

Jahresbericht 2019



Leben nach Krebs! e.V. wurde 2019 von **startsocial e.V.** als #MitMenschen Projekt ausgewählt. In diesem Zusammenhang entstand das Porträt des bekannten Fotografen Gordon Welters.

Herausgeber

Leben nach Krebs! e.V.

c/o Sabine Schreiber
Chausseestraße 110
10115 Berlin

www.leben-nach-krebs.de

info@leben-nach-krebs.de

Amtsgericht Charlottenburg VR 34065 B
IBAN DE12100100100858128102
Steuernummer 27/671/56818

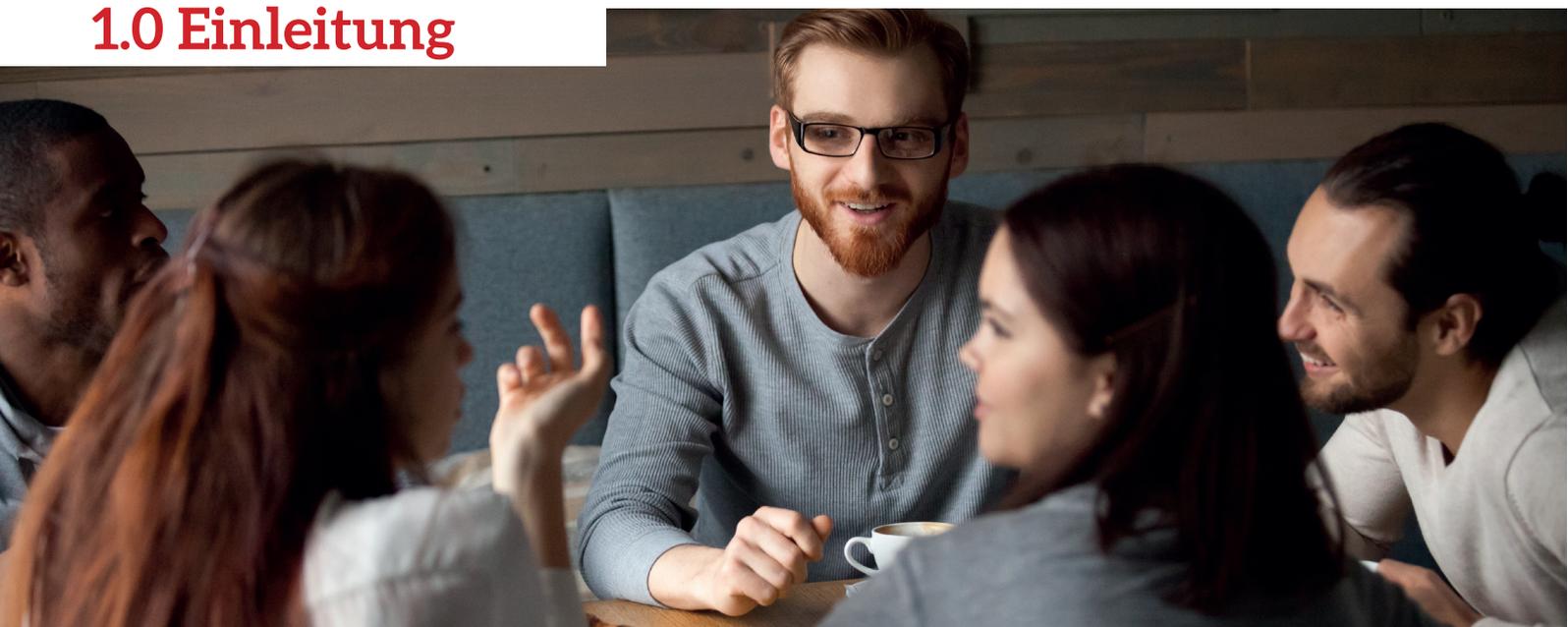
Foto-Titel: © startsocial e.V. / Gordon Welters

Foto Seite 19: x

Inhaltsverzeichnis

Seite 4:	1.0	Einleitung
Seite 5:	1.1	Das gesellschaftliche Problem
	1.2	Unser Lösungsansatz, Ziel und Zielgruppe
Seite 6:	2.0	Selbsthilfe
	2.1.	Monatliche Treffen in Berlin
Seite 7:	2.2	Persönliche Beratung
	2.3	Gruppe in Karlsruhe
Seite 8:	2.4	U30 und Krebs
Seite 9:	2.5	Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs: Workshop-Reihe mit KOBRA
Seite 10:	3.0	Öffentlichkeitsarbeit und Interessensvertretung
	3.1	Presse
Seite 11:	3.2	Social Media und Website
Seite 12:	3.3	Austausch mit Entscheidungsträgern auf Veranstaltungen Dritter
Seite 13:	3.4	Infostände
	4.0	Der Verein
	4.1	Leitbild und Arbeitsweise
Seite 14:	4.2	Arbeitsstrukturen
	4.3	Mitglieder
	4.4	Vorstand
Seite 15:	4.5	Personal
Seite 16:	4.6	Fortbildungen
Seite 17:	4.7	Datenschutz
Seite 18:	4.8	Finanzen
Seite 19:	5.	Kooperationen
	5.1	Berliner Krebsgesellschaft
	5.2	Vivantes
	5.2.1.	Kooperation mit dem Vivantes Brustzentrum
	5.2.2.	Vernetzung mit der Vivantes Nachsorgesprechstunde für Langzeitüberlebende
	5.2.3.	Vernetzung mit der Vivantes Rehabilitation GmbH sowie der Klinik für Gynäkologie
Seite 20:	5.3.	KOBRA
	5.4.	SEKIS/Martin Luther Krankenhaus
Seite 21:		Dankesworte zum Schluss
Seite 22:		Anhang:
	Tabelle 1	Erfahrungen und Fähigkeiten der Vorstandsmitglieder

1.0 Einleitung



Selbsthilfe hilft – davon sind wir überzeugt.

Dass sich der Austausch innerhalb von Selbsthilfegruppen positiv auf die Gesundheit auswirkt, ist wissenschaftlich erwiesen.

Doch der Selbsthilfe haftet oft ein verstaubter Ruf an. Das gängige Bild einer Selbsthilfegruppe ist immer noch, dass Teilnehmende im Stuhlkreis sitzen und sich über ihre Probleme ausheulen. Bei **Leben nach Krebs! e.V.** legen wir viel Wert darauf, dieses verstaubte Bild zu ändern.

Unserer gesamten Arbeit liegt das Ziel zugrunde, Empowerment, Selbstbestimmung und Teilhabe von Krebsüberlebenden im erwerbsfähigen Alter zu stärken.

