

# Jahresbericht 2020



Einige der Teilnehmer\*innen unserer ersten virtuellen Mitgliederversammlung

## Herausgeber

### **Leben nach Krebs! e.V.**

c/o Sabine Schreiber  
Chausseestraße 110  
10115 Berlin

**[www.leben-nach-krebs.de](http://www.leben-nach-krebs.de)**

[info@leben-nach-krebs.de](mailto:info@leben-nach-krebs.de)

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

Foto Seite 22: Eisbären Berlin/Citytext

# Inhaltsverzeichnis

Seite 4:	<b>1</b>	<b>Einleitung</b>
	1.1	Das gesellschaftliche Problem
Seite 5:	1.2	Unser Lösungsansatz, Ziel und Zielgruppe
	1.3	Leben nach Krebs! im Jahr 2020: Die Aktivitäten im Überblick
Seite 6:	<b>2</b>	<b>Selbsthilfe</b>
	2.1.	Monatliche Treffen
Seite 8:	2.2	Persönliche Beratung
	2.3	U30 und Krebs
Seite 9:	2.4	Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs: Workshop-Reihe mit KOBRA
Seite 10:	<b>3</b>	<b>Öffentlichkeitsarbeit und Interessensvertretung</b>
	3.1	Veröffentlichungen
Seite 11:	3.2	Berichterstattung in den Medien
Seite 12:	3.2	Social Media und Website
	3.3	Austausch mit Entscheidungsträgern auf Veranstaltungen Dritter
Seite 13:	3.4	Infostände
	<b>4</b>	<b>Der Verein</b>
	4.1	Leitbild und Arbeitsweise
	4.2	Arbeitsstrukturen
Seite 14:	4.3	Mitglieder
	4.4	Vorstand
Seite 15:	4.5	Personal
	4.6	Fortbildungen
Seite 16:	4.7	Finanzen
Seite 18:	<b>5</b>	<b>Kooperationen</b>
	5.1	Berliner Krebsgesellschaft
	5.2	Vivantes
	5.3.	KOBRA
Seite 19:	5.4.	SEKIS/Martin Luther Krankenhaus
	5.5.	Arbeitsgemeinschaft Soziale Onkologie (ASO) und Krebsinformationsdienst (KID)
Seite 20:		Fazit & Ausblick auf 2021 <b>Dankesworte zum Schluss</b>
Seite 21:		Anhang: Erfahrungen und Fähigkeiten der Vorstandsmitglieder

# 1 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.**

### 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 sowohl die Heilungschancen als auch das progressionsfreie Überleben fortgeschritten

Erkrankter, mit den körperlichen und psychischen Spätfolgen werden die Überlebenden jedoch meist allein gelassen: Über ein Drittel der Krebspatient\*innen findet nicht wieder zurück ins Arbeitsleben, insbesondere auch weil die erforderlichen Strukturen bisher fehlen.<sup>1</sup>

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

## 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.

## 1.3 Leben nach Krebs! im Jahr 2020: Die Aktivitäten im Überblick

Das Jahr 2020 hatte ganz normal begonnen: mit einem Stammtisch im Januar und den monatlichen Treffen der beiden Selbsthilfegruppen Leben nach Krebs! und U30 und Krebs, deren Teilnehmer\*innen sich zum Thema „Frühberentet – Was jetzt?“ austauschten. Der erste Workshop von ZinsA (Zurück ins Arbeitsleben) fand statt und am 22. Februar 2020 waren wir mit einem Infostand auf dem Krebsaktionstag vertreten.

**Dann kam Corona und veränderte alles.** Als Krebsüberlebende wissen wir, wie es ist, von heute auf morgen aus dem Leben gerissen zu werden. Aber auch, dass außergewöhnliche Zeiten die Möglichkeit bieten, mit kreativen Lösungen über sich hinaus zu wachsen. Das tun wir von **Leben nach**

**Krebs! e.V.** mit großem Erfolg. Da wir glücklicherweise schon seit 2019 im Vorstand zoomten, konnten wir innerhalb kürzester Zeit unsere **Selbsthilfe** auf Zoom umstellen. Das Angebot wurde von vielen dankbar angenommen und schnell zeigte sich, dass die Online-Selbsthilfe in mancher Hinsicht sogar besser war, da die fehlende Anfahrt einigen die Teilnahme erleichterte und die gewohnte Umgebung im eigenen Wohnzimmer eine vertrautere Atmosphäre erzeugte. Insgesamt blicken wir auf ein aktives Selbsthilfe-Jahr zurück, in dem wir uns gegenseitig gestärkt und einen engen Zusammenhalt in der Krise erlebt haben (**siehe 2.0**).

Im Bereich der **Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung** lag der Fokus in diesem Jahr auf

zwei wichtigen Broschüren, die wir mit hochkarätigen Kooperationspartnern erstellt haben (siehe 3.1). Den **Patient\*innen Guide Brustkrebs** haben wir gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle SEKIS und dem Martin Luther Krankenhaus pünktlich zum Weltkrebstag am 4. Februar veröffentlicht.

Die **Arbeitshilfe zur Problematik des § 51 SGB V**, einem Paragrafen, der für Krebspatient\*innen relevant wird, wenn sie von ihren Krankenkassen in einem sehr frühen Behandlungsstadium zur Stellung eines Reha-Antrags aufgefordert werden, entsteht derzeit in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Soziale Arbeit in der Onkologie (ASO) der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. und dem Krebsinformationsdienst (KID) am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg. Ihre Fertigstellung ist für das erste Quartal im nächs-

ten Jahr vorgesehen. Auch in den Printmedien konnten wir auf unterschiedliche Weise auf unsere Themen und damit öffentlich auf die Belange von Krebsüberlebenden aufmerksam machen (siehe 3.2).

