

Lebensheldin!

Nachhaltigkeitsbericht

Herzenssache Zukunft

Übersicht

1	Vorwort	Seite 03
2	LebensHeldin!	Seite 05
3	Vision	Seite 08
4	SDGs	Seite 10
5	Transparenz & Unabhängigkeit	Seite 18
6	Handabdruck	Seite 22



Vorwort

Wenn wir auf das letzte Jahr zurückblicken, sehen wir nicht nur Zahlen und Fakten. Wir sehen **Menschen, Geschichten, Veränderungen** und vor allem die Kraft, die entsteht, wenn wir **gemeinsam Verantwortung** übernehmen: für unsere **Gesundheit**, für unsere **Gesellschaft** und für die **Zukunft**.

In diesem Bericht möchten wir mit euch teilen, wo wir stehen und welche **positiven Spuren** wir bereits hinterlassen haben. Unser **ökologischer Handabdruck** wächst mit jeder Entscheidung, die wir bewusst treffen, mit jedem Projekt, das wir **nachhaltig** gestalten.

Danke, dass ihr Teil dieser Reise seid. Denn nur gemeinsam können wir Räume schaffen und die **Zukunft stärken** - nicht nur für uns, sondern für viele, die nach uns kommen.

Silke & Isabella - Vorständinnen LebensHeldin! e.V.



Wer wir sind & was wir machen

LebensHeldin! e.V. begleitet Frauen im deutschsprachigen Europa nach einer Krebserfahrung auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes und kraftvolles Leben.

Mit einem ganzheitlichen Ansatz unterstützen wir sie dabei, ihre innere Stärke und Lebensfreude wieder zu entdecken.

Wir schaffen geschützte Räume, in denen Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung möglich sind.

Hier können Frauen Kraft schöpfen, Vertrauen entwickeln und ihre Lebensfreude wiederentdecken.

Was uns auszeichnet



ZukunftsMut statt Rückblick

Wir stärken Frauen darin, nach Krebs neue Perspektiven zu entwickeln



Ganzheitlicher Ansatz

Coaching, psychosoziale Begleitung und Peer-Support



Empowerment

Sisterhood von (Mit-)Betroffenen für (Mit-)Betroffene



Vision

**Wir machen Mut.
Wir machen sichtbar.
Wir machen Entwicklung möglich.**

Wir denken nachhaltig:

- **Sozial**, indem wir Räume schaffen, die seelische Gesundheit fördern, Gleichberechtigung stärken & Gemeinschaft ermöglichen
- **Gesellschaftlich**, indem wir Bewusstsein für das Leben nach einer Krebserfahrung schaffen & Veränderungen aktiv mitgestalten
- **Ökologisch**, indem wir unseren positiven Handabdruck stetig vergrößern





Unsere SDGs

Sustainable Development Goals



Gesundheit

SDG 3

- **Empowerment-Programme** schaffen neue Perspektiven
- Traumasensibles **Coaching, Resilienztraining** und **Achtsamkeitsangebote**
- **Peer-Formate** ermöglichen **Austausch** und gemeinsames **Wachsen**
- Information und **Aufklärung**

Ergebnisse Längsschnittstudie (2019-2022):

- + 79 % gesteigerte Lebensqualität
- 76 % weniger Angstgefühl

Bildung

SDG 4

- **Lebenslanges Lernen** durch Trainings, Workshops und Empowerment-Angebote
- Menschen fördern, kontinuierlich **neue Fähigkeiten** zu **erwerben**
- **Weiterbildungsveranstaltungen** und Coachings für Mitarbeitende
- Einsatz von **Praktikanten** und Werkstudierenden

“ Bei LebensHeldin! durfte ich erleben, wie Mut, Gemeinschaft und Mitgefühl das Leben verändern kann“. - Nicola, Praktikant (18)



Fotos: Martina v@n Kann



Gleichstellung

SDG 5,10 & 16

- Spezifische **Förderung** von Frauen
- **Empowerment**
- **Stärkung** der Rolle der Frau
- **Gleichstellung** im Gesundheitssystem
- Zugang zur **Unterstützung** unabhängig von Einkommen, Herkunft oder Status
- Teilhabe an **Entscheidungsprozessen**

Wir leben Frauenpower
in der Organisation und gesellschaftlich

Wachstum

SDG 8

- Schaffung und Sicherung von **Arbeitsplätzen für Menschen mit Krebserfahrung.**
- **Remote** arbeiten mit **fairen**, gleichen **Arbeitsbedingungen** und Arbeitszeitausgleich
- **Technologieeinsatz** zur Prozessoptimierung und Ressourcen-Effizienz
- **Förderung von Kompetenzen**
- Zahlung **angemessener** und **leistungsgerechter Vergütung.**
- Faire Partnerbedingungen und Stärkung **regionaler Wirtschaft**





Nachhaltigkeit

SDG 12

- Förderung verantwortungsvollen Konsums und **effizienter Ressourcennutzung**
- Tragfähige **digitale Plattform**
→ langfristiger Heilungsraum für betroffene Frauen
- **Digitales Onko-Coaching** (gefördert durch Deutsche Postcode Lotterie)
- Abfallreduktion, Recycling und **umweltfreundliche Prozesse**

+30.000 Frauen haben **Hilfe über** unsere **Website** bekommen

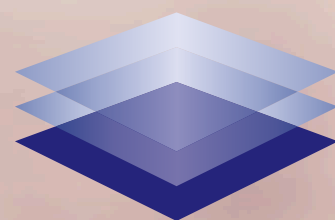
Klimaschutz

SDG 13

- Anpassung an den Klimawandel
→ **Emissionsreduktion**
- **Online Meetings** zur Vermeidung von Reisen
- Wenn nötig, **nachhaltige Anreiseoptionen**
- **Bildung** und **Bewusstseinsbildung** für Klimaschutz auch im Team

+1.500 Frauen waren im LebensHeldin!
Live-Coaching





Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Ethik & Datenschutz

SDG 16

Schutz persönlicher Daten und vertrauensvoller Kommunikation:

Der vertrauensvolle Umgang mit persönlichen Daten ist für LebensHeldin! e.V. Ausdruck von Wertschätzung und Respekt gegenüber allen Heldinnen, Unterstützer:innen und Partner:innen.

