

Jahresbericht 2021



Den **zehnten Geburtstag** der Selbsthilfe Leben nach Krebs! haben wir mit Sekt, Kuchen und einem gemeinsamen Rückblick auf das Erreichte und Erlebte gebührend gefeiert. Für die Vereinsvorsitzende und Mitbegründerin Sabine Schreiber gab es einen Blumenstrauß

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

Stand: 10/2022

Inhaltsverzeichnis

Seite 4:	1.0	Einleitung
	1.1	Das gesellschaftliche Problem
Seite 5:	1.2	Unser Lösungsansatz, Ziel und Zielgruppe
	1.3	Leben nach Krebs! im Jahr 2021 – Die Highlights im Überblick
Seite 7:	2.0	Selbsthilfe
	2.1.	Runder Geburtstag: Leben nach Krebs! wird zehn Jahre
	2.2.	Monatliche Treffen
	2.3	Persönliche Beratung
Seite 9:	2.4	U30 und Krebs
Seite 10:	2.5	Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs: Workshop-Reihe mit KOBRA
Seite 11:	3.	Öffentlichkeitsarbeit
	3.1	Veröffentlichungen
Seite 13:	3.2	Berichterstattung in den Medien
Seite 14:	3.3	Social Media und Website
Seite 15:	3.4	Modernisierung unseres Erscheinungsbilds
Seite 16:	4.	Interessenvertretung
	4.1	Mitwirkung an CARES-Studie
Seite 17:	4.2	Mitwirkung im Patientenbeirat der Charité
	4.3	Austausch mit Entscheidungsträgern auf Veranstaltungen Dritter
Seite 18:	4.4	Infostände
	4.5	Kooperationen
	4.5.1	Berliner Krebsgesellschaft
Seite 19:	4.5.2	KOBRA
	4.5.3	SEKIS/Martin Luther Krankenhaus
Seite 20:	4.5.4	Arbeitsgemeinschaft Soziale Onkologie (ASO) und Krebsinformationsdienst (KID)
	4.5.5	Vivantes
	4.5.6	Kooperationen der U30 und Krebs
	5.	Der Verein
	5.1	Leitbild und Arbeitsweise
Seite 21:	5.2	Arbeitsstrukturen
Seite 22:	5.3	Mitglieder
Seite 23:	5.4	Vorstand
Seite 24:	5.5	Personal
	5.6	Fortbildungen
	5.7	Datenschutz
Seite 25:	5.8	Finanzen
Seite 26:		Fazit & Ausblick auf 2022 Dankesworte zum Schluss
Seite 27:		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.

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. ¹

¹ 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. Um dieses Ziel zu erreichen, haben wir uns folgende Aufgaben gestellt:

1. Wir unterstützen Betroffene im Rahmen der **Selbsthilfe**.
2. Wir informieren die breite Öffentlichkeit mit Hilfe der Medien über die Herausforderungen von Krebsüberlebenden.
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 2021 – Die Highlights im Überblick

Das Jahr 2020 ging zu Ende, die Pandemie blieb. Rückblickend hat sie unsere Arbeit, so wie das Leben vieler, auch in dem nun vergangenen Jahr 2021 sehr beeinflusst.

Unsere **Selbsthilfetreffen** fanden weiterhin online statt (siehe 2.2). Dank des Erfahrungszuwachses auf allen Seiten hat sie sich als **barrierearme und pandemiekonforme Form der Begegnung** fest etabliert. Viele Teilnehmer*innen schätzen die Möglichkeit, sich aus den eigenen vier Wänden heraus unkompliziert mit anderen austauschen zu können. Dabei hielt sich das Angebot zwischen offenen und thematisch vorbereiteten Treffen in diesem Jahr ungefähr die Waage.

Eine große Nachfrage konnten wir abermals beim Thema **Fatigue nach Krebs** feststellen. Das chro-

nische Erschöpfungssyndrom, unter dem viele Krebspatient*innen nach Abschluss ihrer Behandlung leiden, ist durch die mediale Berichterstattung über Long Covid nach Coronainfektionen einem größeren Publikum bekannt geworden.

Auch wenn sich die Krankheitsbilder in Form und Ursache unterscheiden, profitieren wir als Krebsüberlebende im erwerbsfähigen Alter von der größeren Aufmerksamkeit, die das Thema gewonnen hat. Ohne hierbei in Konkurrenz treten oder eine unangemessene Vergleichbarkeit herstellen zu wollen, konnten wir den **allgemeinen Wissenszuwachs nutzen, um auch mit unseren Beschwerden ernster genommen zu werden und weiter auf die Dringlichkeit der Forschung in diesem Bereich aufmerksam zu machen**. Für alle Betroffenen haben wir ein **Fatigue-Infoblatt**

entwickelt, in dem sie die Herausforderungen, hilfreiche Tipps, Ansprechpartner*innen sowie Literaturempfehlungen zur Fatigue nach Krebs kurz und prägnant zusammengefasst nachlesen können (siehe 3.1).

Einen weiteren Ratgeber konnten wir im zweiten Quartal veröffentlichen. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartner*innen, darunter die Deutsche Krebsgesellschaft als Herausgeberin, haben wir mit Expert*innen eine **Arbeitshilfe für Sozialarbeiter*innen** erstellt, um ihnen die Beratung bei einem sozialrechtlich wichtigen Thema zu erleichtern. Unter dem Titel „**Die Aufforderung der Krankenkasse zum Antrag auf Rehabilitation verstehen**“ geben wir Beratungsstellen (und auch den Patient*innen selbst) etwas in die Hand, um in diesem, für die Patient*innen existenziellen Thema, Orientierung zu finden (siehe 3.1).

Unsere Gruppe **U30 und Krebs** hat im Jahr 2021 ebenfalls viel im Bereich **Öffentlichkeitsarbeit** erreicht. So erschienen gleich zwei Folgen beim **Podcast Echte Stimmen**, in denen die beiden Gründungsmitglieder Arndt und Caro ihre persönliche Geschichte schildern. In zwei Artikeln in der **Zeitschrift Onkovision** hat die U30 zudem über das Leben und den Umgang mit Fatigue, einmal aus der Perspektive einer Angehörigen, einmal aus der Betroffenenperspektive berichtet (siehe 3.2).

Eines der Hauptziele unseres Vereins ist es, sich als **Interessenvertretung** für die Belange unserer Zielgruppe einzusetzen. In dieser Hinsicht war 2021 ein besonders erfolgreiches Jahr. Zum einen wurde unsere Vorsitzende Sabine Schreiber und in Vertretung das Trioteam, in den **Patientenbeirat des Charité Comprehensive Cancer Center** – CCCC berufen, in dem wir als Interessenvertretung die Sicht der Patient*innen einbringen (siehe 4.2).

In der bundesweiten **CARES-Studie** engagierten wir uns mit namhaften Partner*innen zum anderen als Konsortialpartner bei einem weiteren unserer Hauptthemen, dem **Wiedereinstieg ins Arbeitsleben nach Krebs** (siehe 4.1).

Unsere, zu demselben Thema mit der Bildungseinrichtung Kobra entwickelte **Workshop-Reihe ZinsA (Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs)**, konnten wir im Jahr 2021 nach einer Phase der pandemiebedingten Umorganisation wieder vollständig und sogar um zwei neue Module erweitert durchführen (siehe 2.5). Die nun in den virtuellen Raum verlagerte Veranstaltungsreihe erfreute sich auch in ihrem zehnten Jahr einer hohen Nachfrage und Beliebtheit – die Bestätigung für uns, dass wir diesem Thema zurecht und auch weiterhin viel Aufmerksamkeit geben.

Vereinsintern war unser Highlight die **Zehnjahresfeier**, die wir im November 2021 dank besonderer Hygienemaßnahmen erfolgreich als Präsenzveranstaltung durchgeführt haben (siehe 2.1). Gemeinsam mit knapp 30 Mitgliedern, darunter einige Gründungsmitglieder, haben wir stolz und dankbar auf das Erreichte zurück- und mit großer Vorfreude auf das noch kommende in die Zukunft geblickt.

