

Rahmenprogramm

Was erwartet Euch noch?

Neben den Workshops bleibt genügend Zeit für Begegnungen, Bewegung und gemeinsame Erlebnisse. Ob beim Abendprogramm, in den Pausen oder bei den verschiedenen Freizeit-Angeboten: Kommt miteinander ins Gespräch, knüpft neue Kontakte und verbringt einfach eine gute Zeit.

Bewegungsangebote

An diesem Wochenende geht es auch um Bewegung. Ihr könnt aktiv werden, euch ausprobieren und gemeinsam Spaß haben. Kurt Schröder bringt seine interaktive Activity-Wall mit nach Duisburg. Stellt euch spielerisch kleinen Herausforderungen, testete eure Reaktion und werdet gemeinsam aktiv. Egal, ob ihr regelmäßig Sport treibt oder nach dem Schlaganfall erst wieder Vertrauen in eure Fähigkeiten gewinnen möchtet: Bei unserem abwechslungsreichen Programm ist für jede und jeden etwas dabei.

Gemeinsam feiern, singen und tanzen

Musik, Tanz, Karaoke und jede Menge gute Gespräche – am Samstagabend lassen wir den Tag gemeinsam ausklingen. Ob auf der Tanzfläche, am Mikrofon oder in geselliger Runde: Verbringt gemeinsam einen unterhaltsamen Abend und genießt gute Stimmung. Wählt Eure Lieblingslieder aus, singt gemeinsam mit anderen oder feuert die Auftritte im Publikum an. Freut Euch auf einen abwechslungsreichen Abend voller Musik, guter Laune und vieler schöner Begegnungen.



Wichtige Infos zur Anmeldung

Wann:

**Freitag, 9. Oktober, 12:00 Uhr –
Sonntag, 11. Oktober 15:00 Uhr**

Wo:

Jugendherberge Duisburg Sportpark
Kruppstraße 9 • 47055 Duisburg

Wer:

**Junge Schlaganfall-Betroffene zwischen
18 und 55 Jahren** – gemeinsam mit Angehörigen,
Partnerin oder Partner

Teilnahmegebühr:

125 Euro pro Person

(inkl. Übernachtung, Vollpension und Programm)
Die Anreise ist selbst zu organisieren.

Projektleitung:

Michael Karantonis
Telefon: 052 41 97 70-54
E-Mail: JungerMensch_Kind@schlaganfall-hilfe.de

Anmeldungen an:

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Michaela Hesker

Telefon: 052 41 97 70-41

E-Mail: veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de

Anmeldeschluss:

26. August 2026

Wichtiger Hinweis:

Die Teilnehmendenzahl ist auf 100 Personen

begrenzt. Da die Nachfrage größer sein kann als die Anzahl der verfügbaren Plätze, entscheidet bei Bedarf das Los über die Teilnahme – so hat jede und jeder die gleiche Chance. Wir informieren Euch ab dem 28. August 2026, ob Ihr teilnehmen könnt.

Direkt zum Anmeldeformular:

www.schlaganfall-hilfe.de/erfahrungsaustausch



Der Erfahrungsaustausch für junge Schlaganfall-Betroffene und ihre Angehörigen wird realisiert mit freundlicher Unterstützung von:

9.–11. Oktober 2026 in Duisburg

Erfahrungsaustausch Junger Mensch und Schlaganfall

**Zwischen früher und jetzt:
(Mein) Ich neu entdecken.**



“Miteinander ins Gespräch kommen, Erfahrungen teilen und eine unbeschwerte Zeit erleben – unser Erfahrungsaustausch schafft Raum für wertvolle Begegnungen und eine kleine Auszeit vom Alltag. Ich freue mich sehr, wenn Sie dabei sind.”

Liz Mohn
Präsidentin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Liebe alle

wir laden Euch herzlich zu unserem Erfahrungsaustausch für junge Schlaganfall-Betroffene und ihre Angehörigen ein. 2026 steht das Wochenende unter dem Motto **Zwischen früher und jetzt: (Mein) Ich neu entdecken.**

Ein Schlaganfall verändert vieles. Manchmal von einem Tag auf den anderen. Pläne verschieben sich. Gewohntes fühlt sich plötzlich anders an. Gleichzeitig bleiben viele Dinge, die uns ausmachen: Interessen, Wünsche, Träume und persönliche Stärken.

