

INFORMATION BERATUNG VERANSTALTUNGEN

PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2027

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
VORARLBERG



HERZLICH WILLKOMMEN!

Eine Krebsdiagnose verändert das ganze Leben – für die betroffenen Menschen ebenso wie für ihre Angehörigen und das gesamte Umfeld. In dieser herausfordernden Lebensphase ist es besonders wichtig, nicht allein zu sein. Mit persönlicher Unterstützung, Orientierung und einem offenen Ohr für individuelle Sorgen und Bedürfnisse setzt die Krebshilfe Vorarlberg genau hier an. Wir begleiten Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen mit einem vielfältigen Angebot an Beratung, psychologischer Begleitung und Hilfe zur Selbsthilfe.

Eine Krebserkrankung kann auch emotional sehr belastend sein. Ängste, Unsicherheit, Überforderung oder Traurigkeit können den Alltag und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Die professionelle Betreuung durch erfahrene Psychotherapeut:innen und Psycholog:innen kann dabei helfen, mit diesen Belastungen umzugehen, neue Kraft zu schöpfen und den eigenen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Unser Angebot orientiert sich an den unterschiedlichen Lebenssituationen und Bedürfnissen der Menschen, die wir begleiten. So unterstützen wir beispielsweise auch Patient:innen, die aufgrund ihrer Erkrankung in finanzielle Not geraten sind, rasch und unbürokratisch.

Mit Menschlichkeit, Verständnis und fachlicher Kompetenz wollen wir Menschen mit Krebs und ihren Familien Halt geben und sie auf ihrem Weg durch diese herausfordernde Zeit begleiten.



OA Dr. Bernd Hartmann

Präsident der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg

INFORMATION UND BERATUNG

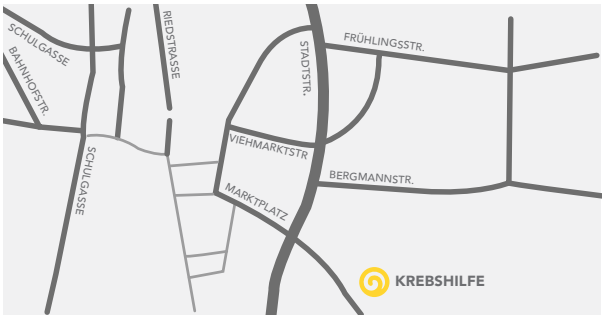
WIR SIND FÜR SIE ERREICHBAR.
T 05572 202388
Mo–Fr, 9 bis 12 Uhr

- für Informationen
- für Terminvereinbarungen
- für Ihre Anliegen

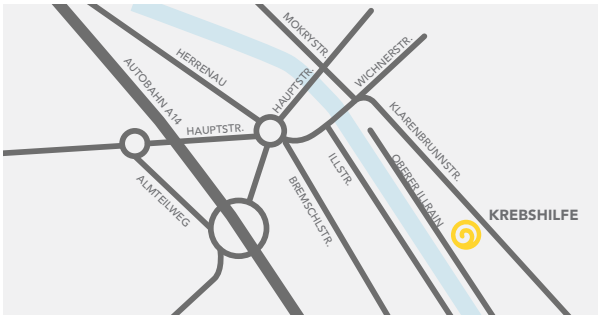
Wir bieten auch verschiedene **Kopfbedeckungen** zu günstigen Preisen an. Bei der Auswahl beraten wir Sie gerne vor Ort. Bitte vereinbaren Sie einen Termin per Telefon oder E-Mail.

ORGANISATION & SEKRETARIAT: office@krebshilfe-vbg.at
BERATUNG: beratung@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

BERATUNGSSTELLE DORNBIRN: Rathausplatz 4



BERATUNGSSTELLE BLUDENZ: Klarenbrunnstraße 12



BERATER:INNENTEAM



Mag. Anita Kaufmann
Psychotherapeutin i. A. u. S.



Renate Schwendinger
Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin



Mag. Gerold Münst
Klinischer und Gesundheits-
psychologe



Magdalena Letofsky
Psychotherapeutin



Mag. Bettina Forster
Psychotherapeutin



Mag. Katharina Seidl-Nigsch
Klinische und Gesundheits-
psychologin (in Karenz)

ORGANISATIONSTEAM



Mag. Valentina Marchetti
Geschäftsführung



Daniela Gottwald
Assistenz der Geschäftsführung



Verena Stevic
Sekretariat

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE SPENDE.
Österreichische Krebshilfe Vorarlberg
Raiffeisenbank Im Rheintal
IBAN: AT09 3742 0000 0271 6660
Ihre Spende an die Krebshilfe Vorarlberg
(SO 1422) ist steuerlich absetzbar. Bitte bei der Überweisung vollständigen Namen und Geburtsdatum angeben.

QR-Code mit Ihrer Bank-App scannen und direkt spenden.

