



krebsliga ostschweiz

**Meer erleben
Eine Segel-Erlebnisreise in Holland**

3. -10. Juli 2022



Eine Segelreise für Krebsbetroffene und deren Angehörige



Segelreise in Holland

Die Krebsliga Ostschweiz bietet in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Schweiz eine einwöchige Segelreise für Krebsbetroffene und deren Angehörige auf einem Plattboden-Segelschiff in Holland an.

Eine Krebsdiagnose bedeutet für jemand Betroffenen sowie deren Angehörige zu Beginn meist einen grossen Schock. Erst mit der Zeit wird ein Umgang mit diesem Unumgänglichen gefunden. Eine grosse Anpassungsleistung an die neue Situation von Seite aller Beteiligten ist erforderlich. Wie gehe ich um mit meinem Leben, mit dieser Diagnose? Oder nach abgeschlossener Behandlung: Werde ich wieder krank? Das Leben ist auf jeden Fall nicht mehr dasselbe wie vor der Diagnose. Es gilt mit den veränderten Umständen zu leben und einen lebensbejahenden Weg zu suchen und schliesslich zu finden.

Wir machen die Leinen los auf einem professionell und sicher geführten Schiff und sind für eine Woche unterwegs auf dem IJsselmeer und im Wattenmeer vor der holländischen Küste. Es soll dem Erlebnis „Segelreise“ ein grosser Platz eingeräumt werden um Neues zu erfahren und somit auch wieder Kraft zu tanken.

Wir bieten Krebsbetroffenen und deren Angehörigen aber auch die Möglichkeit, unter fachkundiger Begleitung das Erlebte zu reflektieren und sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen.

Wir entdecken Neuland auf vielfältige Weise: Wir schlafen an Bord in kleinen aber bequemen Kabinen, kochen feines Essen selbst oder gehen auch mal auswärts. Wir erkunden die faszinierende Landschaft „Wattenmeer“ mit vorgelagerten Inseln auf einem Traditionsschiff. Wir besuchen holländische Dörfer und Sehenswürdigkeiten und unternehmen Ausflüge vielleicht per Fahrrad. Zum Setzen und Bergen der Segel und fahren der Manöver helfen wir aktiv mit, so gut es eben geht.

Organisation

Die Segelreise findet statt während 8 Tagen im Sommer 2022 (3.7.-10.7.20) ab Enkhuizen in Holland, auf einem Plattbodenschiff mit Namen „De Vriendschap“ statt. Die Projektleitung liegt bei der Krebsliga Ostschweiz. Geleitet wird die Reise von Ernst Richle und Sibylle Bleiker, beide arbeiten im Fachbereich Beratung & Unterstützung der Krebsliga Ostschweiz. Sie bieten individuelle Gespräche oder moderieren Gesprächsrunden bei Bedarf. Ergänzend wird Andreas Hagen mit feinem Essen und viel Empathie zu einem guten Gelingen beitragen.

Anforderungen

Das Angebot richtet sich an von Krebs betroffene Menschen und deren Angehörige. Die Behandlung pausiert oder ist abgeschlossen. Ihr Gesundheitszustand ist soweit stabil. Die Klärung erfolgt in einem Vorgespräch mit uns und evtl. mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie können sich vorstellen, eine Woche in einer Gruppe auf einem traditionellen Segelschiff zu leben. Über Nacht liegen wir meist im Hafen. Beim Zubereiten der Mahlzeiten erwarten wir eine partielle Mitarbeit.

Anmeldung

Bei möglichem Interesse nehmen Sie bitte mit Ernst Richle oder Sibylle Bleiker, Krebsliga Ostschweiz Kontakt auf. Gerne geben sie detaillierte Auskunft.

Tel: 071 242 70 00

Mail: ernst.richle@krebsliga-ostschweiz.ch sibylle.bleiker@krebsliga-ostschweiz.ch



Zwecks beidseitiger Klärung der Erwartungen findet vor dem Seminar ein persönliches Informationsgespräch in St. Gallen statt.