Viele Betroffene kennen die Frage: Wer bin ich heute – und was macht mich aus? Auf diese Frage gibt es keine einfache Antwort. Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg. Manche entdecken neue Seiten an sich. Andere suchen noch nach Orientierung. Die meisten erleben beides gleichzeitig.

Vielleicht kennt Ihr diese Gedanken auch. Vielleicht habt Ihr Antworten gefunden. Vielleicht seid Ihr noch auf der Suche. Über diese Erfahrungen möchten wir an diesem Wochenende mit Euch ins Gespräch kommen.

In Workshops, Gesprächsrunden und persönlichen Begegnungen könnt Ihr Euch mit anderen austauschen, die Ähnliches erlebt haben. Ihr könnt Fragen stellen, Erfahrungen teilen und hören, wie andere mit den Herausforderungen nach dem Schlaganfall umgehen.

Vor allem aber möchten wir das Wochenende gemeinsam erleben, voneinander lernen, einander Mut machen und neue Ideen für den Alltag entwickeln. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf das, was war, auf das, was heute wichtig ist, und auf das, was in Zukunft möglich sein kann.

Wir freuen uns auf ein erlebnisreiches Wochenende, auf gute Gespräche, auf gemeinsames Lachen, neue Impulse und auf wertvolle Begegnungen.

Herzliche Grüße

Michael Karantonis

Michael Karantonis
Projektleitung



Workshops und Austausch

Bereits am ersten Veranstaltungstag lernt Ihr unsere erfahrenen Referentinnen und Referenten sowie die anderen Gäste beim gemeinsamen World Café kennen. Im Mittelpunkt stehen Fragen rund um das Motto „Zwischen früher und jetzt: (Mein) Ich neu entdecken.“ Natürlich bleibt auch Platz für Eure eigenen Fragen, Erfahrungen und Gedanken.

Am zweiten Veranstaltungstag arbeitet Ihr in Gruppen an den Themen und Fragen, die Ihr beim World Café gesammelt und mitgebracht habt. Dabei geht es nicht

darum, fertige Antworten zu finden. Oft hilft schon der Blick eines anderen, um neue Ideen für den eigenen Weg zu entwickeln. Im Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, entstehen oft neue Gedanken, Sichtweisen und sogar neuer Mut für den Alltag.

Am letzten Veranstaltungstag kommen alle Gruppen wieder zusammen. Ihr erhaltet Einblicke in die Erfahrungen der anderen und entdeckt vielleicht ganz neue Sichtweisen auf Eure eigene Situation. So entwickelt Ihr gemeinsam Ideen und hilfreiche Umsetzungsschritte für zuhause.

Unser Referententeam



Ulrike Dickenhorst
Kinder- und Jugend-
Psychotherapeutin



Marcel Reimann
Psychologischer
Psychotherapeut



Klaus Vogelsänger
Systemischer Paar-
und Familientherapeut

Wir möchten Euch kennenlernen

Wir möchten Euch schon vor dem Wochenende ein wenig besser kennenlernen. Deshalb erhaltet Ihr mit der Einladung eine Vorlage für einen kurzen Steckbrief. Im Steckbrief geht es um Euch: Wer seid Ihr? Wie lange liegt Euer Schlaganfall zurück? Was beschäftigt Euch zurzeit besonders? Eure Antworten helfen unserem Referententeam, die Inhalte gut auf Euch und Eure Themen abzustimmen. So können die Workshops gezielter gestaltet werden und besser an das anknüpfen, was Euch gerade beschäftigt.

Mit der Teilnahmebestätigung erhaltet Ihr auch die Steckbriefe der anderen Teilnehmenden. So bekommt Ihr schon vor dem Wochenende einen ersten Eindruck davon, wer noch dabei ist und welche Themen andere mitbringen. Wer möchte, kann dort auch seine Kontaktdaten teilen.

Zur Begrüßung möchten wir außerdem eine Steckbriefwand aufstellen. So könnt Ihr vor Ort noch einmal sehen, wer alles da ist, und leichter miteinander ins Gespräch kommen. Ihr entscheidet natürlich selbst, was Ihr angeben möchtet.

Bitte füllt den Steckbrief aus und sendet ihn zusammen mit Eurer Anmeldung an uns zurück.