INFORMATION & 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 und Behandlungsmöglichkeiten
- Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose, bei Wiedererkrankung, während der Behandlung und in der Nachsorge
- Psychotherapie und psychologische Interventionen
- Angebote zu Bewegungstherapie und Entspannung
- Ernährungsberatung, sozial- und arbeitsrechtliche Beratung
- Vernetzung mit anderen Institutionen (Caritas, Hospiz, Mobiler Hilfsdienst, Krankenpflegeverein …) und Selbsthilfegruppen
- Informationen zu Rehabilitation und Kur
- Arztgespräche zur Unterstützung bei der Entscheidungsfindung oder bei Fragen im medizinischen Kontext
- Informationen zur Patientenverfügung
- Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten bei finanzieller Not durch die Erkrankung

KONTAKT

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

PAARGESPRÄCHE



Die Krebserkrankung des Partners oder der Partnerin stellt für alle Beteiligten meist eine neue und belastende Situation dar. Oft kann es hilfreich sein, an einem Tisch zusammenzukommen und offen über Erfahrungen, Gedanken und Gefühle sprechen.

Wir möchten dazu beitragen, dass Gedanken, Vorstellungen, Sorgen und Ängste geteilt werden können. So entsteht ein gemeinsames Verständnis der Situation und wir können gemeinsam herausfinden, was den Erkrankten und ihren Angehörigen Entlastung und Unterstützung bietet.

Im Gespräch entwickeln wir gemeinsam Lösungen oder besprechen nächste Schritte, um offene Fragen zu klären und Bedürfnissen Raum zu geben – und so dem Rückzug oder dem Verstummen entgegenzuwirken.

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

WISSEN KONKRET! IM DIREKTEN GESPRÄCH MIT ONKOLOG:INNEN



Das Thema Krebs ist vielschichtig und betrifft weit mehr als nur medizinische Aspekte. Zahlreiche Fragen, Mythen, gut gemeinte Ratschläge, Ängste und Hoffnungen prägen den gesellschaftlichen Diskurs und begleiten Betroffene sowie Angehörige oft über lange Zeit hinweg. Gerade in einer Zeit, in der Informationen jederzeit verfügbar sind, fällt es vielen Menschen schwer, verlässliche und verständliche Antworten auf ihre persönlichen Fragen zu finden. Gleichzeitig entsteht häufig das Bedürfnis nach Orientierung, Austausch und vertrauenswürdiger fachlicher Information.

Die Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung bringt Unsicherheiten mit sich – sei es im Hinblick auf Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten, Nebenwirkungen oder den Alltag während und nach der Therapie. Umso wichtiger ist es, Raum für offene Gespräche und persönliche Begegnungen zu schaffen.

Im Rahmen der Reihe *Wissen konkret!* gibt es in der Beratungsstelle daher die Möglichkeit, Mediziner:innen zu verschiedenen Themen zu hören und persönlich Fragen zu stellen.

INFORMATION UND ANMELDUNG

Termine und Themen der Impulsvorträge erhalten Sie auf Anfrage. Um Anmeldung 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 Support erhalten Sie kostenlose Beratung in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

Wir unterstützen Sie gerne:

- beim (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben
- bei der Klärung von Herausforderungen, die im Berufs- und Privatleben entstehen und entwickeln neue Sichtweisen und Ziele.
- bei behördlichen Anträgen wie z.B. Behindertenpass, Feststellbescheid u.v.m.
- bei Antragsstellung für Rehageld, IV-Pension, Pflegegeld
- bei Fragen rund um das Thema Mobilität und technische Hilfsmittel im Alltag
- bei der Kontaktaufnahme mit passenden sozialen Einrichtungen und Angeboten

KONTAKT

ÖZIV Support Beratungsstelle Dornbirn
T 0699 15 660 601
pia.giesinger@oeziv-vorarlberg.at
6850 Dornbirn, Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14

ÖZIV Support Beratungsstelle Bludenz
T: 05552 63877 oder 0699 15 660 600
harald.reiter@oeziv-vorarlberg.at
6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

Dieses Angebot wird vom Sozialministeriumservice Landesstelle Vorarlberg gefördert.

Sozialministeriumservice

öziv SUPPORT
Für Menschen mit Behinderungen

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 Diätolog:innen, die an Krebs erkrankte 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 bis 12 Uhr, T 05572 202388
office@krebshilfe-vbg.at

aks gesundheit
im ländle vor ort

KOPFBEDECKUNGSBERATUNG



Manchmal schenken kleine Dinge ein Stück Geborgenheit und ein gutes Gefühl. Unsere liebevoll von Hand genähten Kopfbedeckungen bieten Schutz und Komfort und geben zugleich die Möglichkeit, den eigenen Stil auszudrücken.

Entdecken Sie eine große Auswahl an Kopfbedeckungen zu günstigen Preisen, die mit viel Sorgfalt von Schneider's Maß- & Änderungsschneiderei in Vorarlberg angefertigt werden. In einer persönlichen Beratung in der Beratungsstelle Dornbirn unterstützen wir Sie dabei, die passende Kopfbedeckung für Ihre individuellen Bedürfnisse zu finden.

