

# LebensHeldin!

Jahresbericht 2023

LebensHeldin!





# 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.

*LebensHeldin!*







## 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.

Eine neue Gemeinschaft entsteht, die durch gegenseitige Unterstützung, ein starkes Mindset und Resilienz gekennzeichnet ist.

*LebensHeldin!*





## 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.

*LebensHeldin!*

# UNSER ZIEL

Seit 2018 hat LebensHeldin! e.V. gemeinsam mit ehrenamtlich Engagierten, Unterstützern und Förderern und in Zusammenarbeit mit diversen lokalen Organisationen und Unternehmen insgesamt ca. 2.000 Frauen direkte Hilfe ermöglicht.

**Unser Ziel bleibt jedoch: jede Frau soll JA zum Leben sagen können.**

Die Herausforderung: Jedes Jahr erhalten über 70.000 Frauen die Diagnose Brustkrebs und die Betroffenen werden immer jünger. Der Krebs hinterlässt Spuren der Angst, die ca. 1 Mio. Überlebende und 15 Mio. Frauen als Mitbetroffene oft noch Jahre nach der Therapie begleiten.

Das wollen wir zusammen mit unseren Spendern und Unterstützern ändern!

*LebensHeldin!*





# 2023 FEIERTE LEBENSHELDIN! e.V. 5. GEBURTSTAG



Feier in kleiner Runde in Hamburg



*LebensHeldin!*

# DAS HABEN WIR SEIT 2018 ERREICHT



17 Healing-Reisen  
➤ Über 350 Frauen



Wirksamkeitsstudie Healing-Reisen  
➤ überdurchschnittlich positiv



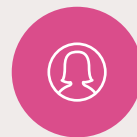
“Ein Tag für Dich”  
➤ Über 400 Frauen



LebensHeldin! Podcast  
➤ Über 30.000 Downloads



Online-Coaching  
➤ Über 1.000 Frauen



Sisterhood  
➤ 80 Mentorinnen qualifiziert  
➤ Mehr als 500 Treffen



Mutmach-Buch  
➤ Über 5.000 Leserinnen

*LebensHeldin!*



# HEALING-REISEN

März und September 2023



Mehr als 350 Frauen haben seit 2019 Selbstwirksamkeit, Gemeinschaft und einen positiven Umgang mit der Krebserfahrung in den Mittelpunkt gestellt. Eine Studie belegt die positive Langfristwirkung.

*LebensHeldin!*





# 5-STERNE-BEWERTUNGEN

5,00 von 5  
★★★★★  
SEHR GUT

Empfehlung

Kompetentere Frauen als Silke, Isabella und Kathi muss man suchen wie den Sand am Meer ❤️. Ein riesengroßes Lob und 1000 Dank für diese wunderschöne Zeit, das Engagement und die Liebe, die uns allen zuteil wurde. Auf ein hoffentlich baldiges Wiedersehen. In diesem Sinne 'schüttel dein Speck' 🤗

Qualität	★★★★★
Engagement	★★★★★
Leistung	★★★★★
Social Impact	★★★★★
Atmosphäre	★★★★★

✓ Service  
SEHR GUT (5,00)

5,00 von 5  
★★★★★  
SEHR GUT

Empfehlung

LebensHeldin bietet mit der Healingreise einen wertfreien, geborgenen und geschützten Raum für Weiterentwicklung und einem vertrauensvollem JA zu einem Leben NACH Brustkrebs. Das Team der LebensHeldin besteht aus Herzensmenschen, die mit einem Höchstmaß an persönlichem Engagement und Liebe die Teilnehmerinnen animiert und begleitet, alte Glaubenssätze zu erkennen und wertschätzend zu verabschieden. Außerdem gibt's einen Koffer an konkreten Maßnahmen, um Ängste abzubauen und körperliche Aktivität in Verbindung mit Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Ich kann jeder Frau nur von Herzen empfehlen, dieses Angebot anzunehmen!

Qualität	★★★★★
Engagement	★★★★★
Leistung	★★★★★
Social Impact	★★★★★
Atmosphäre	★★★★★

LebensHeldin!

# LEBENSHELDIN! SISTERHOOD

**Wir wollen, dass Frauen nach Brustkrebs die Heldin in sich entdecken!**

Die LebensHeldin! Sisterhood ist eine Krafttankstelle nach der Brustkrebs-Therapie. Sie hilft Frauen die traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten und gestärkt aus der Krise hervorzugehen.

Als LebensHeldin! Mentorin werden Betroffene zu Multiplikatorinnen und stärken die Zugehörigkeit und Selbstwahrnehmung von Frauen - unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildungs- und Einkommensstand. Das LebensHeldin! Gefühl lässt sie persönlich und als Gruppe wachsen und schenkt eine neue Zukunftsperspektive.

Dank der Unterstützung verschiedener Förderprogramme konnte das Projekt aufgebaut und in 2023 deutlich ausgebaut werden.

*LebensHeldin!*

# SISTERHOOD TREFFEN

Die Organisation denkt Selbsthilfe neu und schließt eine Lücke im Gesundheitssystem:

50 ehrenamtliche Mentorinnen schaffen mit dem LebensHeldin! Konzept für rund **400**

**Teilnehmerinnen in Deutschland, der Schweiz und Online** zuversichtliche Begegnungen mit der Krebserfahrung. Fokus der monatlichen Treffen ist Gesundheit, Vertrauen in die eigenen Stärken und Verbundenheit.



*LebensHeldin!*



# MENTORINNEN QUALIFIZIERUNG

Im deutschsprachigen Europa entstehen lokale und digitale Sisterhood-Gruppen, die von Mentorinnen souverän geleitet werden.

Als LebensHeldin! Mentorin und Coach werden Betroffene zur Multiplikatorin für das LebensHeldin! Konzept - unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildungs- und Einkommensstand

**Seit Mitte 2022 haben mehr als 100 Frauen das Qualifizierungsprogramm zur Mentorin erfolgreich abgeschlossen, um sich ehrenamtlich zu engagieren.**



*LebensHeldin!*

# FÖRDERPARTNER ZUR MENTORINNEN-FINDUNG



**"Ehrenamt gewinnen. Engagement binden. Zivilgesellschaft stärken."**

Online-Schulung: Qualifizierung von sechs ehrenamtlichen Mentorinnen in strukturschwachen, ländlichen Gebieten.

