T 05572 202388, office@krebshilfe-vbg.at

PAARGESPRÄCHE FAMILIENGESPRÄCHE GESPRÄCHE MIT KINDERN



Die Krebserkrankung eines Familienmitgliedes ist meist für alle eine neue und belastende Situation. Oft ist es hilfreich, wenn alle „am selben Tisch sitzen“ und ihre Erfahrungen und Gedanken miteinander teilen können.

Wir wollen dazu beitragen, dass Gedanken, Vorstellungen, Sorgen und Ängste ausgetauscht werden können, dadurch alle denselben Informationsstand haben und gemeinsam herausgefunden wird, was in der aktuellen Situation für Erkrankte und Angehörige zur Entlastung beiträgt und hilfreich ist. Im Gespräch finden wir Lösungen oder nächste Schritte für anstehende Fragen und Bedürfnisse, um so dem Rückzug oder dem Verstummen entgegenzuwirken.

KONTAKT

Wir vereinbaren mit Ihnen persönliche Termine in
Dornbirn oder Bludenz: Mo–Fr 9–12 Uhr
T 05572 202388, office@krebshilfe-vbg.at

HINWEIS

Sollte es Ihnen aus Krankheitsgründen nicht möglich sein, einen Termin an der Beratungsstelle wahrzunehmen, vereinbaren wir gerne einen Haus- oder Krankenhausbesuch.

WISSEN KONKRET! IM DIREKTEN GESPRÄCH MIT ONKOLOGEN



Der Themenkreis rund um Krebs ist breit. Viele Fragen, Mythen, gut gemeinte Tipps und Ratschläge, Ängste und Hoffnungen sind Bestandteil der Debatte.

An der Beratungsstelle gibt es im Rahmen der Reihe „Wissen konkret!“ die Möglichkeit, MedizinerInnen zu verschiedenen Themen zu hören und persönlich Fragen zu stellen.

INFORMATION UND ANMELDUNG

Termine und Themen der Impulsvorträge erhalten Sie auf Anfrage. Um Anmeldung per E-Mail an office@krebshilfe-vbg.at oder telefonisch unter T 05572 202388 wird gebeten.

INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITS- RECHTLICHEN FRAGEN

Durch die Kooperation mit ÖZIV erhalten Sie kostenlose Beratung in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

Wir informieren Sie gerne zu den Themen:

- Berufliche Integration, Coaching und Beratung als begleitende Maßnahme
- Behindertenpass (Voraussetzungen, Auswirkungen, Vor- und Nachteile, steuerliche Vergünstigungen, diverse Zusatzeintragungen)
- Antrag auf Feststellung der Zugehörigkeit zum Personenkreis der begünstigt Behinderten
- Gebührenbefreiungen
- Pflegegeld
- Finanzielle Unterstützungen
- Invaliditätspension
- Beihilfe am Arbeitsplatz
- Tipps rund ums Auto
- Fragen zu technischen Hilfsmitteln
- Wohnungs- und Arbeitsplatzadaptierung
- Informationen für pflegende Angehörige

KONTAKT

ÖZIV Support Beratungsstelle Dornbirn

T 05572 394696

6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14

ÖZIV Support Beratungsstelle Bludenz

T 05552 63877 oder 0699 15660600

harald.reiter@oeziv-vorarlberg.at

6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

Dieses Angebot wird vom Sozialministeriumservice
Landesstelle Vorarlberg gefördert.

ERNÄHRUNG BEI KREBSERKRANKUNGEN



In Zusammenarbeit mit der aks gesundheit GmbH erhalten Sie individuelle Beratung in Ernährungsfragen. Gut und bedarfsgerecht zu essen und zu trinken, ist sowohl in der Krebsvorsorge als auch bei bestehenden Krebserkrankungen von großer Bedeutung. Durch eine den persönlichen Bedürfnissen angepasste Ernährungsweise kann das Wohlbefinden verbessert und der Heilungsprozess unterstützt werden. Speziell Menschen mit ungewollter Gewichtsabnahme profitieren von der Ernährungstherapie, da durch die optimale Zusammenstellung von Speisen und Getränken eine ausreichende Nährstoffversorgung sichergestellt wird. Auch bei Schluckbeschwerden, Verdauungsproblemen, Übelkeit, Appetitlosigkeit u. ä. erleichtern praktische Empfehlungen den Alltag und unterstützen die Immunabwehr.

Gerne vermitteln wir Ihnen auf Anfrage die Adressen von Diätologen, die krebserkrankte Menschen und ihre Angehörigen informieren und beraten. Den Selbstbehalt dafür übernimmt die Österreichische Krebshilfe Vorarlberg.

