



„Zwischen Angst, Wut und Hoffnung“ - Gesprächsgruppe zu Gefühlen rund um eine Krebserkrankung

In einer psychologischen Gruppe erhalten Betroffene die Möglichkeit, sich in geschützter und vertrauensvoller Atmosphäre auszutauschen. Das Gespräch wird durch strukturierte Impulse, kleine Übungen und unterstützende Methoden ergänzt, die die emotionale Verarbeitung fördern und gegenseitige Unterstützung ermöglichen. Da die Plätze auf acht Personen pro Gruppe begrenzt sind, bitten wir um Ihre Voranmeldung.

Termine

jeweils **Donnerstag 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr**

- | | |
|-----------------|------------------|
| — 12. März 2026 | — 09. April 2026 |
| — 26. März 2026 | — 23. April 2026 |

Ort

SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen
Albert-Schweitzer-Straße 19, 98527 Suhl

SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen

Wir freuen uns über Ihre Spende

Für unsere Arbeit sind wir auf finanzielle Zuwendungen angewiesen. Spendenquittungen stellen wir gerne aus. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Evangelische Bank eG

IBAN: DE85 5206 0410 0005 0106 59

BIC: GENODEF1EK1

Stichwort: Krebsberatung

Wir werden gefördert von:



Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Soziales, Gesundheit,
Arbeit und Familie



srh

Leidenschaft
fürs Leben.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme für die meisten Angebote eine Voranmeldung erfordert.

Sie haben Fragen?

Wir sind für Sie da.

SRH Krebsberatungsstelle
Südthüringen

Albert-Schweitzer-Straße 19
98527 Suhl

T +49 3681 35 6530

F +49 3681 35 6533

krebsberatung.zs@srh.de

SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen

Informieren, Austauschen, Stärken:

Unsere Angebote
für das Jahr 2026

Ernährungstherapie und Prävention – informativ, praktisch, machbar

Die richtige, gesundheitsfördernde Ernährung spielt bei einer Krebserkrankung und danach eine riesige Rolle. Unsere SRH Krebsberatungsstelle möchte Erkrankten und Angehörigen die Möglichkeit bieten, präventiv mehr über dieses Thema zu erfahren und in den Austausch zu kommen. Für die Vorträge und Koch-Sessions in unserer Beratungsstelle müssen Sie bis auf Ihre Fragen oder Anregungen nichts mitbringen. Wir stellen sämtliche Materialien. Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir um Ihre Voranmeldung.

Termine jeweils Dienstag

- 10. Februar 2026 — 05. Mai 2026
- 23. Juni 2026 — 18. August 2026
- 27. Oktober 2026 — 08. Dezember 2026

- 1. Durchgang: 10:30 Uhr – 13:30 Uhr
- 2. Durchgang: 15:00 Uhr – 18:00 Uhr

Termine für Ernährungstherapie und Prävention – leichte Snacks

- Dienstag, 17. März 2026, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
- Dienstag, 06. Oktober 2026, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Ort

SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen
Albert-Schweitzer-Straße 19, 98527 Suhl



Café Leicht gesagt

In entspannter Atmosphäre laden wir Sie ein, unsere Beratungsstelle und Angebote unverbindlich kennenzulernen. Es gibt Raum für Gespräche, Fragen und Austausch – bei Kaffee oder Tee, ganz ungezwungen und persönlich. Während des Cafés haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, an Schminkworkshops oder einer BIA-Messung teilzunehmen.

Schminkworkshop für Erkrankte:

- sanfte Hautpflege und einfache Schminktipp zur Stärkung von Wohlbefinden und Selbstvertrauen
- Terminvergabe über die Krebsberatung

BIA-Messung:

- schonende Analyse der Körperzusammensetzung zur Unterstützung während und nach der Therapie
- Terminvergabe über Frau Voigt unter beratung@maria-voigt.com
- Für die Messung fallen Kosten in Höhe von 20 € an. Die Rechnung dafür erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Termine:

jeweils Dienstag, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

- 17. März 2026 (Schminkworkshop + BIA-Messung)
- 02. Juni 2026 (Schminkworkshop)
- 04. August 2026 (Schminkworkshop)
- 06. Oktober 2026 (Schminkworkshop + BIA-Messung)

Ort

SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen
Albert-Schweitzer-Straße 19, 98527 Suhl

Naturerfahrung

Mit unserem dreiteiligen Naturerfahrungskurs laden wir Sie ein, im Wald zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu finden. Die aufeinander aufbauenden Einheiten verbinden das Erlebte mit praktischen Impulsen für den Alltag. Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein, leichte Wanderungen zu bewältigen. Da die Plätze auf sechs Personen pro Gruppe begrenzt sind, bitten wir um Ihre Voranmeldung.

Termine jeweils 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr

- Gruppe 1: 28. April – 30. April 2026
- Gruppe 2: 30. Juni – 02. Juli 2026
- Gruppe 3: 29. September – 01. Oktober 2026
- alle zusammen am 29. Dezember 2026

Ort

Treffpunkt in den Räumen der Krebsberatungsstelle
Albert-Schweitzer-Straße 19, 98527 Suhl



Balancezeit – Entspannung in schwierigen Zeiten

In kleinen Gruppen von sieben bis acht Personen unterstützen wir Ratsuchende dabei, innere Ruhe zu finden, Stress und Anspannung abzubauen und Körper sowie Seele zu stärken. Die Übungen fördern Achtsamkeit und Wohlbefinden und bieten einen geschützten Raum für Entspannung in herausfordernden Lebensphasen. Für die Teilnahme empfehlen wir eine bequeme Bekleidung. Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir um Ihre Voranmeldung.

Termine

jeweils Donnerstag 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

- 17. September 2026 — 29. Oktober 2026
- 01. Oktober 2026 — 19. November 2026

Ort

SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen
Albert-Schweitzer-Straße 19, 98527 Suhl