**Dieses Projekt wurde mit einer Microförderung mit 2.500 Euro von der DSEE gefördert. Danke!**

*LebensHeldin!*

# FÖRDERPARTNER FÜR DIE MENTORINNEN-SCHULUNG



## “Zukunftsperspektive nach Krebs”

Die Präsenz-Veranstaltungen und das digitale Begleitangebot für LebensHeldinnen werden permanent weiterentwickelt:

Nach erfolgreicher Pilotphase sollen bundesweit Mentorinnen geschult werden, einer Krebserfahrung mit Optimismus und Zuversicht zu begegnen.

**Dieses Projekt trägt zur Chancengleichheit von Frauen bei und wurde mit 29.937 Euro von der Deutschen Postcode Lotterie gefördert. Danke!**

*LebensHeldin!*



# FÖRDERPARTNER ONLINE-SCHULUNGEN



## "Zukunftsperspektive nach Krebs – DIGITAL"

Frauen mit Krebserfahrung werden in Online-Modulen geschult, Betroffene nach der Therapie zu begleiten, um die traumatisierenden Erfahrungen der Krebserkrankung zu bewältigen.

**Dieses Projekt trägt zur Chancengleichheit von Frauen bei und wurde mit 29.982 Euro von der Deutschen Postcode Lotterie gefördert. Danke!**

*LebensHeldin!*

# FÖRDERPARTNER AUTOMATISIERUNG SCHULUNG



## „Digitale Mentorinnen-Schulung für effektive Selbsthilfe“

Automatisierung der Ausbildung

Bis 2026 wollen wir mindestens 400 Mentorinnen über die digitale Schulung qualifizieren, um bis zu 6.000 Frauen einen Neustart zu ermöglichen. Die Schulung ist jederzeit zugänglich und eine Weiterentwicklung der aktuellen Live-Schulungen. Durch die Digitalisierung und Skalierung senken sich die Kosten pro Mentorin von 511€ auf 184€.

**Dieses Projekt trägt zur Chancengleichheit von Frauen bei und wurde in 2023 29.134 Euro von aidFIVE gefördert. Danke!**

*LebensHeldin!*

# LEBENSHELDIN! PODCAST

Mit mehr als 30.000 Downloads ist der Podcast eine Quelle der Inspiration und Unterstützung auf dem Weg zur seelischen Heilung nach Brustkrebs.

Er bietet Einblicke in Heilungsansätze wie Epigenetik und Achtsamkeit, bereichert durch Meditationen und persönliche Erfahrungsberichte, die Mut und Zuversicht schenken.



*LebensHeldin!*



# LEBENSHELDIN! BUCH

**Mehr als 5.000 Frauen** hat das LebensHeldin! Mutmachbuch seit Oktober 2021 ZukunftsMut geschenkt.

Dank großzügiger Spenden erhalten seit Mitte 2023 alle Neu-Mitglieder das Buch als Krafttankstelle.



**5 Sterne-Bewertung auf Amazon**

*LebensHeldin!*

# ONLINE-KONGRESS FEBRUAR 2023

*LebensHeld:in!*

Online-Summit 2023  
#FamilienkrankheitKrebs

04.02. bis 11.02.2023

Nicht nur Betroffene brauchen Heilung



34  
Interviews  
6  
Livetalks



*LebensHeld:in!*

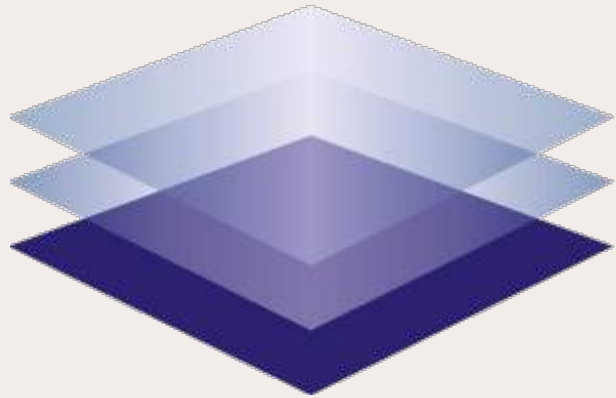
# WIRKUNG DES LEBENSHELDIN! e.V.

Durch das LebensHeldin! Konzept und Mentoring-Programm werden die eigenen inneren Kräfte von Frauen freigesetzt. Es entsteht eine kraftspendende Energie, Lebensfreude und Kraft, die Frauen nach traumatischen Krebserfahrungen langfristig stärkt, verbindet, ihre Resilienz fördert und auf ihrem seelischen Heilungsweg begleitet.

Das innovative Erfolgsprogramm ist einzigartig im deutschsprachigen Europa und wurde bereits mehrfach ausgezeichnet.

*LebensHeldin!*

# ZERTIFIZIERUNG 2023



**Initiative**  
Transparente  
Zivilgesellschaft

Transparenz ist uns wichtig.

Wir sind von der „Initiative Transparente Zivilgesellschaft“ zertifiziert worden.

*LebensHeldin!*



# NOMINIERUNG 2023



## DEUTSCHER ENGAGEMENT PREIS

*LebensHeldin!*

LebensHeldin! e.V. wird von allen Teilnehmenden bundesweit auf Platz 25 gewählt, und damit unter die TOP 50 des Publikumspreises 2023, gewählt.