Wir nehmen uns Zeit für Sie – in geschützter und angenehmer Atmosphäre.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin per Telefon oder E-Mail:
T 05572 202388, office@krebshilfe-vbg.at

schneider's
MASS- UND ÄNDERUNGSSCHNEIDEREI

VERANSTALTUNGEN

GRUPPE IN RANKWEIL

YOGA FÜR KREBSPATIENT:INNEN



Yoga ist ein individueller Übungsweg, in dem wir unsere Sinne von außen nach innen richten. Er soll uns helfen, uns selbst ein Stück näher zu kommen und uns im Üben zu spüren. Durch sanfte Bewegungsabläufe und Körperhaltungen, verbunden mit bewusster Atemführung, sammelt sich der Geist. Wir kommen in einen meditativen Zustand, in ein Gefühl der Einheit. Durch den körperlichen Abbau von Spannung und Stress werden unsere Selbstheilungskräfte angeregt und unsere Abwehrkräfte gestärkt. Das Wohlbefinden steigert sich und wir werden im Umgang mit unserem Alltag ein Stück weit ruhiger und gelassener.

LEITUNG, ORT UND TERMINE

Christina Schmidmayr, Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Yogatherapeutin
Gewerbepark Rankweil, Alemannenstraße 47, 2. Stock
Start: Immer montags ab 15. Februar 2027
12 Termine jeweils von 10.30 bis 11.45 Uhr

ANMELDUNG UND KOSTEN

bis spätestens 1. Februar 2027
Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn
Mo–Fr, 9 bis 12 Uhr, T 05572 202388, office@krebshilfe-vbg.at
€ 120,– (€ 105,– für Mitglieder der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg), Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen (max. 12)

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihre eigene **Yogamatte** sowie eine **Decke** mit.
Am 22. und 29. März 2027 findet **kein** Yoga statt!

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, Musik-Pädagogin (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien)
Mag. Bettina Forster, Psychotherapeutin

ORT UND TERMINE

Di, 2. März 2027
Di, 23. März 2027
Di, 13. April 2027
jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr, Beratungsstelle Dornbirn

ANMELDUNG

bis 16. Januar 2027
Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn
Mo–Fr, 9 bis 12 Uhr, T 05572 202388
office@krebshilfe-vbg.at
Die Teilnahme ist kostenfrei.

TIPPS ZUM WOHLFÜHLEN

Chemotherapie und Bestrahlung können – wenn auch meist vorübergehend – zu deutlich wahrnehmbaren Veränderungen des Erscheinungsbildes führen. Haarausfall, der Verlust von Wimpern und Augenbrauen sowie Hautirritationen oder -veränderungen können verunsichern und das Selbstbewusstsein beeinträchtigen.

In angenehmer und geschützter Atmosphäre erhalten Sie praktische **Schminktipps und hilfreiche Anregungen**, wie Sie äußere Veränderungen der Behandlung kaschieren, Ihre natürliche Schönheit unterstreichen und Ihre Haut trotz möglicher Veränderungen schonend pflegen und schminken können. Bringen Sie dazu auch gerne Ihre eigenen Schminkprodukte mit.

Darüber hinaus finden Sie in unserer Beratungsstelle eine Auswahl verschiedener Kopfbedeckungen, die Sie zu günstigen Preisen erwerben können. Unsere Beraterin Verena Stevic unterstützt Sie gerne persönlich bei der Auswahl.

LEITUNG
Verena Stevic, Beraterin für Kopfbedeckungen
Uli Marte, Visagistin

ORT UND TERMINE
Die Veranstaltung wird an den folgenden Terminen, jeweils von 15.30 bis 17.30 Uhr in der Beratungsstelle Dornbirn angeboten:
Mi, 17. März 2027
Mi, 19. Mai 2027

Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen (max. 4)

ANMELDUNG
bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin
Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn
Mo–Fr, 9 bis 12 Uhr, T 05572 202 388
office@krebshilfe-vbg.at
Die Teilnahme ist kostenlos und nur an **einem** Termin möglich.

GRUPPE

LICHTSPUREN – GEMEINSAMES UNTERWEGSSEIN FÜR FRAUEN MIT KREBSDIAGNOSE



„Lichtspuren“ ist ein besonderes Angebot für Frauen, die aktuell mit einer Krebsdiagnose leben oder in der Vergangenheit an Krebs erkrankt waren. Es schafft einen geschützten Raum für das, was ist: Verletzlichkeit, Stärke, Glaube, Zweifel, Heilsein in tieferem Sinn.

WAS ERWARTET DIE TEILNEHMERINNEN?