Durch **klare Datenschutzprozesse, Schulungen** und die **Begleitung einer Datenschutzbeauftragten** stellen wir die Einhaltung der DSGVO sicher. Im Jahr 2024 wurden keine meldepflichtigen Datenschutzverletzungen festgestellt.

Transparente Vereinsführung und verantwortungsvoller Umgang mit Spenden (**Mitglied der Initiative Transparenten Zivilgesellschaft**)

Fairness und Respekt in der Zusammenarbeit mit Partner:innen.

Partnerschaften

SDG 17

- **Kooperationen** mit Kliniken, Stiftungen, Organisationen und anderen NGOs
- **Wissensaustausch** und **Technologietransfer** zur Verbesserung von Prozessen und Reichweite
- **Gemeinsames Lernen** und Skalieren guter Praktiken

“ Ich bin eine andere Frau geworden:
die Heldin meines Lebens “. - Stéphanie





Transparenz & Unabhängigkeit

Transparenz & Unabhängigkeit

Um die Qualität und Neutralität der Arbeit zu gewährleisten, folgt LebensHeldin! e.V. strengen Transparenzstandards.

Als Teil der **Initiative Transparente Zivilgesellschaft**, ist Offenheit ein Grundpfeiler der Vereinsstruktur.

LebensHeldin! steht für Vertrauen – in der Zusammenarbeit mit betroffenen Frauen, Spender:innen, Partner:innen und der Gesellschaft. Daher werden die Herkunft der Mittel, deren Einsatz sowie die Arbeitsweisen lückenlos offengelegt.

Echte Veränderung erfordert Klarheit und Herz.

Projektförderung re:start

Das **re:start Programm** ist ein zentrales Angebot zur seelischen Heilungsbegleitung nach Krebs. Um eine unabhängige und neutrale Begleitung sicherzustellen, erfolgt die Finanzierung nach klaren Richtlinien:

- **Förderung:** Das re:start Programm ist ein spendenfinanziertes Projekt, das aktuell durch die Deutsche Postcode Lotterie gefördert wird.
- **Ausschluss von Interessenkonflikten:** Das Programm wird nicht durch Sponsoren aus der Wirtschaft oder gewerbliche Partner (z. B. Pharmaunternehmen) finanziert.
- **Inhaltliche Neutralität:** Es wird sichergestellt, dass keinerlei werbliche Einflussnahme auf die Programminhalte stattfindet. Die Gestaltung der Inhalte erfolgt ausschließlich fachlich fundiert und bedürfnisorientiert durch LebensHeldin! e.V.

Ganzheitliche Angebote & Operative Integrität

Vertrauen und Unabhängigkeit bilden schon seit unserer Gründung das Fundament unserer Arbeit. Die Angebote von LebensHeldin! e.V. finanzieren wir durch Spenden, Förderungen und ausgewählte Kooperationspartner.

Dabei wahren wir eine **strikte Trennung von Finanzierung und inhaltlicher Gestaltung**.

Unsere Programme bleiben **fachlich neutral und unabhängig** von den Interessen unserer Wirtschaftspartner.

Eventuelle werbliche Kennzeichnungen oder Partnerangebote dienen rein der Refinanzierung unserer Projekte, damit die **bedürfnisorientierte Begleitung und Stärkung der Frauen immer an erster Stelle** stehen kann.



Unser ökologischer Handabdruck

Ökologischer Handabdruck

LebensHeldin! e.V. hinterlässt einen positiven ökologischen Handabdruck.

Durch die Reduzierung von Reisen via **Online-Meetings**, nachhaltige Mobilitätsoptionen, Ressourceneffizienz und **Digitalisierung**.

Aber auch durch **Bewusstseinsbildung** im Team, faire und **regionale Partnerschaften**, sowie abfallarme, nachhaltige Produktions- und Konsummuster.

Ökologischer Handabdruck



Bewusstseinsbildung

Förderung von Wissen und Bewusstsein für Klimaschutz und nachhaltigen Konsum



Faire und nachhaltige Wertschöpfungsketten

Zusammenarbeit mit regionalen und lokalen Partnern



Ressourceneffizienz

Digitale Prozesse und Dokumentation zur Reduktion von Papierverbrauch

Ökologischer Handabdruck



Vermeidung unnötiger Reisen

Einsatz von Online-Meetings und -Workshops, sowie Planung und Abstimmung digital



Förderung nachhaltiger Mobilität

Nutzung nachhaltiger Anreiseoptionen (Bahn statt Flug/Auto)



Verantwortungsvoller Konsum

Fokus auf Abfallvermeidung und Recycling

LebensHeldin! e.V.



Mach mit!



Hilf mit!



YouTube