# AUSZEICHNUNG 2023



KONKRET-Preis der  
Lilly Deutschland Stiftung



*LebensHeldin!*

# HERAUSRAGENDES EHRENAMT 2023



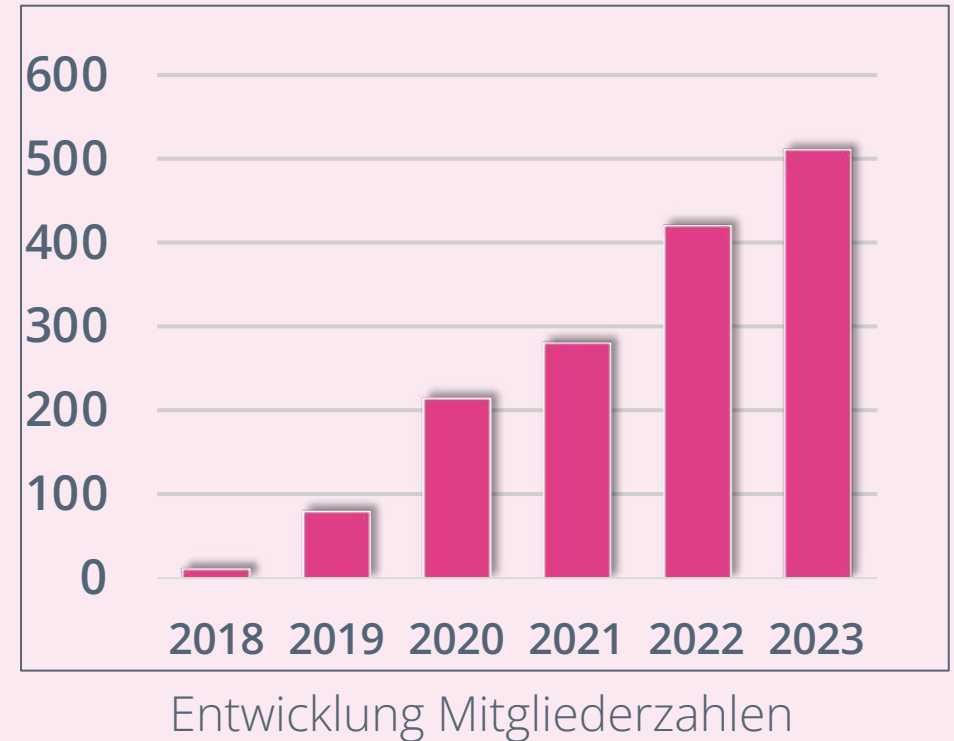
*LebensHeldin!*

Nominierung Andrea Cordes

# LEBENSHELDIN! HILFT

Die Mitgliederzahl ist seit Gründung enorm angestiegen: **mehr als 500 Frauen sind dauerhaft Mitglied**, haben von den Angeboten profitiert und tragen gleichzeitig mit ihrem finanziellen Beitrag und als Botschafterinnen zur Weiterentwicklung der Organisation bei.

Unser Ziel ist es, die Mitgliederzahl stetig weiter zu erhöhen, um zu einer Community-finanzierten Organisation zu wachsen und spendenunabhängiger zu werden.



*LebensHeldin!*



# LEBENSHELDIN! IST PRÄSENT



DEUTSCHER ODD FELLOW ORDEN  
Spendenübergabe der Rebekka Loge  
in Schleswig



NZW Onkologische Pharmazie  
Vortrag von Eva Hartmann,  
Silke Linsenmaier und Isabelle  
Ziegler in Hamburg



Vortrag von Isabella Ladines in der  
Expert:innen Lounge der MWO  
München

*LebensHeldin!*

# IM BUNDESGESUNDHEITSMINISTERIUM



*LebensHeldin!*

Vorstellung der Initiative





Botschafterin für LebensHeldin! e.V.

**Patricia Kelly**

bei den Soroptimistinnen in Gütersloh



*LebensHeldin!*





HCF Let's Be Leaders Kick Off  
Brustkrebs-Kampagne mit Nicole  
Staudinger und Dr. Würstlein



*LebensHeldin!*



# NETZWERK – EHRENAMT IN AKTION

„Brustkrebs betrifft uns alle“ bringt es auf den Punkt: Nur gemeinsam mit einem motivierten Team können wir unser Ziel, eines neuen gesellschaftlichen Umgangs mit Krebs, erreichen.

**90 engagierte Ehrenamtliche setzen sich für dieses Ziel ein.**

Auch 2023 ist das **Unterstützer:innen-Netzwerk** deutlich gewachsen. Mit immer neuen Ideen und selbstorganisierten Aktionen hat das ehrenamtliche Netzwerk Spenden gesammelt und unsere Bekanntheit erhöht.

Zudem haben sich die **ehrenamtlich organisierten, regionalen Vernetzungstreffen**, unsere Sisterhood, in der zweiten Jahreshälfte enorm weiterentwickelt.

Das jährliche **LebensHeldin! Summit** dient dem Austausch, der Weiterbildung und der Strategieentwicklung. Es ist integraler Bestandteil von LebensHeldin!

*LebensHeldin!*

# EHRENAMT IN AKTION



Challenge Women Roth

Karina, Isabella, Nadine und Irina





# EHRENAMT IN AKTION



Meta Power Days in Hamburg, München,  
Berlin und Köln



*LebensHeldin!*



# EHRENAMT IN AKTION



Qi Gong in Hamburg mit Alessia



*LebensHeldin:*



# EHRENAMT IN AKTION



*LebensHeldin!*

YES!CON 4.0 Deutschlands größte  
Krebsconvention mit Anastacia

# EHRENAMT IN AKTION



Health Care Frauen Herbsttagung

*LebensHeldin!*



# EHRENAMT IN AKTION









*LebensHeldin!*

Krebsinformationstag Großhadern mit Karina und Silvia



# ENGAGEMENT - DAS TEAM 2023

-  2 Vorständinnen im Hauptamt
-  1 Schatzmeisterin im Ehrenamt (Mitglied des Vorstands)
-  50 Ehrenamtliche im Kern-Team
-  40 aktive Mentorinnen der Sisterhood
-  Externe Coaches und Berater:innen im Ehrenamt und auf Honorarbasis
-  Über 14.000 Stunden Engagement im Ehrenamt

*LebensHeldin!*



# ENGAGEMENT – REMOTE

Unsere regelmäßigen Teammeetings und Jour Fixe sind virtuelle Begegnungsräume der Unterstützung und Inspiration, in denen wir uns über Distanzen hinweg nah fühlen.

Jedes Meeting ist eine Gelegenheit, unsere Visionen zu teilen, den Verein professionell weiterzuentwickeln, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen und Erfolge zu feiern.



# ENGAGEMENT – REGELMÄSSIGE LIVE - TREFFEN

Unsere Live-Treffen sind dynamische Workshops, in denen die Herzen und Gedanken von LebensHeldinnen zusammenfließen, um gemeinsam zu lernen, zu wachsen und Strategien für die Zukunft zu entwickeln.

Wir nutzen bewährte Methoden und innovative Ansätze, um jede LebensHeldin in ihrer persönlichen Entwicklung und ihrem Engagement innerhalb der Gemeinschaft zu stärken.

Von kreativen Brainstorming-Sessions bis hin zu strukturierten Planungsworkshops bieten diese Live-Treffen einen wertvollen Rahmen, in dem jede Stimme gehört wird und jede Idee zählt.



*LebensHeldin!*

# ENGAGEMENT – DAS LEBENSHELDIN! SUMMIT

Das jährliche Teamtreffen, das LebensHeldin! Summit, ist geprägt von Lebensfreude und interaktiven Workshops, die LebensHeld:innen zusammenbringen. Durch strategische Diskussionen und kreative Sessions entwickeln wir gemeinsam Lösungen und Pläne.

