



### Wir sind gerne für Sie da!

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patienten und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Plötzlich erscheint vieles, was jemals zum Thema „Krebs“ gehört wurde, vor dem inneren Auge. An das aufklärende Gespräch, das man im Krankenhaus als Patient:in oder Angehörige:r geführt hat, erinnert man sich oft nur schwer oder bruchstückhaft. Daher ist es wichtig, immer wieder Fragen zu stellen. Ist die Diagnose „Krebs“ gestellt, müssen Patient:innen und Angehörige sich mit einer völlig neuen Situation auseinandersetzen, Möglichkeiten des Umgangs mit den veränderten Bedingungen finden und sich neu orientieren. Mit jeder Etappe der notwendigen medizinischen Behandlung und jeder Veränderung des Gesundheitszustandes ergeben sich neue Anpassungsaufgaben für die Psyche. Die Nachricht von der Erkrankung wird auch bei Familie und Freunden ein Gefühlschaos auslösen: Angst vor dem was kommen könnte, vielleicht sogar Schuldgefühle selbst nicht unmittelbar betroffen zu sein – all das kann auftreten. Daher ist es sehr wichtig, mit jenen Menschen, die einem wichtig sind, offen über die Erkrankung und die eigenen Gefühle zu sprechen.

#### Sie sind nicht allein. Lassen Sie sich helfen.

In vielen Fällen ist es ratsam, eine psychotherapeutische oder psychologische Unterstützung anzunehmen, um die bei der Krankheit anfallenden Probleme besser bewältigen zu können. Die wichtigste Aufgabe der Psychoonkologie ist die Unterstützung des Menschen bei konkreten seelischen Problemen der Krebskrankung. Die psychoonkologische Betreuung richtet sich daher immer nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Hilfe suchenden Menschen (Betroffener, Angehöriger).

In den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe Salzburg können Sie kostenlose psychoonkologische Hilfe in Anspruch nehmen, sich informieren und begleiten lassen.

- Sie bleiben nicht allein, wir haben Zeit und ein offenes Ohr für Sie
- Sie erfahren Mitgefühl und erleben Bestärkung
- Sie werden von belastenden Gefühlen entlastet
- Sie finden ihr Lachen wieder
- Ihre Probleme werden strukturiert, Lösungsstrategien erarbeitet
- Sie erhalten jederzeit Fachinformationen
- Sie bekommen Vernetzung zu anderen Experten
- Ihre Motivation und Hoffnung wird belebt
- die Kommunikation in Ihrer Familie wird erleichtert
- Sie können Ihre Lebensqualität wieder gewinnen
- Sie erhalten finanzielle Soforthilfe in krebsbedingten Notsituationen

[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at) | Beratung: 0662-873536

## KURSE WORKSHOPS GRUPPEN

### FACE IT WITH A SMILE ANGEBOT FÜR KREBSPATIENTINNEN

Patientenbefragungen haben ergeben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, das Leben, die Existenz – das „veränderte Aussehen“ für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Eine Belastung, die sich in dem Verlust des Selbstwertgefühls manifestieren und dadurch zu Isolation, Einsamkeit bis hin zum Jobverlust führen kann. Deshalb bietet die Krebshilfe mit der Initiative „face it with a smile“ Frauen die Möglichkeit an, ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Wir zeigen den Damen wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind. In unseren kostenlosen Workshops können Patientinnen lernen, wie man die Spuren der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann; am Ende des Workshops erhalten alle Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto. Diese Aktion ist ein Gemeinschaftsprojekt der Österreichischen Krebshilfe und Estée Lauder Cosmetics. Während des Tages ist auch eine Psychoonkologin der Krebshilfe vor Ort. Maximale Gruppengröße: 8 Personen.

Leitung: Visagistin Romana Indyk, Estée Lauder, Fotografin und Initiatorin der Aktion Sabine Hauswirth

Termin A: 14.04.2026, Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg, Zeit: 10:00 bis 15:00 Uhr  
Termin B: 15.09.2026, Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg, Zeit: 10:00 bis 15:00 Uhr

**Verpflichtende Anmeldung.**



### Information & Anmeldung

Telefon: 0662-873536 | [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at) (Aktuelles / Veranstaltungen)

Bitte vergewissern Sie sich vorab, ob das Angebot stattfinden kann.

