

NachsorgePLUS!

Orientierende Beratung zu den Herausforderungen im Alltag nach Krebs. Für Betroffene nach überstandener Krebserkrankung.

Dr. med. Anke Pregler

Gruppen

- **Offene Gesprächsgruppe für Frauen mit Krebs, die mitten im Leben stehen**

Entlastung und Ressourcenstärkung durch moderierten Austausch.

Erster Montag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

Moderation: Sabine Pflumm

- **Gesprächsgruppe für Menschen mit metastasierten Krebserkrankungen**

Moderierter Austausch, gegenseitige Unterstützung

Zweiter Montag im Monat, 14:30 - 16:00 Uhr

Keine Treffen in den Schulferien.

Moderation: Christin Kohrs

Online-Angebote

ONLINE-Krebsberatung



Unsere Psychoonkologinnen sind auch per Telefon, E-Mail, Video oder Chat für Sie da:



<https://bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/>

- **Online Kurse und Vorträge**
www.bayerische-krebsgesellschaft.de/
- **Unsere Playlists mit Informationen zu den verschiedensten Themen auf Youtube:**
www.youtube.com/@bayerischekrebsgesellschaft
- **Männertreff** – www.gutgegenkopfkino.de

Über uns

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg

Tel. 0911 - 24 03 04 -0

kbs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie werden beraten von:

- **Sabine Pflumm**
Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Psychoonkologin (DKG),
Leiterin der Beratungsstelle
- **Nadine Becker**
Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Psychoonkologin (DKG) i.A.
- **Dr. rer. nat. Christin Kohrs**
Psychologische Psychotherapeutin,
Psychoonkologin (DKG)
- **Brigitte Wolff-Herpich**
Psychologische Psychotherapeutin,
Psychoonkologin (DKG)
- **Dr. med. Anke Pregler**
Ärztin, Psychoonkologin (DKG)

Telefonisch sind wir für Sie erreichbar:

Mo, Mi, Do 09:00 - 14:00 Uhr

Di 10:30 - 15:30 Uhr

Persönliche Beratungstermine nach Vereinbarung.

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg wird gefördert durch:



BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Veranstaltungen Kurse und Gruppen

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Jahresprogramm 2026

Für Menschen mit Krebs,
Angehörige und Interessierte

Infos & Anmeldung

Die Veranstaltungen finden, sofern nicht anders angegeben, in den Räumlichkeiten der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nürnberg statt.

Wir bitten um Anmeldung zu allen Gruppen, Kursen und Vorträgen per E-Mail an:
kbs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.

Aktuelle Termine aller Veranstaltungen in Nürnberg finden Sie auf unserer Webseite:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/nuernberg/

Spenden und Mitgliedschaft

Unsere Arbeit wird anteilig finanziert durch Fördergelder der Spitzenverbände der gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen. Darüber hinaus sind wir auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen.

Bankverbindung: Sparkasse Nürnberg
Kontoinhaber: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
IBAN DE34 7605 0101 0011 9078 21
BIC SSKNDE77XXX

Spenden an uns sind steuerbegünstigt.

Vorträge

- **Sexuelle Gesundheit und Krebs – ein offenes Gespräch zum Thema**

Die meisten ÄrztInnen sprechen das Tabuthema Sexualität – Intimität und Zärtlichkeit – nicht an. Wie kann ich für mich die Ressource Sexualität nach der Diagnose Krebs nutzen?

Dr. med. Susanne Ebner

Oberärztin der Frauenklinik am Klinikum Fürth

Montag, 27.04.2026, 17:30 Uhr

- **„...als wäre der Stecker gezogen“
Tumorassoziierte Fatigue (TF)
– was kann ich selbst tun?**

TF ist ein Zustand von anhaltender Müdigkeit, Schwäche und Energiemangel, der im Kontext einer Tumorerkrankung und/oder Therapie auftritt.

Dr. med. Petra Gröschel

Ärztin, Psychoonkologin (DKG)

Montag, 22.06.2026, 17:30 Uhr

- **„Was muss ich regeln, damit ich Zeit fürs Leben habe?“**

Rechtliche Grundlagen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung verbunden mit palliativ-medizinischen Aspekten.