Für 2021 zogen wir so trotz aller Herausforderungen, die jede*r von uns persönlich zu bewältigen hatte, eine positive Bilanz. Wir haben wieder viel erreicht – allen Engagierten sei Dank! Über alle Vereinsaktivitäten aus dem Jahr 2021 berichten wir in den folgenden Kapiteln nun im Detail.



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

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 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.³

2.1. Runder Geburtstag: Leben nach Krebs! wird zehn Jahre

Mit entsprechenden Hygienemaßnahmen und Tests konnten wir entspannt zusammen auf die letzten zehn Jahre zurückblicken und neue Pläne schmieden. Über eine Live-Schleife in den virtuellen Zoom-Partyraum haben wir auch **hybrid** mit denen angestoßen, die nicht persönlich dabei waren und wegen der Pandemie lieber zu Hause geblieben waren.

Berichtet wurde über Highlights und besondere Momente aus den vergangenen zehn Jahren, die die Anwesenden mit uns geteilt haben. Einblicke gab es auch in unsere aktuellen Projekte wie den Relaunch unserer Website (siehe 3.4.1), die Mitarbeit im Patientenbeirat des CCC (Charité Comprehensive Cancer Center) (siehe 4.2) und an der

CARES Studie „Berufslots*innen für die Krebsberatung“ (siehe 4.1).

Wir haben sehr viel erreicht in diesen zehn Jahren. Ohne das Engagement unserer vielen Beteiligten wäre dies nicht möglich gewesen. Allen voran danken wir deshalb Claudia und Sabine für ihre Visionen, ihren Mut und ihr Herzblut bei der Gründung und Leitung des Vereins (bis heute)! Unser Dank geht darüber hinaus an alle, die sich auf so vielfältige Weise einbringen und engagieren, die Ideen und Projekte umzusetzen und unseren Verein (weiter) am Laufen zu halten!

Wir freuen uns und sind gespannt, auf alles, was da mit Leben nach Krebs! noch kommen mag.

2.2. Monatliche Treffen

Was die Selbsthilfetreffen angeht, war auch das Jahr 2021 pandemiebedingt vor allem ein Jahr des virtuellen Austauschs.

Für insgesamt **23 Veranstaltungen** stellten wir gemeinsam mit der U30 und Krebs ein vielfältiges Programm für unsere Selbsthilfeabende zusammen. Dabei wurde das Angebot, sich offen zu austauschen, genauso gern angenommen wie Abende, an denen jeweils ein spezielles Thema im Fokus stand.

Den größten Zulauf hatte 2021 das Treffen im

März zum Thema „**Fatigue nach Krebs – Was hilft euch?**“. Der Umgang mit dem chronischen Erschöpfungssyndrom, von dem viele Krebsüberlebende als Spätfolge ihrer Erkrankung und Therapie betroffen sind, ist nach wie vor ein Schwerpunkt unserer Arbeit.

Wir beraten, klären auf, geben Erfahrungen weiter und vermitteln an Ansprechpartner*innen, um die Betroffenen mit ihren Herausforderungen nicht allein zu lassen. Bei dem Treffen entstand die Idee, unser geballtes Wissen in einem Handout komprimiert zusammenzufassen. Gesagt, getan hat sich ein dreiköpfiges Team gebildet und das Vorhaben

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.

in die Tat umgesetzt. Das Ergebnis ist ein zweiseitiges **Fatigue Infoblatt**, welches Betroffene und Interessierte auf unserer Homepage abrufen können (siehe auch 3.1).

Neben dem Fatigue-Abend waren weiterhin ein Treffen zur „**Körperarbeit**“ im Februar sowie eines zur „**Selbstfürsorge**“ im November besonders gut besucht.

Als Highlight empfanden die Teilnehmenden bei allen Vorteilen, die die virtuelle Selbsthilfe bietet, darüber hinaus die persönlichen Treffen, die wir in beiden Gruppen organisiert haben. Gemeinsam auf einer Decke im Park zu picknicken oder zusammen über den Weihnachtsmarkt zu schlendern und sich dabei von Angesicht zu Angesicht zu unterhalten, ließ uns die lange Zeit der Isolation für einen wunderbar leichten Moment unterbrechen und uns vorfreuen auf die Zeit nach der Pandemie, in denen dies hoffentlich wieder häufiger möglich sein wird. Auch virtuell wird vieles erhalten bleiben

Offener Austausch (persönlich oder virtuell):

- **Fünf virtuelle Selbsthilfetreffen**, offener Austausch, von Januar bis Dezember
- **Ein persönliches Treffen** (ein Treffen in Präsenz), offener Austausch, auf dem Tempelhofer Feld im August

Thematische Treffen, selbst moderiert oder mit externen Referent*innen:

- **Körperarbeit**, virtuelles Treffen, im Februar, mit Birthe Bendixen, Trainerin für Körperarbeit und Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf
- **Fatigue nach Krebs – Was hilft euch?**, virtuelles Treffen, im März, selbst moderiert
- **Liebe, Sex und Partnerschaft**, virtuelles Treffen, im Mai, selbst moderiert
- **Kinderwunsch und Krebs?!**, virtuelles Treffen, im Juli, selbst moderiert



Selbsthilfeaustausch auf dem Tempelhofer Feld im August 2021
Foto © LnK!

- **Selbstfürsorge**, virtuelles Treffen, im November selbst moderiert

Monatliche Mittagessen für Mitglieder

Die in diesem Jahr ebenfalls virtuell durchgeführten monatlichen Mittagessen mit Mitgliedern und vereinzelt Gästen stärkten die Gemeinschaft unter den Vereinsmitgliedern und boten für Gäste einen zusätzlichen Anreiz, dem Verein beizutreten.

Sportkurse

Die 2020 aus der Not der Pandemie geborenen Online-Sportkurse erfreuten sich weiter großer Beliebtheit, so dass sie 2021 ihr einjähriges Bestehen feiern konnten. Das Bewegungsangebot bestand aus zwei Online-Gruppen, „Onkofit“ und „Canti-nica Homeoffice“, in denen sich die Teilnehmer*innen – jeweils von professionellen Trainerinnen angeleitet – kräftigen, dehnen und entspannen können.

2.3 Persönliche Beratung

Die **Persönliche Beratung** rückte 2021 pandemiebedingt stärker in den Vordergrund – das Alltagsleben vieler Betroffener war geprägt von Veränderungen wie Isolation. So berieten wir circa 80 Hilfesuchen-

de per E-Mail, am Telefon oder in den Selbsthilfetreffen zu sozialrechtlichen Themen, dem Umgang mit Fatigue und vielen weiteren Fragestellungen. Die Anfragen erreichten uns primär via E-Mail.

2.4 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 und Krebs an. Wir wollen einen Raum schaffen, in dem über diese Gefühle und Gedanken offen kommuniziert werden kann.

Im Jahr 2021 konnte sich die **U30 und Krebs** über einen wachsenden Zulauf freuen. Diesen führt die Gruppe auf verschiedene Faktoren zurück, u.a. die **deutschlandweite Erreichbarkeit** durch einen regelmäßigen Zoom-Termin, die Einführung thematisch festgelegter Selbsthilfetreffen, einen höheren Bekanntheitsgrad bei Ärzt*innen und Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie mehr Präsenz in den sozialen Medien.



Die drei Mitglieder von U30 und Krebs, Caro, Arndt und Romy (von links)

Foto: privat

2.4.1. Selbsthilfetreffen der U30 und Krebs

Die Selbsthilfetreffen der U30 und Krebs fanden 2021 regelmäßig jeden dritten Donnerstag im Monat in digitaler Form statt.

Bei offenen Treffen wurden spontane Themenwünsche der Teilnehmer*innen berücksichtigt, bei thematischen Treffen stand ein vorher festgelegtes Thema im Fokus, welches bei Bedarf um individuelle Wünsche ergänzt wurde. Diese wurden zu Beginn der Treffen in der traditionellen Vorstellungsrunde abgefragt.