**Vereinsintern** gingen wir neue Wege im Bereich des Fundraisings, was uns in dieser unsicheren Zeit das finanzielle Überleben sicherte (siehe 4.7). Auch die durch mehrere Abgänge bedingten personellen Veränderungen haben wir gut gemeistert und neue Mitarbeiter\*innen erfolgreich in unser Team integriert (siehe 4.4 und 4.5).

Rückblickend können wir sagen, dass 2020 trotz aller Herausforderungen ein gutes Jahr für uns war. Sowohl finanziell als auch personell sind wir weiter gut aufgestellt, um die Vereinsarbeit fortzuführen. **Für die Selbsthilfe wurde 2020 zu unser aller Überraschung sogar unser stärkstes Jahr.**

## 2 Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen leisten nachweislich einen „eigenständigen, professionell nicht ersetzbaren Beitrag zur Gesundheitsförderung und Krankheitsbewältigung“.<sup>2</sup> Das Verständnis der anderen für die eigenen Herausforderungen zu erfahren, ist sehr 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.<sup>3</sup>

### 2.1. Monatliche Treffen

Das Jahr 2020 begann für die Selbsthilfe ganz normal mit einem Stammtisch im Januar und den monatlichen Treffen der beiden Selbsthilfegruppen Leben nach Krebs und U30 und Krebs, die sich zum Thema „**Frühberentet – Was jetzt?**“ austauschten. Zu dem Zeitpunkt konnte noch keiner ahnen, dass dies für lange Zeit das letzte Mal war, dass wir uns persönlich sahen.

Als die Corona-Pandemie im März 2020 unser Land erreichte, war auch bei uns Flexibilität zur Anpassung an die neuen Verhältnisse gefragt.

Da wir im Vorstand schon über Erfahrungen mit Online-Meetings verfügten, gelang uns dies so schnell und so gut, dass wir bereits Ende März unsere Selbsthilfe erfolgreich auf **Zoom** umgestellt hatten. Die Nachfrage war groß und das Angebot wurde von vielen dankbar angenommen.

Bei insgesamt 23 Selbsthilfetreffen (inklusive der U30 und Krebs) fanden wir in diesem ersten Jahr der Pandemie den Raum, um über unsere Ängste zu sprechen, uns gegenseitig zu unterstützen und

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

<sup>3</sup> 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

uns Mut und Rat zu schenken. Parallel entstand eine **Chatgruppe mit inzwischen vielen weiteren thematischen Ablegern**, in denen von gesundheitsbezogenen Themen über Reiseindrücke bis hin zu Literaturempfehlungen seither ein reger Austausch stattfindet.

Besonders gern blicken wir auf einige Highlights, die im Herbst auf uns warteten, zurück. So nahmen uns die beiden Kunst- und Schreibtherapeutinnen Dorothea Lüdke und Susanne



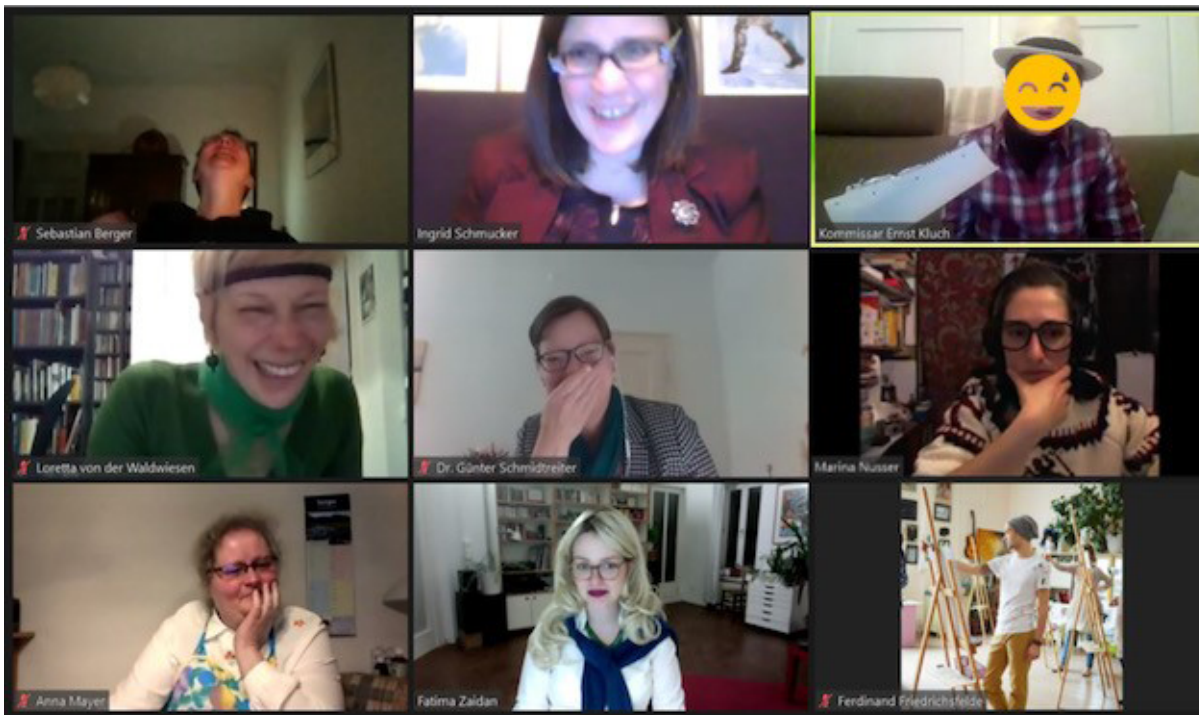
Diehm auf eine **kreative Schreibreise** mit, auf der wir mit viel Leichtigkeit und Humor noch einmal ganz anders zu uns fanden und eine hilfreiche Bewältigungsstrategie erprobten. Die Eindrücke der Schreibreise hat eine Teilnehmerin in einem **Blogbeitrag** festgehalten. Dieser war gleichzeitig der Auftakt für eine neue Blogreihe, die wir im nächsten Jahr unter dem Motto „Kreativ durch die Krise“ starten wollen.