### DIE KRAFT DES LACHENS Fröhliches Gesundheitstraining

Wir LACHEN als Übung, daraus entwickelt sich schnell echtes Lachen zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. YOGA = Atemübungen: Dies mindert kleinere Schmerzen und versorgt unsere Zellen mit mehr Sauerstoff, das Herz-Kreislauf-System sowie unser Lymphfluss werden angeregt. Es kommt zu einer deutlichen Erhöhung der Glückshormone. Lachyoga ist ein ganzkörperliches Muskeltraining und begünstigt das Ausscheiden von Gift- und Schadstoffen, es stärkt das Immun- und Nervensystem sowie unsere Lungenkapazität. Gewinnen Sie mehr innere Ruhe. Lachyoga reduziert Stress, Depression und Ängste, es hat einen positiven Effekt bei Bluthochdruck und Schlaftörungen.

Tag 1 – Ankommen und zur Ruhe kommen: Wir öffnen gemeinsam einen geschützten Raum für Stille, achtsame Atemwahrnehmung und sanfte Körperübungen. Sie erleben, wie Ihr Atem Sie tröstet, beruhigt und stärkt – besonders nach herausfordernden Zeiten.

Tag 2 – Persönliche Einzelarbeit (1:1): In einer individuellen Sitzung gehen wir gezielt auf Ihre Fragen, Themen und Bedürfnisse ein. Raum für sich, die eigene Entwicklung und den persönlichen Atemrhythmus.

Leitung: Björn Butter, MSc, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut i.A.U.S.

Termine: 06.03. | 13.03. | 20.03.2026

Zeit: jeweils 09:00-11:30 Uhr.

Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.

**Verpflichtende Anmeldung.**

### PARTNERMASSAGE BEI KREBS: GEBEN SIE SICH ENTLASTUNG

Die Massage ist eine Therapieform, die ihre Wirkung nicht nur auf die behandelten Körperstellen eingrenzt, sondern auf den gesamten Organismus wirkt.

Sie wirkt schmerzlindernd, stärkend auf das Immunsystem, sie steigert die Durchblutung und unterstützt psychisch zu entspannen, um nur einige der positiven Wirkungen aufzuzählen.

In diesem Workshop werden Sie die Grundiffe der Massage und deren richtige Ausführung lernen. Wir zeigen Ihnen dies Alltagstauglich, damit Sie das Gelernte auch zu Hause fortführen können.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ihrer Partnerin oder ihrem Partner Gutes tun wollen. Die Termine sollten daher auch zusammen besucht werden.

Leitung: Philipp Meraner, Atem- und Stimmtherapeut  
Termine: nach Vereinbarung; Kostenbeitrag beträgt € 25,-/Stunde.

Ort: Begegnungsraum P22 der Krebshilfe Salzburg, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.

**Verpflichtende Anmeldung.**

### VERTIEFUNG ATEMTHERAPIE

In vertiefenden Einzelstunden erleben Sie in Ergänzung zum Workshop, wie gezielte Stimm- und Atemtherapie Verspannungen löst, die Atmung erleichtert und Ihre Stimme wieder klarer und stabiler werden lässt.

Unsere Angehörigengruppe bietet einen geschützten Raum um eigene Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen, Kraft zu tanken und Trost zu finden. Hier treffen Sie Menschen, die Ähnliches erleben und wissen, wie es ist, zwischen Unterstützung, Überforderung und Zuversicht ihren Weg zu suchen. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Leitung: Philipp Meraner, Atem- und Stimmtherapeut  
Termine: nach Vereinbarung; Kostenbeitrag beträgt € 25,-/Stunde.

Ort: Begegnungsraum P22 der Krebshilfe Salzburg, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.

**Verpflichtende Anmeldung.**

### DEM ALLTAG ENTFLEIHN, ANKOMMEN: EIN ZWEITÄGIGER ATEM-WORKSHOP FÜR MEHR RUHE, KRAFT UND KLARHEIT

Jede/r von uns trägt Geschichten in sich – über das eigene Leben, über Krankheit und über das, was möglich scheint. Diese Geschichten prägen, wie wir uns selbst sehen, wie wir handeln und wie wir mit Herausforderungen umgehen. In der Workshoerreihe „Lernen am Krebs – die eigene Geschichte neu erzählen“ laden wir Sie ein, Ihre persönlichen Erzählungen zu erkunden, neue Perspektiven zu entdecken und Ihre inneren Ressourcen bewusst zu stärken. Gemeinsam mit anderen Betroffenen entsteht ein Raum für Austausch, Verständnis und gemeinsames Lernen. Vielleicht beginnt Veränderung genau dort, wo wir unsere Geschichte neu erzählen. „Welchen Geschichten erlaubt Du Dein Leben zu regieren?“ Finden wir es heraus!

Maximale Gruppengröße: 8 Personen.

Leitung: Björn Butter, MSc, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut i.A.U.S.

Termine: 06.03. | 13.03. | 20.03.2026

Zeit: jeweils 09:00-11:30 Uhr.

Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.