Diese Treffen stärken alle Teilnehmer:innen in der persönlichen Entwicklung und fördern konkrete Schritte zur Erreichung unserer gemeinsamen Ziele, unterstützt durch die Kraft der Gemeinschaft.



*LebensHeldin!*



# ENGAGEMENT – DAS LEBENSHELDIN! SUMMIT 2023

Gemeinsam Strahlen: Strategie, Stärke und Synergie



Gastgeber 2023:  
Heide-Hotel in  
Reinstorf

*LebensHeldin!*





# LEBENSHELDIN! WÄCHST

Um die erhöhten Anforderungen an gemeinnützige Organisationen und die Erfüllung des Satzungszwecks einwandfrei umsetzen zu können, benötigt LebensHeldin! e.V. den Einsatz angestellter Fachkräfte.

2022 wurden die beiden Vorständinnen ins Hauptamt berufen. Die Anstellung wurde vom ehrenamtlich tätigen Ausschuss zur Vergütung des Vorstandes kontrolliert und befürwortet.

Über das Jahr 2023 verteilt beschäftigte der Verein zudem externe Coaches und Berater:innen im Ehrenamt und auf Honorarbasis, die die Arbeit und Aktionen von LebensHeldin! e.V. voranbringen.

*LebensHeldin!*

# LEBENSHELDIN! WIRD DIGITALER

LebensHeldin! e.V. ist Vorreiter einer digitalen sozialen Organisation, füllt eine Lücke im Gesundheitssystem und bietet Ehrenamtlichen die Möglichkeit, sich Remote und bei Live-Veranstaltungen zu engagieren.

Alle Prozesse des Vereins sind digital vernetzt aufgestellt und sollen automatisiert werden, um unsere Mission effektiver zu verfolgen und eine größere Wirkung zu erzielen.

*LebensHeldin!*

# SPONSORING 2023



## „LebensHeldin! Sisterhood“

Wenn Frauen sich ihrer eigenen Stärke bewusstwerden, die sie durch schwere Krankheit, traumatische Erlebnisse oder eine Sinn- und Lebenskrise gemacht haben, können sie ihr mit Optimismus und Zuversicht zu begegnen. Dann haben Stigmatisierung, Ausgrenzung und Tabuisierung keine Chance.

Um die Betroffenen Frauen zu erreichen, braucht es

- öffentlichkeitswirksame Kommunikation mit Kliniken und Krebsberatungsstellen, Mammazentren etc. zur Gewinnung von Multiplikatoren.
- professionelle Beratung zur Fördermittelgewinnung, um das Projekt zu finanzieren und zu skalieren.

**Dieses Projekt wurde mit 10.000 Euro von Astra Zeneca gesponsert. Danke!**

*LebensHeldin!*

# FÖRDERPARTNER 2023



## “Digitale Zukunft für das Ehrenamt”

Wir wollen die digitale Zukunft des Ehrenamts gemeinsam gestalten. Alle Prozesse des Vereins sind digital vernetzt aufgestellt und sollen automatisiert werden.

**Um dieses Ziel zu erreichen, wurde die Automatisierung der Kommunikationsprozesse mit 19.962 Euro von der DSEE gefördert. Danke!**

*LebensHeldin!*



# DAS HABEN WIR SEIT 2018 ONLINE ERREICHT



Homepage

➤ 500.000 jährliche Seitenaufrufe



Social Media

➤ 10.000 Follower



Newsletter-Abonnentinnen

➤ 2.000 Mitglieder und Interessierte

*LebensHeldin!*

# MARKEN RELAUNCH

*LebensHeldin!*

**JA,** ZUM LEBEN NACH BRUSTKREBS

*LebensHeldin!*



# MARKEN RELAUNCH



*Du  
bist die  
Heldin Deines  
Lebens!*

**LebensHeldin! e.V.** MARKENRICHTLINIEN

*LebensHeldin!*

# MARKEN RELAUNCH



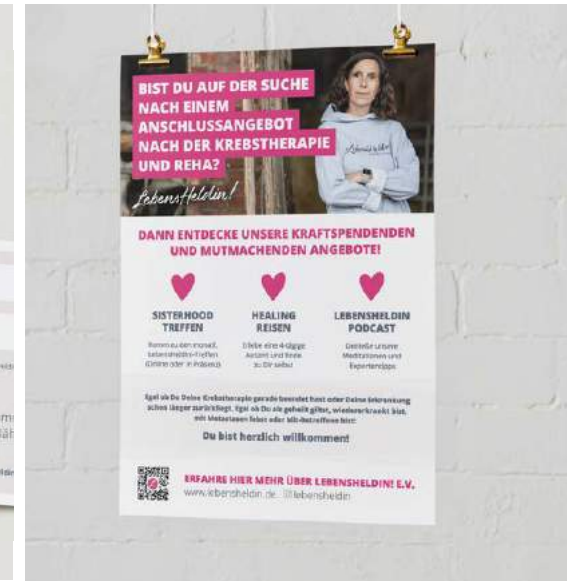
Flyer "Mitglieder"



Postkarten



Gutscheine



Plakat "Reha"

LebensHeldin!



# LEBENSHELDIN! IN DER PRESSE 2023



Funk Uhr



SOUS Magazin



Heyday Magazine



Onkologische Pharmazie

Lebensheldin!

# LEBENSHELDIN! SISTERHOOD IN DER PRESSE 2023

## Zuversicht auf einem neuen Weg

Brustkrebs: Neue lokale LebensHeldin!-Gruppe ab Oktober in Lüdenscheid

IN THOMAS MACHATZE

ludenscheid/Schalksmühle – Brustkrebs ist laut Deutscher Krebsgesellschaft mit etwa 30 Prozent aller Krebserkrankungen die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Von 13 von 100 Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs – das heißt: einmal jede achte Frau in Deutschland.