Themen, die sich bei offenen Treffen ergaben, waren:

- **Neue Ärzte durch Umzug**
- **Corona und Chemo**
- **Immuntherapie**
- **Impffähigkeit**
- **Reha**
- **Belastbarkeit**

Thematische Treffen beschäftigten sich mit:

- **Armut wegen Corona**
- **Armut wegen Krebs**
- **Fatigue nach Krebs**
- **Jung, besorgt, abhängig**
- **Nachsorge**
- **Psyche nach der Diagnose und Therapie**
- **Gesundheit und fit werden nach Krebs**
- **Partnerschaft und Freundschaft**
- **Umgang mit Angehörigen**
- **Arztbesuche auf Augenhöhe. Ist das möglich?**

Als besondere Highlights sind den Teilnehmenden das Treffen zum Thema Fatigue mit einem Kurzvortrag von Katrin, das seit zwei Jahren erste persönliche Treffen im September 2021 und ein gemeinsamer Weihnachtsmarktbesuch im Dezember in Berlin in Erinnerung geblieben.

2.4.2. Persönliche Beratung der U30 und Krebs

Im Rahmen der U30 und Krebs wurden mehr als **20 persönliche Anfragen** zu Themen wie Suche nach Selbsthilfe, Umgang mit Angehörigen, Fragen zur Krankenkasse und zum Schwerbehindertenausweis beantwortet. Die Anfragen erreichen uns primär via E-Mail. In der eigens eingerichteten Tele-

fonsprechstunde gab es nur eine Beratung, weshalb diese mangels Nachfrage wieder eingestellt wurde. Neben der E-Mailadresse ist die U30 auch über ihre Social-Media-Kanäle auf Facebook, Twitter, Instagram und Telegram erreichbar (siehe 3.3).

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



Der Wiedereinstieg ins Arbeitsleben ist auch weiterhin 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 des Übergangs 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 2021 bereits in ihr zehntes Jahr ging.

Im Rahmen der Workshop-Reihe wurden folgende Veranstaltungen von KOBRA bzw. Leben nach Krebs! (LnK!) durchgeführt:

- **Informationsveranstaltung und Austausch zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben nach Krebs**, Mittwoch, 16. Juni 2021, LnK!

- **Auftaktveranstaltung und Austausch zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben nach Krebs**, Donnerstag, 9. September 2021, LnK!
- Workshop: **Berufliche Ziele entwickeln – Wo stehe ich jetzt? Wo will ich hin? Welche Möglichkeiten habe ich?**, Donnerstag, 16. September 2021, KOBRA
- **Rolemodels: Erfahrungsberichte und -austausch von und mit Krebsüberlebenden**, Donnerstag, 23. September 2021, LnK!
- Workshop: **Das Betriebliche Eingliederungsmanagement -BEM- Gut informiert in den Arbeitsprozess; Rahmenbedingungen und Eigenverantwortung**, Donnerstag, 30. September 2021, KOBRA

- Workshop: **Wie kommuniziere ich meine eingeschränkte Belastbarkeit im Betrieb?**, Donnerstag, 7. Oktober 2021, KOBRA
- Workshop: **Wie bewerbe ich mich mit eingeschränkter Belastbarkeit?** Donnerstag, 14. Oktober 2021, KOBRA
- Workshop: **Arbeitsfähigkeit analysieren – fördern – erhalten**
Donnerstag, 28. Oktober 2021 und Donnerstag, 4. November 2021, KOBRA
- **Abschlussveranstaltung & Netzwerken**,
11. November 2021, LnK!

Nach Auswertung der Workshop-Reihe im Jahr 2020 haben wir sie in diesem Jahr um zwei Veranstaltungen erweitert: Unser Verein bietet neben der traditionellen Informations- sowie Abschlussveranstaltung nun eine **Auftaktver-**

anstaltung sowie die **Veranstaltung mit Rolemodels** an. Während KOBRA in den jeweiligen Workshops Fachwissen vermittelt, schafft LnK! mit den zwei neuen Veranstaltungen noch mehr Raum für den persönlichen Austausch, die Aufnahme in die Gemeinschaft der Kursteilnehmenden, das Kennenlernen untereinander und das Lernen voneinander – wie in der Selbsthilfe üblich. Aufgrund der anhaltenden Pandemie und den damit einhergehenden besonderen Herausforderungen fanden alle Termine, bis auf die des Moduls 5, virtuell statt, was von den Teilnehmenden sehr positiv aufgenommen wurde.

In der sich anschließenden Feedbackrunde ist die Workshop-Reihe als sehr strukturiert, informativ und unterstützend wahrgenommen worden. Die Teilnehmenden bewerteten sie zudem als sehr wertvoll und besonders hilfreich, da die Inhalte der einzelnen Module unabhängig von der individuellen Diagnose und persönlichen Situation konzipiert und somit für alle anwendbar sind.

3.0 Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung

3.1 Veröffentlichungen

Auch in diesem Jahr haben wir an wichtigen Veröffentlichungen für unsere Zielgruppe gearbeitet. Zum einen freuten wir uns über das Erscheinen der Broschüre **„Die Aufforderung der Krankenkasse zum Antrag auf Rehabilitation verstehen“** im zweiten Quartal 2021. Sie thematisiert die zunehmende Praxis der Krankenkassen, krebserkrankte Menschen bereits in einem sehr frühen Behandlungsstadium aus dem Krankengeldbezug und in die Erwerbsminderungsrente „zu drängen“.

Die Patient*innen werden in einer Behandlungsphase, wo die Rehabilitation und Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs noch in weiter Ferne liegen, aufgefordert, innerhalb von zehn Wochen einen Antrag auf Rehabilitation zu stellen. Stellt sich im weiteren Krankheitsverlauf heraus, dass die Betroffenen ihre volle Erwerbsfähigkeit nicht wiedererlangen, kann der Rehabilitationsantrag nachträglich und rückwirkend zum Antragszeitpunkt in einen Rentenanspruch umgewandelt

werden und die Krankenkasse Rückerstattungsansprüche gegenüber dem Rentenversicherungsträger geltend machen. Für die Betroffenen kann das erhebliche Folgen für die berufliche Zukunft und ihre finanzielle Absicherung haben.

§ 51 SGB V
Die Aufforderung der Krankenkasse zum Antrag auf Rehabilitation verstehen
Arbeitshilfe für Sozialdienste und ambulante Beratungsstellen zur Problematik des § 51 SGB V

Die Broschüre ist ein Gemeinschaftsprojekt der **Deutschen Krebsgesellschaft** (DKG), des **Krebsinformationsdienstes** (KID) beim Deutschen Krebsforschungszentrum, der **Arbeitsgemeinschaft Soziale Arbeit in der Onkologie** (ASO) und von **Leben nach Krebs!** e.V. Sie ist in erster Linie als Beratungshilfe für professionelle Sozialarbeiter*innen konzipiert, versorgt aber auch die Betroffenen und ihre Angehörigen selbst mit wertvollem Hintergrundwissen und Praxistipps, etwa für die Kommunikation mit der Krankenkasse oder mit praktischen Fallbeispielen sowie Entscheidungs- und Formulierungshilfen für einen möglichen Widerspruch.

Wir waren mit einem vierköpfigen Team an der redaktionellen und grafischen Erstellung beteiligt und freuen uns über das positive Feedback, welches uns über unsere Kooperationspartner erreicht hat: „Unsere Arbeitshilfe hat den Weg in die Praxis gefunden und wird von Kolleginnen und Kollegen eifrig genutzt.“

Eine weitere Veröffentlichung haben wir in Eigenregie erstellt. Das Informationsblatt „**Fatigue nach Krebs – Herausforderungen und hilfreiche**

Tipps“ entstand nach einem Selbsthilfeabend zum gleichnamigen Thema und behandelt das Erschöpfungssyndrom, die Fatigue nach Krebs, unter dem viele Krebsbetroffene während und/oder im Anschluss an ihre Behandlung leiden. Das Handout fasst die Herausforderungen kurz und prägnant zusammen, gibt hilfreiche Tipps und nennt Ansprechpartner*innen sowie Literaturempfehlungen zum Umgang mit dem Syndrom.

