



## ICH BIN WIEDER DA!?

*Online Seminar für  
Brustkrebspatientinnen*



Antje Vorndran

Betroffene\* Autorin\*  
Trainerin



Eine Online-Gruppe zur Begleitung deiner nächsten Schritte zurück ins Leben

Deine Behandlungen sind endlich abgeschlossen. Deine Lebensgeister melden sich zurück. Auf ins Leben!

Doch du stellst fest, der mutige Sprung zurück ist es nicht (nur). Manchmal ist es auch ein zaghaftes Schrittdchen, ein Stolpern, ein verwundertes Stehenbleiben, ein sehnsuchtsvolles Schielen nach Gewissheiten. Lebensgeister können auch Quälgeister sein! Was heißt das eigentlich für dich, ich bin wieder da? Wer bist du jetzt? Was beschäftigt dich (noch aus deiner Krankheitszeit)? Wo soll es hingehen?



## WAS ERWARTET SIE:

In diesem Raum, der nicht mehr nur Krebs und Erkrankung, aber irgendwie auch nicht das blühende Leben ist, wollen wir uns in diesem Kurs gemeinsam tummeln. Ganz sachte und liebevoll blicken auf das, was war, was ist und was noch kommen könnte. Gemeinsam wollen wir Quälgeistern die Hand reichen und schauen, wo uns der neue Wind des Lebens „draußen“ hinweht.

Es dürfen und sollen alle Themen eingebracht werden, die gerade „dran“ sind. Insofern ist die folgende Liste an möglichen Kursinhalten nur als Impuls zu betrachten:

1. Hallo! Ich bin ... (so viel mehr als „nur“ Patientin!) – Kennenlernen mit und ohne Krebs
2. Ich bin wieder da!? – Wer bin ich? Was macht mich aus?
3. Selbstfürsorge – Was tut mir gut? Wie kann ich das nachhaltig verankern?
4. Achtung, das ist ein Überfall! – Umgang mit „schlechten“ Gedanken und Gefühlen
5. Es rappelt in der Kiste – Spannungsgeladene Beziehungen
6. The future is now – Wo könnte es hingehen?

## WANN?:

**Montagabend :  
18 bis 19.30 Uhr**

**5.9./12.9./19.9./26.9  
/10.10./24.10.**

## WO?:

**Online - link wird  
Ihnen zugesendet**

## ANMELDUNG:

**info@lebenswert-  
krebsberatung.de  
oder**

**0221-478 97184**

**bitte Ihre Mail & Tel.  
angeben**

**Gerne können Sie für  
das kostenlose  
Angebot an den  
Verein LebensWert,  
unter dem Stichwort  
„Kreativangebote  
KBS“, spenden. Sie  
unterstützen damit  
Gruppenangebote  
für betroffene  
Menschen in Köln**

<https://www.reinlebenswert.de/spenden-helfen/spenden/>

