

Ein Projekt der Frauenselbsthilfe nach Krebs,
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

JUNG, KREBS – SPRACHLOS?!



„Haben wir Dich neugierig gemacht?
Dann zögere nicht, Dich anzumelden –
die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.“

Sobald eine verbindliche Anmeldung eingegangen ist, erhältst Du Informationen zum weiteren Vorgehen, zur Zahlungsweise mit Kontoverbindung, Anreisemöglichkeiten etc. Hast du Fragen? Wir stehen gerne zur Verfügung. Rufe einfach an oder maile uns.

Schirmherrschaft



Dr. phil. Sylvia Brathuhn
Landesvorsitzende Frauenselbsthilfe nach Krebs
Landesverband Rheinland-Pfalz / Saarland e.V.

Schweidnitzer Straße 17 • 56566 Neuwied
Telefon +49 1 51 54 77 43 17
s.brathuhn@frauenselbsthilfe.de

Marita Debnar
Stellvertretende Landesvorsitzende,
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Landesverband Rheinland-Pfalz / Saarland e.V.

Jahnstr. 26 • 55234 Wahlheim
Telefon +49 6731 8923053
m.debnar@frauenselbsthilfe.de



Spendenkonto:
Sparkasse Neuwied
IBAN-Nr. DE51 5745 0120 0000 0514 66
SWIFT-BIC. MALADE51NWD

Entgelt
zahlt
Empfänger

Anmeldung

zum Seminar „JUNG, KREBS – SPRACHLOS“
vom 15. bis 17. September 2017
im Hotel Ebertor
Heerstr. 172
56154 Boppard

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Landesverband
Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.
Marita Debnar
Jahnstr. 26
55234 Wahlheim

„Jung, Krebs – sprachlos?!“ Ein Wochenende für junge, an Krebs erkrankte Frauen

Worum geht's?

Als junger Mensch an Krebs zu erkranken, stellt die ganze Welt auf den Kopf – und macht oft sprachlos. An diesem Wochenende geht es um das Thema Kommunikation rund um die Krebserkrankung. Wie kann ich meinem Partner / meiner Partnerin meine veränderten Bedürfnisse mitteilen? Wie erkläre ich es den Kindern? Und was erzähle ich auf der Arbeit? Wie gelingt es, mir selbst mal was Gutes zu tun? Und was tun bei blöden Sprüchen und gut gemeinten Ratschlägen?

Input & Inspiration. Austausch & Auszeit.

Mit dabei sind u.a. die **Schlagfertigkeitsqueen Nicole Staudinger** („Brüste umstandshalber abzugeben“), Expert*innen von „Flüsterpost e.V.“ und der Pantomimen-Künstler Manfred Pomorin. Vielfältige Workshops laden Dich ein, z.B. mithilfe von Tanz, Schreiben oder Meditation eigene Kommunikationsmuster zu erkennen und neue Formen des in-Kontakt-Seins praktisch auszuprobieren. Du hast Zeit für persönlichen Erfahrungsaustausch, Netzwerken oder einfach mal zum Abschalten.

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können rund 60 an Krebs erkrankte Frauen ~U50, vorwiegend aus Rheinland Pfalz und dem Saarland. Selbsthilfegruppen Erfahrung oder eine Mitgliedschaft bei der Frauenselbsthilfe nach Krebs sind keine Voraussetzungen.

Kosten

Eigenbeteiligung in Höhe von 125,- € für die Übernachtung im DZ, 180,- € für die Übernachtung im Einzelzimmer, Tagungspauschale mit Vollpension. FSH-Mitglieder und Gruppenteilnehmerinnen können über die Gruppenkasse abgerechnet werden. Hinzu kommen Kosten für Getränke außerhalb der in Pausen zur Verfügung gestellten Auswahl. (z.B. der Kaffee nach dem Essen, das Glas Wein am Abend etc.), Reisekosten.

Ort

Hotel Ebertor, Heerstr. 172, 56154 Boppard
Es stehen 32 Doppelzimmer zur Verfügung. Bring doch eine betroffene Freundin / Bekannte mit- oder sei bereit, Neue(s) kennenzulernen!