Fatigue nach Krebs - Herausforderungen und hilfreiche Tipps



Zu erschöpft zwei Stunden zu zoomen und direkt danach einkaufen zu gehen? Zu wenig Kraft an einem Tag drei Termine wahrzunehmen? Jeden Tag fragen sich Menschen mit Fatigue „Schaffe ich das noch?“. Darüber haben wir uns im März 2021 innerhalb der Selbsthilfe ausgetauscht und fassen hier die Ergebnisse zusammen:

Zu guter Letzt haben wir die Arbeit an der zweiten Auflage unseres **Patient*innenguides Brustkrebs** fortgesetzt. Der in Zusammenarbeit mit SEKIS (Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf) und dem Martin Luther Krankenhaus im Jahr 2020 veröffentlichte Ratgeber richtet sich an Betroffene und Angehörige nach Abschluss der Akuttherapie und versorgt sie mit wichtigen Tipps und Erfahrungswissen aus erster Hand.

Der Guide wird um wichtige Kapitel zur Stärkung des Körpers durch Bewegung/Sport, Ernährung und Naturheilkunde, zum Umgang mit der Angst und Beziehungsveränderungen sowie seelischen Verarbeitungsmöglichkeiten erweitert und soll im Jahr 2022 veröffentlicht werden.

DIAGNOSE BRUSTKREBS?

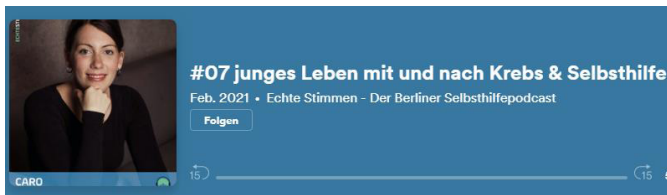
PATIENT*INNEN
GUIDE
Begleitung, Tipps und Erfahrungswissen

3.2 Berichterstattung in den Medien

Die mediale Berichterstattung ist eine weitere wichtige Säule unserer Öffentlichkeitsarbeit. Dank der Mitwirkung von Vorstands- und Vereinsmitgliedern entstanden auch 2021 viele Beiträge, in denen wir die Perspektive unserer Zielgruppe zu verschiedenen Themen dargestellt und unsere Erfahrungen geteilt haben.

Anfang 2021 waren Caro und Arndt von der U30 und Krebs zu Gast beim Podcast Echte Stimmen:

- **Podcast Echte Stimmen mit Caro,**
Nr. 7 im Februar 2021



- **Podcast Echte Stimmen mit Arndt,**
Nr. 8 im März 2021



Im Februar erschien ein Artikel in der Zeitschrift **Anders handeln**, in dem Claudia darüber berichtet, wie sie es trotz ihrer Diagnose – metastasierter Brustkrebs – schafft, sich ihren Lebensmut und ihre Hoffnung zu bewahren:

- **Zeitschrift Anders handeln, „Ich will nicht ständig denken, dass ich todkrank bin“,** Ausgabe 2 im Februar 2021

In Zusammenarbeit mit der Zeitschrift Onkovision sind zwei Artikel zum Thema Fatigue und Krebs, einmal aus der Angehörigen-, einmal aus der Betroffenenperspektive erschienen:

- **Zeitschrift Onkovision, „Ausgebremst durch Fatigue. Ein Erfahrungsbericht.“,** Ausgabe 14 im Mai 2021
- **Zeitschrift Onkovision, „Mitten im Leben ausgebremst. Was geschieht, wenn ein junger Erwachsener an Fatigue erkrankt und plötzlich alle Lebenspläne auf Eis liegen?“,** Ausgabe 16 im November 2021

Im Herbst nahm Sabine an einem **Webcast der Cancer Survivor** teil. Im Rahmen des Awareness-Monats „Blutkrebs“ sprachen die Teilnehmenden über den persönlichen Umgang mit ihren Erkrankungen: Akute Lymphatische Leukämie, Non-Hodgkin Lymphom und Multiples Myelom. Trotz der unterschiedlichen Krankheitsbilder verband die Gäste eines: Sie gaben praktikable Ideen und nachvollziehbare Beispiele, wie es funktionieren kann, den Blutkrebs zu bewältigen bzw. damit zu leben. Moderiert wurde die Veranstaltung von der aus den Medien bekannten Psychologin und Erfolgsautorin Ulrike Scheuermann:

- **Webcast „Hilfe, ich habe Blutkrebs!“ der Cancer Survivor mit Sabine,** im September 2021

A promotional graphic for a webcast. At the top, it says "SURVIVORS LIVE" with a play button icon. Below that, the theme is "THEMA: Hilfe! – Ich habe Blutkrebs". Underneath, it says "Ein Gespräch daüber Mut zu fassen und sich dem Leben wieder anzuvertrauen." The date and time are "FREITAG, 10. September 19:15 Uhr". At the bottom, there is a photo of four people (three women and one man) and the text "Chatte mit den Gästen" in a red, handwritten style.

Survivors LIVE: Hilfe! – Ich habe Blutkrebs!
Webcast vom 10. September 2021

In unseren 2020 neu entstandenen informellen **Chatgruppen bei Threema** tauschten wir uns auch 2021 weiterhin zu unterschiedlichen gesundheits- aber auch freizeitbezogenen Themen aus. Das Netzwerk wird von vielen Nutzer*innen als besonders hilfreich empfunden, wenn sie z.B. nach Empfehlungen, Ansprechpartner*innen oder Erfahrungsaustausch suchen.

Die **U30 und Krebs** haben ihre Aktivitäten in den Sozialen Medien 2021 weiter ausgebaut. Sie sind inzwischen auf den Plattformen Twitter, Instagram, Facebook und Telegram als eigene Gruppe vertreten:

- **Twitter:** 155 Follower, 50 Tweets, <https://twitter.com/u30undkrebs>

- **Instagram:** 325 Follower, 15 Beiträge, https://www.instagram.com/u30_und_krebs_online/
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/U30-Krebs-2075896969380340>
- **Telegram:**
 - „**Willkommensgruppe U30& Krebs**“ (offene Gruppe)
 - „**U30&Krebs** (Hauptgruppe)“ (geschlossene Gruppe)
 - „**K-U-30 Links und News**“ (Informationen, geschlossene Gruppe)

3.4 Modernisierung unseres Erscheinungsbilds

Kostenfreies Online-Meeting am 27. September, 25. Oktober und 29. November

[Schreibe eine Antwort](#)



UNSERE TERMINE:

DO 20 OKT 2022	ZinsA2022: Wie bewerbe ich mich mit eingeschränkter Belastbarkeit? (KOBRA) 10:00 - 14:30
DO 20 OKT 2022	U30 und Krebs 18:00 - 19:30 Uhr
SO 23 OKT	Pink in the Rink - Berliner Eisbären 2022

3.4.1. Relaunch unserer Website

Unsere **Website** hat uns lange Zeit gute Dienste geleistet, ist aber mittlerweile etwas in die Jahre gekommen.

Seit Spätsommer 2021 arbeiten wir an einem großen Projekt: dem Relaunch der Website. Ziele sind unter anderem ein übersichtlicherer Aufbau und eine prominentere Platzierung von Informationen, Angeboten und Kontaktdaten.

Wir gestalten ein zeitgemäßes Design, optimieren das Google-Ranking, sorgen für schnellere Ladezeiten und nutzen dafür einen hochwertigeren, deutschen Hoster. Große Zahlen von gleichzeitigen Aufrufen soll unsere Website künftig ohne

merkliche Ladezeitverlängerungen überstehen. Zur Freude unseres Techis werden auch händische Backups bald der Vergangenheit angehören.

Das vereinsinterne Projektteam hat 2021 wesentliche Arbeiten wie den Umzug zum neuen Hoster und die Festlegung von Design, Aufbau sowie Menüstruktur durchgeführt. Für 2022 ist die detaillierte Ausgestaltung von ca. 40 Unterseiten geplant, bevor die neue Seite nach erfolgreich absolvierter Testphase noch in der ersten Jahreshälfte freigeschaltet werden kann.