Im Jahr 2019 haben wir sowohl bewährte Angebote konsolidiert als auch neuere Angebote weiterentwickelt:

- Die Workshop-Reihe **Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs (ZinsA)** führten wir in Zusammenarbeit mit KOBRA erfolgreich zum achten Mal durch.
- Unsere 2018 eingeführten **monatlichen Mittagessen mit Mitgliedern** werden gut angenommen und bieten eine weitere Möglichkeit für Austausch und gegenseitige Unterstützung.

- Und durch die Teilnahme an der NACHTSCHICHT Berlin konnten wir die Außenwirkung unserer 2018 gegründeten Gruppe **U30 und Krebs** optimieren und mit einem neuen Logo, einer Webseite und einem Infolyer an den Start gehen.

Zudem haben wir in den **Medien** und auf **Fachveranstaltungen** die Sichtbarkeit des Vereins gestärkt. Unsere Präsenz in den Medien reichte von dem siebenminütigen Fernsehbeitrag „Leben nach Krebs! – mit Selbsthilfe zurück in die Normalität“ im ARD-Boulevardmagazin **Brisant** bis zu einem von uns verfassten Artikel über die psychosozialen, medizinischen und systembedingten Herausforderungen nach Krebs in **FORUM**, der onkologischen Fachzeitschrift der Deutschen Krebsgesellschaft.

Auch auf zahlreichen Fachkongressen und Veranstaltungen vertraten wir die Interessen von Krebsüberlebenden und klärten über ihre Herausforderungen auf. Besonders erwähnenswert sind der Tag der Berliner Krebsselfhilfe 2019, die **Eröffnungsveranstaltung des Charité Fatigue Zentrums** und eine Reihe von **Lehrveranstaltungen an der Alice-Salomon-Hochschule**.

Auch in 2019 durften wir uns wieder über Spendengelder der Aline-Reimer-Stiftung und der Eisbären Berlin freuen.

Mit den Spenden konnten wir zwei Arbeitsverträge verlängern und damit Krebsüberlebenden die Teilhabe am Arbeitsleben ermöglichen.

1.1 Das gesellschaftliche Problem

Heute überleben doppelt so viele Krebspatient*innen ihre Tumorerkrankung wie noch vor 20 Jahren.

Zwar steigen infolge des medizinischen Fortschritts die Heilungschancen bei Krebs, mit den körperlichen und psychischen Spätfolgen wer-

den die Überlebenden jedoch meist alleine gelassen: Über ein Drittel der Krebspatient*innen findet nicht wieder zurück ins Arbeitsleben, insbesondere auch weil die erforderlichen Strukturen bisher fehlen.¹

1.2 Unser Lösungsansatz, Ziel und unsere Zielgruppe



Leben nach Krebs! e.V.

verfolgt das übergeordnete Ziel, die soziale Teilhabe von Krebsüberlebenden bzw. Menschen mit Krebs im erwerbsfähigen Alter zu erhöhen.

- 1.** Wir unterstützen Betroffene im Rahmen der **Selbsthilfe**.
- 2.** Wir informieren die **breite Öffentlichkeit** mit Hilfe der Medien über die Herausforderungen von Krebsüberlebenden.

Um dieses Ziel zu erreichen, haben wir uns folgende Aufgaben gestellt:

- 3.** Durch den Austausch mit **Entscheidungs-trägern** arbeiten wir mit an der strukturellen Verbesserung der Situation für die Betroffenen.

¹ Mehnert A (2011) Rückkehr zur Arbeit bei Patienten mit einer Krebserkrankung. FORUM – die onkologische Fachzeitschrift der Deutschen Krebsgesellschaft 26, 23–26.

2.0 Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen leisten nachweislich einen „eigenständigen, professionell nicht ersetzbaren Beitrag zur Gesundheitsförderung und Krankheitsbewältigung“.² Das Verständnis der anderen für die eigenen Herausforderungen zu erfahren, ist un-

heimlich befreiend und erleichternd. Wenn man sieht, dass es anderen ähnlich geht, kann man die eigene Situation viel besser akzeptieren. Und nach der Akzeptanz kommt die Aktivität.³

2.1. Monatliche Treffen in Berlin

Die Selbsthilfe ist das **Herzstück** von **Leben nach Krebs! e.V.** – aus ihr hat sich 2015 der Verein entwickelt. Unser zentrales Anliegen ist es, Krebsüberlebenden nach überstandener Therapie dabei zu helfen, im Alltag wieder Fuß zu fassen. Das in der Selbsthilfe entstehende **Gemeinschaftsgefühl** führt zu einer Verbundenheit untereinander, nachdem sich viele vorher von der Gesellschaft ausgeschlossen gefühlt hatten. Auch die Erfahrung, anderen helfen zu können, erhöht die **Selbstwirksamkeit**

und führt zu einem höheren Selbstbewusstsein. Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft dabei, Erlebtes zu verarbeiten, neue Herausforderungen zu akzeptieren und weiterzugehen.

Angemerkt sei hier, dass „Leben nach Krebs“ auch „Leben mit Krebs“ bedeuten kann. Manche unserer Mitglieder oder Ratsuchenden sind chronisch erkrankt und werden palliativ behandelt. Auch ihnen bieten wir Raum für Austausch und Unterstützung.



Austausch beim Mittagessen mit Mitgliedern, September 2019, © privat



Spreefahrt im September 2019, © Christina Zück aus der Serie Oncopolicy

² Borgetto B, von dem Knesebeck O (2009) Patientenselbsthilfe, Nutzerperspektive und Versorgungsforschung. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 52(1):21–29.

³ Siehe auch: Schreiber S, Goss S (2019) Geheilt doch nicht gesund. Psychosoziale, medizinische und systembedingte Herausforderungen nach Krebs. FORUM – die onkologische Fachzeitschrift der Deutschen Krebsgesellschaft 34, 185–188.

Zu unseren monatlichen Treffen in den Räumlichkeiten der Berliner Krebsgesellschaft laden wir themenbezogen auch Referent*innen ein.

