

# LebensHeldin! e.V.

## Die Bewegung für eine neue Frauengesundheit

Von Silke Linsenmaier und Isabelle Ziegler, Hamburg

**W**arum medizinische Versorgung für Frauen nach Brustkrebs nicht alles ist, wie das LebensHeldin! Gefühl alles verändern kann und welche Hilfe dringend gebraucht wird.

### ► Für einen neuen weiblichen Weg

Trotz mittlerweile großer Heilungschancen löst die Diagnose Brustkrebs auch heute noch Todesängste aus. Hilflosigkeit und das Gefühl des Ausgeliefertseins kommen hinzu. Nach der Therapie zeigen sich häufig der Verlust von Sicherheit, Angstzustände und vielschichtige emotionale, körperliche und soziale Belastungen. Die Folgen einer Krebstherapie gehen weit über die körperliche Heilung hinaus, sie betreffen die Frauen in ihrer Gesamtheit. Folgen, für die sich bis heute kaum jemand zuständig fühlt.

Im Gesundheitssystem fehlt ein zukunftsorientiertes Begleitprogramm, das Frauen bei der Neuorientierung, der persönlichen Weiterentwicklung und auf ihrem seelischen Heilungsweg unterstützt. LebensHeldin! e. V. ist die erste gemeinnützige Organisation, die das verändern will. Seit 2018 finanziert sie mit Hilfe von Spenden lebensbejahende Projekte zur Förderung der Frauengesundheit, insbesondere nach Brustkrebs. Die Initiative fördert die Verbundenheit unter den Frauen und bestärkt die Patientinnen gleichzeitig, ihren individuellen Weg zu gehen. Sie erkennen, dass ihre Gesundheit durch selbstmotiviertes Handeln, Verbundenheit und Achtsamkeit unterstützt wird.



Team LebensHeldin! e.V. (v.l.: Katrin Halmer, Silke Linsenmaier, Susan Uhlemann, Caroline Georgy, Kendra Zwiefka)



Silke Linsenmaier und Isabella Ladines (Vorständinnen LebensHeldin! e.V.)

### ► „Wir sprechen über die Zukunft statt über Krankheit“

Mit **Onlinekursen und Live-Angeboten** ist LebensHeldin! Vorreiterin für eine neue, holistische Gesundheitskultur. Mithilfe eines intensiven Coaching-Programms und Strategien zur Angst- und Stressbewältigung erkennen die Frauen und ihre weiblichen Co-Betroffenen verschiedene Möglichkeiten, um wieder in die eigene Kraft und Stärke zu kommen. Geführte Meditationen und ein starkes Gemeinschaftsgefühl prägen die Angebote. Die Frauen entdecken einen positiven und zukunftsorientierten Umgang mit der Krankheit.

Die Organisation engagiert sich zudem mit digitalen und analogen Angeboten in der Brustkrebsprävention und Aufklärung. Diese stärken das Bewusstsein der Frauen zur Selbstwirksamkeit auf dem holistischen Heilungsweg von Körper, Geist und Seele und zeigen den Weg in ein glückliches, gesundes Leben nach der Therapie.

Brust- und Eierstockkrebs betreffen unsere gesamte Gesellschaft. Jede siebte Frau in Deutschland erkrankt an Krebs. Jedes Jahr erhalten 78.000 Frauen die Diagnose. Über eine Million Frauen haben die Krankheit überlebt, circa 18 Millionen Menschen sind Co-Betroffene.

Das lebensbejahende Angebot mit Online-Angeboten, Reisen und Workshops richtet sich an alle Frauen, unabhängig von Alter, Herkunft, Bildungs- und Einkommensstand sowie dem Stand der Krankheit (während der Therapie, Geheilte, Wiedererkrankte, Palliativpatientinnen) und gesunde Frauen, die sich einen positiven Umgang mit einer Krebserkrankung wünschen.

Eine neue Studie zeigt, dass bereits kurze, therapeutisch betreute Auszeiten die Lebensqualität von Patientinnen nach einer Brustkrebserkrankung erhöhen:

So reduzierten sich bei bereits 76 Prozent der Teilnehmerinnen am Ende eines

Healing-Wochenendes die Ängste. Dieser Trend stabilisierte sich im dreimonatigen Beobachtungszeitraum weiter. Auch der wahrgenommene Gesundheitszustand und das körperliche Befinden verbesserten sich bei 61 Prozent der Frauen. Sogar die empfundene Lebensqualität nahm mit 79 Prozent wieder deutlich zu.

Damit bestätigt die Studie die Bedeutung der Arbeit von LebensHeldin! e. V., der ersten gemeinnützigen Organisation, die für den Neuanfang nach Brustkrebs und den positiven Umgang mit der Erkrankung steht.

Durch gezielte Angebote könnten mentale, emotionale und körperliche Herausforderungen vermieden und die Lebensqualität gleichzeitig positiv beeinflusst werden. Das Programm mit Schwerpunkt auf seelischer Heilung wurde gemeinsam mit Experten entwickelt und evaluiert. Auf Basis der Studienerkenntnisse wurden die Behandlungselemente der Healing-Wochenenden angepasst und optimiert.

