



Rheumatoid Arthritis's Yours



Bundesverband  
**KINDER RHEUMA** e.V.

## Einladung zum RAY-Aktiv-und-Geschwister-Austausch-Wochenende für

### Jugendliche und junge Erwachsene ab ca. 16 Jahren

(die entweder eine rheumatische Erkrankung bzw. chronische Schmerzen haben oder eine Schwester oder einen Bruder mit eben einer dieser chronischen Erkrankungen haben)

**Wann?** Freitag, **08.09.2023** ab ca. 17.30 Uhr bis Sonntag, **10.09.2023** ca. 14 Uhr

**Was?** Wir haben uns wieder ein vielfältiges Programm für euch überlegt. Natürlich kommen dabei der Austausch und Spaß nicht zu kurz.

#### Programm:

- **„Und Du so? - Speed-Dating-Deluxe“**  
Angelehnt an das „Speed-Dating-Format“ gibt es für alle Teilnehmenden in diesem Workshop die Möglichkeit, mit allen anwesenden Personen kurz ins Gespräch kommen zu können. So legen wir gemeinsam den Grundstein für das gemeinsame Wochenende und können über diese Zeit die begonnenen Themen individuell weiter vertiefen.
- **„Wir sitzen alle in einem Boot“**  
Unter Anleitung gehen wir auf eine erlebnispädagogische Schlauchbootfahrt auf dem lokalen Fluss Hase. Die Aufteilung in Kleingruppen erlaubt dabei jeder und jedem, ihre bzw. seine Fähigkeiten für und die eigenen Bedürfnisse an eine möglichst gelungene Umsetzung mit einzubringen. Wenn wir als Team zusammenarbeiten und sich alle auf ihre Art beteiligen können, dann schaffen wir es, das jeweilige Boot sicher bis zum Ziel zu manövrieren.
- **„Wie sag ich es bloß? – Starke Kommunikation“**  
Ob in der Rolle der Geschwister oder jugendlich bzw. jung Erwachsenen mit chronischer Erkrankung. Es gibt für alle im Alltag und in besonderen Situationen (z.B. mit neuen Leuten ins Gespräch kommen, Bewerbungsgespräche, Arztbesuche etc.) immer wieder Barrieren, die uns an einer selbstbewussten Kommunikation hindern. In einem interaktiven Workshop mit Judith Behrens\* können wir Selbstbehauptung durch eine selbstbewusste Kommunikation kennenlernen, ausprobieren und eine individuell passende Rhetorik entwickeln.  
*\*(Seminarleiterin und Business-Coach für das Institut Rhetorica in Münster und das Theaterpädagogische Zentrum in Münster, Dozentin am Institut für Musik der Hochschule Osnabrück, PSI-Kompetenzberaterin, Diplom-Schauspielerin, Kabarettistin)*
- **„Nächste Ausfahrt: Selbsthilfe“**  
In diesem Workshop gibt es Zeit und Raum für den Austausch untereinander u.a. basierend auf folgenden Leitfragen:

- \* Was könnten die Gemeinsamkeiten zwischen den Teilnehmenden in der Rolle der Geschwister und denen in der Rolle der jungen Leute mit der chronischen Erkrankung sein?
- \* Was müsste ein fortlaufendes Selbsthilfe-Angebot für die Altersgruppe der Teilnehmenden beinhalten, um alle anwesenden Personen bestmöglich unterstützen und erreichen zu können?  
Änderungen vorbehalten

## Wo?

### DJH Jugendherberge Alfsee

Westerfeldstraße 72  
49597 Rieste  
Tel: 05464 / 92080

## Kosten?

Der Eigenanteil beträgt **30€** für Mitglieder des Bundesverbandes Kinderrheuma e.V. und für Teilnehmende in der Rolle der Geschwister

*(Mitglied zu werden ist jederzeit möglich. Solange du zur Schule gehst, in der Ausbildung oder im Studium steckst, ist das sogar kostenlos. Einen Mitgliedsantrag findest Du auf unserer Homepage oder du bekommst du ihn im Familienbüro.)*

Im Preis enthalten sind die Übernachtungen im Mehrbettzimmer mit Vollverpflegung und die Kosten für Workshops und Eintrittsgelder.

Deine An- und Abreise organisierst Du eigenständig.

Die Fahrtkosten werden gegen Vorlage eines ausgefüllten Fahrtkostenantrags und ggf. der Originaltickets erstattet.

Nach Deiner Anmeldung erhältst Du dann die benötigten Informationen, um Deinen Eigenanteil vor dem Wochenende überweisen zu können.

*In **besonderen Härtefällen** kannst du dich an Jutta Weber im Familienbüro wenden. Unter bestimmten Voraussetzungen erhältst du eine zusätzliche Unterstützung zum Eigenanteil.*

*Die Angelegenheit wird selbstverständlich vertraulich behandelt.*

## Anmeldung?

Für Deine Anmeldung nutzt Du bitte das Anmeldeformular, welches Du u.a. auf unserer Homepage finden kannst.

Das ausgefüllte Formular sendest Du bitte bis zum 11.08.2023 per E-Mail an: [jutta.weber@kinderrheuma.com](mailto:jutta.weber@kinderrheuma.com) oder per Post an den

Bundesverband Kinderrheuma e.V.  
Familienbüro, Westtor 7, 48324 Sendenhorst

**Bitte beachten: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**