Zu folgenden Themen haben wir 2019 externe Referent*innen eingeladen:

- **Onkologische Nachsorge – Was sollte ich wissen?**
Dr. Til R. Kiderlen, Leitung der Geschäftsstelle des Vivantes Tumorzentrums, 27.03.2019
- **Sterben – Eine Gebrauchsanleitung**
Sabine Stengel, ehrenamtliche Sterbebegleiterin und Buchautorin, 18.6.2019
- **Umgang mit Angst**
Zugang zu eigenen Ressourcen stärken, Anna Sawall, Psychologin, 25.09.2019
- **Frau sein ohne Kind nach/mit einer Krebserkrankung**
Angela Höhr, Gestalttherapeutin, 16.10.2019

Folgende Abende moderierten wir selbst:

- **Infoveranstaltung zur Workshop-Reihe Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs (ZinsA) 2019**
14.02.2019
- **Frühberentet – was jetzt?**
Teil II, 17.04.2019
- **Auswertungsveranstaltung & Aufbau eines ZinsA-Netzwerkes**
09.05.2019
- **Frühberentet – was jetzt?, Teil III, 05.11.2019**
- **Infoveranstaltung zur Workshop-Reihe Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs (ZinsA) 2020,**
05.12.2019

Die 2018 eingeführten monatlichen Mittagessen mit Mitgliedern bieten weiterhin einen zusätzlichen Anreiz, dem Verein beizutreten und sich gegenseitig besser kennen zu lernen und zu unterstützen. Ein Stammtisch, ein sommerliches Picknick im Park und eine Spreefahrt (mit freundlicher Unterstützung der Reederei Grimm & Lindecke GbR) rundeten das Angebot zum persönlichen Austausch und Kennenlernen ab.

2.2 Persönliche Beratung

Auch per E-Mail, am Telefon und in persönlichen Treffen bieten wir circa 70 Hilfesuchende zu sozialrechtlichen Themen, dem Umgang mit Fa-

tigue und vielen weiteren Fragestellungen.

2.3 Gruppe in Karlsruhe

Claudia Mohr hat die Karlsruher Gruppe aus krankheitsbedingten Gründen 2019 stillgelegt. Anfragen werden weiter per E-Mail oder telefo-

nisch beantwortet und an das Karlsruher Netzwerk weitergeleitet. Die lokale facebook-Gruppe besteht weiterhin.

Die drei Gründungsmitglieder von U30 und Krebs, Otto, Caro und Arndt (von links)
© privat



2.4 U30 und Krebs

Gerade in jungen Jahren ist es schwierig, alleine mit der Diagnose Krebs umzugehen: Häufig fühlt man sich von seinen Freund*innen missverstanden und alleine gelassen. Genau hier setzt unsere Gruppe U30 & Krebs an: Wir wollen einen Raum schaffen, in dem über diese Gefühle und Gedanken offen kommuniziert werden kann. Die Teilnehmenden helfen und unterstützen einander bei individuellen Problemen, aber auch bei bürokratischen und organisatorischen Hürden im Alltag.

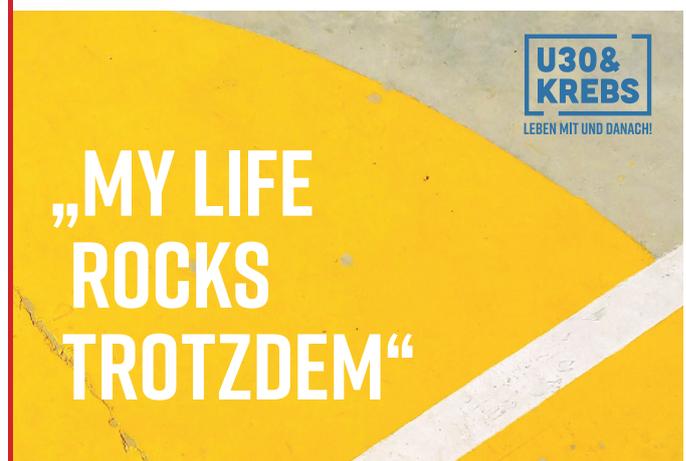
Ein Highlight des Jahres war am 22. Februar 2020 die Teilnahme an der Aktion **NACHTSCHICHT Berlin** in der Konferenzetage des Tagesspiegels. Bei diesem „Kompetenzmarathon für den guten Zweck“ stellen Unternehmen der Kreativbranche ihr Know-how in einer 8-Stunden-Nachtschicht gemeinnützigen Organisationen zur Verfügung. Insgesamt haben sich 56 gemeinnützige Organisationen für die Pro-bono-Expertenleistung zur

Lösung ihrer Kommunikationsaufgaben beworben. Auf Initiative der Stellvertretenden Vorsitzenden Susannah Goss haben wir uns Ende 2018 mit der U30-Gruppe bei der NACHTSCHICHT beworben und als eines von sechs Projekten den Zuschlag bekommen.

Von abends um 18 Uhr bis frühmorgens um 2 Uhr erarbeitete das Kreativ-Team der Nachtschicht ein „Corporate Design“ für die U30-Gruppe. Beteiligt waren Jasmin Heyer, Charlott Bethge, Anna Schuer, Bianca Tremmel und Karsten Kosatz von PLAIN und Lili Seidl von I LIKE VISUALS. Die Kreativen erschufen eine Marke für die U30, um sie bekannter zu machen und die Zielgruppe passgenau anzusprechen. Dazu haben sie gemeinsam mit den Gründungsmitgliedern Arndt Adler, Caroline Kambach und Otto Marzahn Texte geschrieben, einen Infolyer gestaltet, eine Landingpage für die Website gestaltet und diese direkt online gestellt.



Ein neues Image für U30 & Krebs





Impressionen von der NACHTSCHICHT © links: privat, rechts: Andreas Ernst

2.5 Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs: Workshop-Reihe mit KOBRA



Der **Wiedereinstieg ins Arbeitsleben** ist das zentrale, uns alle verbindende Thema. Unsere Zielgruppe der Krebsüberlebenden im erwerbsfähigen Alter beschäftigt sich naturgemäß nach Abschluss der Therapie mit der Frage, wie der Wiedereinstieg ins Arbeitsleben gelingen soll. Diese Phase der Orientierung und Transition wollen wir möglichst umfassend begleiten und Hilfestellung leisten. Zu diesem Zweck haben wir gemeinsam mit KOBRA die Workshop-Reihe „Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs“ (ZinsA) entwickelt. Folgende Workshops boten wir 2019 an:

„Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs“ (ZinsA) entwickelt.

Folgende Workshops boten wir 2019 an:

- Infoveranstaltung und **Austausch zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben**
Donnerstag, 14. Februar 2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Berliner Krebsgesellschaft
- Workshop: **Berufliche Ziele entwickeln**
– Wo stehe ich jetzt? Wo will ich hin?
Donnerstag, 7. März 2019, 10:00 – 14:30 Uhr

- Workshop: **Welche Fördermöglichkeiten kann ich nutzen?** – Wiedereinstiegsmodelle
Donnerstag, 14. März 2019, 10:00 – 13:00 Uhr
- Workshop, Teil I: **Wie belastbar bin ich?**
Donnerstag, 21. März 2019, 10:00 – 14:00 Uhr
- Workshop, Teil II:
Welche Arbeitsbedingungen brauche ich?
Donnerstag, 28. März 2019, 10:00 – 14:00 Uhr
- Workshop:
Wie kommuniziere ich meine eingeschränkte Belastbarkeit im Betrieb?
Mittwoch, 03. April 2019, 10:00 – 14:30 Uhr
- Workshop:
Wie bewerbe ich mich mit eingeschränkter Belastbarkeit?
Donnerstag, 11. April 2019, 10:00 – 14:30 Uhr
- **Auswertungsveranstaltung & Aufbau eines ZinsA-Netzwerkes**
Donnerstag, 09. Mai 2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort: Berliner Krebsgesellschaft

Die Workshop-Reihe fand 2019 das achte Mal statt. Während die Infoveranstaltung und die Auswertungsveranstaltung in die Selbsthilfe eingebunden sind und daher in den Räumlichkeiten der Berliner Krebsgesellschaft stattfinden, führt KOBRA die Workshop-Reihe in den eigenen Räumlichkeiten durch.