Anmeldung

Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben, dazu anhängenden Abschnitt bis spätestens 10. August 2017 ausfüllen und ab in die Post oder per E-Mail an: m.debnar@frauenselbsthilfe.de

Moderation

Dr. phil. Sylvia Brathuhn – Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
Franziska Anna Leers – Sozialarbeiterin, Yogalehrerin,
Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand GmbH

Diese Aktion wird von der AOK Rheinland- Pfalz/Saarland gefördert.



Freitag, 15. September 2017

bis

12:30 Uhr Anreisen, Zimmer beziehen, willkommen sein erste Eindrücke schnuppern und Einteilung der Zimmer, Empfang durch die Mitglieder des Landesvorstandes der FSH nach Krebs, Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

13:00 Uhr Mittagessen – Kommunikation ist Lebensmittel

14:00 Uhr Begrüßung und hinführende Gedanken
Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Neuwied
Franziska Anna Leers, Berlin

14:15 Uhr In Kontakt kommen – einander Kennenlernen
Franziska Anna Leers, Berlin

14:45 Uhr „Dass wir miteinander reden können, macht uns zum Menschen“ (Karl Jaspers)
Lebendiges „Mit-Ein-Ander“

15:30 Uhr Kommunikationslandschaften im Entstehen
Ergebnispräsentation im Plenum

16:00 Uhr Kaffeepause

16:30 Uhr Kommunikation? Was ist das eigentlich?
Dolores Richter, Trainerin für Kreative Kommunikation,
Bad Belzig

17:15 Uhr Die „Aha´s und „Oh no´s“?
Für dich? Für mich? Für uns? Interaktion und Aktion
Franziska Anna Leers, Berlin

18:30 Uhr Plenum: Schlüsselerkenntnisse sammeln

19:00 Uhr Abendessen

20:15 Uhr Pantomime – die Schlüsselstellung der nonverbalen Kommunikation
Manfred Pomorin, Osnabrück

Samstag, 16. September 2017

09:00 Uhr „Oh wunderbarer Morgen ...“ – Warming up

09:15 Uhr „Schlagfertigkeit“ ... „Ich weiß nicht was ich sagen soll - Sprachlos? Gibt's nicht! ...“
Nicole Staudinger, Schlagfertigungsqueen, Köln

10:30 Uhr Kaffeepause

11:00 Uhr Schlagfertigkeit - Sprachlos? Gibt's nicht!
Nicole Staudinger, Schlagfertigungsqueen, Köln

13:00 Uhr Mittagessen

15:00 Uhr Workshopkarussell – Runde I

16:30 Uhr Kaffeepause

17:00 Uhr Workshopkarussell – Runde II

18:40 Uhr Plenare Zusammenkunft – Cooling Down

19:00 Uhr Abendessen

Nach dem Abendessen steht den Teilnehmerinnen der Abend zur freien Verfügung

Workshopkarussell:

- Workshop 1 Mir selbst Freund sein / Selbstmitgefühl – Franziska Anna Leers
- Workshop 2 Kreativer Ausdruck – Dr. phil. Ute Hartmann, Neuwied
- Workshop 3 Kreatives Schreiben – Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Neuwied
- Workshop 4 Krebserkrankung und Beruf – Agnes Bauer, Dipl. Psychologin, Berlin
- Außengruppe 5 Geist und Körper im Einklang, Susi Matthes, Mentalcoach, Neuwied

Begleitendes Angebot während des Seminars:

Flüsterpost e.V. Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern – Anita Zimmermann, Gerhardt Trabert

Sonntag, 17. September 2017

09:00 Uhr Be-SINN-ungs-Zeit

09:30 Uhr Ernten
Eindrücke aus den Workshops und vom Seminar, Transfer in den persönlichen Alltag

11:00 Uhr Kaffeepause

11:30 Uhr Auswertung und Nachklang des Seminars

13:00 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr Abschied und Verabredungen



Herzlich willkommen!

Ich melde mich hiermit verbindlich an.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon, E-Mail

Telefon, E-Mail

Datum

Unterschrift

Oder per Mail an m.debnar@frauenselbsthilfe.de