INFORMATION UND ANMELDUNG

Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn

Mo–Fr 9–12 Uhr, T 05572 202388

office@krebshilfe-vbg.at

VERANSTALTUNGEN



GRUPPE

YOGA FÜR KREBSPATIENT*INNEN



Yoga ist ein individueller Übungsweg, auf dem wir unsere Sinne nach innen richten und uns selbst näherkommen. Sanfte Bewegungen und bewusstes Atmen sammeln den Geist. Spannungen lösen sich, die Selbstheilungskräfte werden angeregt, das Wohlbefinden gestärkt – für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

LEITUNG

Christina Schmidmayr, Physiotherapeutin, Yogalehrerin,
Yogatherapeutin (Altenstadt)

Brigitte Knall-Erhart, dipl. Yogalehrerin (Bludenz)

ORT UND TERMINE

Pfarrzentrum Altenstadt, Klostergasse 6

12 × ab Mo 22. Sept. 2025, jeweils montags von 10.30–11.45 Uhr

Yogamind Yogazentrum Bludenz, Bahnhofstraße 8/3. OG, kein Lift vorhanden, 10 × ab Mi 1. Okt. 2025, jeweils mittwochs von 16–17.15 Uhr

ANMELDUNG UND KOSTEN

bis spätestens 8. Sept. 2025

Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn

Mo–Fr 9–12 Uhr, T 05572 202388, office@krebshilfe-vbg.at

Altenstadt: € 120,- (€ 105,- für Mitglieder der Österr. Krebshilfe Vorarlberg), Mindestteilnehmerzahl 6, höchstens 10

Bludenz: € 100,- (€ 90,- für Mitglieder der Österr. Krebshilfe Vorarlberg), Mindestteilnehmerzahl 6, höchstens 14

GRUPPE

BEWEGUNG UND SPORT



Sport und Bewegung verbessern die Lebensqualität, stärken das Immunsystem und tragen zur Erhöhung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens bei. Sie werden gestärkt im Gefühl und geistigen Zutrauen für den eigenen Körper, schaffen durch die gemeinsamen Aktivitäten Kontakte und verbindende Erlebnisse. Während der Therapie und vor allem in der Zeit der Nachsorge erfüllen Bewegung und Sport wichtige Funktionen zur Stärkung der allgemeinen Gesundheit.

LEITUNG

Annette Reinbacher, Sporttherapeutin, Rückenschule, Qi Gong, Pilates und BBP

ORT UND TERMINE

Magic Fit, Bildgasse 18, 6850 Dornbirn

12 × ab Mi 17. Sept. 2025

immer mittwochs von 14–15 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 5, höchstens 18

ANMELDUNG UND KOSTEN

bis spätestens 3. Sept. 2025

Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn

Mo–Fr 9–12 Uhr, T 05572 202388, office@krebshilfe-vbg.at

€ 120,– (€ 105,– für Mitglieder der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg)

GRUPPE

DIE KRAFT DER MUSIK ERFAHREN



Spielerisch dürfen wir miteinander Tönen, Klingen, Singen, Improvisieren und Lauschen – das Potenzial der Musik erfahren und Ressourcenbilder in uns wecken. Ein Raum kann entstehen, in dem Resonanz mit sich selbst und anderen erfahrbar wird. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.

LEITUNG

MMag. Magdalena Fingerlos, Musiktherapeutin, Musikpädagogin (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien)
Mag. Bettina Forster, Psychotherapeutin

ORT UND TERMINE

Di 9. Sept., 7. und 28. Okt. 2025

jeweils von 17.30–18 Uhr Beratungsstelle Dornbirn

Mindestteilnehmerzahl 5

ANMELDUNG

bis spätestens 3. Sept. 2025

Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn

Mo–Fr 9–12 Uhr, T 05572 202388, office@krebshilfe-vbg.at

Die Teilnahme ist kostenfrei.

WEITERBILDUNG FÜR FACH- PERSONAL

IN ZUSAMMENARBEIT
MIT DEM BILDUNGSHAUS
BATSCHUNS



SCHREIBWERKSTATT

SCHREIBEN HEISST STERBEN LERNEN

Über Sterben und Tod sprechen wir nicht gern. Es macht uns Angst. Dennoch wissen wir alle, dass wir eines Tages sterben werden. Schreiben ist eine Ressource in der Auseinandersetzung mit Grenzerfahrungen und dem Bedenken der eigenen Endlichkeit. Es bietet eine Möglichkeit, Ängste, Gedanken und Gefühle zum Ausdruck zu bringen und zu verarbeiten. Im Seminar werden verschiedene Schreibtechniken vorgestellt und unter Anleitung ausprobiert. Eingeladen sind Menschen in der Betreuung von Kranken und Sterbenden, aber auch alle, die sich mit dem Thema grundsätzlich beschäftigen wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

LEITUNG

Mag. Christoph Janacs, Schriftsteller Salzburg, www.janacs.at

TERMIN

Mi 28. Januar 2026 13.30 Uhr bis Do 29. Januar 2026 17 Uhr

KOSTEN

Kurs: € 150,-

zzgl. Unterkunft/Verpflegung

Wünschenswert ist ein gemeinsames Kennenlernen beim Mittagessen um 12 Uhr.