Spezielle Methoden führen nun zwar zu guten Heilungschancen. Doch was macht die Krankheit mit einer Betroffenen? In der Zerstreuungstherapie, die mit Chemotherapie und Bestrahlungen nie so schwere Zeit ist, fällt eine intensive Betreuung an. Danach aber mussten sie häufig selbst mit ihren Erfahrungen und Ängsten umgehen. Seit 2018 gibt es in der Gruppe „LebensHeldin!“ eine intensive Betreuung. Doch seit 2022 ist es gerade in der Corona-Zeit online, doch seit 2022 in- und auch mit lokalen Gruppen. 20 gibt es heute in Deutschland, 300 sollen es bald werden. München, Hamburg, Hannover, Berlin, Eisenkochen, Würzburg und andere Standorte stehen aber auf der Liste – und ab Oktober auch Lüdenscheid. Die Frau, die Lüdenscheid einen lokalen Standort „Sisterhood“ machen möchte, ist Ina Scholz. „Man ist aus der Therapie entlassen. Und dann?“, sagt Scholz, „das Denken fällt doch erst wieder richtig an. Angst spielt eine große Rolle. Du brauchst Strategien. Mir hat LebensHeldin! ganz viel Kraft gegeben. Schon in der Zeit der Krankheit, und auch danach.“



Ina Scholz mit dem Mutmach-Buch von LebensHeldin! Einmal in der härtesten Zeit der Krankheit im Januar 2022 und ein heute – wieder gesund und mit dem Anliegen, die eigenen Erfahrungen zu teilen mit anderen Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren oder sind. Dafür gibt es ab Oktober einen neuen lokalen Standort der Sisterhood in Lüdenscheid.

### Erstes Treffen der Lüdenscheider Gruppe findet am 4. Oktober statt

LebensHeldin! e.V. ist die erste gemeinnützige Organisation, die die Lücke nach der Krebs-Therapie schließt und Frauen auf ihrem weiblichen Heilungsweg in ihr neues, verändertes Leben begleitet. Die neue lokale Gruppe der Sisterhood von LebensHeldin! in Lüdenscheid startet am 4. Oktober um 19 Uhr im „Haus der Heilands“ (Hochfuhrstraße 42a). Kathi Esser-Faase und Franziska Rudolph haben für die monatlichen Treffen ihre Praxis für Osteopathie und Physiotherapie zur Verfügung gestellt. Die Treffen sollen einmal im Monat eininhalb bis zwei Stunden dauern. „Ich will von ein paar Frauen, die kommen

won entstehen kann, wenn man sich öffnet, das habe ich erlebt. Als die Therapie begonnen, hatte ich das Gefühl, 100 Menschen stehen hinter mir. Das ist für mich eine ungläubliche Kraftquelle gewesen.“ Von LebensHeldin! hatte Ina Scholz schon vor ihrer Krankheit über zufällig in einem Podcast gehört. Daran erinnerte sie sich in dem schweren Moment, meinte sich beim Verein. Der schickte ihr das LebensHeldin!-Mutmach-Buch. „Das hat mir ganz viel Kraft gegeben“, sagt sie heute. Es gibt ein Foto aus dem Januar 2022, Ina Scholz mit diesem Buch, gezeichnet von der Therapie, ohne Haarnetze. „Das war die härteste Zeit“, erinnert sie sich. „16 Chemotherapien in einem halben Jahr. Auf dem Foto lachte ich, aber in dieser Zeit war mir nicht immer zum Lachen zu Mute. Aber ich habe mir gedacht: Die Chemo sind meine Lebensversicherung, der einzige Weg, meine Kinder erwachsen werden zu sehen.“ Ina Scholz hat diese härteste Zeit geschafft. Sie ist vom Brustkrebs geheilt – LebensHeldin! ist sie danach treu geblieben, hat auch eine der Gruppenmitglied! Diese Frage, die sich so manche Frauen nach einer Brustkrebsdiagnose gestellt hat, möchte Ina Scholz eigentlich gar nicht gestellt sehen. Sie leitet eine andere Frage ab. „Was wollte die Krankheit mit mir anfangen?“ Die Krankheit bringt einen früher oder spät zum Umdenken. Irigendwann sei die Bereitschaft da, Wachen im Leben anders zu stellen. Hat sie das konkret erfährt? Ina Scholz nickt: „Ich nehme mir inzwischen deutlich mehr Zeit für mich



Corinna Westermann hat den Krebs besiegt – nun gründet sie in Schwalde eine Ortsgruppe vom Verein „LebensHeldin!“

„Aber alle Jahre war ich nur für andere da, nie für mich selbst. Das habe ich nun geändert.“ Corinna Westermann hat den Krebs besiegt. Sie ist heute gesund und glücklich. In der Zeitung steht: „Der Brustkrebs brachte mir eine Reise in mein tiefstes Ich“. Corinna Westermann hat den Krebs besiegt – nun gründet sie in Schwalde eine Ortsgruppe vom Verein „LebensHeldin!“

„Aber alle Jahre war ich nur für andere da, nie für mich selbst. Das habe ich nun geändert.“ Corinna Westermann hat den Krebs besiegt. Sie ist heute gesund und glücklich. In der Zeitung steht: „Der Brustkrebs brachte mir eine Reise in mein tiefstes Ich“. Corinna Westermann hat den Krebs besiegt – nun gründet sie in Schwalde eine Ortsgruppe vom Verein „LebensHeldin!“

LebensHeldin!



## Positiver Umgang mit Krebs: Wie Frau zur Lebensheldin wird

15.11.2023, 17:09 Uhr • Lesedauer: 4 Minuten



„Aber alle Jahre war ich nur für andere da, nie für mich selbst. Das habe ich nun geändert.“ Corinna Westermann hat den Krebs besiegt. Sie ist heute gesund und glücklich. In der Zeitung steht: „Der Brustkrebs brachte mir eine Reise in mein tiefstes Ich“. Corinna Westermann hat den Krebs besiegt – nun gründet sie in Schwalde eine Ortsgruppe vom Verein „LebensHeldin!“

# Ausblick 2024

Zukunftsziel: 3000 Mitglieder – Was wir dafür tun



# AUFBAU EINES MITGLIEDERBEREICHS

**Personalisierte Unterstützung und Inhalte:** Individuell angepasste Informationen, Tipps und Unterstützung als wertvollen Beitrag für den seelischen Heilungsprozess und die Stärkung der Nutzerinnen.

**Community und Austausch:** Durch einen Mitgliederbereich kann LebensHeldin! eine Plattform für den Austausch und die Vernetzung zwischen den Betroffenen schaffen. Das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein und sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen machen, kann emotional sehr unterstützend sein.

**Zugang zu spezialisierten Ressourcen:** LebensHeldin! kann durch einen geschützten Mitgliederbereich spezielle Inhalte, Workshops, Seminare und andere Ressourcen anbieten, die speziell auf die Bedürfnisse und Interessen ihrer Mitglieder zugeschnitten sind.