Aus dem Selbsthilfe-Austausch im Oktober „In Bewegung bleiben“ mit der Personal-Trainerin Beatrix Birki entwickelte sich eine **Sportgruppe**,

die sich seitdem wöchentlich zum virtuell angeleiteten gemeinsamen Bewegen trifft. Die Krönung unserer virtuellen Aktivitäten war dann ein **weihnachtlicher Adventsnachmittag** verkleidet vorm Bildschirm mit einem Rollenspiel, in dem ein Kriminalfall gelöst wurde.

2020 war für alle ein besonderes Jahr. Wir haben zusammen gelacht, geweint, Erfahrungen ausgetauscht, zu Mittag gegessen, Sport gemacht, geschrieben und auch unsere Mitgliederversammlung zum ersten Mal virtuell durchgeführt.

Abschließend können wir sagen, dass die virtuelle Selbsthilfe, sei es per Chat oder per Zoom, und auch der persönliche Austausch, im September auf dem Tempelhofer Feld, in diesem, ersten, Corona-Jahr spürbar von herausragender Bedeutung waren. Als Nebeneffekt haben wir festgestellt, dass unser Anspruch nach **Inklusion und Teilhabe** auf virtuellem Wege sogar noch etwas leichter zu verwirklichen ist, da anstrengende Fahrtwege wegfallen. Als weiteren Vorteil erlebten wir die vertrautere Atmosphäre, die sich aufgrund der gewohnten Umgebung im eigenen Wohnzimmer gut auf den virtuellen Raum übertrug. Für die Selbsthilfe wurde dieses verrückte Jahr so zu unserer großen Überraschung zu unserem stärksten.



Beim Krimi-Adventskaffee im Dezember 2020 wurde fleißig ermittelt – und auch viel gelacht

Offener Austausch (persönlich oder virtuell):

- **Persönliches Treffen zum Stammtisch** in einem Café in Berlin-Mitte im Januar
- **Persönliches Treffen zum Stammtisch** auf dem Tempelhofer Feld im September
- **Acht thematisch offene virtuelle Selbsthilfetreffen** von März bis Dezember

Zu folgenden Themen haben wir 2020 externe Referent\*innen eingeladen:

- **„In Bewegung bleiben“ – Vorstellung eines virtuellen Sportangebots**  
*Personal-Trainerin Beatrix Birki, 10/2020*
- **„Kreative Schreibreise“ – Kreativtherapeutische virtuelle Schnupperstunde**  
*Schreib- und Kunsttherapeutinnen Dorothea Lüdke und Susanne Diehm, 11/2020*

Folgende Abende moderierten wir selbst:

- **„Frühberentet – Was jetzt?“**  
*Präsenztreffen, 01/2020*
- **„Angst von Krebsbetroffenen in Zeiten von Corona-Lockerungen“**  
*virtuelles Treffen im Juni*
- **„Adventskrimidinner“**  
*Veranstaltung eines virtuellen vorweihnachtlichen Zusammenseins, 12/2020*

### **Monatliche Mittagessen für Mitglieder:**

Die ab März ebenfalls virtuell durchgeführten monatlichen Mittagessen mit Mitgliedern und vereinzelt Gästen stärkten die Gemeinschaft unter den Vereinsmitgliedern und bieten für Gäste einen zusätzlichen Anreiz, dem Verein beizutreten.

## 2.2 Persönliche Beratung

Auch per E-Mail und am Telefon beraten wir circa 40 Hilfesuchende zu sozialrechtlichen The-

men, dem Umgang mit Fatigue und vielen weiteren Fragestellungen.

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



## 2.3 U30 und Krebs

Gerade in jungen Jahren ist es schwierig, allein mit der Diagnose Krebs umzugehen. Viele fühlen sich von ihren Freund\*innen missverstanden und allein 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. Nach ersten Anlaufschwierigkeiten traf sich auch die **U30 seit Mitte 2020 digital**. Unser Vor-



standsmitglied Romy unterstützte die U30 dabei, den persönlichen Austausch in den virtuellen Raum zu verlagern. Erfreulicherweise ist das Organisationsteam unserer jungen Selbsthilfe aufgrund des virtuellen Austausches gewachsen. Dank des Engagements unseres Neuzugangs

Katrin, konnte die U30 ihre Aktivitäten in den **Sozialen Medien** erweitern. Seit 2020 twittert die U30 unter @U30undkrebs, postet Bilder auf Instagram unter u30\_und\_krebs\_online und betreibt einen eigenen Telegram-Kanal für den unkomplizierten Austausch zwischendurch.



## 2.4 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, die 2020 bereits in ihr neuntes, coronabedingt ebenfalls sehr herausforderndes Jahr, ging.

