

## KOBRA Referentinnen und Ansprechpartnerin von Leben nach Krebs! e.V.

### 1. und 2. Workshop, Susanne Kaszinski, KOBRA

- Dipl.-Politologin, Kompetenzenbilanz-Coach, M.A. Klinische Sozialarbeit
- Zusatzstudium: Erwachsenenpädagogik
- Schwerpunkte: Beratung, Workshops zu den Themen berufsbiografische Gestaltungsarbeit, Berufsorientierung, Wiedereinstieg nach Krankheit



### 3. Workshop, Petra Kather-Skibbe, KOBRA

- Dipl.-Wirtschaftsingenieurin, Systemische Beraterin und Prozessbegleiterin, Beraterin für Arbeitsbewältigungscoaching, Kompetenzenbilanz-Coach
- Schwerpunkte: Beratung und Workshops zu Elternzeit und Elterngeld sowie zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege, Arbeitsbewältigungscoaching, Kompetenzorientierte Laufbahnberatung



### 4. Workshop, Hildegard Schicke, KOBRA

- Dipl.-Pädagogin, Kompetenzenbilanz-Coach, Organisationsberaterin
- Leitung der Beratungseinrichtung KOBRA
- Weitere Schwerpunkte: Kompetenzorientierte Laufbahnberatung, Laufbahnentwicklung im Unternehmen



### 5. Workshop, Helga Lind, KOBRA

- Dipl.-Soziologin, Kompetenzenbilanz-Coach
- Schwerpunkte: Beratung, Seminare, Veranstaltungen zu berufsbiografischer Gestaltungsarbeit, Berufsorientierung, Initiativbewerbung und Jobsuchstrategien



### A Infoveranstaltung + B Auswertungsveranstaltung und ZinsA-Netzwerk

#### Leben nach Krebs! e.V.

Sabine Schreiber

www.leben-nach-krebs.de

E-Mail: info@leben-nach-krebs.de



KOBRA engagiert sich seit 1988 für existenzsichernde Erwerbsarbeit und die Gleichstellung von Frauen.

Wir beraten Frauen in allen Fragen von Beruf, Bildung und Beschäftigung. Bei besonderen beruflichen Übergängen wie Elternzeit, Familienpflegezeit oder Wiedereinstieg nach Krankheit sind uns auch Männer in der Beratung und in den Workshops willkommen.

Unternehmen unterstützen wir bei einer lebensphasengerechten Personalentwicklung und dem Aufbau einer familienbewussten Unternehmenskultur.

Kottbusser Damm 79, 10967 Berlin

1. Hof, Aufgang B, 4. Etage

Aufzug vorhanden

Telefon 030/695 923-0, Fax 030/695 923 23

info@kobra-berlin.de, www.kobra-berlin.de

Fahrverbindungen: U-Bahn Linie 7 Hermannplatz, U-Bahn Linie 8 Schönleinstraße

Projekträger: Berliner Frauenbund 1945 e.V.



Leben nach Krebs! e.V. setzt sich für die Interessen von Krebsüberlebenden im erwerbsfähigen Alter ein. Durch **Erfahrungsaustausch, Beratung und Information** möchten wir Betroffenen eine höhere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Viele von uns leiden unter Spätfolgen wie z.B. dem Erschöpfungssyndrom, der Fatigue nach Krebs, das bisher weitgehend unbekannt ist.

Zu unseren **monatlichen Treffen** laden wir regelmäßig Experten ein, mit denen wir uns über Themen wie den Umgang mit eingeschränkter Belastbarkeit, Gedächtnistraining oder Kinderwunsch austauschen.

Durch gezielte **Pressearbeit** und unseren **Blog** tragen wir unsere Anliegen an die Öffentlichkeit, um die Gesellschaft für die Bedürfnisse von Krebsüberlebenden im erwerbsfähigen Alter zu sensibilisieren.

Mehr Info unter: [www.leben-nach-krebs.de](http://www.leben-nach-krebs.de)

oder per Mail [info@leben-nach-krebs.de](mailto:info@leben-nach-krebs.de)

# Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs

## 8-wöchige Workshop-Reihe

**15. Februar – 17. Mai 2018**  
in Berlin-Kreuzberg und Berlin-Mitte

Den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben empfinden viele Krebsüberlebende als sehr herausfordernd. Wir müssen unsere Erkrankung verarbeiten und gleichzeitig den Wiedereinstieg in den Alltag und das Berufsleben bewältigen. Dabei kommen viele Fragen auf. Auf die folgenden wollen wir in den verschiedenen Workshops eine Antwort geben:

1. **Wo stehe ich jetzt? Wo will ich hin?**
2. **Welche Fördermöglichkeiten kann ich nutzen?**
3. **Wie belastbar bin ich?**
4. **Wie kommuniziere ich im Betrieb meine eingeschränkte Belastbarkeit?**
5. **Wie bewerbe ich mich mit eingeschränkter Belastbarkeit?**

Auch über die Reihe hinaus bieten wir innerhalb der Selbsthilfe Raum für persönlichen Austausch und Weiterentwicklung.