3.4.2. Neues Logo

Im Jahr 2021 überarbeitete unser Vorstandsmitglied Claudia als Grafikerin das **Logo von Leben nach Krebs!** Hier wurde durch die Anpassung an das Logo unserer U30-Selbsthilfe eine Einheitlich-

keit erzielt und auch optisch die Zusammengehörigkeit innerhalb unseres Vereins gefestigt.

Logo bis 2021

Logo der U30

Interessenvertretung
und Selbsthilfe für
Krebsüberlebende
im erwerbsfähigen Alter

Neues Logo ab 2021

4. Interessenvertretung

4.1 Mitwirkung an CARES-Studie

Nach erfolgreicher Mitarbeit an der Broschüre **„Die Aufforderung der Krankenkasse zum Antrag auf Rehabilitation verstehen“** (siehe 3.1) empfahl uns unser Kooperationspartner Jürgen Walther, Leitung Sozialdienst NCT (Nationales Centrum für Tumorerkrankungen) Heidelberg, als Konsortialpartner an einer bundesweiten Studie zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben nach Krebs mitzuwirken.

Antragsteller der bundesweiten **CARES-Studie (Cancer rehabilitation support by cancer counseling centers)** sind die **Forschungsstelle für Gesundheitskommunikation und Versorgungsforschung (CHSR)** der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Köln/Bonn und die **Deutsche Krebsgesellschaft (DKG)**. Neben den beiden Antragsteller*innen (CHSR und DKG) beteiligen sich verschiedene Expert*innen an der Studie: die **Bundesarbeitsgemeinschaft für ambulante psychosoziale Krebsberatung e.V. (BAK)**, die **Deutsche Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen (DVSG)**, die **Arbeitsgemeinschaft für Soziale Arbeit in der Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft (ASO)** sowie Leben

nach Krebs! e.V. als Interessenvertretung für Krebsüberlebende im erwerbsfähigen Alter.

Im Rahmen der Studie sollen in den beteiligten Krebsberatungsstellen sogenannte Berufslots*innen qualifiziert und eingesetzt werden, um Krebspatient*innen mit einer intensivierten Beratung bei der Rückkehr in das Arbeitsleben zu unterstützen. Begleitet wird das Vorhaben durch eine Machbarkeitsstudie, in deren Rahmen Ratsuchende mittels Fragebögen und Interviews zu verschiedenen Zeitpunkten des Wiedereingliederungsprozesses befragt werden. Die CARES-Studie wird durch die Deutsche Rentenversicherung Bund finanziert und läuft vom 01.10.2021 bis 31.12.2023.

Das Logo des
Projekts

Vereinsintern haben wir ein vierköpfiges CARES-Team gegründet, das arbeitsteilig an Sitzungen und Beratungen teilnimmt und sich gegenseitig vertritt. Wir sind über drei wesentliche Aufgabenfelder eingebunden:

- Als **Konsortialpartner** der Studie wirkt LnK! beratend bei der Steuerung mit (ehrenamtlich).
- Als **Mitglied der Expert*innenpanels** gibt LnK! Einschätzungen aus Patient*innensicht zu den vorgegebenen Fragestellungen (ehrenamtlich).
- Als **Fortbilder*innen** will LnK! im Rahmen der

Schulungen der Berufslots*innen authentische Einblicke in die Patient*innensicht auf die möglichen und vielfältigen Schwierigkeiten bei der Rückkehr in das Arbeitsleben geben (Honorar).

4.2 Mitwirkung im Patientenbeirat der Charité

Als Interessenvertretung von Krebsüberlebenden im erwerbsfähigen Alter arbeiten wir seit Anfang 2021 auch im **Patientenbeirat des Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC)** mit. Gemeinsam mit acht weiteren Vertreter*innen regionaler bzw. bundesweiter Selbsthilfegruppen, Verbänden und Stiftungen bilden wir eine Brücke zwischen Patient*innen, Behandelnden und Forschenden des CCCC.

Unser Ziel ist, zu einem besseren Verständnis untereinander beizutragen. Wir beraten die Entscheidungsträger des CCCC in gesundheitsbezogenen und strategischen Fragen und bringen uns als Forschungspartner*innen beratend in klinische Studien und wissenschaftliche Projekte ein.

Außerdem unterstützen wir im Patientenbeirat die Antragstellung zur Gründung eines Nationa-

len Tumor Centers (NCT) in Berlin, um die Versorgung der Patient*innen zu verbessern. Die neu geschaffenen NCT-Standorte sollen „Onkologische Spitzenzentren“ sein und Tumorpatient*innen in Deutschland flächendeckend nach einheitlichen, hohen Qualitätsstandards behandelt und versorgt werden.

Neben dem geplanten Berliner NCT an der Charité gibt es Standorte in Heidelberg und Dresden (beide bereits existierend); die NCTs Köln/Essen, NCT Südwest, NCT Wera (Würzburg, Erlangen, Regensburg, Augsburg) befinden sich im Aufbau.

Neben der offiziell benannten Sabine Schreiber arbeiten auch Claudia und Christina vereinsintern im Trioteam mit, um die Interessen von Krebsüberlebenden kontinuierlich zu vertreten.

4.3 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 langfristig zu einer strukturellen Verbesserung beitragen zu können. Auch 2021 war dies pandemiebedingt weniger möglich als in den Vorjahren. Bei den folgenden Veranstaltungen haben wir einen aktiven Beitrag geleistet:

- Am **27. April 2021** nahmen Mirco und Claudia über die FU Berlin an einem **Expertenworkshop „BloG³“** teil und konnten unsere LnK!-Expertise und Patient*innensicht einbringen. Themen innerhalb des Forschungsprojektes BloG³ (Blockchain-basiertes Gesundheitsdatenmanagement

für gesamtheitliche Gesundheitsprofile) sind der Umgang mit Gesundheitsdaten, die Digitale Patientenakte in der Zukunft, juristische Behandlungsverträge, Datenspende, Datensouveränität der Patient*innen und Blockchain. Berlin wird derzeit als Modellregion für die Zukunft

beforscht. Teilnehmende Vertreter*innen des Konsortiums waren u.a. das Forschungszentrum Informatik (FZI), die Charité, das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und das Pflegewerk Berlin. Ein weiterer Austausch ist avisiert.

- Teilnahme am **Patient*innentag des 16. Berliner Krebskongress am 10. September 2021**. Diesmal standen die Frauen im Mittel-

punkt. Der Kongress stand unter dem Motto **„Weibliche Tumore, Digitalisierung und Empowerment“** und es sprachen ausschließlich Frauen als Referentinnen, u.a. Uta Maria Weißleder aus unserem Verein zum Thema „Wie finde ich nach Krebserkrankung in mein Arbeitsleben zurück?“

4.4 Infostände

Auf folgenden Veranstaltungen stellte der Verein 2021 seine Arbeit vor:

- **Patient*innentag des 16. Berliner Krebskongresses am 10. September 2021:** Leben nach Krebs! war mit einem Stand dabei – diesmal aber digital. Über die extra für den Krebskongress von uns gestaltete Microsite waren wir vier Stunden per Chat oder Video-Chat live zu erreichen.
- Am **29. Oktober 2021** haben die **Eisbären Berlin** im Rahmen der Aktion **„Pink in the Rink“** gegen die Fischtown Pinguins Bremerhaven gespielt – und wir waren dabei. Zum ersten Mal seit anderthalb Jahren haben wir unseren Infotisch aufgebaut, unsere Rollbanner aufgestellt und über unsere Arbeit informiert. Wir waren den Eisbären und ihren Fans unendlich dankbar, dass sie uns wieder eingeladen haben und auch in diesem Jahr durch die Versteigerung der pinken Sondertrikots die Vereinsarbeit unter-

stützen. Außerdem gratulierten wir von Herzen zum verdienten 5:2 Sieg!



Mirco, Johanna und Sabrina betreuten unseren Infostand. Ein Hoch auf die Eisbären und LnK!

