

## **Liebe Teilnehmerinnen,**

im Rahmen meiner Masterthesis im Studium M.Sc. Psychologie, Schwerpunkt klinische Psychologie und psychologische Beratung an der EURO FH Hamburg, biete ich einen von mir entwickelten Online-Workshop an:

### **Chaos im Kopf: Online-Workshop zur mentalen Stressreduktion durch Salutogenese bei nichterkrankten Frauen mit der Mutation BRCA1/BRCA2.**

Ziel ist es, die mentale Stressbelastung zu reduzieren, die nach der Mitteilung über den Nachweis einer krankheitsverursachenden (pathogenen) Mutation der Hochrisikogene BRCA1/BRCA2 auftreten kann. Der Workshop basiert auf dem Modell der Salutogenese (Gesundheitsförderung) von Aaron Antonovsky (1988). Sie sollten nach dem Workshop das gefühlte „Chaos im Kopf“ besser verstehen, die daraus resultierenden Anforderungen besser bewältigen und, auf Ihren individuellen Werten beruhend, die Sinnorientierung in Ihrer Zukunft reflektieren können. Mit mentaler Stärke können Sie stressfreier weitere Schritte zu Ihrer Gesundheitsförderung planen und umsetzen. Dazu stehen Ihnen das BRCA Netzwerk e.V. und Ihre Ärzteschaft zur Seite.

#### **Mitmachen können Frauen**

- mit nachgewiesener pathogener Mutation der Risikogene BRCA1 und/oder BRCA2 (Zeitpunkt des Nachweises spielt für die Teilnahme keine Rolle),
- mit oder ohne präventive Operation/en,
- mit oder ohne intensivierete Brustkrebsfrüherkennung,
- die den Einwilligungserklärungen zur freiwilligen Teilnahme, zum Datenschutz und zur Verschwiegenheit zustimmen,
- die die Fragebögen online ausfüllen,
- die keine Krebserkrankung hatten oder haben,
- die keine schwere psychische Störung oder Erkrankung haben.

Bitte haben Sie Verständnis, dass, mit Ausnahme der Zitationseinwilligung, alle Einwilligungen für eine Teilnahme notwendig sind. Vor der Intervention bekommen Sie einen Fragebogen, der sowohl persönliche Daten abfragt, wie auch Fragen zu Ihrer psychischen

Belastung und dem Umgang mit Herausforderungen des Lebens. Drei Tage nach der Intervention werden die beiden letzten Fragebögen noch einmal versendet, damit durch statistische Berechnungen gezeigt werden kann, ob der Workshop den erwünschten positiven Effekt auf Ihre psychische Gesundheit hervorgerufen hat. Der Workshop ist auf ethische Unbedenklichkeit hin betrachtet worden. Mit negativen Effekten ist nicht zu rechnen. Sollten Sie dennoch aufgrund der Teilnahme das Bedürfnis einer psychologischen Online-Beratung haben, stehe ich Ihnen dazu gerne zur Verfügung.

**Die Teilnahme am Workshop und die Beratung sind für Sie kostenlos.**

Der eintägige Workshop beginnt um 9:00 Uhr und endet gegen 17 Uhr (inkl. Pausen).

- Modul 1: Was bedeutet Gesundheit? Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
- Modul 2: Kohärenzsinn – begreifen: Weshalb fühlt sich das so an?
- Modul 3: Kohärenzsinn – bewältigen: Was kann ich tun, um das Chaos zu ordnen?
- Modul 4: Kohärenzsinn – bewerten: Welche Werte geben meinem Leben einen Sinn?

Der Online-Workshop wird über die Plattform ZOOM abgehalten, die Sie vermutlich schon vom BRCA Netzwerk e.V. her kennen. Sie benötigen hierfür ein internetfähiges Endgerät mit Kamera und Mikrofon, bestenfalls ein PC oder Laptop. Außerdem sollten Sie zur Stillarbeit Papier und Stift bereithalten.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme und auf ein persönliches Kennenlernen im Netz.

Beste Grüße,  
Ihre Monika Wendel

### Geplante Termine:

- Freitag: 09.05.2025
- Samstag: 10.05.2025
- Freitag: 16.05.2025
- Samstag: 17.05.2025
- Sonntag: 18.05.2025

Teilnehmerinnenzahl mindestens 10, maximal 15 pro Termin. Die Daten werden bei Bedarf angepasst.

## Teilnahme am Workshop:

- ➔ 1.: Los geht's! Fragebogen ausfüllen (Link anklicken)  
[https://www.soscisurvey.de/Chaos\\_im\\_Kopf\\_BRCA/](https://www.soscisurvey.de/Chaos_im_Kopf_BRCA/)  
danach geht es über E-Mail weiter. Sie werden automatisch informiert.
- ➔ 2.: Datum wählen
- ➔ 3.: teilnehmen
- ➔ 4.: drei Tage später erneut Fragebogen ausfüllen. (Link wird geschickt)
  
- ➔ oder unverbindlich weitere Fragen bezüglich des Workshops klären: schreiben Sie mir bitte eine E-Mail an folgende Adresse: [m.wendel@hofswald.de](mailto:m.wendel@hofswald.de)
  
- ➔ oder haben Sie andere Fragen, dann wenden Sie sich gerne an das BRCA-Netzwerk e.V. (Telefon: 0228-33889100, Fax: 0228-33889110, [info@brca-netzwerk.de](mailto:info@brca-netzwerk.de))