**Die Workshop-Reihe besteht traditionell aus den folgenden Veranstaltungen:**

- A **Infoveranstaltung und Austausch** zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben
- Workshop: **Berufliche Ziele entwickeln – Wo stehe ich jetzt? Wo will ich hin?**
- Workshop: **Fördermöglichkeiten und Wiedereinstiegsmodelle**
- Workshop, Teil I: **Wie belastbar bin ich?**

- Workshop, Teil II: **Welche Arbeitsbedingungen brauche ich?**
- Workshop: **Wie kommuniziere ich meine eingeschränkte Belastbarkeit im Betrieb?**
- Workshop: **Wie bewerbe ich mich mit eingeschränkter Belastbarkeit?**
- B **Auswertungsveranstaltung & Aufbau eines ZinsA-Netzwerkes**

Während die Infoveranstaltung A und die Auswertungsveranstaltung B in die Selbsthilfe von Leben nach Krebs! eingebunden sind, führt KOB-RA die Workshops 1 bis 5 in den eigenen Räumlichkeiten durch.

Bis zum 3. Workshop „Wie belastbar bin ich?“ fanden die Veranstaltungen auch 2020 planmäßig als Präsenzveranstaltung statt. Dann erfolgte eine coronabedingte Pause der Reorientierung und Umorganisation.

Dank des hohen Einsatzes unserer Mitglieder Heike und Uta konnten wir im August virtuelle Ersatzworkshops zu folgenden Themen anbieten: **„Mit eingeschränkter Belastbarkeit am Arbeitsplatz umgehen“**, **„Kommunikation und Unterstützungsmöglichkeiten“** und **„Die Rückkehr gestalten: Betriebliches Eingliederungsmanagement und alternative Gestaltungsmöglichkeiten nutzen“**. Es gab viele positive Rückmeldungen und die Teilnehmenden waren für das Angebot unter geänderten Rahmenbedingungen sehr dankbar.

## 3 Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung

### 3.1 Veröffentlichungen

Schwerpunkt unserer Arbeit in diesem Jahr war die Mitarbeit an zwei wichtigen Publikationen mit hochkarätigen Kooperationspartnern: einen Guide für **Brustkrebspatient\*innen** und eine **Arbeitshilfe für Sozialarbeiter\*innen**.

Die Idee, einen **Patient\*innen-Guide** zu veröffentlichen, entstand Ende 2018 auf dem Patient\*innen-Tag im Martin Luther Krankenhaus. Betroffene

haben den Wunsch geäußert, am Entlassungstag vom Krankenhaus eine Art „Leitfaden“ in die Hand zu bekommen. Diese Idee haben wir in Zusammenarbeit mit **SEKIS** und dem **Martin Luther Krankenhaus** umgesetzt. Vor allem unser Mitglied Katharina B. hat mit den gut recherchierten Texten, praktischen Hilfestellungen und ihrem hohen Einsatz maßgeblich zum Gelingen der Broschüre beigetragen.

Der Guide erschien pünktlich zum Weltkrebstag am 4. Februar 2020. Er enthält viele Tipps für die Zeit nach dem Krankenhaus, angefangen von Hilfsmitteln und Anschlussbehandlungen über Rehabilitation und Nachsorge bis hin zu Fragen rund um die Rückkehr ins Arbeitsleben und zur Selbsthilfe. Zusammen mit SEKIS planen wir, den Guide um weitere wichtige Kapitel zu erweitern, zum Beispiel zur Stärkung des Körpers durch Bewegung/ Sport, Ernährung und Naturheilkunde, zum Umgang mit der Angst und Beziehungsveränderungen sowie seelischen Verarbeitungsmöglichkeiten.

Die Veröffentlichung der zweiten Auflage soll 2022 erfolgen.



Außerdem haben wir 2020 begonnen, mit der Arbeitsgemeinschaft Soziale Arbeit in der Onkologie (ASO); der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. und dem Krebsinformationsdienst (KID) am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg eine **Arbeitshilfe für Sozialarbeiter\*innen** zu entwickeln.

Die Broschüre thematisiert die zunehmende Praxis der Krankenkassen, krebserkrankte Menschen bereits in einem sehr frühen Behandlungsstadium aus dem Krankengeldbezug und in die Erwerbsminderungsrente „zu drängen“. Sie soll unter dem langen Titel **„Die Aufforderung der Krankenkasse zum Antrag auf Rehabilitation verstehen. Arbeitshilfe für Sozialdienste und ambulante Beratungsstellen zur Problematik des § 51 SGB V“** im Jahr

2021 veröffentlicht werden.



## 3.2 Berichterstattung in den Medien

Die mediale Berichterstattung ist eine weitere wichtige Säule unserer Öffentlichkeitsarbeit, mit der wir auf die Herausforderungen nach Krebs aufmerksam machen.

Dank der Mitwirkung von Vorstands- und Vereinsmitgliedern entstanden auch 2020 einige Beiträge im Fernsehen und in den Printmedien, in denen wir die **Perspektive unserer Zielgruppe** zu verschiedenen Themen dargestellt und unsere Erfahrungen geteilt haben:

- **„Alles lief gut – bis ich krank wurde“**, von Katja Michel, *Brigitte Academy*, 02.2020
- **„Aktionstag gegen Krebs“**, *rbb Abendschau*, 22.02.20
- **„Es gibt oft bessere Möglichkeiten der Absicherung“** von Gerald Meyer, *rbb Supermarkt*, zum Thema *Krebsversicherung*, gesendet am 03.02.2020
- **„Schreien statt schlucken“**, von Lisa-Marie Ströhlein (nach unserem Blogbeitrag **Geschluckt, gekämpft, geschafft. Und dann kam die Wut**, 28.04.2019) *Javita – Begleitung bei Krebs*, Ausgabe 1, Juli 2020

- **„Die Geheimnisse erfolgreicher Frauen“**, *Lea*, 15.07.2020
- **„Nur nicht aufgeben!“**, *Hirschhausens Gesund Leben*, Ausgabe 5/2020, von *Claudia Minner*

## 3.2 Social Media und Website

Mit inzwischen knapp 900 Followern (Stand: 17.05.21) ist unsere **Facebook-Seite** ein Ort für Information und Austausch unter Betroffenen, Angehörigen und Interessierten im deutschsprachigen Raum. Wir nutzen diesen Kanal regelmäßig, um unsere Zielgruppe auf interessante Veranstaltungen, themenbezogene Medienbeiträge und wichtige Informationen aufmerksam zu machen.