- Gemeinsames Gehen in naturnaher Umgebung (1 Stunde reine Gehzeit, ebene Strecken, keine Kondition erforderlich)
- Spirituelle Impulse, Rituale, Journaling (Reflexionsfragen), Stille
- Sanfte Atemeinheiten
- Möglichkeit zum Innehalten und zum Austausch

LEITUNG

Dr. Birgit Huber M.A., Pilgerreferentin der Diözese Feldkirch, spirituelle Begleiterin, zertifizierte „Yoga & Krebs“-Trainerin

ORTE UND TERMINE

Region Bregenz:
Fr, 2. April 2027
14 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt und Ziel (Rundweg):
Vor der Pfarrkirche St. Sebastian, Hard

Region Bludenz:
Sa, 24. April 2027
10 bis 12.30 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Eingang des
Klosters St. Peter, Bludenz

Die Treffpunkte sind alle mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die Treffen bauen nicht aufeinander auf und können auch einzeln besucht werden.

Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen (max. 8)

ANMELDUNG UND KOSTEN

bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Termin
Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn
Mo–Fr, 9 bis 12 Uhr, T 05572 202388
office@krebshilfe-vbg.at
Kosten pro Termin: € 5,– (vor Ort zu bezahlen)

GRUPPE IN DORNBIRN

YOGA FÜR MENSCHEN MIT KREBSERFAHRUNG



Eine Krebserfahrung kann vieles verändern– auch die Beziehung zum eigenen Körper. Sanftes Yoga, Atmung und Meditation helfen, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und dir selbst näherzukommen. Yoga kann dir helfen, Erschöpfung und Spannung zu lindern, Beweglichkeit und Lymphfluss zu fördern und wieder mehr Ruhe sowie Kraft zu finden. In einer kleinen Gruppe darfst du ganz bei dir ankomme.

LEITUNG

Christine Huber, Krankenschwester, Yogalehrerin, zertifizierte „Yoga & Krebs"-Trainerin, Ayurveda & Aromaöle

ORT UND TERMINE

Pfarrhof St. Martin, Marktplatz 1, 6850 Dornbirn
Start: Immer freitags ab dem 2. April bis 28. Mai 2027
6 Termine von 10.30 bis 11.45 Uhr
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen (max. 8)

ANMELDUNG UND KOSTEN

Anmeldung bis 24. März 2027
Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn
Mo–Fr, 9 bis 12 Uhr, T 05572 202388, office@krebshilfe-vbg.at
€ 100,– (€ 70,– für Mitglieder der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg)

Bitte eigene **Yogamatte** sowie eine **Decke** mitbringen. Am 7., 14. und 21. Mai findet **kein** Yoga statt. Vor Ort gibt es **keine** Umkleide.

GRUPPE

KERAMIKKURS – DEIN LICHT DARF WIEDER LEUCHTEN



Ein kreativer Nachmittag, der dir Raum für dich selbst schenkt. Manchmal ist es im Außen so stürmisch, dass du dein eigenes Leuchten kaum spürst. Wir laden dich ein, zur Ruhe zu kommen, deiner Seele zu lauschen und vielleicht einem kleinen Neuanfang sanft die Tür zu öffnen. Wir gestalten eine Tischlampe(alternativ ein Windlicht) aus Keramik – als Symbol für dein inneres Licht. Während Schönes entsteht, schenken dir sanfte Seelenimpulse Raum zum Innehalten und zur Verbindung mit dir selbst.

LEITUNG

Joëlle Berchtold, Keramikkünstlerin und Kinderärztin
Andrea Bayer, Seelenarbeit und Mentoring

ORT UND TERMINE

Studio Caolína, Hofsteigstraße 4, 6923 Lauterach
Sa, 10. April 2027, 13.30 bis ca. 18 Uhr
Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen (max. 8)

ANMELDUNG UND KOSTEN

Anmeldung bis 15. März 2027
Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn
Mo bis Fr, 9 bis 12 Uhr, T 05572 202 388
office@krebshilfe-vbg.at
€ 150,- inklusive aller Materialien

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Bitte um Angabe etwaiger Unverträglichkeiten/Allergien.

GRUPPE IN RANKWEIL

COSMIC KLANGREISE



Tauche ein in eine einzigartige Klangreise und gönne dir eine bewusste Auszeit vom Alltag. Eine Zeit, ganz für dich allein, um einfach nur zu sein, ohne irgendetwas leisten zu müssen. Richard begleitet die Klangreise mit verschiedenen Instrumenten aus aller Welt. Eine innere Reise der Schwingungen, die dir helfen soll, loszulassen und vielleicht neue Horizonte zu eröffnen.