INFORMATION, ORT UND ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns, Kapf 1, 6835 Zwischenwasser/A
T 05522 44290-0, Fax-DW 5, bildungshaus@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at

In Zusammenarbeit mit der Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

INTERPROFESSIONELLER PALLIATIVLEHRGANG

JAN.–NOV. 2026

Palliative Care steht für das Bemühen, die individuelle Lebensqualität der PatientInnen mit fortgeschrittener Erkrankung wieder herzustellen bzw. zu fördern, wo kurative Maßnahmen scheitern und Heilung nicht mehr möglich ist. Mit umfassenden interdisziplinären Maßnahmen wird versucht, ein Leben in Selbstbestimmung und Würde bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehören eine exzellente Schmerztherapie, die Linderung von beeinträchtigenden Symptomen sowie die kompetente Wahrnehmung von psychologischen, sozialen und spirituellen Fragen. Palliativbetreuung vollzieht sich als Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen. Dementsprechend baut der Lehrgang auf interprofessionellem und interdisziplinärem Lehren und Lernen auf.

LEITUNG

Katharina Rizza, MSc Palliative Care, Batschuns

Dr. Otto Gehmacher, Palliativstation LKH Hohenems

TERMINE BASISLEHRGANG KURZ

1. Block: 29. Januar bis 1. Februar 2026
2. Block: 30. April bis 3. Mai 2026
3. Block: 10. bis 13. September 2026
4. Block: 12. bis 14. November 2026

Zusätzliche Termine für die Anerkennung als Level 1 des Masterstudiengangs: 12. März, 8. Juni, 7. November 2026

Bitte Detailprospekt anfordern!

INFORMATION, ANMELDUNG UND ORT

Bildungshaus Batschuns, Kapf 1, 6835 Zwischenwasser/A
T 05522 44290-0, Fax-DW 5, bildungshaus@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at

In Zusammenarbeit mit der Österreichische Krebshilfe Vorarlberg, Palliativgesellschaft Vorarlberg, Caritas Hospiz Vorarlberg und Amt der Vorarlberger Landesregierung

SEMINAR

PFLEGE DER ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit unterstützt einen liebevollen und fürsorglichen Umgang mit sich selbst und hilft uns präsent zu sein und wahrzunehmen, was ist. Das wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus und beeinflusst ebenso unsere Begegnungen mit anderen. Martin Buber sagt: „Man muss bei sich selbst gewesen sein, um zum anderen ausgehen zu können.“

Dieser Tag der Achtsamkeit lädt zur Einübung und Vertiefung achtsamer Präsenz ein und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. In einem geschützten Raum werden kurze theoretische Impulse sowie Anleitungen zur achtsamen Präsenz vermittelt. Eingeladen sind alle, die sich etwas Gutes tun wollen.

LEITUNG

Christine Riedmann-Bösch, DGKPin, zertifizierte Achtsamkeitslehrerin (MBSR nach Jon-Kabat-Zinn), langjährige Meditationspraxis (christlich-kontemplativ), Lustenau

TERMIN

Sa 29. Nov. 2025 von 9–17 Uhr

KOSTEN

Kurs: € 135,–
inkl. Mittagessen

INFORMATION, ORT UND ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns, Kapf 1, 6835 Zwischenwasser/A
T 05522 44290-0, Fax-DW 5, bildungshaus@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at

In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg

HOSPIZ- UND PALLIATIVTAG 2025

GRENZGÄNGE AM LEBENSENDE

Entwicklungen am Lebensende ähneln Grenzgängen und erfordern von Tätigen in der Hospiz und Palliativ Care eine hohe Ambiguitätstoleranz: Mehrdeutige und widersprüchliche Situationen müssen ertragen und akzeptiert, unsichere und unvorhersehbare Ereignisse durchgestanden werden.

Verschiedene Aspekte von Grenzerfahrungen werden bei dieser Tagung von renommierten Fachleuten beleuchtet und vertieft. Eingeladen sind alle Tätigen im Gesundheitsbereich und in der Hospizbegleitung sowie Interessierte.