Bei der Längsschnittstudie, durchgeführt von der Psychotherapeutin Dr. Ina Zschocke, handelte es sich um eine Datenerhebung mit 14 Gruppen im Zeitraum von 2019 bis 2022 [1]. Mitte März 2022 sind sechs Gruppen (80 Teilnehmerinnen, Durchschnittsalter 49 Jahre) abgeschlossen und ausgewertet worden. Bei 50 % der Frauen lag die Diagnosestellung zum Zeitpunkt der Erhebung weniger als 2,4 Jahre zurück, bei 50 % lag sie über 2,5 Jahre. Die Gruppen sind vor Teilnahme, direkt im Anschluss und nach 3 Monaten zu ihrem Gesundheitszustand befragt worden:

**„LebensHeldin ist für mich mein Rettungsanker. Ich war allein mit meinen Ängsten, meinen Zweifeln und meinem wankenden Selbstwertgefühl. Bei euch bekam ich die Chance, die Heldin in mir zu entdecken.“**

Martina Janßen, 53 Jahre.

Nur eins von hunderten Feedbacks der Teilnehmerinnen.

Ab 2023 will LebensHeldin! die Frauen der Sisterhood mit einem strukturierten Mentoring-Programm langfristig begleiten. Damit denkt die Initiative Selbsthilfe neu und will zur Steigerung persönlicher Bewältigungsstrategien und der Lebensqualität beitragen.

LebensHeldin! e. V. finanziert sich durch Spenden, Sponsoring und Förderungen.

Sie wollen helfen? Mit Sponsoring, Partnerschaften oder Spenden teilen Unternehmen ihren Erfolg und zeigen Bereitschaft zu helfen, um sich zusammen mit LebensHeldin! e. V. für eine neue Gesundheitskultur für Frauen zu engagieren.

<https://lebensheldin.de/fuer-unternehmen/>

Spenden über [paypal.me/lebensheldin](https://www.paypal.com/lebensheldin) oder der Hamburger Volksbank DE66 2019 0003 0084 6025 03 BIC GENODEF1HH2

Mit dem Kauf des Mutmach-Buches „Du bist die Heldin deines Lebens!“ unterstützen Sie ebenfalls den Verein (Berg & Feierabend, 26,- Euro).

Infos: [lebensheldin.de](https://lebensheldin.de)

Die Vorständin des Vereins, Isabella Ladines, ist treibende Kraft der LebensHeldin! Sisterhood: *„Wir lösen das Problem der Stigmatisierung, Ausgrenzung und Tabuisierung, in dem wir Selbsthilfe neu denken: im gesamten deutschsprachigen Raum sollen lokale Gruppen entstehen, die sich auch digital vernetzen, um der Krebserfahrung mit Optimismus und Zuversicht zu begegnen.“*

Die Frauen werden über die LebensHeldin! Veranstaltungen, Mundpropaganda, Soziale Netzwerke und über Flyer in Apotheken, Reha-Kliniken, Mammazentren und bei Strahlentherapeuten sowie über direkte PR-Maßnahmen erreicht.

LebensHeldin! e. V. hat damit einen Stein ins Rollen gebracht, der langfristig den Blick darauf verändern wird, wie in unserer Gesellschaft mit Krankheit, Armut und Tod umgegangen wird: von einem Krankheitssystem zu einem Gesundheitssystem. Es ist ein holistischer Ansatz, der die ganzheitliche Heilung von Körper, Seele und Geist ermöglicht.

#### ► Ein Leuchtturmprojekt für Frauengesundheit

Die LebensHeldin! Sisterhood spricht alle Frauen an – mit, während, nach und ohne Brustkrebs. Sie verbindet alle Altersklassen und Herkünfte und trägt damit zu Toleranz untereinander bei, zu mehr Verständnis im Umgang mit der Krankheit und zu einem Miteinander ohne „Bodyshaming“, Isolation, seelische Verletzungen und Stigmatisierung.

Die Initiatorin und Vorständin Silke Linsenmaier freut sich über den Erfolg der mehrfach ausgezeichneten Initiative: *„LebensHeldin! steht für Lebensfreude, Frauengesundheit und Empathie. Egal, ob die Frauen gerade die Diagnose Brustkrebs bekommen haben, die Therapie vor 20 Jahren beendeten oder Freundin, Angehörige oder Kollegin sind: Im gesamten deutschsprachigen Raum und darüber hinaus ist eine wunderbare Gemeinschaft mit einer neuen Art der Solidarität und Frauenpower entstanden.“*

#### ► LebensHeldin! e. V. sagt JA zur Weiblichkeit

Durch die Arbeit von LebensHeldin! e. V. entwickeln Frauen eine positive Grundeinstellung und entscheiden selbstbestimmt über ihr Leben. Sie werden dazu ermutigt, Verantwortung für die eigene Gesundheit und ihr Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Dazu gehört auch, zu erkennen, dass in jeder von ihnen eine Superkraft steckt und sie durch Vergebung, Dankbarkeit und innere Verbindung die großen Potenziale in sich selbst wiederentdecken können.

#### LebensHeldin sein heißt:

**JA zu sich selbst sagen, um selbstbewusst und selbstsicher im eigenen Körper zu leben und die weibliche Kraft zu stärken.**

#### Literatur

[1] Zschocke I. Studie Healing-Reisen. <https://lebensheldin.de/studie-healing-reisen/>; Zugriff am 12.12.2022.