Nach jedem Durchlauf haben wir die Workshops gemeinsam mit KOBRA evaluiert und angepasst. Dabei greifen wir nicht nur die inhaltlichen Rückmeldungen auf, sondern bemühen uns, die bestmöglichen und niedrighschwelligsten Rahmenbedingungen für den Austausch und das gemeinsame Lernen zu schaffen und bestehende Einschränkungen zu berücksichtigen. Hier spielt die nach der Behandlung häufig verschlechterte Konzentrationsfähigkeit eine große Rolle.

Über die Offenheit für Anpassungen und die wertschätzende Kooperation mit KOBRA auf Augenhöhe freuen wir uns jedes Jahr aufs Neue.

3.0 Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung

3.1 Presse

Ein Presse-Highlight war am 14.05.2019 der Fernsehbeitrag „**Leben nach Krebs! – mit Selbsthilfe zurück in die Normalität**“ in der **ARD-Sendung Brisant** unter Mitwirkung unserer Mitglieder Arndt Adler, Otto Marzahn, Vorsitzende Sabine Schreiber und Stellvertretende Vorsitzende Uta-Maria Weißleder. Leben nach Krebs! e.V. erhielt an dem Tag und danach besonders viel

Aufmerksamkeit mit 944 Aufrufen der Webseite an einem einzelnen Tag.

Für die Fachzeitschrift der Deutschen Krebsgesellschaft schrieben wir selbst einen Artikel über die strukturellen Defizite und persönlichen Herausforderungen, die vielen Krebsüberlebenden die Rückkehr in den Alltag erschweren:

- **„Geheilt, doch nicht gesund – Psychosoziale, medizinische und systembedingte Herausforderungen nach Krebs“** von Sabine Schreiber & Susannah Goss, 01.03.2019 FORUM – die onkologische Fachzeitschrift der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zu den weiteren Highlights aus den Print- und Online-Medien gehörten:

- **„Ich hatte Krebs“**, unter Mitwirkung von Otto Marzahn, *Die Welt*, 09.02.2019
- **„Erwerbsminderungsrente nach Krebs“** unter Mitwirkung von Sabrina Leh und Barbara Kettner, *Stiftung Deutsche Krebsgesellschaft*, 17.03.2019.
- Rubrik **„Leben mit Krebs“** in der ZEIT-Beilage

ZEIT DOCTOR extra vom 23.05.2019 mit dem Titel-Thema „Das gibt mir Kraft“, unter Mitwirkung von Anne Katrin Hülsmann und Claudia Mohr.

- **„Gut zurück ins (Berufs-)Leben finden“**, unter Mitwirkung von Anne Katrin Hülsmann, *Hummer statt Krebs – Das Magazin für Patienten und Angehörige Rund um Onkologie*, S. 40–45, Ausgabe 2019.
- **„Nach Krebs zurück ins Arbeitsleben“**, ein Beitrag von Uta-Maria Weißleder, *Leben? Leben!*, Ausgabe 1/2019.

Der vollständige Pressespiegel findet sich [hier](#).

3.2 Social Media und Website

Unsere Social-Media-Kanäle haben sich im Laufe des Jahres 2019 erfreulich weiterentwickelt. Durch unsere Facebook-Seite erreichen und informieren wir Tausende Leser*innen bundesweit und im deutschsprachigen Ausland. Zu den

beliebtesten Posts gehörten ein Beitrag über die Beschilderung von barrierefreien Toiletten in Schottland und die Ankündigung unseres Selbsthilfe-Abends zum Thema „Umgang mit Angst“:



Zwei unserer beliebtesten Posts auf Facebook 2019, © privat

Auch durch Blogbeiträge auf unserer Webseite machen wir unsere Vereinsarbeit einem breiten Publikum zugänglich. Vor allem freuen wir uns, unseren Mitgliedern eine Stimme geben zu können – um das, was sie beschäftigt, zum Ausdruck zu bringen.

Folgende Blogbeiträge wurden 2019 besonders oft gelesen und kommentiert:

- **Endlich: Nachsorgesprechstunde für Langzeitüberlebende am Vivantes Klinikum Neukölln** vom 15.04.2019
- **Geschluckt, gekämpft, geschafft. Und dann kam die Wut** vom 28.04.2019
- **Das irrste Jahr meines Lebens** vom 15.07.2019

3.3 Austausch mit Entscheidungsträgern auf Veranstaltungen Dritter

Auf Veranstaltungen Dritter berichten wir von unseren Herausforderungen und tauschen uns mit Entscheidungsträgern aus, um diese für die Bedürfnisse von Krebsüberlebenden im erwerbsfähigen Alter zu sensibilisieren und langfristig zu einer strukturellen Verbesserung beitragen zu können.

2019 haben wir zu den folgenden Veranstaltungen einen aktiven Beitrag geleistet:

- Teilnahme am Experten-Roundtable **„Krebs in der Arbeitswelt“**: Herausforderungen bei Prävention und Wiedereingliederung der Initiative Oncology@Work, Beteiligung an der Auftaktveranstaltung am 20.02.2019, Susannah Goss und Uta-Maria Weißleder, Vertretung der Interessen unserer Mitglieder in Form von Telefoninterviews und Teilnahme an einem parlamentarischen Frühstück am 22.10.2019, Uta-Maria Weißleder
- **„Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs“**, Workshop, Tag der Berliner Krebs Selbsthilfe, Uta-Maria Weißleder, 09.03.2019
- **„Leben mit Fatigue – psychosoziale und systembedingte Herausforderungen“**, Eröffnungsveranstaltung des Charité Fatigue Zentrums, Sabine Schreiber, vorgetragen von Christina Zück, 20.03.2019
- **„Selbsthilfe wirkt“**, Vortrag und Diskussion mit Studierenden der Physio- und Ergotherapie, Alice-Salomon-Hochschule in Zusammenarbeit mit SEKIS, Caroline Kambach und Sabine Schreiber, 03.04.2019
- **Millions-Missing-Demo** am Brandenburger Tor, Sabine Schreiber, 12.05.2019. Die Initiative machte in einer Aktionswoche auf das Chronic Fatigue Syndrom aufmerksam.
- **„Jung an Krebs erkrankt/Survivorship im jungen Erwachsenenalter aus Sicht Betroffener: Patientenbedarf erkennen und versorgen“**, 25. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Radioonkologie (DEGRO), Münster, Sabine Schreiber, 14.06.2019
- **Vorstellung von Leben nach Krebs! e.V.** für Studierende der Physio- und Ergotherapie an der Alice-Salomon-Hochschule in Zusammenarbeit mit SEKIS, Barbara Kettner und Sarah W., 19.08.2019