REFERIERENDE

Angelika Feichtner, MSc., Innsbruck/A

Prof. Dr. Mathias Sutter, Innsbruck/A

Priv.-Doz. Dr. Doris Eglseer, Graz/A

Dr. Renate Riesinger, Ried/A

Mag. Maria Stadler, Dornbirn/A

Petra Pellini, Bregenz/A

TERMIN

Sa 8. November 2025 von 8.30–15.30 Uhr

VERANSTALTUNGSORT UND KOSTEN

Kulturhaus Dornbirn

Tagungsbeitrag: € 110,- bei Einzahlung bis 30. Sep. 2025,

€ 125,- ab 1. Okt. 2025, € 15,- Ermäßigung für Schüler:innen/
Student:innen

INFORMATION, ANMELDUNG UND VERANSTALTER

Bildungshaus Batschuns, Kapf 1, 6835 Zwischenwasser/A

T 05522 44290-0, Fax-DW 5, bildungshaus@bhba.at

www.bildungshaus-batschuns.att

In Zusammenarbeit mit der Österreichische Krebshilfe Vorarlberg, Caritas Hospiz Vorarlberg, Landesverband der Heim- und Pflegeleitung, Palliativstation Krankenhaus Hohenems und der Ärztekammer für Vorarlberg

WIR VERNETZEN MIT:

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS VORARLBERG

Frauen, die mit der Diagnose Brustkrebs zum Teil schon vor Jahren konfrontiert wurden und alle nötigen Schritte wie Operation, Chemo- und Strahlentherapie erfahren haben, informieren und schaffen Raum für ein Gespräch.

Kontakt:

Moni Jäger T 0664 7665155

Brigitte Ebenkofler T 0699 11018429

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Grillenweg 1, 6850 Dornbirn

www.frauenselbsthilfe.at

T 0664 3034803, brustkrebs@frauenselbsthilfe.at

VORARLBERGER SELBSTHILFE PROSTATAKREBS

Die Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs (VSP) ist ein Verein und eine Gruppe von Männern, die als selbst Betroffene anderen Männern Hilfestellung zur Thematik Prostatakrebs geben.

Kontakt:

Dr. Wolfgang Zumtobel, Bürgle 1 G, 6850 Dornbirn

T 0699 13818001, wolfgang.zumtobel@outlook.at

www.vsprostatakrebs.at



DER VEREIN

Die Österreichische Krebshilfe Vorarlberg ist ein Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat:

- Menschen, die an Krebs erkrankt sind und deren Angehörige, umfassend zu betreuen. Dies erfolgt individuell in persönlichen Beratungsgesprächen, in Vorträgen und Seminaren und in Zusammenarbeit mit Institutionen und Hilfseinrichtungen.
- Mit den Vorsorge- und Früherkennungsprogrammen und dem reichhaltigen Programm zum Thema Krebs mehr Akzeptanz für die Krankheit in der Bevölkerung zu schaffen und die vermehrte Vermeidung von Krebs durch gezielte Vorsorge zu erreichen.
- Mit der Weiterbildung von ÄrztInnen und Pflegepersonal im psychoonkologischen Bereich, die Qualität im Umgang mit den PatientInnen nachhaltig zu verbessern und den ÄrztInnen und dem Pflegepersonal Wege aufzuzeigen, die Belastungen, die sich aufgrund der Tätigkeit ergeben, besser aufzuarbeiten.
- Forschungsprojekte im Land zu unterstützen, welche der Erforschung neuer Erkenntnisse und der Qualitätsverbesserung dienen.

AUTOMATISCHE ABSETZBARKEIT IHRER SPENDE SEIT 2017

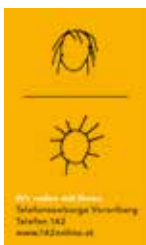
Ihre Spenden sind im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung automatisch über das Finanz-Online als Sonderausgabe absetzbar. Wir benötigen dazu einmalig Ihren Vor- und Zunamen und auch Ihr Geburtsdatum. Die Spenden werden jeweils bis zum 28.02. für das vergangene Jahr gemeldet. Wir hoffen, dass Sie uns auch weiterhin unterstützen.

SPENDENKONTO

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg
Raiffeisenbank im Rheintal
IBAN: AT09 3742 0000 0271 6660
BIC: RVVGAT2B420
(SO 1422)



MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



KOOPERATIONSPARTNER:



IMPRESSUM: ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE VORARLBERG, RATHAUSPLATZ 4, 6850 DORNBRN/A; **FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:** MAG. LUCIA WIELÄNDNER; **GESTALTUNG:** WEBER, MATHIS + FREUNDE; **BILDER:** KREBSHILFE VORARLBERG, BILDUNGSHAUS BATSHUNS, ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE, ISTOCKPHOTO.COM, ADOBESTOCK



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE VORARLBERG

Rathausplatz 4, 6850 Dornbirn

T 05572 202388

service@krebshilfe-vbg.at

www.krebshilfe-vbg.at