„Handlungsspielräume trotz Hilflosigkeit und Ohnmacht“

Eine schwere Erkrankung kann Gefühle von Hilflosigkeit, Kontrollverlust und Ohnmacht auslösen. Vieles erscheint plötzlich nicht mehr beeinflussbar – etwa medizinische Entscheidungen, körperliche Veränderungen oder ungewisse Zukunftsperspektiven. Diese Erfahrungen können das Gefühl verstärken, den eigenen Handlungsspielraum verloren zu haben.

Dieser Workshop lädt dazu ein, sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen und gemeinsam zu erkunden, wo trotz dieser Erfahrungen noch Handlungsspielräume bestehen können. Dabei geht es nicht darum, schwierige Gefühle zu verdrängen oder alles „positiv sehen zu müssen“. Vielmehr steht im Mittelpunkt, wahrzunehmen, was belastend ist – und zugleich zu entdecken, an welchen Stellen im eigenen Leben weiterhin Gestaltungsmöglichkeiten bestehen und in welchen Bereichen es darum gehen kann, einen Weg der Akzeptanz zu finden.

In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen erhalten die Teilnehmenden Raum, innezuhalten und ihre Situation aus einer übergeordneten Perspektive zu betrachten. Durch Impulse, Reflexionsübungen und Austausch in der Gruppe können neue Perspektiven entstehen und Möglichkeiten sichtbar werden, auch in schwierigen Situationen wieder mehr Selbstwirksamkeit zu erleben.

Termin: Mittwoch, 24.06.2026, 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Ort: Krebsberatungsstelle Winnenden

Leitung: Jana Augner (Psychologin M.Sc., Psychotherapeutin i.A., Psychoonkologin)

Der Vortrag ist kostenfrei – über Spenden freuen wir uns.

Anmeldung über: krebsberatungsstelle@rems-murr-kliniken.de oder

Tel.: 07195/59152470

Krebs-
Beratungsstelle
Rems-Murr