Ursula Flechtner

Fachanwältin für Erbrecht Nürnberg

Dr. med. Gerda Hofmann-Wackersreuther

Oberärztin Palliativstation Klinikum Nürnberg

Donnerstag, 26.11.2026, 17:30 Uhr

Medizinische Gesprächsreihe

- **Diagnose Lungenkrebs**

Gesprächsreihe zum Austausch von Betroffenen und Angehörigen

Dr. Dieter Würflein, Oberarzt am Lungentumorzentrum des Klinikums Nürnberg, und **Dr. Thomas Fink**, Chefarzt der Rangauklinik Ansbach GmbH, beantworten Fragen am:

Montag, 09.02.2026, 17:30 Uhr

Montag, 27.07.2026, 17:30 Uhr

Montag, 28.09.2026, 17:30 Uhr

Moderation: Christin Kohrs

- **Diagnose Hautkrebs**

Gesprächsreihe zum Austausch von Betroffenen und Angehörigen – in Zusammenschluss mit der Selbsthilfegruppe **YOKO** Hautkrebs Nürnberg.

Dr. Dirk Debus, Oberarzt an der Klinik für Dermatologie am Klinikum Nürnberg, gibt Einblicke in Therapiemethoden und beantwortet Fragen am:

Mittwoch, 13.05.2026, 18:00 Uhr

Die medizinischen Gesprächsreihen finden statt in Kooperation mit dem Lungentumorzentrum und dem Hauttumorzentrum des Klinikums Nürnberg sowie mit der Rangauklinik Ansbach.

Webinar-Reihe

Webinar-Reihe:

„Wir reden über Krebs!“

Alle 2-3 Monate laden wir zu einem kostenfreien Gespräch mit ExpertInnen aus Beratung, Klinik und Praxis ein.



Kurse

- **Chorprojekt – Singen stärkt die Lebensfreude ...**

... und hat wissenschaftlich erwiesene positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Wir laden Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, Angehörige und alle InteressentInnen zum gemeinsamen Singen ein. Sie meinen, Sie könnten nicht singen? Dann laden wir Sie herzlich ein, es doch (noch) mal auszuprobieren!

Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr

Kurs 1: 21.01., 28.01., 18.02., 25.02., 11.03., 25.03. und 15.04.2026

Kurs 2: 29.04., 20.05., 17.06., 24.06., 15.07., 22.07. und 29.07.2026

Kurs 3: 16.09., 23.09., 21.10., 28.10., 18.11., 25.11. und 16.12.2026

Kosten pro Kurs 35 €, 7x 90 Minuten

Ute Bräuer-Lenz, Chorleiterin

- **Yoga**

Mit all unseren unterschiedlichen Fähigkeiten gehen wir in diesen Yogakursen Schritt für Schritt der Entspannung, der Kraft und der Achtsamkeit entgegen: mit dem Körper, dem Atem und der inneren Ausrichtung. Fortgeschrittene wie AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Yoga am Morgen, mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr

Yoga am Vormittag, mittwochs, 11:00 - 12:00 Uhr

ab: 14.01., 29.04. und 23.09.2026

Kosten pro Kurs 75 €, 10x 60 Minuten

Die Kursgebühr wird bis zu 2x im Jahr von den Krankenkassen bezuschusst.

Sabine Rosenlehner, Yogalehrerin BDY/EYU

Kurse

- **Qigong**

Qigong verbindet Bewegung, Atmung, gelenkte Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft sowie Spüren und aktiviert so die heilenden Kräfte des Körpers und der Psyche. Wir üben im Stehen, Gehen und Sitzen in einer offenen, forschenden Haltung, wobei Körper und Geist gleichermaßen beteiligt sind. Die meisten Übungen werden langsam und fließend ausgeführt und haben dadurch einen meditativen beruhigenden Charakter. Fortgeschrittene wie AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Donnerstag, 10:00 - 11:15 Uhr

ab: 15.01., 23.04. und 08.10.2026

Kosten pro Kurs 87,50 €, 10x 75 Minuten

Jobst Rüdiger Kalesse, Qigong-Lehrer

Die Teilnahme an unseren Kursen und Gruppen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Bayerische Krebsgesellschaft übernimmt keine Haftung.

Fatigue-Sprechstunde

Müde und erschöpft?

Kostenloses Diagnostik- und Beratungsangebot für Menschen während und nach einer Krebserkrankung, die unter Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsmangel, Konzentrations- oder Gedächtnisproblemen leiden.

Termine nur nach Vereinbarung

dienstags oder donnerstags ab 14:00 Uhr

in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nürnberg mit **Dr. med. Petra Gröschel/ Dr. med. Anke Pregler**