

# LebensHeldin!

## *Pionierarbeit im sozialen Engagement gegen Krebs*

### **Brustkrebs betrifft uns alle**

Krebs hinterlässt Spuren der Angst, die Betroffene und Mitbetroffene oft noch Jahre nach der Therapie begleiten. LebensHeldin! hilft Frauen, seelischen Verletzungen zu heilen, um ein angstfreieres, glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

**Unsere Vision:** LebensHeldin! setzt sich als Leuchtturm der Zuversicht und Heilung für Frauen auf ihrer Krebsreise ein. Mit der Vision, ein gesellschaftliches Umfeld zu schaffen, in dem Krankheit als Teil des Lebens wahrgenommen wird, strebt LebensHeldin! danach, die Lebensqualität von Betroffenen und deren Umfeld nachhaltig zu verbessern. Wir träumen von einer Gemeinschaft, die durch Unterstützung, ein starkes Mindset und Resilienz gekennzeichnet ist.

**Unsere Mission:** Wir empowern Frauen nach Krebs und begleiten Betroffene und ihr Umfeld mit innovativen Programmen und Angeboten, die auf Zuversicht, Persönlichkeitsentwicklung und Zukunftsorientierung ausgerichtet sind.

**Proof of concept:** Von Unternehmensberaterinnen zu Gründerinnen einer gemeinnützigen Initiative und eines Sozialunternehmens: Silke Linsenmaier und Isabella Ladines sind bereits Pioniere in Aufbau und Führung einer Remote-NGO. LebensHeldin! e.V. wurde von ihnen 2018 gegründet, inzwischen engagieren sich über 80 Ehrenamtliche für den Verein. Es ist die erste gemeinnützige Organisation im deutschsprachigen Raum, die speziell für den Neubeginn nach der Diagnose Brustkrebs steht. Die Angebote füllen eine Lücke im Gesundheitssystem: Monatliche Präsenz- und Online-Sisterhoodtreffen in 35+ Städten in Deutschland und der Schweiz, regelmäßige Inspirationen über Newsletter und Podcasts, Mediationen, ein kraftspendendes Mutmach-Buch sowie 4-tägige Healing-Reisen.

### **Was unterscheidet LebensHeldin! von einer klassischen Selbsthilfegruppe?**

Die Angebote von LebensHeldin! unterscheiden sich von klassischen Selbsthilfegruppen durch ihren Fokus auf die seelische Heilung und einen zukunftsorientierten Neuanfang nach Brustkrebs. Sie unterstützen Frauen (Betroffene und Mitbetroffene aller Altersstufen und Herkunft) in ihrem Transformationsprozess, um nach den oft traumatischen Erfahrungen der Akuttherapie ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können. Wir sprechen über Heilung, nicht über die Krankheit und vermitteln neue Energie.

### **Warum kosten die Angebote von LebensHeldin! etwas?**

Die Angebote von LebensHeldin! e.V. kosten etwas, weil die gemeinnützige Organisation sich hauptsächlich über Spenden, Mitgliedsbeiträge und Fördergelder finanziert. Durch die Teilnahme an bezahlten Angeboten, wie den Healing-Wochenenden (unterstützende Gesundheits-Retreats), tragen die Teilnehmerinnen nicht nur zu ihrer eigenen Heilung und Stärkung bei, sondern tragen auch zur Finanzierung der weiteren Angebote bei. LebensHeldin! e.V. bietet ein breites Spektrum an Bausteinen für die Entwicklung mentaler Stärke an, die aus den Bereichen Achtsamkeit, Angst- und Stressbewältigung sowie dem Resilienztraining stammen.

# LebensHeldin!

---

Spenden und Mitgliedsbeiträge unterstützen die Deckung der Aufwendungen, die für die Organisation, Durchführung und Weiterentwicklung der vielfältigen, speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abgestimmten, Programme entstehen.

## **Warum kann die Organisation nicht nur durch Ehrenamtliche getragen werden?**

Die Komplexität und der Umfang der von LebensHeldin! e.V. angebotenen Dienstleistungen erfordern eine Mischung aus ehrenamtlicher und professioneller Arbeit, um ihre Mission effektiv zu erfüllen. Die Organisation LebensHeldin! e.V. wird zwar von vielen ehrenamtlich Engagierten unterstützt, die mit ihrer Leidenschaft, ihrem Fachwissen und ihrer positiven Energie zur Umsetzung der visionären Ideen der Gründerinnen beitragen. Jedoch gibt es bei der Führung und Umsetzung bestimmter Programme und Angebote Anforderungen und Aufgaben, die eine professionelle, kontinuierliche Betreuung und Organisation erfordern, die über das hinausgehen, was ehrenamtliche Mitarbeit allein leisten kann.