Pandemie- und kapazitätsbedingt hat unser **Blog** 2020 eine kleine kreative Pause eingelegt. Dafür haben wir an der Konzeption der neuen Blogreihe „**Kreativ durch die Krise**“ gearbeitet, die Anfang 2021 gelauncht wird. 2021 planen wir auch, unse-

re Website einer Erneuerungskur zu unterziehen.

Neu entstanden sind diverse informelle **Chatgruppen bei Threema**, in denen wir uns zu unterschiedlichen gesundheits- aber auch freizeitbezogenen Themen ad hoc austauschen können.

Wie oben schon berichtet, hat das Organisationsteam der U30 seine Aktivitäten in den Sozialen Medien ausgebaut: Seit 2020 **twittert** sie unter @U30undkrebs, postet Bilder auf **Instagram** unter u30\_und\_krebs\_online und betreibt einen eigenen **Telegram-Kanal** für den unkomplizierten Austausch zwischendurch.



Zwei unserer beliebtesten Posts auf Facebook 2020 Foto: privat

## 3.4 Austausch mit Entscheidungsträgern auf Veranstaltungen Dritter

Auf Veranstaltungen Dritter berichten wir von unseren Herausforderungen und tauschen uns mit Entscheidungsträger\*innen aus, um diese für die Bedürfnisse von Krebsüberlebenden im erwerbsfähigen Alter zu sensibilisieren und lang-

fristig zu einer strukturellen Verbesserung beitragen zu können. Pandemiebedingt konnten wir diese Möglichkeit in diesem Jahr leider nur einmal nutzen, da bis auf eine alle geplanten Veranstaltungen abgesagt wurden.

## 3.5 Infostände

Am 22. Februar 2020, kurz bevor Corona sich auch in unseren Breitengraden ausbreitete, waren wir noch mit einem Infostand auf dem **Krebs-**

**aktionstag** vertreten. Weitere geplante Veranstaltungen fielen in diesem Jahr leider der Pandemie zum Opfer.

## 4 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. 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 **Wissens-transfer**.

Fällt jemand aus, übernehmen die Kolleg\*innen aus dem Trioteam. 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

Unsere Vereinstätigkeit ist in vier Bereiche strukturiert:

- **Selbsthilfe**
- **Geschäftsführung**
- **Öffentlichkeitsarbeit**
- **Interessenvertretung**

Organisatorisch haben wir jedem Bereich Arbeitsgruppen zugeordnet, in denen die jeweiligen The-

men gebündelt werden. Für alle Arbeitsgruppen haben wir **Trioteams** gebildet, die gemeinsam die Steuerung übernehmen. Seit der Pandemie erfolgte die Zusammenarbeit überwiegend virtuell. In Telefonaten und Videokonferenzen konnten wir uns regelmäßig austauschen, diskutieren und die Arbeit des Vereins im Interesse unserer Zielgruppe weiter fortsetzen.

## 4.3 Mitglieder

Mit Stand 31.12.2020 waren wir insgesamt

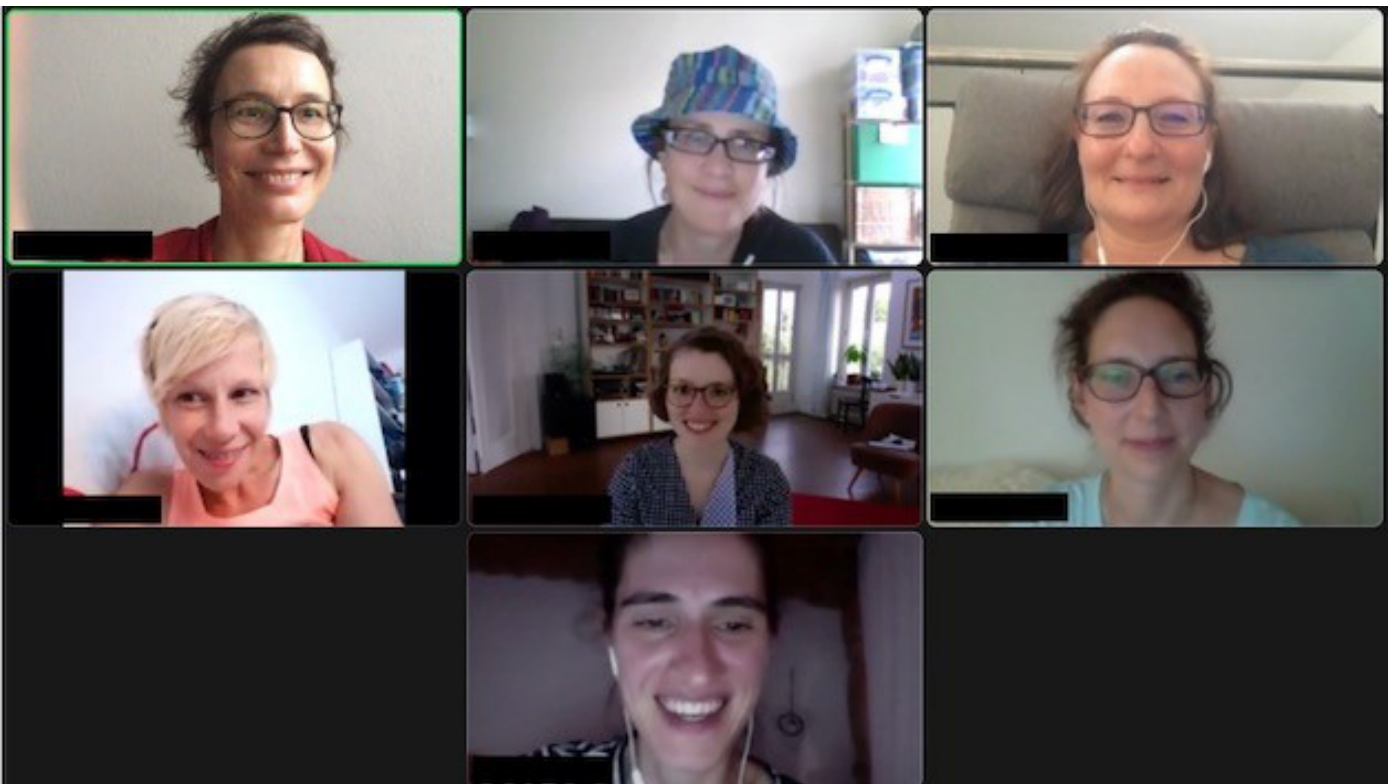
- **59 Mitglieder**, davon
- **7 Fördermitglieder** und
- **2 Ehrenmitglieder**.