**Verpflichtende Anmeldung.**

### ANGEHÖRIGENGRUPPE

### Information & Anmeldung

Telefon: 0662-873536 | [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)

[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at) (Aktuelles / Veranstaltungen)

### WORKSHOP: LERNEN AM KREBS DIE EIGENE GESCHICHTE NEU ERZÄHLEN

Krebs trifft mittlerweile jeden zweiten Mann und jede dritte Frau. Meist reden sich Frauen leichter. Männer tun sich schwerer, sich mit dem Thema Krebs auseinander zu setzen und die Probleme und die seelischen Belastungen, die durch die Krebskrankung auftreten, anzusprechen oder Fragen zu formulieren. Ob es nun um den Verlauf der Krankheit geht, die Nebenwirkungen der Behandlung oder Schmerzen, Potenzprobleme oder Fragen zur Beziehung und zum Beruf, vieles kann weitergehen soll/wird ... oder um das Wissen, wie ich mit einem Arzt rede, da Gefühl nicht hinreichend oder vollständig informiert zu werden – oder auch was danach kommt ... und was ich selbst für mich tun kann. Die Zukunft ist ungewiss, vieles ist offen und braucht Antworten.

Die Männergruppe der Krebshilfe ist ein Forum, in dem man Fragen stellen und Antworten geben und erhalten kann. Männer kann aus eigener Erfahrung berichten – ob gut oder schlecht – oder einfach die Möglichkeit wahrnehmen, miteinander zu reden, um neue Erfahrungen auszutauschen und Rat vom Psychoonkologen zu erhalten.

Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe.

Termine: 21.01. | 18.03. | 22.04. | 10.6. | 22.7. | 09.10. | 09.12.2026

Zeit: 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.

**Verpflichtende Anmeldung.**

### MÄNNERGRUPPE: AUSTAUSCH UNTER MÄNNERN

### QIGONG: EINE EINFÜHRUNG

Qigong ist ein bewährter Weg, die Lebensqualität von

Tumorpatient:innen zu heben. In diesem Grundkurs können

Anfänger:innen diese seit Jahrtausenden bewährte Bewegungs-

meditation kennenlernen. Durch achtsame, bewusste Üben

in sanften, fließenden Bewegungen werden körperlich-geistig-geistig-

Energien ohne Nebenwirkungen wieder in Gleichgewicht gebracht,

Stress abgebaut und schulmedizinische Therapien unterstützt.

Maximale Gruppengröße: 8 Personen.

Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und

Gesundheitspsychologe, Qigong-Trainer

Termine: A: 12.03. | 19.03. | 26.03. | 09.04. | 16.04. | 23.04.02.26

Termine: B: 10.09. | 17.09. | 24.09. | 01.10. | 08.10. | 15.10.2026

Zeit: jeweils von 10:00 bis 11:00 Uhr.

Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.

**Verpflichtende Anmeldung.**

## BERATUNGSSTELLEN der Krebshilfe Salzburg

### WIR SIND FÜR SIE DA

## BERATUNGSSTELLEN der Krebshilfe Salzburg

Beratungssstelle Salzburg (Vereinsz. & MOBIL-BERATUNG)  
Mittersteigstr. 13, 5020 Salzburg.  
Bürozeiten: Mo.-Do. 09.00 bis 16.00 und Fr. 09.00 bis 12.00 Uhr, bis nach Vereinbarung.

BERATUNGSTELEFON/TERMINE/VEREINBARUNG:  
0662-873536  
BERATUNG@KREBSHILFE-SBG.AT

Beratungssstelle Prinzgau – Zell am See  
Taurerhöhe, Rot-Kreuz-Haus, Prinz-Eugen-Str. 14, 5707 Zell am See.  
Mittwoch, persönlich Beratung nach telefonischer  
Terminevereinbarung.

Beratungssstelle Lungau – Tamsweg  
Sozialzentrum Tamsweg, P4, Postgasse 4, 5810 Tamsweg.  
Montag, persönlich Beratung nach telefonischer  
Terminevereinbarung.

Beratungssstelle Pongau – Schwarzach  
Bildungshaus Kardinal Schwarzach Kirchberg, Raum K15  
Badersstraße 10, 5020 Schwarzach.  
Mittwoch, persönlich Beratung nach telefonischer  
Terminevereinbarung.

Beratungssstelle Ternberg – Hallein  
Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 43, 5400 Hallein.  
Dienstag, persönlich Beratung nach telefonischer  
Terminevereinbarung.

Beratungssstelle Fuschl – Oberndorf  
Siedlungswohnhaus St. Nikolaus Oberndorf, Prinz-Eugen-Str. 18, 5100  
Oberndorf/Dörflern, persönlich Beratung nach telefonischer  
Terminevereinbarung.

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SALZBURG

WWW.KREBSHILFE-SBG.AT