LEITUNG
Richard Gasté, Klangtherapeut

ORT UND TERMIN
Gewerbepark, Alemannenstraße 49, 3. Stock, 6830 Rankweil
(Matratzen und Decken sind vor Ort vorhanden)
Mo, 12. April 2027, 19 bis 20.30 Uhr
Max. 11 Teilnehmer

ANMELDUNG UND KOSTEN
Anmeldung bis 31. März 2027
Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn
Mo–Fr, 9 bis 12 Uhr, T 05572 202388
office@krebshilfe-vbg.at
€ 33,– pro Person, Kombipreis für beide Einheiten in Rankweil und Dornbirn € 60,–

GRUPPE

WEGE DES MUTES – UNTERWEGSSEIN FÜR MÄNNER MIT KREBSDIAGNOSE



„Wege des Mutes“ ist ein Angebot für Männer, die aktuell mit einer Krebsdiagnose leben oder in der Vergangenheit an Krebs erkrankt waren. Es lädt ein, in der Natur Atem zu holen, zur Ruhe zu kommen und die eigene innere Haltung zu spüren – jenseits von Leistungsansprüchen und Erwartungen. Im Gehen, Schweigen und in einfachen Ritualen öffnet sich Raum für das, was trägt: Vertrauen, Würde, Mut und Verbundenheit. „Wege des Mutes“ ist so gestaltet, dass es auch für kirchen- und glaubensferne Menschen passend ist.

WAS ERWARTET DIE TEILNEHMER?

- Gemeinsames Gehen in ruhiger, ursprünglicher Landschaft (1,5 Stunden reine Gehzeit)
- Stille, Naturbeobachtung, Reduktion
- Kurze Impulse zu Themen wie Mut, Vertrauen, Loslassen, Verantwortung
- Symbolische Rituale mit Naturmaterialien
- Gelegenheit zum Austausch in kleinem Kreis – freiwillig, nur wer mag

LEITUNG

Mag. Andreas Bühler, Krankenhausseelsorge
LKH Feldkirch und KH Dornbirn
Dr. Birgit Huber M.A., Pilgerreferentin der Diözese Feldkirch, spirituelle Begleiterin, zertifizierte „Yoga & Krebs"-Trainerin

ORTE UND TERMINE

Do, 15. April 2027, 14 bis 17 Uhr
„Mut, der bleibt – auch wenn alles wankt"
Am See entlang nach Neu Amerika
Treffpunk: Vor der Kirche St. Gallus, Bregenz
Kein Rundweg

Treffpunkt und Ziel sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen (max. 8)

ANMELDUNG UND KOSTEN

Wenn möglich bis spätestens 1 Woche vor dem Termin
Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn
Mo–Fr, 9 bis 12 Uhr, T 05572 202388
office@krebshilfe-vbg.at
Kosten pro Termin: € 5,– (vor Ort zu bezahlen)

GRUPPE

KREATIVZEIT – FREIES MALEN



Malen, ausprobieren und den Alltag hinter sich lassen: In der besonderen Atmosphäre des Living Museum Vorarlberg laden wir ein, mit Farben und verschiedenen Materialien kreativ zu werden. Ob abstrakt, farbenfroh oder nach eigenem Motiv – im Mittelpunkt steht die Freude am Malen, das Experimentieren und freie Gestalten. Ohne Vorgaben, Leistungsdruck und ohne richtig oder falsch. Bei Bedarf gibt Elfi Impulse und Unterstützung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Lust, Neues auszuprobieren und sich Zeit für Kreativität zu nehmen.

LEITUNG

Elfi Raith, Künstlerin

ORT UND TERMINE

Living Museum Vorarlberg, CampusVäre
Spinnergasse 1, 6850 Dornbirn
Sa, 24. April 2027, 14 bis ca. 17 Uhr
Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen (max. 12)

ANMELDUNG UND KOSTEN

Anmeldung bis 16. April 2027
Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn
Mo–Fr, 9 bis 12 Uhr, T 05572 202 388
office@krebshilfe-vbg.at
€ 25,– inkl. Arbeitsmaterialien

Leinwände werden je nach Größe vor Ort verrechnet (nur Barkasse).

GRUPPE IN DORNBIRN

FLOATING GONGBAD



Die tiefen, warmen und zugleich kraftvollen Klänge des Gongs breiten sich im Raum aus. Seine Schwingungen berühren deinen Körper, während du dich dem Moment hingibst. Das Gongbad ist eine besondere Art der Klangreise, bei der du in der Hängematte getragen wirst. Eine achtsame Auszeit, ein Moment zum Durchatmen und ein Raum, in dem du zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen darfst. Eine Kombination aus sanfter Schwerelosigkeit, tiefen Klangwellen und bewusster Entspannung.

LEITUNG
Richard Gasté, Klangtherapeut

ORT UND TERMIN
Le Studio, Steinebach 7, 6850 Dornbirn
(Hängematten sind vor Ort vorhanden)
Sa, 15. Mai 2027, 18 bis 19.30 Uhr
Max. 9 Teilnehmer

ANMELDUNG UND KOSTEN
Anmeldung bis 5. Mai 2027
Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn
Mo–Fr, 9 bis 12 Uhr, T 05572 202388
office@krebshilfe-vbg.at
€ 33,– pro Person, Kombipreis für beide Einheiten in Rankweil und Dornbirn € 60,–

HAUTKREBSPRÄVENTION AN VOLKSSCHULEN

SONNE OHNE REUE



Trainerinnen der Krebshilfe Vorarlberg besuchen regelmäßig Volksschulen und vermitteln Kindern der 2. und 3. Klassen auf anschauliche und kindgerechte Weise die faszinierenden Funktionen unseres größten Organs – der Haut. Unter dem Motto *„Sonne ohne Reue“* erfahren die Schülerinnen und Schüler, welche Aufgaben die Haut täglich erfüllt, wie sie uns schützt und warum es besonders wichtig ist, sie vor zu starker Sonneneinstrahlung zu bewahren.