3.4 Infostände

Tag der Berliner Krebsselfhilfe im März
2019, © privat

Auf folgenden Veranstaltungen stellte der Verein seine Arbeit vor:

- **2. Tag der Berliner Krebsselfhilfe**, 09.03.2019
- **German Cancer Survivors Day (GCSD)**, 06.06.2019
- **Pink in the Rink**, Berliner Eisbären, 27.10.2019

Anlässlich des Tages der Berliner Krebsselfhilfe wurden wir von einem Fernsehteam der **ARD-Sendung Brisant** begleitet.



Sabine im Interview, Tag der Berliner Krebsselfhilfe 2019, © privat

4.0 Der Verein

4.1 Leitbild und Arbeitsweise

Um Krebsüberlebenden eine höhere gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen, stellen wir oft einen sehr hohen Anspruch an uns selbst.

Gleichzeitig werden viele von uns immer wieder mit ihrer eigenen eingeschränkten Belastbarkeit

bzw. begrenzten Kapazitäten konfrontiert und müssen ihren Anspruch an die Realität anpassen. Absagen gehören zu unserem Arbeitsalltag.

Wir passen uns dann immer wieder neu an die gegebene Situation an, indem die Kolleginnen aus

dem **Trioteam** übernehmen. Dabei behandeln wir uns stets mit **Verständnis** und **Mitgefühl**.

Diese Arbeitsweise haben wir offiziell zu unserer Organisationskultur erklärt und das Leitbild des „**Achtsamen Miteinander Arbeitens (AMA)**“

entwickelt: Wir begegnen einander mit **Respekt** und **Wertschätzung** und achten jeweils auf unsere eigenen Ressourcen und die unserer Kolleg*innen. Dieses Verständnis für die eingeschränkte Belastbarkeit bzw. limitierte Kapazitäten trägt zu einer **hohen Motivation** und **enger Verbundenheit** untereinander bei.

4.2 Arbeitsstrukturen

Die teils fragile gesundheitliche Situation einiger von uns federn wir durch solide Arbeitsstrukturen ab, um eine kontinuierliche Arbeit zu gewährleisten. Verantwortung verteilen wir auf mehreren Schultern und sichern so auch einen nachhaltigen **Wissenstransfer**.

Für alle Arbeitsbereiche haben wir **Trioteams** etabliert, die gemeinsam die Steuerung übernehmen.

Sowohl der geschäftsführende Vorstand besteht aus einem Trioteam als auch die Arbeitsgruppen Selbsthilfe, Öffentlichkeitsarbeit und ZinsA (Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs).

Regelmäßige Telefonate, Diskussionen per Zoom und persönliche Treffen ermöglichen eine gute Zusammenarbeit.

4.3 Mitglieder

Die Anzahl der Mitglieder steigt stetig, obwohl wir bisher nur wenig gezielte Werbung um Mitglieder gemacht haben.

Wichtiger als eine hohe Anzahl von Mitgliedern war uns zunächst ein enger Zusammenhalt und die Verbundenheit unter den Mitgliedern, von denen sich mehr als die Hälfte aktiv ins Vereinsleben einbringt.

Die 2018 eingeführten monatlichen Mittagessen mit Mitgliedern bieten weiterhin einen zusätzlichen Anreiz, dem Verein beizutreten und sich gegenseitig besser kennen zu lernen und zu unterstützen.

Ende 2019 zählte der Verein **47 Mitglieder**, davon **vier Fördermitglieder**.

4.4 Vorstand

Unser Vorhaben für 2019, die Arbeitsweise noch **effizienter** zu gestalten, die Strukturen zu **konsolidieren** und die Vereinsarbeit auf mehreren Schultern zu **verteilen**, zeigten sich unter anderem in der Erweiterung des Vorstands von vormals sechs auf sieben Mitglieder.

Bis Sommer 2019 bestand der Vorstand aus Sabine Schreiber als Vorstandsvorsitzende, Susannah Goss und Uta-Maria Weißleder als Stellvertretende Vorsitzende, und Ulrike Göbel (vormals Scharbau), Barbara Kettner und Claudia Mohr als Beisitzerin.



In der Mitgliederversammlung (MV) vom 26.06.2019 stellte sich **Ulrike Göbel** nicht wieder zur Wahl. Wir danken Ulrike sehr herzlich für ihr großes Engagement und für alle Aufgaben, die sie stets zuverlässig und genau ausgeführt hat.

Bestätigt wurden **Sabine Schreiber** als Vor-

standsvorsitzende, **Susannah Goss** und **Uta-Maria Weißleder** als Stellvertretende Vorsitzende, und **Barbara Kettner** und **Claudia Mohr** als Beisitzerinnen. Zusätzlich wurden **Monika Kerekes** und **Heike Presse** als Beisitzerinnen gewählt. Alle Vorstandsmitglieder sind hochqualifiziert und ergänzen sich mit ihren verschiedenen Erfahrungen und Fähigkeiten: **siehe Tabelle 1.**



Vorstand bis zur MV 2019,
© privat

4.5 Personal

Alle für den Verein arbeitenden Personen – ob im Vorstand, im Minijob, als Honorarkraft oder punktuell ehrenamtlich – sind selbst Betroffene und kennen die Herausforderungen nach bzw. mit einer Krebserkrankung zu leben.

Sie bringen vielfältige Erfahrungen und **Fähigkeiten** mit: beispielhaft seien hier nur einige genannt: Rechtsanwältin, Bankkauffrau, promovierter Physiker, Pharmazeut, Kommunikationswissenschaftlerin, Sozialpädagogin, Unternehmer.

Aufgrund von fehlenden Räumlichkeiten für ein gemeinsames Büro und eingeschränkter Kapazitäten arbeiten alle im **Homeoffice** – die Minijobber und Honorarkräfte mit flexiblen Arbeitszeiten und **Zeitkonten**.

