

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:m.debnar@frauenselbsthilfe.de)