

# LebensHeldin!

## Pressemitteilung

### **re:start: Digitales Onko-Coaching schenkt Frauen nach Krebs neue Kraft und Perspektive Gefördert von der Deutschen Postcode Lotterie**

*Hamburg, 15.09.2025* - Jedes Jahr erhalten rund 240.000 Frauen in Deutschland die Diagnose Krebs. Hinter jeder der Diagnosen stehen Familien, Freundinnen, Kolleginnen - insgesamt sind jährlich mehr als zwei Millionen Frauen direkt oder indirekt betroffen. Krebs betrifft uns alle. Jede Frau verdient es, sich als Lebensheldin zu fühlen.

Viele Betroffene fühlen sich nach der medizinischen Behandlung allein gelassen. Um diese Lücke zu schließen, hat LebensHeldin e.V. das digitale Onko-Coaching „re:start“ entwickelt - ein innovatives, interaktives Online-Programm, das Frauen nach einer Krebserkrankung seelisch stärkt, ihnen neue Perspektiven eröffnet und Gemeinschaft erlebbar macht.

Dank finanzieller Förderung durch die Deutsche Postcode Lotterie konnte das Programm auf- und ausgebaut werden. Bereits einige Hundert Frauen konnten durch „re:start“ erreicht und nachhaltig unterstützt werden. Der nächste Kursdurchlauf startet im Januar 2026 und verzeichnet schon jetzt mehr als 400 Anmeldungen.

### **Acht Wochen für den Neuanfang**

„re:start“ ist ein achtwöchiges Online-Programm mit zwölf Modulen, das flexibel im eigenen Tempo durchlaufen werden kann. Es bietet neben Inspirationen und Wissen zu Themen wie Selbstfürsorge, emotionaler Stärke, der Wahrnehmung des eigenen Körpers auch geführte Meditationen und Reflexionsübungen, Live-Sessions und Expertinnen-Talks auch den Zugang zur geschützten Sisterhood-Community, in der gegenseitige Unterstützung erfahrbar wird.

Eine Teilnehmerin beschreibt ihre Erfahrung so „Nach der akuten Behandlung war ich körperlich zwar auf dem Weg der Besserung, aber innerlich blieb eine große Leere - und Angst. Durch das Coaching habe ich gelernt, wieder Vertrauen in meinen Körper und in mich selbst zu fassen. Das hat mir die Rückkehr in den Alltag und Beruf sehr erleichtert und schenkt mir Zukunftsmut.“

# LebensHeldin!

Das Programm stärkt die emotionale Resilienz durch die Kombination aus traumasensiblen Coaching, Achtsamkeit, Empowerment und Peerformaten. So werden Ängste abgebaut, neue Hoffnung gegeben und die Selbstwirksamkeit gezielt gefördert. Sehr bewegend war auch die Rückmeldung einer jungen alleinerziehenden Mutter: „Ich hatte vergessen, wie es sich anfühlt, sein zu dürfen, wie ich eben bin, in eine Gemeinschaft aufgenommen zu werden und Hoffnung zu spüren.“

## **Nachhaltige Wirkung durch digitale Infrastruktur**

Dank der Förderung durch die Deutsche Postcode Lotterie konnte eine tragfähige digitale Plattform geschaffen werden, die langfristig als niederschwelliger „Heilungsraum“ für betroffene Frauen und ihre Wegbegleiterinnen zur Verfügung steht. „Die Förderung der Deutschen Postcode Lotterie macht einen echten Unterschied im Leben vieler Frauen. Sie war Anschubfinanzierung, hat den Aufbau professioneller Strukturen ermöglicht, digitale Reichweite geschaffen und ermöglicht uns wirkungsvolles Arbeiten.“, sagt Silke Linsenmaier, eine der beiden Gründerinnen von LebensHeldin! e.V.. „Wir erleben die Zusammenarbeit als sehr partnerschaftlich und gemeinwohlorientiert und sind sehr dankbar dafür.“

**Link:** <https://lebensheldin.de/restart-coaching>

## **Pressekontakt**

LebensHeldin! e.V.

Christina Herrmann • [ch@lebensheldin.de](mailto:ch@lebensheldin.de)

Maienkamp 11 • 22393 Hamburg

[www.lebensheldin.de](http://www.lebensheldin.de)

## **Spendenkonto**

Hamburger Volksbank

IBAN: DE66 2019 0003 0084 6025 03 • BIC: GENODEF1HH2

**LebensHeldin! e.V. | Maienkamp 11 | 22393 Hamburg**

Vereinsregister VR 23630 | Amtsgericht Hamburg

Steuernummer 17/451/10335 Finanzamt Hamburg-Nord

Spendenkonto: Hamburger Volksbank. | DE66 2019 0003 0084 6025 03 | BIC: GENODEF1HH2