KREBS BERATUNG
KREIS PINNEBERG

Ein Unternehmen der Pflegediakonie

Workshops und Kurse

Melden Sie sich gern an!
info@krebsberatung-pinneberg.de

STAND 08 | 2025

Ein **kostenloses Angebot** zur Selbstfürsorge
für Krebsbetroffene und Angehörige

September

23.09.

Wechselwirkungen – wenn Medikamente sich gegenseitig beeinflussen

Medikamente können die Wirkungen oder Nebenwirkungen von anderen Arzneimitteln verstärken oder auch abschwächen. Diese Wechselwirkungen von Medikamenten können auf verschiedene biologische Prozesse im menschlichen Körper zurückgehen. In der Onkologie ist die Erkennung von Wechselwirkungen zwischen Medikamenten besonders wichtig, da viele Krebsbehandlungen eine komplexe Medikamentenkombination erfordern. Frau Timmreck spricht über wichtige Maßnahmen zur Vermeidung von Wechselwirkungen.

Ort: Krebsberatungsstelle | Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Leiterin: Frauke Timmreck, Fachärztin für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Hämatologie und Internistische Onkologie & Palliativmedizin

30.09.

Workshop „Aromapflege bei Krebserkrankung"

Der Workshop „Aromapflege für onkologische Patienten" bietet ein Kennenlernen der Wirkung von ätherischen Ölen, Hydrolaten und Pflanzenölen als wohltuende Ergänzung in dieser herausfordernden Zeit.

Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Aromapflege und erfahren, wie ätherische Öle nicht nur die körperlichen Beschwerden, sondern auch die seelischen Belastungen, die mit einer Krebserkrankung einhergehen, lindern können. Sie lernen verschiedene ätherische Öle, Pflanzenwässer und Pflanzenöle und ihre heilenden Eigenschaften kennen. Es werden Rezepturen zur Pflege und Beruhigung sensibler Haut, zur Linderung von Symptomen wie Übelkeit, Schleimhautentzündungen, Ödemen vorgestellt. Dazu erhalten sie individuelle Anregungen durch ätherische Öle zur Entspannung und zum Stressabbau, sowie Ängste und emotionale Belastungen zu mildern und die seelische Stabilität während der Therapie zu fördern.

Ort: Krebsberatungsstelle | Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Referentin: Eleonore Wienke, Aromapflegeexpertin und Pflegefachkraft
Teilnahmegebühr: 20,00 EUR

Oktober

01.10.

OTT – Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie

Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie ist ein personalisiertes Bewegungsprogramm, das speziell auf die Bedürfnisse von Patient*innen vor, während oder nach einer Krebstherapie zugeschnitten ist. OTT® bedeutet eine deutliche Reduzierung der Nebenwirkungen und Verbesserung der Lebensqualität vor, während und nach der medizinischen Therapie. Es wurde am Centrum für Integrierte Onkologie an der Uniklinik Köln in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule entwickelt. Für Patient*innen ALLER Krebsarten, Altersgruppen, Fitnesslevel.
An diesem Infoabend erfahren Sie wie OTT® Sie als Betroffener unterstützen kann.

Ort: Krebsberatungsstelle | Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Referentin: Christina Zeppenfeld, Therapiezentrum mobilis Wedel

23.10.

Infoabend – Selbstregulation für das Nervensystem mit Klopfübungen

Ängste, Sorgen und Überforderung übernehmen bei Krebspatienten und ihren Angehörigen oft schneller das Ruder, als ihnen lieb ist. Doch mit der leicht zu erlernenden EFT-Klopftechnik gibt es eine Möglichkeit, immer wieder zu innerer Ruhe und Klarheit zu finden.

In dieser Infoveranstaltung erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Klopfübungen Stress abbauen, tief durchatmen und gelassener weitermachen können. Gemeinsam probieren wir die Methode aus, und Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie die Klopftechnik unkompliziert in Ihren Alltag und auf Ihrem Behandlungsweg integrieren können. So fühlen Sie sich Gefühlen von Überforderung und Angst weniger ausgeliefert.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie Sie sich selbst in herausfordernden Situationen unterstützen können!