Dies ist ein Zuwachs von ca. 20 Prozent seit Dezember 2019. Austritte gab es keine. 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 ein-

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

Verabschieden mussten wir uns in diesem Jahr leider von unserem Gründungsmitglied Steffi, das im August 2020 verstorben ist. Steffi war maßgeblich am Aufbau der Website mit Blog beteiligt und hatte sie jahrelang als Webmaster betreut. Der Vorstand hat ihrer gedacht und sie aufgrund ihres hohen Engagements für den Verein als Ehrenmitglied ausgezeichnet.

## 4.4 Vorstand



*Vorstand von Leben nach Krebs! e.V. bei einer virtuellen Vorstandssitzung in 2020 Foto: LnK!*

Unser Vorhaben, die Arbeitsweise noch **effizienter** zu gestalten, die Strukturen zu **konsolidieren** und die Vereinsarbeit auf mehreren Schultern zu **verteilen**, setzten wir durch die Vergrößerung unseres Vorstands um. Auf der Mitgliederversammlung im August 2020 wurde hierfür zunächst die Satzung per Beschluss angepasst und die künftige Zusammensetzung des Vorstands wie folgt beschlossen:

- Vorsitzende,
- eine oder zwei stellvertretende Vorsitzende und
- mindestens zwei und bis zu sechs Beisitzer\*innen.

Bei der anschließenden Wahl zum Vorstand wurden alle acht aufgestellten Kandidatinnen erfolgreich gewählt. Neben **Sabine** (Vorsitzende), **Susanah** (stellvertretende Vorsitzende), **Claudia**, **Heike**

und **Monika** (Beisitzerinnen), die jeweils in ihren Ämtern bestätigt wurden, bereicherten seit August **Anna, Johanna** und **Romy** als neue Beisitzerinnen den Vorstand.

Wir danken allen Vorstandsmitgliedern für die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und freuen uns auf die gemeinsame Zusammenarbeit in den nächsten Jahren. Zeitgleich schieden Barba-

ra und Uta auf eigenen Wunsch aus dem Vorstand aus. Wir sind auch ihnen für ihr langjähriges Engagement sehr dankbar und froh, dass sie dem Verein auch weiterhin verbunden bleiben.

Alle Vorstandsmitglieder sind hochqualifiziert und ergänzen sich mit ihren verschiedenen Erfahrungen und Fähigkeiten: **siehe Tabelle 1.**

## 4.5 Personal

Alle für den Verein arbeitenden Personen – ob im Vorstand, im Minijob, als Honorarkraft oder 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: PR-Expertin, Rechtsanwältin, Bankkauffrau, promovierter Physiker, Kommunikationswissenschaftlerin, Psychologin, Grafikerin, Sozialpädagogin.

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

**Katharina K.** hat nach dem Ausscheiden von Rainer G., der bis Ende 2019 im Rahmen eines Minijobs für die Verwaltung und das Controlling der Vereinsfi-

nanzen zuständig war, erfolgreich seine Nachfolge angetreten. Sie ist seit 1. Dezember 2019 ebenfalls im Rahmen eines Minijobs für die Verwaltung der Vereinsfinanzen zuständig. **Mirco** unterstützt uns in bewährter Weise bei allen technischen Fragen und der Betreuung der Website als Honorarkraft. Mit **Katharina B.** konnten wir eine Mitarbeiterin für den Bereich Publikationen und Öffentlichkeitsarbeit gewinnen. Mit der Vergütung ihrer redaktionellen Arbeit für wichtige Publikationen des Vereins geben wir auch ihr die Möglichkeit, ihre Erwerbsminderungsrente aufzustocken. Alle sind tragende Säulen unseres Teams und wir freuen uns, dass wir auf sie zählen können.