Mithilfe anschaulicher Beispiele werden die Kinder nicht nur für den verantwortungsvollen Umgang mit ihrer Haut sensibilisiert, sondern lernen auch konkrete Maßnahmen zum Sonnenschutz kennen – wie etwa das Tragen von Kopfbedeckungen, das Eincremen mit Sonnenschutzmitteln und das Meiden der Mittagssonne. Ziel der Workshops ist es, bereits in jungen Jahren ein Bewusstsein für Hautgesundheit und Vorsorge zu schaffen – ein wertvoller Beitrag zur langfristigen Hautkrebsprävention.

ORTE UND TERMINE

Mai und Juni 2027 in den jeweiligen Schulklassen

INFORMATION UND ANMELDUNG

office@krebshilfe-vbg.at

WEITERBILDUNG FÜR FACHPERSONEN

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM
BILDUNGSHAUS BATSCHUNS

SEMINAR

EXISTENTIELLE KOMMUNIKATION UND SPIRITUAL CARE MIT SCHWERKRANKEN UND STERBENDEN MENSCHEN

„Warum gerade ich?“
„Was hat das für einen Sinn?“
„Ich habe doch noch so viel vor.“
„Was soll nur aus meiner Familie werden?“

Solche und weitere vielfältige existentielle Fragen werden insbesondere an Pflegekräfte aber auch an Ärzt:innen und andere Gesundheitsberufe adressiert. Wenn hierfür die Aufmerksamkeit fehlt und gute Resonanz ausbleibt, kann dies zu gravierenden existentiellen Schmerzen und einer nachweislichen Verstärkung der Symptomlast von Patient:innen führen.

Das Seminar will durch gemeinsame Vergewisserung das Verständnis für die existentielle und spirituelle Dimension von Kranksein und Sterben vertiefen und praxisnahe Wege zur heilsamen Unterstützung der Betroffenen erschließen.

LEITUNG

Karl-Heinz Feldmann, Theologe, Klinikseelsorger i. R. an der Universitätsmedizin Mainz mit Schwerpunkt Palliativstation, Innere Medizin und Onkologie, Supervisor, Dozent für Spiritual Care und Seelsorge im Kontext von Palliative Care, Breisach/D

TERMINE

8. bis 10. Februar 2027, jeweils von 9 bis 17 Uhr

KOSTEN

Kurs: € 380,–
Unterkunft & Verpflegung: € 253,40 EZ / € 237,40 DZ

INFOS, ORT UND ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns, 6835 Zwischenwasser
T 05522 44290-0, bildungshaus@bhba.at
Details: www.bildungshaus-batschuns.at

In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg

TRAUERLEHRGANG NACH DER GROSSEN BASISQUALIFIKATION 2027-2028

Krankenhäuser, Pflegeheime, ärztliche und therapeutische Praxen, Beratungsstellen und Dienste der Hospiz- und Palliativversorgung sind Orte der Begegnung mit Menschen, die einschneidende Verlusterfahrungen machen. Der Trauerlehrgang als Basisqualifikation trägt dazu bei, das komplexe Phänomen von Verlust und Trauer besser zu verstehen. Er befähigt Menschen, die in unterschiedlichen Arbeitsfeldern tätig sind, Trauernde fachkundig und empathisch in ihrer Auseinandersetzung mit schmerzlichen Verlusterfahrungen zu begleiten.

Zielgruppe: Menschen, die beruflich mit Trauernden in Berührung kommen, wie etwa in Beratung, Seelsorge, Bestattung, Pädagogik, Psychologie, Psychotherapie, Medizin, Pflege, Sozialarbeit sowie Koordination und im Ehrenamt in der Trauerbegleitung. Ebenso alle, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Trauernden vertiefen möchten.

LEITUNG

Dipl.- Psych. Thorsten Adelt, Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor, Ausbildung in Psychodrama, Gruppendynamik, Psychoanalyse und Gestalttherapie, Bonn/D
Dr. phil. Ute Hartmann, Dipl. Soz.-Pädagogin, Bildungswissenschaftlerin, Coach, Theaterpädagogin, Teamtrainerin, langjährige Hospiztätigkeit in Leitung und Ausbildung, Neuwied/D

TERMIN

1. bis 4. März 2027, 5 Module | insgesamt 200 Arbeitseinheiten á 45 Min. Präsenz (zzgl. Selbststudium und Austausch in Peer Groups)

INFOS UND ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns, 6835 Zwischenwasser
T 05522 44290-0, bildungshaus@bhba.at
Details: www.bildungshaus-batschuns.at
Anmeldeschluss: 10. Januar 2027

Diese Weiterbildung entspricht dem Curriculum der BAT (Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung).
In Zusammenarbeit mit Österreichische Krebshilfe Vorarlberg, Caritas Hospiz Vorarlberg und Amt der Vorarlberger Landesregierung.