Ort: Krebsberatungsstelle | Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Dozentin: Swantje Tholund, EFT Klopftechnik Therapeutin, Gestaltherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

November

21.11. – 22.11. Vorträge UND Tanzsport

Ein Workshop mit Vorträgen und Tanzsport

„Tanz ist unsere Leidenschaft, von der wir Patient*innen etwas geben möchten", so Prof. Dr. Hübner. Tanz spricht den ganzen Menschen an – im Tanz spricht der ganze Mensch. Tanz verbindet Körper, Seele und Geist – Tanz verbindet (zwei) Menschen und Tanz kann helfen, besser mit der Krankheit zurecht zu kommen. Dies gilt für Patient*innen und Angehörige.

Informationen sind wichtig. Sie helfen zu verstehen und Entscheidungen zu treffen. Sie helfen, Therapien aktiv mitzugestalten und Nebenwirkungen zu vermindern. Deshalb haben wir unsere Workshopreihe entwickelt, mit der wir Patient*innen und ihre Angehörigen einladen, das Tanzen für sich zu entdecken und gleichzeitig fundierte Informationen zu bekommen. Tanzen ist gut für die grauen Zellen. Es verbessert Konzentration und Gedächtnis. Und Wissen hilft! Deshalb wechseln sich an beiden Tagen Tanztraining und spannende Vorträge ab.

Worum geht es in den Vorträgen?

- Was ist Krebs? Warum gerade ich?
- Was kann man gegen Nebenwirkungen tun?
- Was ist die richtige Ernährung?
- Warum tut körperliche Aktivität gut?
- Kann Naturheilkunde helfen?
- Moderne Therapien – was bringt die Forschung?
- Wie bekämpft mein Immunsystem den Krebs?
- Wozu brauchen wir Studien? Was bedeutet es für mich, an einer Studie teilzunehmen?
- Selbstwirksamkeit – was kann ich selber tun und bewirken?
- Wie rede ich mit meiner Ärztin / meinem Arzt, meinem / r Partner / in, meinen Freunden?
- Was ist für meine Angehörigen und Freunde wichtig?
- Wo finde ich gute Informationen? Wie erkenne ich sie?

Ort: Krebsberatungsstelle | Uhrzeit: Fr 14.00 – 19.00 Uhr, Sa 10.00 – 14.00 Uhr
Referentin: Prof. Dr. Hübner (Integrative Onkologie)
Tanztrainerin: Mascha Margolina

November

27.11. ONLINE

Krebs und Krankengeld *Ausschließlich für Krebsbetroffene*

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 über die Erkrankung zu informieren und mit anderen Männern zu vernetzen. Nach einem kurzen Impulsvortrag durch eine Fachperson ist Raum für Fragen und Austausch. „Krankengeld – eine finanzielle Unterstützung bei einer längeren Erkrankung" ist das Thema am 27.11.2025. Elena Altrogge informiert über Möglichkeiten, und vermittelt Wissen über spezifische Anspruchsvoraussetzungen und Sozialleistungen. Gemeinsam finden wir Antworten auf häufig auftretende Fragen und entwickeln Ansätze für erfolgreiche Strategien.

Online | Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Referentin: Elena Altrogge, staatlich anerkannte Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin (B.A.), Psychoonkologie (QPO/DKG)
Moderation: Alexander Greiner, Krebsbetroffener und freier Journalist
www.gutgegenkopfkino.de

Melden Sie sich gern an!
maennertreff@gutgegenkopfkino.de

Weitere Infos

Wenn Sie weitere Informationen zu den einzelnen Workshops und Kursen benötigen, melden Sie sich gern per E-Mail (**info@krebsberatung-pinneberg.de**) oder telefonisch unter der Telefonnummer **(0 41 03) 928 13 85.**

Melden Sie sich gern an!
info@krebsberatung-pinneberg.de