Bis Ende 2019 war **Rainer Göbel** im Rahmen eines Minijobs als Geschäftsführer Finanzen für die Verwaltung und das Controlling der Vereinsfinanzen zuständig. Ende 2019 trat er als Geschäftsführer Finanzen zurück, um sich neuen Projekten zu widmen. Wir sind Rainer sehr dankbar für sein hohes Engagement. Mit seinen versierten Kenntnissen im Vereinsgeschäft hat er entscheidend zum Gelingen unseres Vereins beigetragen.

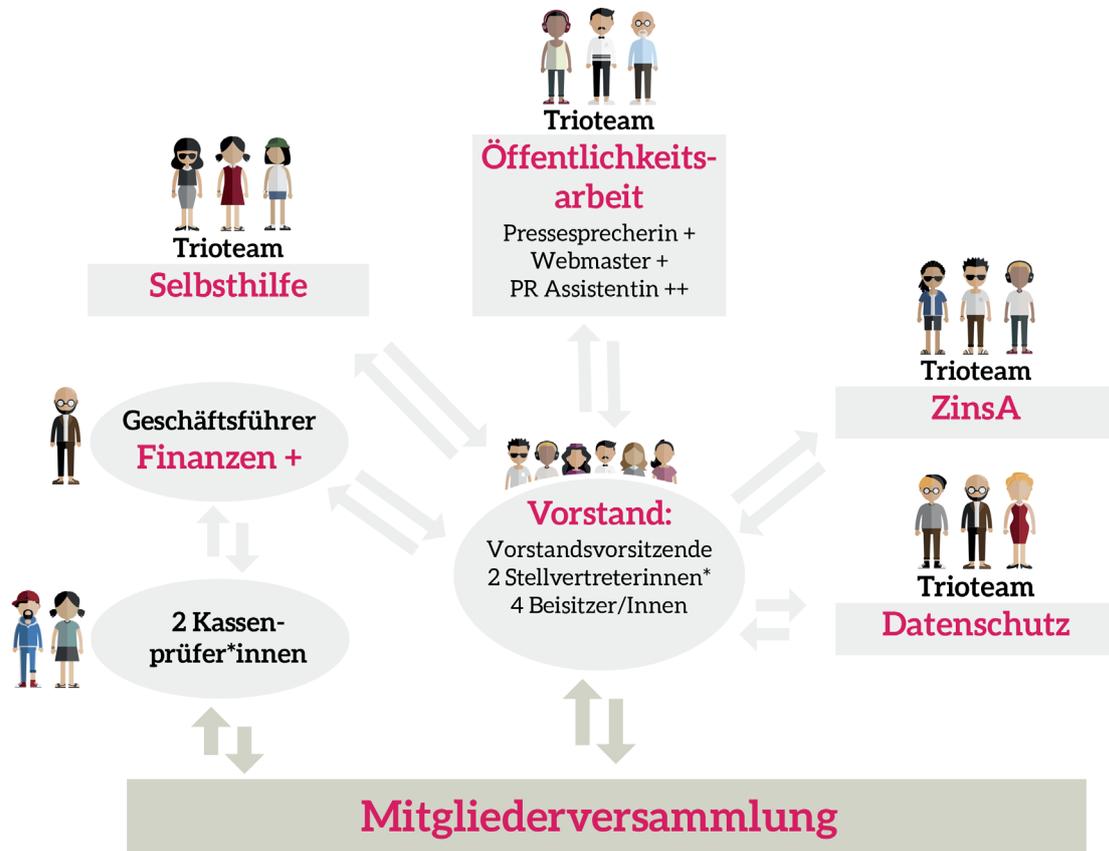
Nach einem erfolgreichen Bewerbungsverfahren konnten wir **Katharina Kleeblatt** als neue Kollegin gewinnen. Seit dem 1. Dezember 2019 ist Katharina im Rahmen eines Minijobs für die Verwaltung der Vereinsfinanzen zuständig.

Aus gesundheitlichen Gründen kündigte **Sabrina**

ihre Position als Assistentin der Geschäftsführung zum Ende des Jahres. Wir sind Sabrina sehr dankbar für ihre Unterstützung bei der Bekannt-

machung unserer Angebote, Betreuung zahlreicher Infostände und der einfühlsamen Beratung von Hilfesuchenden.

Organigramm 2019



+ Honorarkraft, alle anderen arbeiten ehrenamtlich, * seit MV 2019 vier Beisitzerinnen

4.6 Fortbildungen

Da alle Mitwirkenden unterschiedliche Kompetenzen, Erfahrungen und Fähigkeiten mitbringen, ergänzen wir uns gut. Gleichzeitig eint uns alle der Wunsch, uns weiterzuentwickeln und fortzubilden. In 2019 nahmen wir an folgenden Weiterbildungen teil:

- **Fit in 10 Schritten - Haftung und Versicherung innerhalb NPOs**, Webinar Haus des Stiftens gGmbH, Sabine Schreiber, 16.01.2019,
- **Videos mit dem Smartphone - FUNDRAISING.DIGITAL**, Webinar Haus des Stiftens gGmbH, Sabine Schreiber, 27.03.2019
- **Daten im Fundraising - FUNDRAISING.DIGITAL**, Webinar Haus des Stiftens gGmbH, Sabine Schreiber, 27.03.2019
- **Das Smartphone als Videokamera**, VHS Berlin Mitte, Susannah Goss, 04.05.19-05.05.19
- **Fortbildung zur Onlinemoderation**, Truth Circles Anna Caroline Türk über Netzwerk-
StattKrebs, Claudia Mohr, 14.-16.06.2019 in Kassel, online am 08.07, 06.08., 10.09., 07.10., 05.11

- **Mit #workhacks einfach besser arbeiten,** ONLINE-STIFTUNGSWOCHE 2019, Webinar Haus des Stiftens gGmbH, Sabine Schreiber, 24.09.2019

- **Data Science for the greater good – Wie können gemeinnützige Organisationen von Data Science und Advanced Analytics profitieren?,** Social Café, Mirco Müller, 15.11.2019

4.7 Datenschutz

Der Schutz von personenbezogenen Daten ist uns sehr wichtig.

Schon 2018 hatten wir zur Umsetzung der EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) unsere Website mit einem sicheren **SSL-Zertifikat** und einer DSGVO-konformen **Datenschutzerklärung** versehen, einen Vertrag zur **Auftragsverarbeitung** mit unserem Websiteanbieter abgeschlossen, ein Merkblatt über die Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO und ein **Verzeichnis der Verarbeitungstätigkeiten** erstellt, und im Mitgliedsantrag die Pflichtangaben und die freiwilligen personenbezogenen An-

gaben deutlich gekennzeichnet.