Foto: privat

4.5 Kooperationen

4.5.1 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.



4.5.2. 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 seit 2011 jährlich gemeinsam durch. Das Jahr 2021 stellte uns pandemiebedingt weiterhin vor besondere Herausforderungen. Auch in diesem zweiten Pandemiejahr ist es uns aber gelungen, die Workshops anbieten und zur großen Zufriedenheit aller Teilnehmenden durchführen zu können (siehe 2.5). Wir sind dankbar, mit KOBRA einen zugewandten und äußerst kompetenten Kooperationspartner zu haben, der sich sehr flexibel auf alle Situationen einlässt und mit dem wir als gleichwertige Partner gemeinsam die Entwicklung des Themas Wiedereingliederung ins Arbeitsleben nach Krebs gestalten und stetig ausbauen.

4.5.3 SEKIS/Martin Luther Krankenhaus

Die im Jahr 2019 entstandene Kooperation mit der **Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS** haben wir 2021 fortgesetzt. So ergänzte unsere Autorin Katharina B. den **Patient*innenguide Brustkrebs** in diesem Jahr um weitere wichtige Kapitel,

etwa zur Stärkung des Körpers durch Bewegung/Sport, Ernährung und Naturheilkunde. Spätestens 2022 soll die zweite Auflage präsentiert werden (siehe 3.1).

4.5.4 Arbeitsgemeinschaft Soziale Onkologie (ASO) und Krebsinformationsdienst (KID)

Die im Jahr 2020 begonnene Kooperation mit der **Arbeitsgemeinschaft Soziale Arbeit in der Onkologie (ASO)** der **Deutschen Krebsgesellschaft** e.V. und dem **Krebsinformationsdienst (KID)** am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg hat sich positiv entwickelt. Gemeinsam freuten wir uns 2021 über die Veröffentlichung der Broschüre „**Die Aufforderung der Krankenkasse zum Antrag auf Rehabilitation verstehen**“ (siehe 3.1).

Die erfolgreiche Zusammenarbeit fand ihren Ausdruck nicht nur in dem guten Feedback, welches uns zu der Arbeitshilfe erreichte, sondern auch in der Weiterempfehlung unseres Kooperationspartners Jürgen Walther für die Teilnahme von Leben nach Krebs! e.V. an der CARES-Studie. Als Interessenvertretung für Krebsüberlebende im erwerbsfähigen Alter können wir hier einen wichtigen Beitrag für unsere Zielgruppe leisten (siehe 4.1).

4.5.5 Vivantes

Unsere Kooperationen mit Vivantes, v.a. dem **Brustzentrum**, der **Nachsorgesprechstunde für Langzeitüberlebende**, der **Vivantes Rehabilitation GmbH** sowie der **Klinik für Gynäkologie** lagen 2021 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.

4.5.6 Kooperationen der U30 und Krebs

Die U30 und Krebs hat im Jahr 2021 begonnen, die Interessen der Unterdreißigjährigen gezielt in eigenen Kooperationen zu vertreten. So wurden etwa die Kontakte zur **Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs (DSJEK)** sowie zur **Berli-**

ner Krebsgesellschaft intensiviert und ausgebaut. Darüber hinaus ist ein Kontakt zur **Reha-Klinik in Bad Oexen** entstanden, die ein spezielles Reha-Angebot für junge Krebspatient*innen im Alter von 18 bis 32 Jahren anbietet.

5. Der Verein

5.1 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 ftern wir durch solide Arbeitsstrukturen ab, um eine kontinuierliche Arbeit zu gewährleisten. Verantwortung verteilen wir auf mehreren Schultern und sichern so auch einen nachhaltigen **Wissenstransfer**.

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 Wert-

schätzung 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.

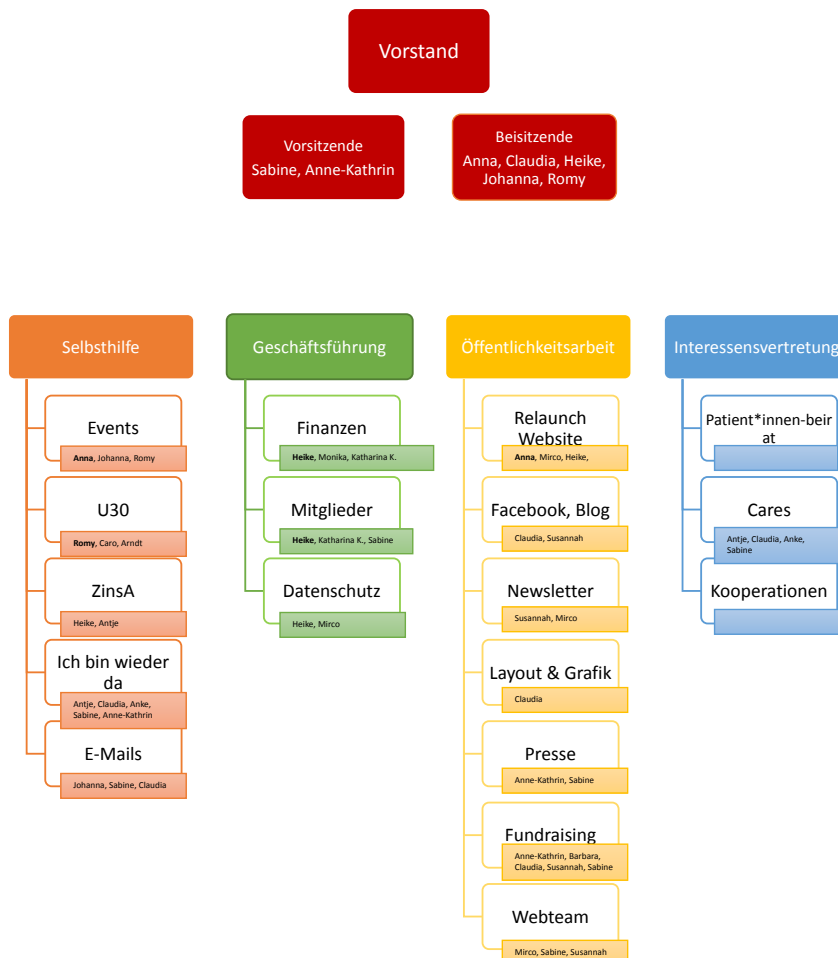
5.2 Arbeitsstrukturen

Unsere Vereinstätigkeit ist in vier Bereiche strukturiert:

1. **Selbsthilfe**
2. **Geschäftsführung**
3. **Öffentlichkeitsarbeit**
4. **Interessenvertretung**

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.

Organisatorisch haben wir jedem Bereich Arbeitsgruppen zugeordnet, in denen die jeweiligen Themen gebündelt werden. Für alle Arbeitsgruppen haben wir Trioteams gebildet, die gemeinsam



5.3 Mitglieder

Mit Stand 31.12.2021 waren wir insgesamt

- **65 Mitglieder**, davon
- **10 Fördermitglieder** und
- **2 Ehrenmitglieder**

Dies ist ein Zuwachs von ca. 10 Prozent seit Dezember 2020. Austritte gab es keine.

Die Anzahl der Mitglieder ist in diesem Jahr zwar nur leicht gestiegen, doch wichtiger als eine hohe Anzahl von Mitgliedern war uns weiterhin ein enger Zusammenhalt und die Verbundenheit unter den Mitgliedern, von denen sich viele aktiv ins Vereinsleben einbringen. Die 2018 eingeführten monatlichen Mittagessen mit

Mitgliedern, die wir während der Pandemie als virtuelles Event anbieten, werden weiterhin als zusätzlicher Anreiz gesehen, dem Verein beizutreten, um sich gegenseitig besser kennen zu lernen und zu unterstützen.

Leider haben wir auch im Jahr 2021 ein wertvolles Mitglied verloren. Ute, die im April 2021 verstorben ist, hat bei Veranstaltungen wie Messen gerne die Betreuung unserer Informationsstände unterstützt und ihre Erfahrungen mit ihrer offenen und erfrischenden Art an Interessierte weitergegeben. Wir werden sie in guter Erinnerung behalten.



