

## 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 Informationsveranstaltung + B Auswertungsveranstaltung und ZinsA-Netzwerk Leben nach Krebs! e.V. Uta-Maria Weißleder

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

E-Mail: [info@leben-nach-krebs.de](mailto: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](mailto:info@kobra-berlin.de), [www.kobra-berlin.de](http://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. einem Erschöpfungssyndrom, der Fatigue nach Krebs, das bisher weitgehend unbekannt ist.

Zu unseren **monatlichen Treffen** laden wir regelmäßig Expert\*innen 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

## 6-wöchige Workshop- Reihe

**14. Februar – 9. Mai 2019  
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? Welche Arbeitsbedingungen brauche ich?**
4. **Wie kommuniziere ich meine eingeschränkte Belastbarkeit im Betrieb?**
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



Interessenvertretung &  
Selbsthilfe für  
Krebsüberlebende  
im erwerbsfähigen Alter

## ZinsA Workshop-Termine 2019

### A Informationsveranstaltung und Austausch zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben

Donnerstag, 14. Februar 2019, 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, 7. März 2019, 10:00 – 14:30 Uhr

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

Donnerstag, 14. März 2019, 10:00 – 13:00 Uhr

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

Donnerstag, 21. März 2019, 10:00 – 14:00 Uhr

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

Donnerstag, 28. März 2019, 10:00 – 14:00 Uhr

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

Donnerstag, 4. April 2019, 10:00 – 14:30 Uhr

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

Donnerstag, 11. April 2019, 10:00 – 14:30 Uhr

### Ort aller fünf Workshops von KOBRA

KOBRA, Kottbusser Damm 79, 10967 Berlin  
1. Hof, Ausgang 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, 9. Mai 2019, 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 Wiedereinstieg ins Arbeitsleben
- Aufbau eines ZinsA-Netzwerkes

### Kosten

- pro **Workshop** bei KOBRA jeweils 10 Euro  
alle fünf Workshops kosten insgesamt 50 Euro
- Die **Informationsveranstaltung A** und die **Auswertungsveranstaltung B** von **Leben nach Krebs!** e.V. sind kostenfrei.

### Anmeldung

- zu den Workshops bei **KOBRA** unter:  
[www.kobra-berlin.de/angebote/zurueck-ins-arbeitsleben-nach-krebs-107/](http://www.kobra-berlin.de/angebote/zurueck-ins-arbeitsleben-nach-krebs-107/)
- zum Angebot von **Leben nach Krebs!** unter:  
[www.leben-nach-krebs.de/termine/zinsa-workshops](http://www.leben-nach-krebs.de/termine/zinsa-workshops)  
oder per Mail: [info@leben-nach-krebs.de](mailto:info@leben-nach-krebs.de)

## An wen wenden wir uns?

Die Workshop-Reihe 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.



Foto: Fotolia