Im April 2019 haben wir allen Mitgliedern, die vor 2018 in den Verein eingetreten sind, eine Aufstellung ihrer **von uns verarbeiteten personenbezogenen Daten** übersandt und um ihre Zustimmung gebeten. Seit März 2019 wird unser monatlicher Newsletter zudem DSGVO-konform und optisch ansprechend mit dem Tool CleverReach versandt. Auch hier wurde ein Vertrag zur **Auftragsverarbeitung** mit dem Anbieter abgeschlossen. Als nächster großer Schritt folgt die Erarbeitung eines IT-Sicherheitskonzepts.



Newsletter Oktober 2019

Hallo zusammen,

wir haben gute Nachrichten: Die **Berliner Eisbären** spielen am 27.10. zum vierten Mal in der Farbe Pink und sammeln Gelder für uns und andere Krebsorganisationen. Der Wettkampf gegen den Vizemeister Red Bull München verspricht spannend zu werden. Mit unserem bunten Glücksrad locken wir die Eisbären Fans zu unserem Infostand. Vor dem Spiel und während der Pausen drehen bevorzugt kleine Kinder am Glücksrad und wir informieren ihre Eltern über unseren Verein. Zwischendurch können wir den Eisbären immer wieder beim Spiel zu jubeln.



Seit März 2019 wird unser monatlicher Newsletter optisch ansprechend und DSGVO-konform mit dem Tool CleverReach versandt. Ende 2019 hatten 300 Personen den Newsletter abonniert.

4.8 Finanzen

Wir finanzieren uns ausschließlich über Mitgliedsbeiträge, Spenden und institutionelle Förderungen. Dabei orientieren wir uns an den **strengen Bewilligungskriterien** der Deutschen Krebshilfe und schließen eine finanzielle Unterstützung von Pharmaunternehmen aus.

Unsere höchsten Einnahmen erzielten wir 2019

mit Spenden der **Aline Reimer Stiftung** und der **Berliner Eisbären**. Die **Berliner Krebsgesellschaft** unterstützt uns ideell und finanziell im Rahmen ihrer Förderung von Selbsthilfegruppen. Außerdem erhalten wir von der **GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe** im Land Berlin eine finanzielle Förderung.

Einnahmen-/Überschuss-Rechnung 2019

Einnahmen

Bezeichnung	Plan	Betrag	Differenz	Bemerkungen
Institutionelle Förderung	5.800,00 €	5.820,00 €	20,00 €	ARS, BKG
Mitgliedsbeiträge	500,00 €	929,00 €	429,00 €	
Pauschalförderung	1.000,00 €	1.412,00 €	412,00 €	GKV
Projektförderung	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
Rücklagenverbrauch	1.980,00 €	0,00 €	-1.980,00 €	
Sonstiges	0,00 €	0,00 €	0,00 €	Erstattungen, Rückzahlungen
Spenden	6.560,00 €	8.653,96 €	2.093,96 €	betterplace, Eisbären, gooding, Privat
Zinsen	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
Summe	15.840,00 €	16.814,96 €	974,96 €	

Ausgaben

Bezeichnung	Plan	Betrag	Differenz	Bemerkungen
Ausstattung/Geräte	500,00 €	534,92 €	34,92 €	Hardware, Software, Nutzungslizenzen
Büromaterial	550,00 €	179,24 €	-370,76 €	Kopien, Büroartikel
Fachliteratur	250,00 €	77,65 €	-172,35 €	Fachbücher, Zeitschriften
Fahrtkosten	350,00 €	350,00 €	0,00 €	Fahrtkosten, Übernachtung, Veranstaltung
Finanzkosten	150,00 €	118,92 €	-31,08 €	Kontoführung
Fortbildung	250,00 €	56,50 €	-193,50 €	Kongress, Seminar
Internet/Email	1.550,00 €	1.851,48 €	301,48 €	Website
Miete	100,00 €	0,00 €	-100,00 €	Büro, Raum für Treffen
Mitgliedsbeiträge	100,00 €	0,00 €	-100,00 €	Dachverbände
Öffentlichkeitsarbeit	500,00 €	534,26 €	34,26 €	Plakate, Visitenkarten, Flyer, Infomaterial, Anzeigen
Personal	8.500,00 €	8.383,60 €	-116,40 €	GF Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit
Porto	200,00 €	112,67 €	-87,33 €	Postwertzeichen, Postdienstleistungen
Rücklagenzuführung	1.840,00 €	1.840,00 €	0,00 €	freie, zweckgebundene
Steuern	0,00 €	0,00 €	0,00 €	KESt
Telefon/-fax	100,00 €	139,13 €	39,13 €	Festnetz, Mobil, externe Faxe
Veranstaltungen	200,00 €	165,67 €	-34,33 €	Honorar, Fahrtkosten für Referenten, Präsente
Vereinskosten	500,00 €	773,72 €	273,72 €	MV, Kassenprüfung, Notar, Versicherung
Vorstandskosten	100,00 €	90,00 €	-10,00 €	VS, Aufwandsentschädigung
Zuwendungen	100,00 €	70,40 €	-29,60 €	Unterstützung für Mitglieder, Geschenke
Summe	15.840,00 €	15.278,16 €	-561,84 €	
			-20,28 €	
Überschuss/Verlust		1.536,80 €		

Überschuss/Verlust

1 536,80 Euro

5.0 Kooperationen

5.1 Berliner Krebsgesellschaft

Dank der Berliner Krebsgesellschaft konnten wir unsere 2011 gegründete Selbsthilfe sehr schnell etablieren. Das Team der Psycholog*innen weist Hilfesuchende immer wieder auf unser Angebot hin und hält einmal im Jahr einen Vortrag zum Thema Fatigue

nach Krebs in unserem Kreis. Außerdem erhalten wir einen finanziellen Zuschuss im Rahmen der Selbsthilfeförderung und können den Gruppenraum kostenlos für unsere Treffen innerhalb der Selbsthilfe nutzen.

5.2 Vivantes

5.2.1. Kooperation mit dem Vivantes Brustzentrum

Auch in 2019 haben wir die Kooperation mit dem Brustzentrum der Vivantes - Netzwerk für Gesundheit GmbH durch einen engen Austausch mit den Psychoonkolog*innen und Chefärzt*innen des Zentrums fortgesetzt. Seit Begründung der Kooperation nehmen wir jährlich an 3 bis 4 Terminen der zentrumseigenen psychoonkologischen Gruppe teil. Wir machen die Teilnehmenden, die sich entweder in stationärer oder in

poststationärer Betreuung finden, auf die Angebote unseres Vereins aufmerksam, um eine Versorgungsbrücke für die Zeit nach der akuten Behandlungsphase zu bauen. Zwischenzeitlich hat auch das Brustzentrum eine eigene Gruppe für junge Krebspatient*innen ins Leben gerufen, aus der schon einige den Weg in unsere Selbsthilfetreffen gefunden haben.