Mitgliederversammlung 2021, Foto: LnK!

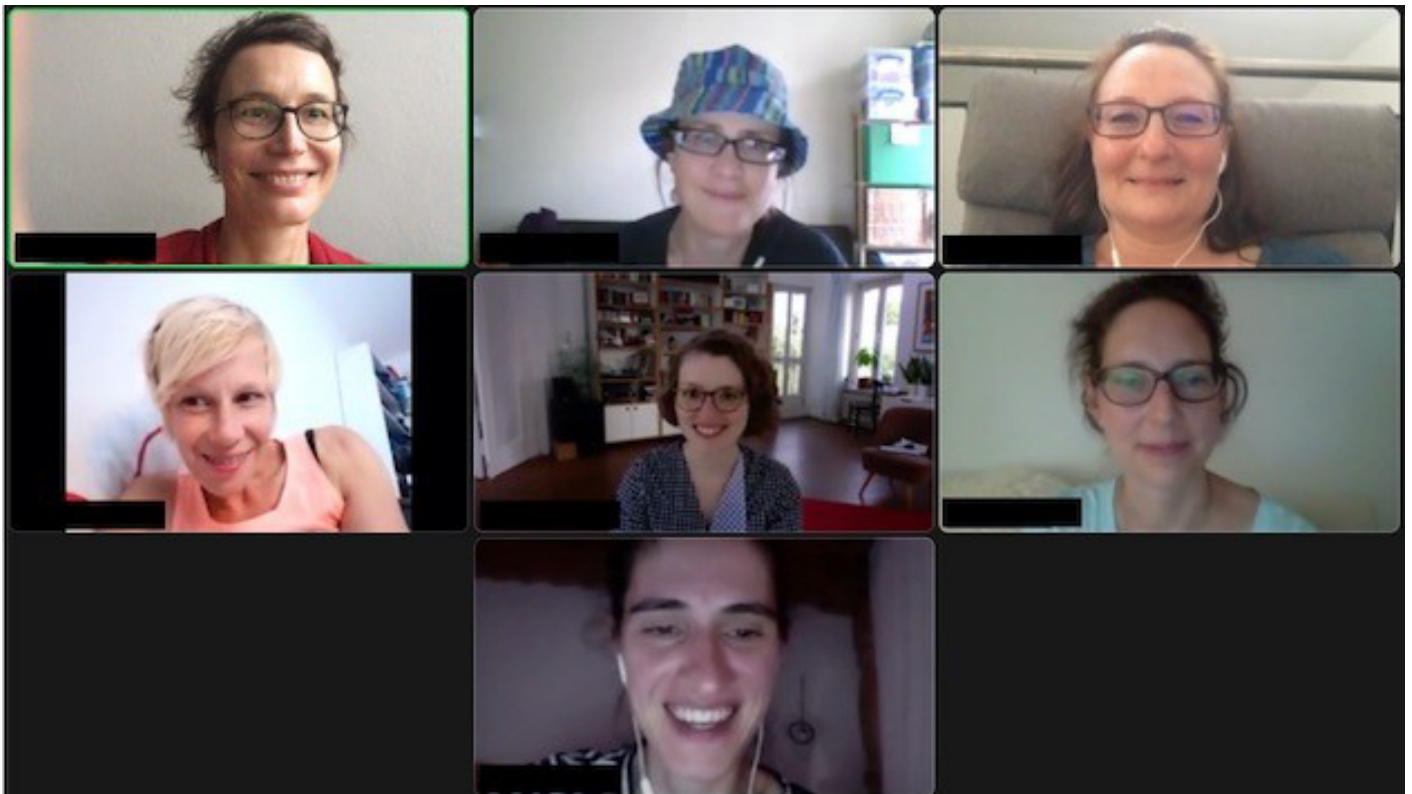
5.4 Vorstand

Die Führung des Vereins liegt in den Händen unseres Vorstands, dessen Mitglieder, teils erwerbstätig, teils frühberentet, ehrenamtlich arbeiten. Einige Vorstandsmitglieder, darunter **Sabine Schreiber** (als Vorsitzende) und **Claudia Mohr** (zunächst als stellvertretende Vorsitzende, dann als Beisitzerin), sind von Anfang an dabei. Sie haben vor zehn Jahren die Selbsthilfe, vor sechs Jahren den Verein aufgebaut und ihn zu dem gemacht, was er heute ist. Wir danken ihnen für ihr beständiges Wirken und ihr ununterbrochenes Engagement, mit dem sie Leben nach Krebs! seit der ersten Stunde prägen.

Gleichzeitig freuen wir uns, dass immer wieder **neue Mitglieder** dazukommen und bereit sind, sich im Vorstand für unsere Zielgruppe, die Krebsüberlebenden im erwerbsfähigen Alter, einzubringen. Die Mischung aus Beständigkeit und Erneuerung hält uns auf Kurs und sorgt dafür, dass wir unsere bewährte Arbeit mit neuen Impulsen fortführen können.

Im Jahr 2021 haben zwei Vorstandsmitglieder ihre offizielle Tätigkeit beendet. Wir bedanken uns bei **Susannah** (stellvertretende Vorsitzende) und **Monika** (Beisitzerin) für ihr langjähriges Engagement und ihre fachlichen Expertisen, mit der beide die Vereinsarbeit bereichert haben. Wir sind dankbar und froh, dass sie dem Verein auch weiterhin verbunden bleiben.

Herzlich begrüßten wir **Anne Katrin** als neue stellvertretende Vorsitzende im Vorstand. Sie ist Gründungsmitglied des Vereins und ebenfalls seit vielen Jahren bei Leben nach Krebs! engagiert. Wir freuen uns, dass sie ihre Fähigkeiten künftig in dieser Rolle einbringt. Damit setzt sich der Vorstand seit der Mitgliederversammlung 2021 zusammen aus: **Sabine (Vorsitzende), Anne Katrin (stellvertretende Vorsitzende), Anna, Claudia, Heike, Johanna und Romy (Beisitzerinnen)**. Alle Vorstandsmitglieder sind hochqualifiziert und ergänzen sich mit ihren verschiedenen Erfahrungen und Fähigkeiten: siehe Tabelle 1.



Vorstand von Leben nach Krebs! e.V. bei einer virtuellen Vorstandssitzung 2020

Foto: LnK!

5.5 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. Alle arbeiten im **Homeoffice** – die Minijobber und Honorarkräfte mit **flexiblen Arbeitszeiten und Zeitkonten**.

Katharina K. unterstützte uns auch in 2021 im Rahmen eines Minijobs zuverlässig bei der Buch-

haltung und Verwaltung der Vereinsfinanzen.

Mirco stand uns in bewährter Weise bei allen technischen Fragen, der Betreuung der Website und im Relaunchprojekt als Honorarkraft zur Verfügung. Auch Katharina B. setzte ihre Arbeit als Honorarkraft im Bereich Publikationen und Öffentlichkeitsarbeit fort. Neben dem Vorstand waren sie tragende Säulen unseres Teams und wir freuten uns, dass wir auf sie zählen konnten.

Darüber hinaus unterstützten auch im Jahr 2021 **viele Ehrenamtliche** die Vereinstätigkeit. Wir waren dankbar für ihr hohes Engagement und ihren Einsatz. **Ohne ihre wertvolle Arbeit hätten wir viele Projekte nicht umsetzen können.**

5.6 Fortbildungen

Da alle Mitwirkenden unterschiedliche Kompetenzen, Erfahrungen und Fähigkeiten mitbringen, ergänzen wir uns gut. Gleichzeitig eint uns alle der Wunsch, uns weiterzuentwickeln und fortzubilden. Folgende Fortbildungen haben wir 2021 besucht:

- **Holistische Moderation**, Aufbauworkshop im Januar 2021 über Frauenselbsthilfe und Truth Circles, Anna Caroline Türk

- **Coaching zum Thema Fundraising** durch Chiara Solfrini Lombardi
- **Coaching zu Arbeitsorganisation und Feedbackkultur** durch McKinsey

5.7 Datenschutz

Der Schutz von personenbezogenen Daten ist uns sehr wichtig. Wir achten streng darauf, die Bestimmungen der **EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO)** einzuhalten.