Fakten

- Beginn:** Sonntag 3.Juli 2022 Abreise Schweiz
Ende: Sonntag 10.Juli 2022 Rückkehr in die Schweiz
- Teilnehmerzahl:** Es stehen 3 Doppelstockkabinen und 3 Einzelkabine zur Verfügung. Einzelpersonen belegen eine Kabine alleine. Betroffene und Angehörige belegen eine Kabine zusammen. Dies ergibt eine Teilnehmerzahl von mind. 6 und max. 9 Pers.
- Kosten:** Einzelperson: Fr. 1250.—
Betroffene und Angehörige zusammen: Fr. 1700.--
- Inbegriffen:** Flug Zürich – Amsterdam und zurück
Transfer mit Taxi nach Enkhuizen (ca. 1Std.) und zurück
alles Essen an Bord
7 Übernachtungen auf dem Schiff in Einer- oder Zweierkabine
alle anfallenden Kosten auf Schiff wie Hafengebühren, Diesel, Endreinigung, Bettwäsche
Begleitung und Coaching durch erfahrene Fachleute
- Nicht inbegriffen:** alle Getränke
alle Essen ausserhalb Schiff (An- und Rückfahrt, auswärts)
alle anfallenden Kosten bei Landgängen
Vorschlag: Führen einer Bordkasse, in welche alle einzahlen und die gemeinsam entstandenen Kosten aus einer Kasse bezahlt werden.
Diese Kosten sind abhängig von der Dynamik der Gruppe. Geschätzt ca. € 150.—bis 200.— pro Person.
- Reisebegleitung:** durch Ernst Riche, Sibylle Bleiker und Andreas Hagen
- Unterkunft / Schiff:** „De Vrindshap“ geb. 1902, 25.5m lang / 5.15m breit, 90t schwer
Die Schiffsführung obliegt einem erfahrenen holländischen Ehepaar (Remco Timmermans & Yteke Hiddema).
- Anforderung:** Die physische und psychische Situation ist soweit stabil, dass eine Woche Aufenthalt in Holland gut verantwortbar ist und kein Notfall zu erwarten ist. Das Besteigen und Verlassen des Schiffes, das Begehen einer Treppe von ca. 10 Stufen sowie die Gehstrecke von 10 Min. (spez. im Flughafen) ist möglich. Eine Segel-Erfahrung ist nicht nötig.
- Route:** Geplant ist die Fahrt auf dem Ijsselmeer und dann weiter ins friesische Wattenmeer mit vorgelagerten Inseln wie etwa Texel, Vlieland oder Terschelling. Die genaue Route ergibt sich unter Einbezug der Gezeiten, Wind und Wetter und erfolgt in Absprache mit dem Schiffsführer.



krebsliga ostschweiz

- Flexibilität:** Eine Schiffsreise erfordert eine gewisse Flexibilität. Infolge Wetter- und Windverhältnissen kann die Route auch einmal geändert werden. Anfahrt- und Rückfahrtzeit und -ort sind aber gegeben.
- Verpflegung:** Einkäufe werden teilweise vor Ort gemacht. Das Kochen übernimmt Andreas Hagen unter Mithilfe der Begleiter und der Teilnehmer. Pro Tag werden jeweils ein bis zwei Teilnehmer für den «Innendienst» eingeteilt.
- Seekrankheit:** Viele Menschen haben Angst vor Seekrankheit. Die De Vrindshap ist ein gutmütiges und sicheres Schiff, bei welchem selten Seekrankheit auftritt und welches sich bei sehr starkem Seegang zur Sicherheit im Hafen aufhält. Bei allenfalls viel Wind beim Segeln wird die Segelfläche verkleinert, was eine starke Schräglage verhindert und so weniger zu Seekrankheit führt. Bei bekannter Seekrankheit empfiehlt es sich z.B. Stugeron mitzunehmen.
- Sicherheit:** Die Krebsliga Ostschweiz organisiert die Reise unter Einbezug der grösstmöglichen Sicherheit. Der Abschluss von Versicherungen (Reise-, Unfall- u.a. Versicherungen) obliegt dennoch den Teilnehmenden selbst. An Bord sind automatische Rettungswesten.
- Mitnehmen:** Als Reisegepäck eignet sich eine grosse Reisetasche. Hartschalenkoffer sind ungeeignet und versperren die kleinen Kabinen! Bettzeug und ein kleines Handtuch ist auf dem Schiff. An Bord gibt es wasserdichte Plastikjacken und -hosen. Ansonsten empfohlen zum Mitbringen:
- Pass oder ID
 - €-Geld (es gibt EC-Geldautomaten)
 - eigenes Ölzeug oder wasserdichte Jacke und evtl. Hose
 - lange Hosen und Pullover
 - Leichte, sommerliche Kleidung (T-Shirts, kurze Hosen)
 - Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme
 - evtl. Badesachen
 - festes Schuhwerk oder Turnschuhe
 - Wassersandalen fürs Wattenmeer oder zum Duschen
 - Frottiertuch
 - persönliche Medikamente
 - evtl. Fotoapparat, Fernglas (u.a. für Wasservögel, Seehunde)
- Linkliste:** Schiff „De Vrindshap“:
<https://zeilcharterdevriendschap.nl/de/>
- Krebsliga Ostschweiz:
<https://ostschweiz.krebsliga.ch/>
- Noch Fragen: Einfach anrufen!



krebsliga ostschweiz