5.2.2. Vernetzung mit der Vivantes Nachsorgesprechstunde für Langzeitüberlebende

Wir freuen uns, dass Berlin seit Ende 2018 mit der neu etablierten Nachsorgesprechstunde von Vivantes über eine der bundesweit wenigen Anlaufstellen für Langzeitüberlebende verfügt. Sogleich haben wir deren Ärztlichen Leiter, Herrn Dr. Kiderlen, in unsere Selbsthilfe eingeladen,

um über die Zielgruppen und Unterstützungsmöglichkeiten zu berichten, unsere Bedarfe als Betroffene und unsere Vereinsaktivitäten aufzuzeigen und das gemeinsame Netzwerk für Betroffene weiter zu stärken. Eine engere Kooperation und der regelmäßige Austausch sind angedacht.

5.2.3. Vernetzung mit der Vivantes Rehabilitation GmbH sowie der Klinik für Gynäkologie

Darüber hinaus pflegen wir den regelmäßigen Austausch mit weiteren Ärzt*innen, die unsere Vereinsangebote an ihre Patient*innen weiterkommunizieren. Wir stellen unsere Flyer zur Verfügung, informieren über konkrete Veranstaltungen und bringen uns als Betroffene in Ge-

sprächsforen und Vortragsformaten ein. Dank dieser Kontaktpflege werden wir als Referent*innen angefragt und als Ansprechpartner*innen vermittelt, können auf die Interessen Krebsbetroffener aufmerksam machen und Betroffene konkret unterstützen.



5.3. KOBRA

Als sich unsere Selbsthilfe etablierte, stellten wir fest, dass uns vor allem die Herausforderungen beim Wiedereinstieg ins Arbeitsleben verbinden. Ein auf Krebsüberlebende zugeschnittenes Angebot fanden wir allerdings in ganz Berlin nicht.

Dafür lernten wir die Beratungseinrichtung **KOBRA** kennen, die sich auf die Themen Beruf, Bildung und Arbeit spezialisiert hat und von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung des Senats Berlin gefördert wird.

Dank der Offenheit, Neugierde und großzügigen Kooperationsbereitschaft von KOBRA entwickelten wir gemeinsam eine Workshop-Reihe zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben:

„Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs“ (ZinsA).

Die ZinsA Workshop-Reihe führen wir nun seit 2011 jährlich gemeinsam durch. Jedes Jahr evaluieren wir das Angebot neu und passen es an die Bedürfnisse der Teilnehmenden an (siehe 2.5).

5.4. SEKIS/Martin Luther Krankenhaus

2019 entwickelte sich eine neuartige Kooperation mit der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle **SEKIS** und dem **Martin Luther Krankenhaus**. Auf einem Patient*innentag im Brustzentrum des Martin Luther Krankenhauses entstand Ende 2018 die Idee, eine Broschüre mit Tipps und Ratschlägen für Brustkrebsbetroffene zu entwickeln. Die Patient*innen wünschten einen **Guide am Entlassungstag** mit Informationen und Tipps

aus erster Hand. SEKIS hat diese Idee aufgenommen und im Laufe des Jahres 2019 zusammen mit uns umgesetzt.

Durch eine Umfrage haben wir im ersten Schritt im Sommer 2019 Wissen und praktische Erfahrungen von Überlebenden aus dem ganzen Bundesgebiet gesammelt. Zwei zentrale Fragen haben uns beschäftigt: Was hätte mir geholfen? Was hat mir

geholfen? Mit über 80 Rückmeldungen war die Beteiligung erfreulich hoch und inhaltlich wertvoll. Daraus haben sich Schwerpunktthemen ergeben, zu denen recherchiert und Antworten gefunden wurden – von Betroffenen für Betroffene. Federführend war unser Mitglied Katharina Bach-

mann, die über eine Finanzierung durch das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitssystem einen Werkvertrag für die Verfassung des Guides erhielt und dadurch ihre Erwerbsminderungsrente aufstocken konnte.

DIAGNOSE BRUSTKREBS?



Dankesworte zum Schluss

Wir bedanken uns bei allen **Mitgliedern**, **Kooperationspartner*innen** und **Spender*innen** für die Unterstützung und gelungene Zusammenarbeit. Nur gemeinsam können wir so viel bewirken und zur höheren Teilhabe von Krebsüberlebenden beitragen.

Dabei gilt ein ganz spezieller Dank der Aline Reimer Stiftung und den Eisbären Berlin.



LEBEN! NACH KREBS!

Anhang:
Tabelle 1 Erfahrungen und Fähigkeiten der Vorstandsmitglieder

Sabine Schreiber	Vorsitzende	Kommunikationsexpertin, Aufbau und Pflege von Netzwerken, Organisation & Moderation von Veranstaltungen, Vorträge, Websitedesign
Susannah Goss	Stellvertretende Vorsitzende	Wissenschaftliche Redakteurin und Übersetzerin, Schwerbehindertenvertretung, Lehrtätigkeit, Social Media, Vorträge, Moderation von Veranstaltungen
Uta-Maria Weißleder	Stellvertretende Vorsitzende	Rechtsanwältin, ehemalige Personalmanagerin, Gestalttherapeutin, Return-to-work-Expertin, Vorträge, Moderation von Veranstaltungen, Pressearbeit, Aufbau und Pflege von Netzwerken
Ulrike Göbel¹	Beisitzerin	Gründung und Mitarbeit in verschiedenen Vereinsvorständen, sehr gute Kenntnisse im Vereinsrecht, Mitgliederverwaltung, Datenschutz
Monika Kerekes²	Beisitzerin	Wirtschaftsexpertin, Mitarbeit bei der Planung, Steuerung und Kontrolle der Vereinsfinanzen
Barbara Kettner	Beisitzerin	Konzeption, Moderation von Veranstaltungen, Aufbau von Netzwerken, Pressearbeit
Claudia Mohr	Beisitzerin	Mediengestaltung, Medienplanung, Social Media, Webdesign, Aufbau und Pflege von Kontakten, Pressearbeit, Moderation von Veranstaltungen
Heike Presse²	Beisitzerin	Expertise im Bereich Organisation und Management, Optimierung von Arbeitsstrukturen, Mitgliederverwaltung, Moderation von Veranstaltungen

¹ Bis zur Mitgliederversammlung 2019

² Seit der Mitgliederversammlung 2019



Wir brauchen Eure Unterstützung!

Den Großteil unserer Arbeit leisten wir ehrenamtlich. Um Infomaterialien zu erstellen und Veranstaltungen zu organisieren brauchen wir Eure finanzielle oder sehr gern auch ideelle Unterstützung.

Banküberweisung:

Leben nach Krebs e.V.
IBAN: DE12100100100858128102
BIC: PBNKDEFF (Postbank)