# DIGITALISIERUNG DER MENTORINNEN-AUSBILDUNG

**Erreichbarkeit und Flexibilität:** Digitale Ausbildungsprogramme sind ortsunabhängig und ermöglichen es Mentorinnen, ihre Ausbildung zeitlich flexibel zu gestalten.

**Skalierbarkeit:** Das digitale Programm kann leicht an die steigende Anzahl von Teilnehmerinnen angepasst werden, ohne dass signifikant höhere Kosten anfallen.

**Vielfältige Lernmethoden:** Die Videos, interaktive Module und Live-Webinare kommen unterschiedlichen Lernstilen entgegen und können das Engagement sowie die Behaltensrate verbessern.

**Monitoring und Evaluation:** Ermöglichen die Lernfortschritte in Echtzeit zu verfolgen und bei Bedarf unterstützend eingreifen.

*LebensHeldin!*

# DIGITALISIERUNG DER MENTORINNEN-AUSBILDUNG

**Netzwerkbildung:** Online-Plattformen fördern den Aufbau eines Gemeinschaftsgefühls unter den Teilnehmerinnen. Sie bieten Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung.

**Aktualität und Anpassungsfähigkeit:** Digitale Ausbildungsprogramme können leicht aktualisiert werden, um die neuesten Erkenntnisse, Strategien und Best Practices zu integrieren. Dies stellt sicher, dass die Mentorinnen stets auf dem neuesten Stand sind und effektive Unterstützung bieten können.

**Für eine Organisationen wie LebensHeldin! e.V. ist die Implementierung einer digitalisierten Mentorinnen-Ausbildung eine effektive Methode, um die Kapazitäten der Mentorinnen zu erweitern und eine umfassende, zugängliche Unterstützung für alle Frauen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, sicherzustellen.**

*LebensHeldin!*

# AUFBAU EINES CRM-SYSTEMS

**Effektive Kommunikation:** Ein CRM-System ermöglicht, die Kommunikation zu personalisieren und besser auf die individuellen Bedürfnisse und Interessen der Mitglieder einzugehen.

**Mitgliederverwaltung und -betreuung:** Verwaltung wichtiger Mitglieder-Informationen, wie Kontaktinformationen, Interessen, Teilnahme an Veranstaltungen und Programmen sowie individuelle Bedürfnisse und Vorlieben. Dies erleichtert die gezielte Unterstützung und Betreuung.

**Datengesteuerte Entscheidungsfindung:** Ein CRM-System ermöglicht es LebensHeldin!, Daten über Mitgliederaktivitäten und -interaktionen zu sammeln und zu analysieren. Diese Daten können genutzt werden, um die Angebote und Dienstleistungen von LebensHeldin! kontinuierlich zu verbessern und an die Bedürfnisse der Mitglieder anzupassen.

*LebensHeldin!*

# MITGLIEDERBEFRAGUNG

Eure Meinung, Wünsche und Bedürfnisse sind uns wichtig, deshalb planen wir eine Held:innenBefragung.

Wir wollen:

- Feedback sammeln, um unsere Dienstleistungen, Produkte oder Angebote noch besser auf eure Bedürfnisse abzustimmen.
- Unsere Kommunikation optimieren und euch noch besser zu erreichen.
- Problembereiche identifizieren: Wo können wir noch stärker werden?

*LebensHeldin!*



# AUSBAU LEBENSHELDIN! PRÄSENZ

Präsenzveranstaltungen bieten einzigartige, unterstützende Erlebnisse, die online schwer zu realisieren sind. Sie verstärken die Mission von LebensHeldin!, indem sie die Gemeinschaft fördern, das Bewusstsein erhöhen und direkte Unterstützung ermöglichen.

**Persönliche Verbindungen:** zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

**Erhöhte Sichtbarkeit:** zur Steigerung der Aufmerksamkeit für die Organisation und ihre Ziele.

**Direktes Feedback:** wertvolle Einblicke in die Bedürfnisse und Wünsche unserer Zielgruppe.

**Authentizität und Vertrauen:** das direkte Erleben von LH! fördert Glaubwürdigkeit und Vertrauen.

**Netzwerkaufbau:** um wichtige Kontakte zu knüpfen und Partnerschaften zu fördern.

*LebensHeldin!*

# LEBENSHELDIN! DIE ORGANISATION DER ZUKUNFT

Wir sind bereits Pioniere in Aufbau und Führung einer Remote-NGO

Im nächsten Schritt soll eine zukunftsfähige, sinnorientierte Organisation aufgebaut werden, die ihre Mission in den Mittelpunkt stellt und dauerhaft unabhängig bleibt.

Mit dem Wachstum der Organisation und Skalierbarkeit von Projekten und Angeboten soll die die Wirksamkeit der wertvollen Arbeit des LebensHeldin! e.V. langfristig gesichert werden.  
Gleichzeitig soll der e.V. spendenunabhängiger werden.

*LebensHeldin!*

# ORGANISATION DER ZUKUNFT

Mehr Social Impact durch organisatorische und personelle Veränderungen

Unser Ziel ist die Erhaltung des non-profit-Modells  
und Aufbau der for-profit Gesellschaft.

Um der Grundidee eines Sozialunternehmens zu entsprechen ist das Ziel der LebensHeldin! for-profit Gesellschaft, Gewinnanteile zu reinvestieren und/oder an eine gemeinnützige Unternehmung (im Regelfall wird das der LebensHeldin! e.V. sein) zu spenden.

*LebensHeldin!*

# ORGANISATION DER ZUKUNFT

Deshalb wurde neben dem Verein die LebensHeldin! UG als for-profit Gesellschaft gegründet.

Der LebensHeldin! e.V. verpflichtet sich, seine Energie in die Unterstützung und Förderung von Frauen nach Brustkrebs und in eine neue Frauengesundheit zu investieren.

Der for-profit Sektor ermöglicht mit einem Bezahl-Angebot allen Menschen Zugang zu einer neuen Perspektive nach einer Krebserfahrung. Beide Organisationen wachsen parallel, wobei es eine klare Trennung der Angebote und Aufgaben gibt.

Das gemeinsame Ziel ist eine gesellschaftliche Veränderung: ohne Stigmatisierung und Tabuisierung.

