



krebsliga ostschweiz

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

2. - 9. Juli 2023



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 helfen wir aktiv mit, so gut es eben geht.

Organisation

Die Segelreise findet statt während 8 Tagen im Sommer 2023 (2.7.- 9.7.2023) ab Enkhuizen in Holland, auf einem Plattbodenschiff mit Namen „De Vriendschap“. Die Projektleitung liegt bei der Krebsliga Ostschweiz. Geleitet wird die Reise von Ernst Richle und Sibylle Bleiker, beide beraten bei der Krebsliga Ostschweiz Betroffene und Angehörige. Sie bieten individuelle Gespräche an 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 Krebsbetroffene und deren Angehörige. Die Behandlung pausiert oder ist abgeschlossen. Ihr Gesundheitszustand ist soweit stabil. Die Klärung erfolgt mit uns in einem Vorgespräch in St. Gallen 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, vielleicht aber auch einmal vor Anker. Beim Zubereiten der Mahlzeiten erwarten wir eine partielle Mitarbeit, soweit es der Gesundheitszustand zulässt.

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 2. Juli 2023 Abreise Schweiz
Ende: Sonntag 9. Juli 2023 Rückkehr in die Schweiz
- Teilnehmerzahl:** Es stehen 3 Doppelstockkabinen und 3 Einzelkabinen 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. 1300.—
Betroffene und Angehörige zusammen: Fr. 1800.--
- Inbegriffen:**
- Flug Zürich – Amsterdam und zurück
 - Transfer mit Taxi nach Enkhuizen (ca. 1 Std.) und zurück
 - 7 Übernachtungen auf dem Schiff in Einer- oder Zweierkabine
 - alles Essen an Bord
 - 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, 2x auswärts)
 - alle anfallenden Kosten bei Landgängen
- Praxis: Wir führen eine Bordkasse, in welche jede Person € 150.— einzahlt. Hieraus werden alle Getränke und die 2 gemeinsamen Essen auswärts bezahlt.
- Reisebegleitung:** durch Ernst Richle, Sibylle Bleiker, Andreas Hagen und Skipperpaar
- Unterkunft / Schiff:** „De Vriendschap“ geb. 1902, 25.5m lang / 5.15m breit, 90t schwer
Die Schiffsführung obliegt dem erfahrenen holländischen Skipperpaar 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 steilen Treppe von ca. 10 Stufen sowie die Gehstrecke von 10 Min. ist möglich. 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 Skipperpaar.



krebsliga ostschweiz

- Flexibilität:** Eine Segelschiffsreise erfordert eine gewisse Flexibilität. Infolge Wetter- und Windverhältnissen kann die Route auch einmal geändert werden. Anfahrts- und Rückfahrtszeit und -ort sind aber gegeben.
- Verpflegung:** Einkäufe werden 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 Vriendschap 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 faltbare 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 Wanderjacke 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 Vriendschap“:
<https://zeilcharterdevriendschap.nl/de/>
- Krebsliga Ostschweiz:
<https://ostschweiz.krebsliga.ch/>
- Noch Fragen: Einfach anrufen!



krebsliga ostschweiz