Die Sicherstellung der konstant hohen Qualität der Angebote, der Erfüllung rechtlicher und administrativer Anforderungen, die professionellen Entwicklung und Durchführung der Sisterhood-Programme, Healing-Reisen und weiterer Angebote sowie die Gewährleistung der Nachhaltigkeit der Organisation begründen die Notwendigkeit von bezahlten Positionen oder Dienstleistungen. Das gesamte LebensHeldin! Team setzt seine Zeit, seine Energie, sein Können und seine Zuwendung ein, um die Welt für Frauen nach Brustkrebs ein bisschen besser zu machen. Damit machen sie den Unterschied.

**Wirkung des LebensHeldin! e.V.** Durch das LebensHeldin! Mentoring-Programm werden die eigenen inneren Kräfte der Frauen freigesetzt. Es entsteht eine einzigartige Energie, Lebensfreude und Kraft, die Frauen nach traumatischen Krebserfahrungen langfristig stärkt, verbindet, ihre Resilienz fördert und auf ihrem seelischen Heilungsweg begleitet:

- Über 1.000 Teilnehmerinnen in Online-Coaching-Programmen
- > 700 Frauen auf Healing-Reisen und LH! Veranstaltungen
- > 500.000 jährliche Homepage-Aufrufe und über 10.000 Social Media Follower
- > 500 Mitglieder, ca. 2.000 Newsletter-Abos und >30.000 Downloads Podcast
- Positive Ergebnisse aus Evaluierungsstudien, die die überdurchschnittliche Wirksamkeit unserer Healing-Reisen bestätigen

## **Auszeichnungen und Erfolge:**

- Mehrere Preise für unser Engagement, darunter der Förderpreis der r+v Versicherung und der Friedrich Ebert Stiftungspreis für ehrenamtliches Engagement
- Erfolgreiche Finanzierung durch Crowdfunding, Firmenspendenaktionen und private Initiativen, die unsere Mission unterstützen

**Zukunftspläne:** Die kontinuierliche Entwicklung und das Bestreben, die steuerliche und finanzielle Grundlage des Vereins zu stärken, begleiten das Wachstum von LebensHeldin! e.V. und eröffnen neue Möglichkeiten, die Vision einer neuen Frauengesundheitskultur zu verwirklichen und unsere Gemeinschaft weiter auszubauen.

# LebensHeldin!

---

Für diese Vision braucht es starke Partner:innen, die zeigen wie Corporate Social Responsibility (CSR) mit gesellschaftlichem Engagement für LebensHeldin! mit einer WERTEPARTNERSCHAFT verknüpft werden kann. Wir wünschen uns Wertepartnerschaften mit einer Win-Win Situation für alle: Für das Unternehmen und die Führungskräfte, die Mitarbeiter:innen, Kund:innen, Mitbetroffene und für uns als Organisation.

**Das Problem:** Krebs geht uns alle an. Jede:r 2. erhält im Laufe seines Lebens eine Krebsdiagnose, 500.000 jährlich, davon 160.000 im arbeitsfähigen Alter. 80% (über)leben mit Krebs - über 30% gehen dem Arbeitsmarkt verloren. Awareness, Stigma, mangelhafte Kommunikation – Der derzeitige Umgang mit der Krebserkrankung verhindert oft eine erfolgreiche Wiedereingliederung. Im Schnitt sind 18 Menschen im Umfeld Mitbetroffene, d.h. wir sprechen von 9 Mio. Personen, die sich der Herausforderung Krebs stellen müssen.

## **Unser Ziel: Gemeinsam Social Impact schaffen**

Der große Bedarf bestärkt uns, parallel zu unserer gemeinnützigen Organisation mit dem Aufbau eines Sozialunternehmens allen Menschen einen positiven Umgang mit der chronischen Erkrankung Krebs und ihren Folgen zu ermöglichen. Mit gesundheitsfördernden Massnahmen schließen wir eine Lücke im System, die NACH der Therapie entsteht.