Eine Kooperationsveranstaltung von



## ZinsA Workshop-Termine 2018

### A Infoveranstaltung und Austausch zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben

Donnerstag, 15. Februar 2018, 18:00 – 20:00 Uhr

**Ort:** Berliner Krebsgesellschaft, Kaiserin-Friedrich-Haus, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin-Mitte

#### 1. Workshop: Berufliche Ziele entwickeln – Wo stehe ich jetzt? Wo will ich hin?

Donnerstag, 15. März 2018, 14:00 – 18:00 Uhr

#### 2. Workshop: Welche Fördermöglichkeiten kann ich nutzen? – Wiedereinstiegsmodelle

Donnerstag, 22. März 2018, 14:00 – 17:00 Uhr

#### 3. Workshop, Teil I: Wie belastbar bin ich?

Donnerstag, 12. April 2018, 14:00 – 17:00 Uhr

#### 3. Workshop, Teil II: Welche Arbeitsbedingungen brauche ich?

Donnerstag, 19. April 2018, 14:00 – 17:00 Uhr

#### 4. Workshop: Wie kommuniziere ich meine eingeschränkte Belastbarkeit im Betrieb?

Donnerstag, 26. April 2018, 14:00 – 18:00 Uhr

#### 5. Workshop: Wie bewerbe ich mich mit eingeschränkter Belastbarkeit?

Donnerstag, 3. Mai 2018, 14:00 – 18:00 Uhr

#### Ort aller 5 Workshops von KOBRA

KOBRA, Kottbusser Damm 79, 10967 Berlin  
1. Hof, Aufgang B, 4. Etage

Wenn Sie den Aufzug nehmen wollen, teilen Sie uns dies mit Hilfe der Gegensprechanlage unserer Klingel mit. Die Klingel finden Sie im Durchgang zum Hinterhof.

### B Auswertungsveranstaltung & Aufbau eines ZinsA-Netzwerkes

Donnerstag, 17. Mai 2018, 18:00 – 20:00 Uhr

**Ort:** Berliner Krebsgesellschaft, Kaiserin-Friedrich-Haus, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin-Mitte

- regelmäßige Treffen über die Workshop-Reihe hinaus
- weiterer Austausch, Info und Unterstützung beim Austausch über den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben
- Aufbau eines ZinsA-Netzwerkes

### Kosten

- pro **Workshop** bei KOBRA jeweils 10,00 Euro  
alle 5 Workshops kosten insgesamt 50,00 Euro
- Die **Infoveranstaltung A** und die **Auswertungsveranstaltung B** von **Leben nach Krebs!** e.V. sind kostenlos.

### Sonderkonditionen

- können bei Bedarf für Mitglieder des Vereins **Leben nach Krebs!** getroffen werden.

### Anmeldung

- zu den Workshops bei **KOBRA** unter:  
<http://kobra-berlin.de/nc/workshops-veranstaltungen.html>
- zur Info- und Auswertungsveranstaltung von **Leben nach Krebs!** und weitere Info per Mail:  
[info@leben-nach-krebs.de](mailto:info@leben-nach-krebs.de)

## An wen wenden wir uns?

Die Workshopreihe wendet sich an Beschäftigte, Erwerbslose, Studierende und Selbstständige jeden Alters.

- Sie sind an Krebs erkrankt und wollen nach der Rehabilitation oder einer längeren Arbeitspause in Ausbildung, Studium oder Beruf zurück ins Arbeitsleben.
- Sie spüren eine geringere Belastbarkeit und kämpfen möglicherweise mit den Herausforderungen der Fatigue nach Krebs.
- Sie wünschen sich den Austausch mit Gleichgesinnten und eine professionelle Beratung zur Rückkehr an den „alten“ Arbeitsplatz bzw. zum Wiedereinstieg in den erlernten Beruf oder zur beruflichen Neuorientierung.

In unseren Workshops können Sie Ihre aktuelle Situation reflektieren und herausfinden, was für Sie richtig ist und wie Sie konkret vorgehen können.

Was sie für den Workshop mitbringen sollten

- die Bereitschaft zur Selbstreflexion
  - Lust am Austausch in der Gruppe
- Sie können einzelne oder alle Workshops belegen.