**Darüber hinaus unterstützen viele Ehrenamtliche die Vereinstätigkeit. Wir sind dankbar für ihr hohes Engagement und ihren Einsatz. Ohne ihre wertvolle Arbeit könnten wir viele Projekte nicht umsetzen.**

## 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.

- **Fundraising: Coaching** durch Chiara Solfrini Lombardi
- **Digital Health für Einsteiger** am openHPI (Hasso-Plattner-Institut) zu den Themen:
  - Digitale Gesundheitsdatensysteme & Elektro-

nische Gesundheitsakten

- Prädiktive, präventive und personalisierte Medizin
- Connected Healthcare: Smartwatches und andere Gesundheitssensoren

- Sammlung gesundheitsrelevanter Daten im Alltag
- Grundlagen der Künstlichen Intelligenz in der Medizin
- Maschinelles Lernen & Deep Learning

## 4.7 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.

Das Pandemiejahr 2020 war von allgemeiner Unsicherheit gekennzeichnet – auch bei unseren Geldgebern. Vor diesem Hintergrund haben wir unsere Fundraising-Strategie diversifiziert. Im Rahmen eines Coachings durch Chiara Solfrini Lombardi haben wir neue Ideen, Impulse und Handlungsansätze entwickelt. Dank der großartigen Unterstützung unserer Mitglieder, ihren Freund\*innen und Familien haben wir allein in den Adventswo-

chen über das Fundraising-Portal **Betterplace** über 2 000 Euro an Spenden eingenommen. Wir konnten außerdem mehrere neue Fördermitglieder willkommen heißen. Besonders haben wir uns über die großzügige Spende unserer treuen Unterstützer, der **Aline-Reimer-Stiftung** und den **Eisbären Berlin**, gefreut.

Damit können wir das Finanzjahr 2020 sogar mit einem Überschuss von 2 653 EUR abschließen (**siehe Einnahmen-/Überschuss-Rechnung 2020**).

Auch die Betriebsprüfung der Deutschen Rentenversicherung hinsichtlich der Beitragszahlungen 2016 bis 2019 für die Sozialversicherung haben wir ohne Beanstandung erfolgreich absolviert.



## Einnahmen-/Überschuss-Rechnung 2020

### Kontostände (Vermögensübersicht)

AB/ EB 2020	Girokonto (Zahlungsverkehr)	Tagesgeldkonto (Rücklagen)	Guthaben gesamt
AB 2020	6.605,72	3.820,00	10.425,72
EB 2020	9.259,63	5.500,00	14.759,63
<b>Saldo</b>	<b>2.653,91</b>	<b>1.680,00</b>	<b>4.333,91</b>

### Einnahmen

Bezeichnung	Plan	Betrag	Differenz	Bemerkungen
Institutionelle Förderung	5.800,00	5.819,67	19,67	ARS, BKG
Mitgliedsbeiträge	1.000,00	804,00	-196,00	Jahresbeiträge und Nachzahlungen aus 2020
Pauschalförderung	1.000,00	1.620,00	620,00	GKV
Projektförderung	5.000,00	0,00	-5.000,00	Publikation
Spenden	5.140,00	9.319,77	4.179,77	betterplace, Eisbären, gooding, Privat
Zinsen	0,00	0,00	0,00	
<b>Summe</b>	<b>17.940,00</b>	<b>17.563,44</b>	<b>-376,56</b>	

### Ausgaben

Bezeichnung	Plan	Betrag	Differenz	Bemerkungen
Ausstattung/Geräte	2.300,00	929,98	-1.370,02	Hardware, Software, Nutzungslizenzen
Büromaterial	200,00	229,50	29,50	Kopien, Büroartikel
Fachliteratur	100,00	29,90	-70,10	Fachbücher, Zeitschriften
Fahrtkosten	50,00	17,30	-32,70	Fahrtkosten, Veranstaltung
Finanzkosten	150,00	135,26	-14,74	Kontoführung
Fortbildung	50,00	0,00	-50,00	Kongress, Seminar
Internet/Email	5.020,00	3.501,53	-1.518,47	Website, Ionos
Miete	0,00	0,00	0,00	Büro, Raum für Treffen
Mitgliedsbeiträge	0,00	0,00	0,00	Dachverbände
Öffentlichkeitsarbeit	2.320,00	1.027,05	-1.292,95	Pflege Website, Relaunch, Flyer, Ehrenamtszuschale
Personal	5.400,00	6.166,51	766,51	Buchhaltung
Porto	200,00	68,53	-131,47	Postwertzeichen, Postdienstleistungen
Steuern	0,00	0,00	0,00	KESt
Telefon/-fax	280,00	236,45	-236,45	Festnetz, Mobil
Veranstaltungen	200,00	40,00	-240,00	Strategietagung 2021, Honorar, Präsente
Vereinskosten	700,00	597,93	-397,93	Versicherung, Steuerberatung
Vorstandskosten	720,00	105,00	-595,00	VS, Aufwandsentschädigung
Zuwendungen	250,00	144,59	-575,41	Geschenke
<b>Summe</b>	<b>17.940,00</b>	<b>13.229,53</b>	<b>12.979,53</b>	

**Überschuss/Verlust 4 333,91 Euro**

**Rücklagenzuführung/  
-entnahme 1 680,00 Euro**

## 5 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 regelmäßig einen Vortrag zum Thema Fatigue nach Krebs in unserem Kreis. Außerdem erhalten wir einen finanziellen Zuschuss im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

### 5.2 Vivantes

Unsere Kooperationen mit Vivantes, v.a. dem **Brustzentrum**, der **Nachsorgesprechstunde für Langzeitüberlebende**, der **Vivantes Rehabilitation GmbH** sowie der **Klinik für Gynäkologie** lagen 2020 etwas auf Eis, da pandemiebedingt keine Veranstaltungen angeboten werden konnten. Die

Kooperationen bestehen aber weiterhin und werden, sobald es die Situation wieder zulässt, aktiviert, um unsere Expertise als Krebsüberlebende an andere in vergleichbaren Situationen weitergeben zu können.

### 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. Da-

für 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 die erste Workshop-Reihe zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben:

„Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs“ (ZinsA).

Die ZinsA Workshop-Reihe führen wir nun seit 2011 jährlich gemeinsam durch. 2020 war dies

pandemiebedingt besonders herausfordernd. Dank des hohen Einsatzes aller Beteiligten konnten wir dennoch ein angepasstes Angebot machen, welches auf hohe Resonanz und Dankbarkeit bei den Beteiligten stieß (*siehe 2.5*).