*LebensHeldin!*



# Finanzüberblick 2023



# KONTOSTÄNDE 31.12.2023

<b>Kontostände in €</b>	<b>Betrag</b>
Hamburger Volksbank	30.100€
Paypal	4.926€
GLS Bank Kontostand	533€
GLS Bank (Darlehen Schenkgemeinschaft)	-5.480€
<b>Summe</b>	<b>35.559€</b>

*LebensHeldin!*

# EINNAHMEN 2023

<b>Einnahmen in €</b>	<b>Betrag</b>
Mitgliedsbeiträge	35.664 €
Spendeneinnahmen (allgemeine Spenden) Davon Paypal Spendenbutton 20.445€ (davon im Q4 15.319€, davon im Dezember 7.510€)	105.528 €
Spendeneinnahmen (zweckgebundene Spenden)	114.305 €
Sonstige Erlöse (WGB – z.B. Sponsoring)	11.261 €
<b>Summe Einnahmen</b>	<b>266.758 €</b>

*LebensHeldin!*

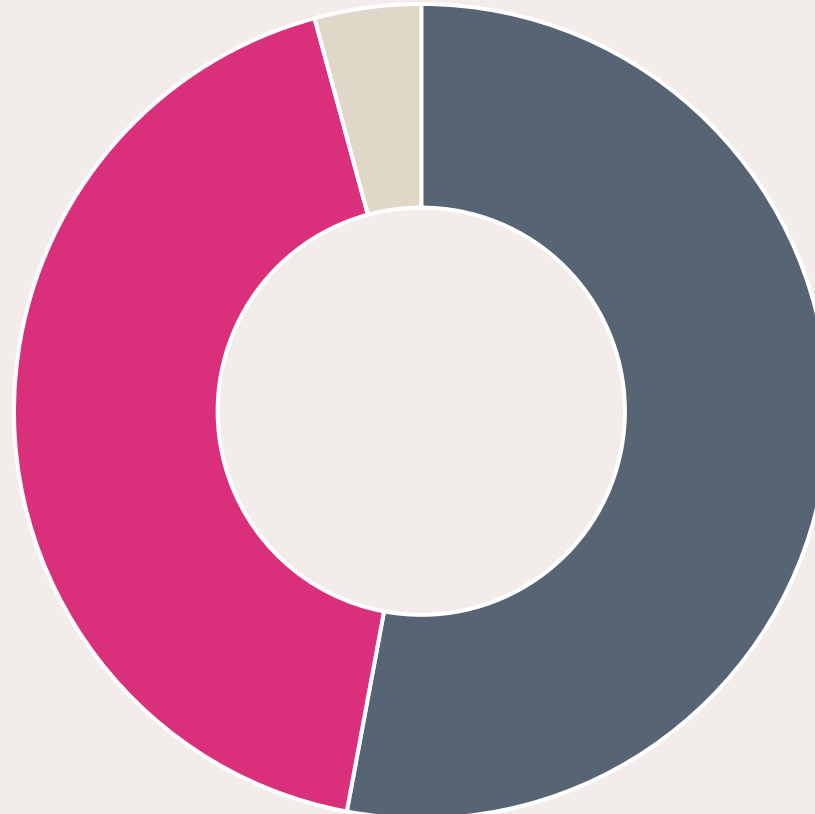
# ÜBERBLICK EINNAHMEN 2023

Event-, Vereins- und Buch-Sponsoring

4% - 11.261€

Zweckgebundene Spenden

43% - 114.305€



Freie Spenden und Mitgliedsbeiträge

53% - 141.192€

*LebensHeldin!*

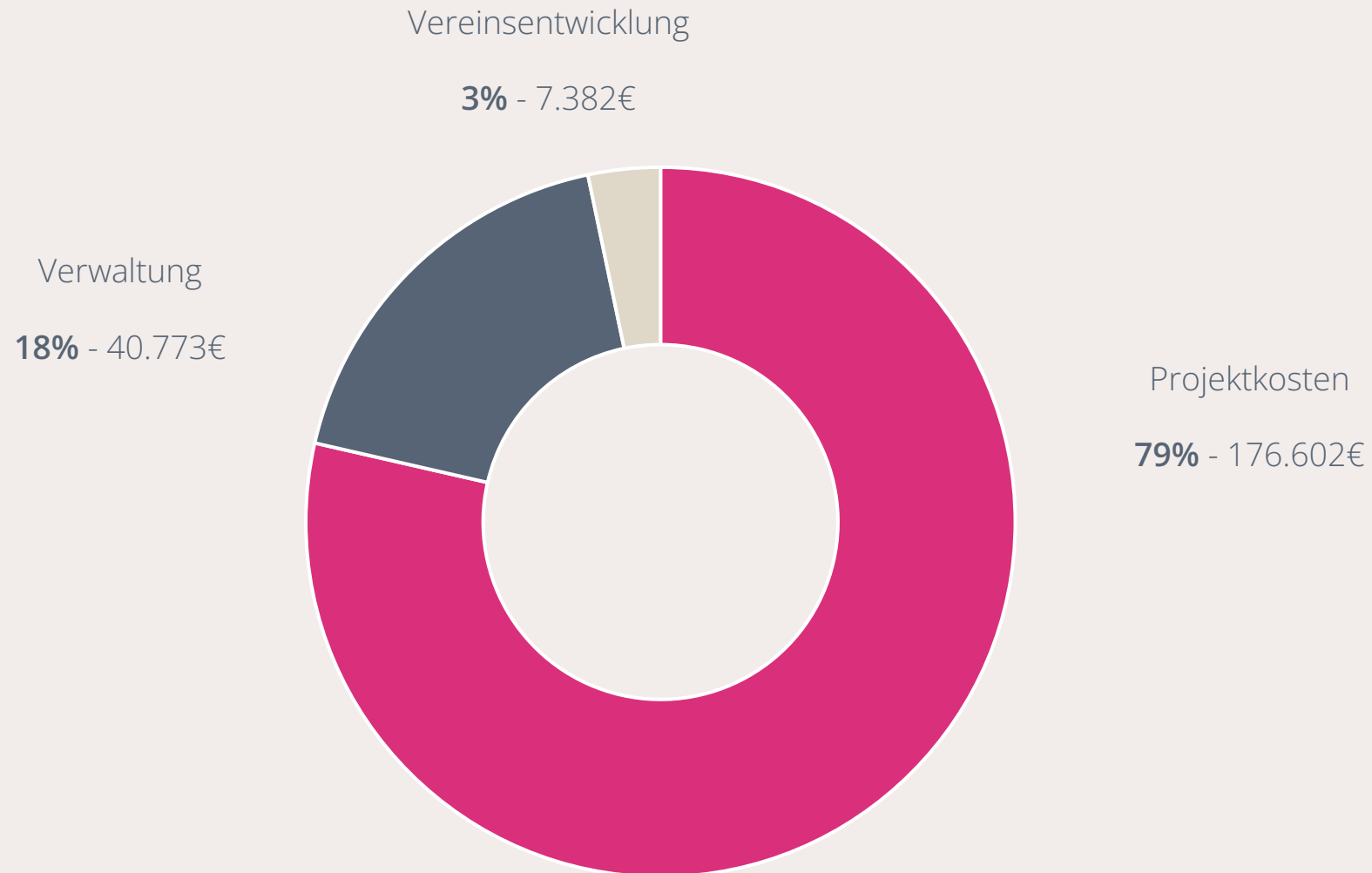


# AUSGABEN 2023

<b>Projektverteilung</b>	<b>Betrag</b>	<b>Ausgaben in €</b>	<b>Betrag</b>
Sisterhood	103.676 €	<b>Übertrag Projektkosten</b>	<b>176.602 €</b>
Healing-Reise	23.927 €	Verwaltungskosten	32.785 €
Mutmachbuch	5.064 €	Steuern, Versicherg., Beiträge	3.652 €
Newsletter	5.664 €	Werbe- und Reisekosten	1.649 €
Podcast	11.805 €	Rechts- und Beratungskosten	106 €
Autom.Kommunikation	26.466 €	Bürobedarf, Porto, Telefon	1.626 €
		Sonstige Aufwendungen	8.337 €
<b>Summe Projektkosten</b>	<b>176.602 €</b>	<b>Summe Ausgaben gesamt</b>	<b>224.757 €</b>

*LebensHeldin!*

# ÜBERBLICK AUSGABEN 2023



*LebensHeldin!*

# EINNAHMEN-ÜBERSCHUSSRECHNUNG 2023

<b>EÜR 2023</b>	<b>Betrag</b>
Summe Einnahmen 2023	266.758 €
Summe Ausgaben 2023	224.884 €
<b>Jahresüberschuss 2023</b>	<b>41.874 €</b>
Warenbestand Mutmach-Bücher	6.000€

*LebensHeldin!*

# VERWENDUNG ZWECKGEBUNDENER SPENDEN 2024

<b>Einnahmen in €</b>	<b>Betrag</b>	<b>Mittelverwendung</b>	<b>Betrag</b>
Deutsche Postcode Lotterie	59.919 €	Sisterhood, "Zukunftsperspektive nach Krebs" und „-digital“	59.919 €
aidFive	29.894 €	Sisterhood, „Digitale Mentorinnen- Schulung für effektive Selbsthilfe“	29.894 €
Dt. Stiftung Engagement	19.962 €	Autom. Kommunikation, "Digitale Zukunft für das Ehrenamt"	19.962 €
Dt. Stiftung Engagement	2.500 €	Sisterhood, Microförderung	2.500 €
Tagespatenschaft/Privat- spende	4.040 €	Mutmachbuch	4.040 €