**Im Sinne einer patientenzentrierten Produkt- und Serviceentwicklung unterstützen wir Unternehmen mit gemeinsamem Engagement, ihre ESG-Ziele zu erreichen:**

- Ein innovatives Zukunftsmodell, das gesellschaftliches Engagement mit Betrieblicher Gesundheitsförderung verbindet, in dem es nicht um Krankheit, sondern um Empowerment nach Krebs geht.
- LebensHeld:in! Workshops, Seminare, Online-Kongresse und 1:1 Mentoring durch LH! Coaches (Psycho-Onkologische Beraterinnen mit eigener Krebserfahrung), um einen neuen Umgang mit Krebs zu ermöglichen, zu entstigmatisieren und zu enttabuisieren.
- Abbau von Stigma durch Weiterbildung von Führungspersonal und Vermittlung des nötigen Wissens zu Bedürfnissen und Leistungsfähigkeit von Krebspatienten/-überlebenden.

**Unser Angebot an Wertepartner:** Wir bieten eine Plattform für sinnstiftendes Engagement und die Möglichkeit, Teil eines innovativen Zukunftsmodells zu sein, das auf Empowerment nach Krebs ausgerichtet ist. Unsere Partnerschaften sind darauf ausgelegt, eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten zu schaffen – eine Chance, gemeinsam für ein gesünderes und empathischeres Miteinander einzutreten.

# LebensHeldin!

---

## Was wir zu geben haben:

- Sinnstiftung: eine einzigartige Gemeinschaft, voller Herzensenergie und Strahlkraft
- eine neue Perspektive für Betroffene, Mitbetroffene und alle Beteiligten im Arbeitsumfeld
- eine innovatives Zukunftsmodell, in dem es nicht um Krankheit, sondern Empowerment nach Krebs geht
- ein großes Netzwerk und zielgruppenspezifische Ansprache ( >10.000 Follower auf Social Media, >500.000 Webseitenaufrufe jährlich)
- den LebensHeldin! Podcast als Plattform für wertvolle Informationen und Zuversicht für Betroffene und Mitbetroffene
- unser Mutmach-Buch (als Marketinginstrument)
- wertvolles Wissen rund um Themen wie Brustgesundheit, Frauengesundheit und Entwicklung eines positiven Mindsets nach einer traumatischen Lebenserfahrung
- wir unterstützen Unternehmen mit gemeinsamem Engagement ihre ESG-Ziele zu erreichen
- Know-how und Beratung im Aufbau einer (Remote-) NGO

## Was Wertepartner tun können

- ♥ Werdet Botschafter:in für den Verein, z.B. eigenen Unternehmen oder Netzwerken
- ♥ Engagiert Euch im Ehrenamt, verschenkt Wissen und werdet Teil unserer Organisation
- ♥ Aufklärung: Mit LebensHeldin! Flyern, Blogartikeln, Beiträgen im Intranet oder auf Gesundheitstagen könnt ihr zur Prävention und Enttabuisierung von Brustkrebs beitragen
- ♥ Dein Unternehmen möchte etwas für Frauengesundheit tun? Unterstütze LebensHeldin! mit einer Unternehmensspende oder organisiert eine Spendenaktion
- ♥ Werdet Förderer von LebensHeldin! oder verschenkt (Förder-)mitgliedschaften
- ♥ Belegschaftsspende / Restcentspende: Mitarbeitende spenden jeden Monat freiwillig die Restcents, die auf der Gehaltsabrechnung hinter dem Komma stehen und tun damit Gutes für Frauen nach Brustkrebs
- ♥ Stellt Räumlichkeiten zur Verfügung, die wir 1x im Monat für unsere Sisterhoodtreffen oder für eine Großveranstaltung nutzen können
- ♥ Übernehmt ein Sponsoring für die Organisation / Angebote der Organisation

## Im Sinne einer patientenzentrierten Produkt- und Serviceentwicklung:

- ♥ LebensHeld:in! Workshops, Seminare und 1:1 Mentoring durch LH! Coaches (Psycho-Onkologische Beraterinnen mit eigener Krebserfahrung) für Mitarbeitende und / oder Kundinnen, um einen neuen Umgang mit Krebs zu ermöglichen, zu entstigmatisieren und zu enttabuisieren
- ♥ Gemeinsame Veranstaltungen mit dem Fokus auf Frauengesundheit, Brustkrebs und Prävention (z.B. rund um den Brustkrebsmonat Oktober)