PALLIATIVKURS FÜR PFLEGE(FACH)ASSISTENZ

Die Palliativpflege stellt schwererkrankte und sterbende Menschen mit ihren individuellen Bedürfnissen in den Mittelpunkt. Ziel ist es, ihre Selbstbestimmung und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten sowie Schmerzen und andere belastende Beschwerden wirksam zu lindern.

Damit dies gelingen kann, braucht es ein erweitertes fachliches Wissen, persönliche Kompetenzen und eine hohe Reflexionsfähigkeit. Mit ausreichend Raum für Austausch und individuellen Fragen werden die Grundlagen von Palliative Care praxisnah und anhand ausgewählter Beispiele vermittelt.

LEITUNG

Simone Altmann, DGKP in, MMSc Gesundheits- und Pflegemanagement und Palliative Care, Bregenz
Alexandra Gruber-Fritz, DGKP in, MSc Palliative Care, Demenz Care, Zirl
Sabine Leithner, DGKP in, MSc Palliative Care, Leitung Hospiz- und Palliativ Akademie Krankenhaus BHS Ried/OÖ
Gerda Schmidt, DGKP in, MAS, Fachreferentin Palliative Care, Wien Elisabeth Sommerauer, DGKP in, MSc Palliative Care, Pflegeentwicklung, Eschen

TERMIN

Modul 1: 5. bis 7. April 2027, 8.45 bis 17 Uhr
Modul 2: 14. bis 15. Juni 2027, 8.45 bis 17 Uhr
Insgesamt 40 Arbeitseinheiten à 45 Minuten

KOSTEN

Kurs: € 660,- zzgl. Aufenthalt und Verpflegung

INFOS UND ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns, 6835 Zwischenwasser
T 05522 44290-0, bildungshaus@bhba.at
Details: www.bildungshaus-batschuns.at
Anmeldeschluss: 23. Feb. 2027

Mit freundlicher Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung

SEMINAR

TRAUERGRUPPEN LEITEN

Eine Trauergruppe, ein Trauercafé oder andere Gruppenangebote aufzubauen, zu leiten und zu begleiten, benötigt in der Regel eine spezielle Qualifikation. Gruppenleitung ist eine anspruchsvolle Aufgabe, und die Leitung ist besonders gefordert.

Das Seminar richtet sich an Trauerbegleiter:innen mit absolvierter Ausbildung zur Einzelbegleitung von Menschen in Verlusterfahrungen. Es werden praxisorientiert die inhaltlichen Grundlagen zur Gruppendynamik und methodische Fertigkeiten zu Aufbau, Leitung und Begleitung von Trauergruppen vermittelt.

LEITUNG

Monika Müller, M.A., Therapeutin, Pädagogin, Supervisorin, Fachbuchautorin, Rheinbach/D
Dipl.-Psych. Thorsten Adelt, Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor, Ausbildung in Psychodrama, Gruppendynamik, Psychoanalyse und Gestalttherapie, Bonn/D

TERMIN

8. bis 9. Oktober 2027, jeweils von 9 bis 18 Uhr

KOSTEN

Kurs: € 365,–
Unterkunft & Verpflegung: € 136,20 EZ / € 128,20 DZ

INFORMATION UND ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns, 6835 Zwischenwasser
T 05522 44290-0, bildungshaus@bhba.at
Details: www.bildungshaus-batschuns.at

In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg

SEMINAR

TRAUER UPDATE

Nach einer Qualifikation zur Trauerbegleitung kommen im praktischen Tun immer wieder Fragen auf, die mit den Teilnehmenden in kollegialer Supervision angeschaut und zu konstruktiven Lösungen geführt werden. Dies geschieht in Gesprächen, Erfahrensübungen und anderen methodischen Hilfen. Sie sichern das Erlernte und stärken die eigene Kompetenz der Begleitenden. Darüber hinaus werden Studien und neue Forschungsentwicklungen vorgestellt.

Die Teilnehmenden werden gebeten, falls vorhanden, Fragen und Fallgeschichten vorher schriftlich einzureichen.