Sämtliche Maßnahmen werden den sich ändernden Gegebenheiten angepasst. Dazu gehört insbesondere die **Aktualisierung des Verarbeitungsverzeichnisses** und der **Neuabschluss von Vereinbarungen zur Auftragsverarbeitung**, wenn neue Dienstleister hinzukommen. 2021 wurde das IT-Sicherheitskonzept finalisiert und umgesetzt. Aufgrund der anhaltenden Situation der

Pandemie hatten wir als Verein beschlossen, die Selbsthilfetreffen weiterhin anbieten zu wollen und haben diese in den virtuellen Raum verlegt. Hierfür wurde mit dem Dienstleister „Zoom“ eine **Vereinbarung zur Auftragsverarbeitung** abgeschlossen.

Um alle Teilnehmenden umfassend zu informieren, haben wir eine **zusätzliche Datenschutzerklärung für die Online-Veranstaltungen** erstellt und achten als Veranstalter, besonders sensibel im Rahmen des Einladungsmanagements, auf den Schutz der personenbezogenen Daten.

5.8 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. Insbesondere der Beginn des Jahres 2021 war aus finanzieller Sicht mit vielen Unwägbarkeiten verbunden, da auch unsere bisherigen Unterstützer mit finanziellen Einbußen zu kämpfen hatten.

Bereits bei der Haushaltsplanaufstellung für 2021 hatten wir dies berücksichtigt und waren

mit unseren Vorhaben und Projekten etwas zurückhaltend. Unsere Haupteinnahmequellen waren somit im Jahr 2021 das **Fundraising-Portal Betterplace** und wie auch schon in den letzten Jahren unser treuer Spender, die **Eisbären Berlin**.

Einen besonderen Dank richten wir an unsere **privaten Spender*innen**, die es ermöglicht haben, unserer Autorin des Patient*innenguides Brustkrebs ein Honorar für weitere wichtige Kapitel der zweiten Auflage zu zahlen. Damit können wir das Finanzjahr 2021 mit einem fast ausgeglichenen Haushalt abschließen.

Einnahmen-/Überschuss-Rechnung 2021

Einnahmen

Bezeichnung	Plan	Betrag	Differenz	Bemerkungen
Institutionelle Förderung	400,00 €	420,00 €	20,00 €	BKG
Förderbeiträge	600,00 €	690,00 €	90,00 €	
Mitgliedsbeiträge	500,00 €	932,00 €	432,00 €	Jahresbeiträge und Nachzahlungen aus 2020
Pauschalförderung	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
Projektförderung	5.070,00 €	5.040,00 €	-30,00 €	Teilhabebroschüre
Entnahme Girokonto	3.490,00 €	0,00 €	-3.490,00 €	nicht erforderlich
Sonstiges	0,00 €	0,00 €	0,00 €	Erstattungen, Rückzahlungen
Spenden	6.000,00 €	7.254,15 €	1.254,15 €	betterplace, Eisbären, gooding, Privat
Veranstaltungen	0,00 €	50,00 €	50,00 €	Rückzahlung Kautions
Vereinskosten	0,00 €	2,09 €	2,09 €	Rückzahlung Auslage
Zinsen	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
Summe	16.060,00 €	14.388,24 €	-1.671,76 €	

Ausgaben

Bezeichnung	Plan	Betrag	Differenz	Bemerkungen
Ausstattung/Geräte	2.000,00 €	799,79 €	-1.200,21 €	Hardware, Software, Nutzungslizenzen
Büromaterial	250,00 €	865,25 €	615,25 €	Kopien, Büroartikel
Fachliteratur	100,00 €	49,60 €	-50,40 €	Fachbücher, Zeitschriften
Fahrtkosten	100,00 €	184,55 €	84,55 €	Fahrtkosten, Veranstaltung
Finanzkosten	200,00 €	114,00 €	-86,00 €	Kontoführung
Fortbildung	200,00 €	40,00 €	-160,00 €	Kongress, Seminar
Internet/Email	620,00 €	636,14 €	16,14 €	Website, Ionos
Miete	0,00 €	0,00 €	0,00 €	Büro, Raum für Treffen
Mitgliedsbeiträge	0,00 €	0,00 €	0,00 €	Dachverbände
Öffentlichkeitsarbeit	8.250,00 €	7.738,05 €	-511,95 €	Pflege Website, Relaunch, Flyer, Ehrenamtspauschale
Personal	2.550,00 €	2.525,04 €	-24,96 €	Buchhaltung
Porto	200,00 €	166,14 €	-33,86 €	Postwertzeichen, Postdienstleistungen
Steuern	0,00 €	0,00 €	0,00 €	KEST
Telefon/-fax	300,00 €	194,40 €	-105,60 €	Festnetz, Mobil
Veranstaltungen	240,00 €	402,63 €	162,63 €	Strategietagung 2021, Honorar, Präsente
Vereinskosten	700,00 €	715,35 €	15,35 €	Versicherung, Steuerberatung
Vorstandskosten	200,00 €	0,00 €	-200,00 €	VS, Aufwandsentschädigung
Zuwendungen	150,00 €	82,38 €	-67,62 €	Geschenke
Summe	16.060,00 €	14.513,32 €	-1.546,68 €	

Überschuss/Verlust -125,08 Euro

**Rücklagenzuführung/
-entnahme 0,00 Euro**

Fazit & Ausblick auf 2022

Genauso wie 2020 war das Jahr 2021 stark durch die Corona-Pandemie geprägt. Dank unseres großen Engagements und der guten Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartner*innen konnten wir ihr erfolgreich trotzen und blicken auf ein Jahr voller Aktivitäten zurück.

Ob im Bereich der Selbsthilfe, der Interessenvertretung oder der Öffentlichkeitsarbeit – wir waren präsent und haben die Belange unserer Zielgruppe aktiv vertreten.

Für 2022 hoffen wir, dass uns die Pandemie mehr Spielraum für Präsenzveranstaltungen, die wir ergänzend zum virtuellen Angebot wieder ausbauen wollen, lässt. Dabei werden wir uns besonders auf das Thema Wiedereinstieg ins Arbeitsleben nach Krebs fokussieren. Außerdem planen wir, neben der Fortführung unseres traditionellen Angebotes sowie der laufenden Projekte, die Verstärkung der Sichtbarkeit unserer Gruppe U30 und Krebs, die Veröffentlichung der zweiten Auflage unseres Patient*innenguides Brustkrebs und den Relaunch unserer neuen Website.

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 den Eisbären Berlin und allen privaten Spender*innen und Fördermitgliedern.



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 Goss¹	stellvertretende Vorsitzende	Wissenschaftliche Redakteurin und Übersetzerin, Schwerbehindertenvertretung, Lehrtätigkeit, Social Media, Vorträge, Moderation von Veranstaltungen
Anne Katrin Hülsmann²	stellvertretende Vorsitzende	Kommunikationsexpertin, PR und Pressearbeit, Organisation und Moderation von Veranstaltungen, Vorträge, Kommunikation mit Kooperationspartnern
Monika Kerekes¹	Beisitzerin	Wirtschaftsexpertin, Mitarbeit bei der Planung, Steuerung und Kontrolle der Vereinsfinanzen
Claudia Mohr	Beisitzerin	Mediengestaltung, Medienplanung, Social Media, Webdesign, Aufbau und Pflege von Netzwerken, Vorträge, Pressearbeit, Moderation von Veranstaltungen
Heike Presse	Beisitzerin	Expertise im Bereich Organisation und Management, Optimierung von Arbeitsstrukturen, Mitgliederverwaltung, Moderation von Veranstaltungen
Anna M.	Beisitzerin	Veranstaltungsorganisation und Moderation, Webdesign, Zoomexpertin
Johanna W.	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“
Romy L.	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/ Layout und Bestellung der T-Shirts von LnK!

¹ bis zur Mitgliederversammlung 2021

² seit der Mitgliederversammlung 2021



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)