## 5.4 SEKIS/Martin Luther Krankenhaus

Die in 2019 entstandene Kooperation mit der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle **SEKIS** und dem **Martin Luther Krankenhaus** haben wir in 2020 fortgesetzt. Pünktlich zum Weltkrebstag im Februar 2020 haben wir unseren gemeinsam erstellten **Patient\*innen Guide Brustkrebs** mit Informationen und Tipps für die Zeit nach dem Krankenhaus veröffentlicht. Im Jahresverlauf hat unsere Autorin Katharina B. an der Erwei-

terung des Guides um neue wichtige Kapitel, u.a. zu den Themen Stärkung des Körpers durch Bewegung/ Sport, Ernährung und Naturheilkunde sowie Leben und Alltag nach der Akutbehandlung gearbeitet. Spätestens 2022 wollen wir die zweite Auflage präsentieren (*siehe 3.1*).

## 5.5 Arbeitsgemeinschaft Soziale Onkologie (ASO) und Krebsinformationsdienst (KID)

Eine neue Kooperation hat sich 2020 mit der **Arbeitsgemeinschaft Soziale Arbeit in der Onkologie (ASO) der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.** und dem **Krebsinformationsdienst (KID) am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg** entwickelt.

Gemeinsam erstellen wir eine Arbeitshilfe für Sozialdienste und ambulante Krebsberatungsstellen, die im Jahr 2021 veröffentlicht werden soll (*siehe 3.1*).

## Fazit & Ausblick auf 2021

Das Jahr 2020 war stark durch den Ausbruch des Corona-Virus geprägt. Es war ein herausforderndes Jahr für uns, in dem viele etablierte Angebote an die neue Realität anzupassen waren. Als Teil der Risikogruppe mussten wir alle besondere Vorsicht walten lassen.

Das, was viele von uns schon aus ihrer Krebserfahrung mitgenommen haben, hat sich in der Corona-Krise noch einmal bestätigt: **Krisen fordern uns heraus, aber wir können auch viel aus ihnen lernen und trotz aller Schwierigkeiten positive Erfahrungen machen.** So wissen wir zum Ende dieses Jahres noch einmal mehr, wie sehr uns

die Gemeinschaft stärkt. Viele von uns waren beim Ausbruch von Corona sehr verunsichert und fühlten sich an die Angst und das Gefühl der Bedrohung durch die Krebsdiagnose erinnert. Der Austausch untereinander hat uns geholfen, gestärkt und ermutigt. Die Form der virtuellen Selbsthilfe kommt so gut an, dass wir sie auch künftig beibehalten wollen.

Für 2021 planen wir, unser Angebot unter Pandemiebedingungen weiter aufrecht zu erhalten und die begonnenen Projekte erfolgreich fortzuführen. Als großes Projekt haben wir uns den Relaunch unserer Website vorgenommen.



## 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.**



*Aline Reimer*  
**STIFTUNG**



# LEBEN! NACH KREBS!

## Anhang: Erfahrungen und Fähigkeiten der Vorstandsmitglieder

<b>Sabine Schreiber</b>	Vorsitzende	Kommunikationsexpertin, Aufbau und Pflege von Netzwerken, Organisation & Moderation von Veranstaltungen, Vorträge, Webdesign
<b>Susannah Goss</b>	stellvertretende Vorsitzende	wissenschaftliche Redakteurin und Übersetzerin, Schwerbehindertenvertretung, Lehrtätigkeit, Social Media, Vorträge, Moderation von Veranstaltungen
<b>Uta-Maria Weißleder</b>	stellvertretende Vorsitzende	Rechtsanwältin, ehemalige Personalmanagerin, Gestalttherapeutin, Return-to-work-Expertin, Vorträge, Moderation von Veranstaltungen, Pressearbeit, Aufbau und Pflege von Netzwerken
<b>Barbara Kettner<sup>1</sup></b>	Beisitzerin	Konzeption, Moderation von Veranstaltungen, Aufbau von Netzwerken, Pressearbeit
<b>Claudia Mohr</b>	Beisitzerin	Mediengestaltung, Medienplanung, Social Media, Webdesign, Aufbau und Pflege von Netzwerken, Pressearbeit, Moderation von Veranstaltungen
<b>Monika Kerekes<sup>2</sup></b>	Beisitzerin	Wirtschaftsexpertin, Mitarbeit bei der Planung, Steuerung und Kontrolle der Vereinsfinanzen
<b>Heike Presse<sup>2</sup></b>	Beisitzerin	Expertise im Bereich Organisation und Management, Optimierung von Arbeitsstrukturen, Mitgliederverwaltung, Moderation von Veranstaltungen
<b>Anna M.<sup>2</sup></b>	Beisitzerin	Veranstaltungsorganisation und Moderation, Webdesign, Zoomexpertin
<b>Johanna W.<sup>2</sup></b>	Beisitzerin	Organisation von Selbsthilfetreffen und -events, Moderation von Selbsthilfetreffen und Veranstaltungen, Beantwortung von Neuanfragen, Spezialisierung auf die Themen „Krebs und Familie“ und „Krebs und Selbständigkeit“
<b>Romy L.<sup>2</sup></b>	Beisitzerin	regelmäßige Moderation der online U30 Treffen, Optimierung der Organisationsstruktur der U30 und Krebs, Aufbau und Pflege von Netzwerken im Rahmen der U30 und LnK!, Gestaltung und Bestellung der T-Shirts von LnK!

<sup>1</sup> bis zur Mitgliederversammlung 2020

<sup>2</sup> seit der Mitgliederversammlung 2020



## **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)