LEITUNG

Monika Müller, M.A., Therapeutin, Pädagogin, Supervisorin, Fachbuchautorin, Rheinbach/D
Dipl.-Psych. Thorsten Adelt, Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor, Ausbildung in Psychodrama, Gruppendynamik, Psychoanalyse und Gestalttherapie, Bonn/D

TERMIN

10. Oktober 2027, von 9 bis 17 Uhr

KOSTEN

Kurs: € 180,– inkl. Mittagessen

INFORMATION UND ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns, 6835 Zwischenwasser
T 05522 44290-0, bildungshaus@bhba.at
Details: www.bildungshaus-batschuns.at

In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg

WIR VERNETZEN MIT:

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS VORARLBERG

Frauen, die selbst mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert waren, informieren und schaffen Raum für Austausch.
Kontakt: Karin Hämmerle, T 0664 3034803
brustkrebs@frauenselbsthilfe.at, www.frauenselbshilfe.at

VORARLBERGER SELBSTHILFE PROSTATAKREBS

Der Verein Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs ist eine Gruppe von Männern, die als Betroffene anderen Männern Hilfestellung zur Thematik Prostatakrebs leisten wollen.
Kontakt: Dr. Wolfgang Zumtobel, T 0699 13818001
wolfgang.zumtobel@outlook.at, www.vsprostatakrebs.at

MULTIPLE MYELOM SELBSTHILFE

Wir bieten Information und Hilfe, Erfahrungsaustausch, Fortbildungen und Seminare für Patient:innen und Angehörige, wie auch die Zusammenarbeit mit fachkompetenten MM-Spezialisten und Institutionen in ganz Österreich und darüber hinaus.
Kontakt: Johannes Dür, T 0664 6272471
johannes.duer37@gmail.com, office@multiplesmyelom.at,
www.multiplesmyelom.at

SELBSTHILFEGRUPPE KREBSDIAGNOSE

Für Betroffene und Angehörige. Austauschen, sich einbringen oder einfach nur zuhören.
Kontakt: Viktoria Grund, T 0664 4215948
viktoria.grund@gmx.at

DACHVERBAND SELBSTHILFE VORARLBERG

Zentrale Anlaufstelle für organisierte Selbsthilfe.
Kontakt: Sabine Moosbrugger, T 0664 4349654
s.moosbrugger@selbsthilfe-vorarlberg.at,
www.selbsthilfe-vorarlberg.at

Dachverband Selbsthilfe VORARLBERG

Frauen Selbsthilfe nach Krebs Vorarlberg

Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

multiples myelom selbsthilfe österreich

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 Vorsorge- und Früherkennungskampagnen sowie dem umfassenden Programm mehr Akzeptanz für die Krankheit in der Gesellschaft zu schaffen und Menschen für gezielte Vorsorge und Früherkennungsmaßnahmen zu sensibilisieren.
- Mit der Weiterbildung von Ärzt:innen und Pflegepersonal im psychoonkologischen Bereich die Qualität im Umgang mit Patient:innen nachhaltig zu verbessern und Wege aufzuzeigen, die Belastungen, die sich aufgrund der Tätigkeit ergeben, besser aufzuarbeiten.
- Forschungsprojekte im Land zu unterstützen, die der Erforschung neuer Erkenntnisse und der Qualitätsverbesserung dienen.

AUTOMATISCHE ABSETZBARKEIT IHRER SPENDE SEIT 2017

Ihre Spenden sind im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung automatisch über Finanz-Online als Sonderausgabe absetzbar. Wir benötigen dazu einmalig Ihren vollständigen Namen und Ihr Geburtsdatum. Spenden werden jeweils bis zum 28. Februar für das vergangene Jahr gemeldet.

SPENDENKONTO

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg
Raiffeisenbank im Rheintal
IBAN: AT09 3742 0000 0271 6660
Ihre Spende an die Krebshilfe Vorarlberg (SO 1422) ist steuerlich absetzbar. Bitte bei der Überweisung vollständigen Namen und Geburtsdatum angeben.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

QR-Code mit Ihrer Bank-App scannen und direkt spenden.

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL 05544 WWW.OSGS.AT

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:

Raiffeisenbank Im Rheintal

INSTALLATIONEN GmbH KÜNG

Wir reden mit Ihnen.
Telefonseelsorge Vorarlberg
Telefon 142
www.142online.at

GERWIN BAIER
Trainings & Coaching

WALDBURG-ZEIL KLINIKEN

Parksanatorium Aulendorf
Klinik Schwabenland

schneider's
MASS- UND ÄNDERUNGSSCHNEIDEREI

KOOPERATIONSPARTNER:

ifs Vorarlberg
Institut für Sozialdienste

VORARLBERGER KRANKENHAUS-BETRIEBSGES.M.B.H.

IMPRESSUM: Österreichische Krebshilfe Vorarlberg, Rathausplatz 4, 6850 Dornbirn, Österreich **FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:** Mag. Valentina Marchetti **GESTALTUNG:** Weber, Mathis + Freunde **BILDER:** istockphoto, Krebshilfe Vorarlberg, Österreichische Krebshilfe, Bildungshaus Batschuns, www.wortwerk.cc, Dietmar Mathis, Eva Rauch, Adobestock, Living Museum Vorarlberg, Christine Huber, Richard Gasté, Joëlle Berchtold

WMUF.AT

FSC
www.fsc.org
FSC® C022338

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53385-2205-1008



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE VORARLBERG
Rathausplatz 4, 6850 Dornbirn

T 05572 202388
office@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at