Unternehmensspende	490 €	Healing-Reise	490 €
<b>Summe</b>	<b>116.805 €</b>	<b>Summe</b>	<b>116.805 €</b>

*LebensHeldin!*



# ENTWICKLUNG SEIT VEREINSGRÜNDUNG

Ausgaben	2019	2020	2021	2022	2023
Wareneinsatz, Fremdleistungen, Projekte	63.826	74.050	132.478	164.395	176.602
Abschreibungen	445	910	3.267	0	0
Raumkosten	0	592	5.371	2.926	0
Steuern, Versicherungen, Beiträge	500	926	1.418	1.359	3.652
Werbe- und Reisekosten	25.345	19.980	11.868	10.099	1.649
Kosten der Warenabgabe	62	47.043	34.447	0	0
Verwaltung				0	32.785
Instandhaltung und Werkzeuge	1.254	315	1.393	0	0
Fachzeitschriften und Bücher	126	467	65	0	0
Mieten für Einrichtungen	3.261	1.759	1.517	0	0
Rechts- und Beratungskosten	155	3.845	9.661	18.016	106
Bürobedarf, Porto, Telefon	1.118	9.473	3.263	2.556	1.626
Sonstige Aufwendungen	12.679	5.317	7.076	14.571	8.337
<b>Summe Ausgaben</b>	<b>108.771</b>	<b>164.677</b>	<b>217.794</b>	<b>213.922</b>	<b>224.757</b>

*LebensHeldin!*

# EINNAHMEN-ÜBERSCHUSSRECHNUNG SEIT GRÜNDUNG

EÜR	2019	2020	2021	2022	2023
Einnahmen	140.389 €	135.289 €	218.310 €	195.541 €	266.758€
Ausgaben	108.771 €	164.677 €	217.794 €	213.922 €	224.883 €
Jahresfehlbetrag		29.386 €		18.381 €	
Jahresüberschuss	31.617 €		516 €		41.874 €

*LebensHeldin!*

# EINZELSPENDEN, RESTCENTSPENDEN UND SPENDENAKTIONEN AB 500 €

SAP Hamburg Spende Weihnachtsfeier	515 €
HSB Personal	979 €
Hamburger Volksbank eG	1.000 €
Women@Allianz	1.000 €
Georg Plate-Stiftung	1.000 €
Wiebke Kiß	1.000 €
Heike und Christian Nolting	1.400 €
VR Payment GmbH	1.528 €
Fuchs Event + Incentive GmbH	1.590 €
Gerry Weber International AG Mitarbeiterspenden	1.720 €
Eva Mattil	1.800 €
BayWa AG Tagespatenschaft	1.920 €
MBT Brunner Danisch PartG	1.920 €
Soroptimist International des Kreises Gütersloh	2.000 €
Fonds der Deutschen Odd Fellows e.V.	2.000 €
Be Organic	2.000 €
Arno Schmidt und Susanne Schmidt-Haym	2.500 €
George P Johnson GmbH	2.500 €
Deutsche RV Westfalen Restcentsspende der Mitarbeitenden	2.926 €
Lifting Women Berlin	3.900 €
Beteiligungsgesellschaft Buxmann mbH	5.000 €
GILEAD SCIENCES GMBH	5.000 €
Triumph International GmbH Kundinnen Spendenaktion 2023	5.283 €
SAP SE Restcentsspende der Mitarbeitenden	10.000 €
Privater Spender	10.000 €

*LebensHeldin!*



*LebensHeldin!*

*LebensHeldin!*

Danke an alle, die den Erfolgsweg mit uns gehen