



Mutig, **bunt**, aktiv – leben mit Metastasen

Stärkende Wochenend-Veranstaltungen für an metastasiertem Krebs erkrankte Frauen

Du bist an metastasiertem Krebs erkrankt und möchtest gemeinsam mit Gleichbetroffenen Kraft tanken und Dich austauschen? Dann komm zu einem unserer stärkenden Wochenenden!

Termine und Tagungsorte

Zur Auswahl stehen insgesamt vier Termine an unterschiedlichen Tagungsorten:

- 24. – 26.09.2021 in Königswinter bei Bonn**
- 08. – 10.10.2021 in Lüneburg**
- 05. – 07.11.2021 in Magdeburg**
- 03. – 05.12.2021 in Würzburg**

Beginn der Veranstaltung ist jeweils Freitagmittag um 12:30 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen. Am Sonntag endet die Wochenend-Veranstaltung nach einem Mittagessen um ca. 12:30 Uhr.

Kostenübernahme und Eigenbeteiligung

Die Projektförderung der Deutschen Krebshilfe (DKH) ermöglicht der FSH eine fast vollständige Kostenübernahme für Fahrt, Kost und Logis. Neben den Fahrtkosten sind darin enthalten:

- Übernachtung/ Frühstück für zwei Nächte im Tagungshotel
- Mittag- und Abendessen und Pausengetränke am Freitag
- Vollpension am Samstag, d.h.
 - Pausengetränke am Vor- und Nachmittag
 - Mahlzeiten mit je einem Getränk
- am Sonntag Frühstück sowie Mittagessen oder Lunchpaket mit einem Getränk

Alle Teilnehmerinnen werden gebeten, sich mit einem Beitrag von insgesamt 70,00 € zu beteiligen. Die Bankverbindung für die Überweisung der Eigenbeteiligung und das Stichwort für den Verwendungszweck erhaltet Ihr in Eurer Anmeldebestätigung.

Bitte beachtet, dass Eure Anmeldung erst nach Geldeingang auf dem Konto der FSH verbindlich ist.



Bahnfahrt

Die **Bahnfahrtkosten 2. Klasse** (für die Hin- und Rückfahrt in Höhe von insgesamt maximal 99,00 €) können nach dem Wochenende mit dem entsprechenden RK-Formular, das wir den angemeldeten Teilnehmerinnen rechtzeitig zur Verfügung stellen werden, und der Original-Fahrkarte bei uns zur Erstattung eingereicht werden. Die Bahn räumt für Fahrten zu FSH-Veranstaltungen Sonderkonditionen ein: Veranstaltungsticket Hin- und Rückfahrt 2. Klasse mit Zugbindung: 99,00 €

Bitte beachtet: Wenn die Fahrt regulär weniger kostet oder es ein besseres Supersparpreisangebot gibt, sollte natürlich nicht das Veranstaltungsticket verwendet werden. Das City Ticket ist im Veranstaltungsticket inbegriffen. Das bedeutet, dass der öffentliche Nahverkehr bei der An- und Abreise sowohl am Abfahrts- als auch am Zielbahnhof genutzt werden kann. Zur Buchung nutzt Ihr bitte folgenden Link:

<https://www.frauensebsthilfe.de/verband/veranstaltungen-aktionen/veranstaltung/bahntickets-veranstaltungen.html>

Bei Anreise ohne Nutzung des Kontingents oder mit anderen Verkehrsmitteln können die nachgewiesenen Fahrtkosten nur bis zur Höhe des DB-Kontingents (bis 99,00 €) erstattet werden.

Inhalte

Die stärkenden Wochenenden, die moderiert und von mehreren Referenten/innen begleitet werden, sollen Gelegenheit zum Austausch mit Gleichbetroffenen und Informationen bieten. Themen wie Palliativversorgung, Resilienz und Kommunikation mit dem sozialen Umfeld stehen u.a. auf dem Programm. Zudem gibt es ausreichend Raum für verschiedene Kreativ- und Bewegungsangebote und Zeit zur freien Verfügung. Der genaue Programmablauf wird den angemeldeten Teilnehmerinnen rechtzeitig vor dem Wochenende zur Verfügung gestellt.

Wissenschaftliche Begleitung

Die Erfahrungen in den Selbsthilfegruppen der Frauensebsthilfe Krebs (FSH) und eine von der FSH initiierte Umfrage haben gezeigt, dass Frauen mit einer metastasierten Erkrankung einen ganz besonderen Bedarf an Unterstützung und Austausch haben. Aus diesem Grund möchten wir mit unserem Projekt besondere Kontakt- und Vernetzungsmöglichkeiten für Euch schaffen, die in Form eines von der Deutschen Krebshilfe geförderten Projekts auch wissenschaftlich begleitet werden. Hierzu werden Euch Forscherinnen und Forscher vom Lehrstuhl für Selbsthilfeforschung (CCCF) des Universitätsklinikums Freiburg durch Online-Fragebögen und ausgewählte Interviews zu Inhalten der Treffen befragen. Eure Teilnahme an dieser Evaluation ist von großer Bedeutung, damit wir die Angebote auf Eure Bedürfnisse anpassen und verbessern können.