

JAHRESBERICHT 2022



Psychosoziale
Krebsberatungsstelle
der Osnabrücker Krebsstiftung

Krebs und Angst



INHALT

Grußwort des Vorsitzenden Herrn Havliza	3
1. Krebs und Angst	5
1.1 Was ist Angst?	5
1.2 Wie viel Angst ist „normal“?	6
1.3 Ist Angst schädlich?	6
1.4 Kann Angst zu stark werden?	7
1.5 Was hilft bei Angst?	8
1.5.1 Die „Feuerlöscherstrategie“	8
1.5.2 Die „Akzeptanzstrategie“	8
1.5.3 Die „Aufmerksamkeitslenkungsstrategie“	8
1.5.4 Die „Zu-Ende-denken-und-aktiv-werden-Strategie“	9
1.5.5 Die „Unterstützerstrategie“	9
2. Informationen aus der Beratungsstelle 2022	12
2.1 Leitungswechsel	12
2.2 Beratung unter anhaltenden Pandemiebedingungen	13
2.3 Klinische Liaisondienste, Außenstellen, Telefonsprechstunde und Vernetzung	14
2.3.1 Klinische Liaisondienste	14
2.3.2 Außenstellen	15
2.3.3 Telefonsprechstunde	15
2.3.4 Vernetzung	15
2.4 Inanspruchnahme	16
2.5 Evaluation	17
2.6 Stand GKV-Finanzierung	17
2.7 Fundraising/Öffentlichkeitsarbeit/Spendenwerbung	17
2.8 Ausblick	18
3. Aktionen und Veranstaltungen 2022	19–24
4. Gremien Osnabrücker Krebsstiftung/Mitarbeiter*innen	25-26
5. Statistik 2022	26–27
6. Dank an alle Spender*innen	28–30
Vordruck Beitrittserklärung Freundeskreis e.V. der Osnabrücker Krebsstiftung	31

Grußwort

Liebe Freund*innen und Förderer*innen der Osnabrücker Krebsstiftung,

Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, empfinden häufig Ängste – ein Gefühl, das in dieser Zeit durch Corona und den Krieg in der Ukraine oft noch verstärkt wird. Dieses Thema steht daher im Mittelpunkt unseres Jahresberichts 2022.

Die Beratungstätigkeit unserer Therapeutinnen und Therapeuten wird aktuell, das belegen die Zahlen in diesem Jahresbericht, immer stärker nachgefragt – nach meinem Eindruck, weil der Bedarf aber auch die Akzeptanz dieser Hilfe stetig wächst. Daher möchte ich an dieser Stelle einmal unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ganz herzlich für ihre aufopferungsvolle und herausfordernde Arbeit danken!

Natürlich gilt mein Dank aber auch Ihnen für Ihre Unterstützung im vergangenen Jahr verbunden mit der Bitte, im neuen Jahr nicht nachzulassen!

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre unseres Jahresberichts!

Ihr



Klaus Havliza
Vorstandsvorsitzender Osnabrücker Krebsstiftung





ist für das

Überleben unverzichtbar.

(Hannah Arendt)

1. Krebs und Angst

Als allgemein anerkannt kann gelten, dass etwa 40–50% aller Krebsbetroffenen unabhängig vom Schweregrad der Erkrankung im Laufe ihrer Krankheitsgeschichte unter psychischen Befindlichkeitsstörungen leiden (Weis & Koch, 1998). Auch wenn die Häufigkeiten von Studie zu Studie schwanken, so stellen die meistgenannten Beschwerden in Forschung und Praxis depressive Verstimmungen, Ängste und posttraumatisches Erleben dar. In einer Metaanalyse gaben etwa 41,9% von 16.298 untersuchten Brustkrebspatientinnen an, Angstsymptome infolge ihrer Diagnose zu erleben (Hashemi, Rafiemanesh, Aghamohammadi et al., 2020). Betont werden muss allerdings auch, dass „nur“ etwa 30% aller Patient*innen, die über psychische Symptome im Zusammenhang mit ihrer Krebserkrankung klagen, professionell psychotherapeutischen Behandlungsbedarf aufweisen (Mehnert et al., 2014; Singer, Das-Munshi & Brähler, 2010). Auch Angehörige von Krebsbetroffenen leiden erheblich: Studien zeigen, dass Partner*innen und Angehörige ein vergleichbares Ausmaß an psychosozialer Belastung wie selbst Erkrankte aufweisen (Mehnert et al., 2018).

Aus der Datenlage und persönlichen Erfahrungen ergeben sich für Krebsbetroffene, Angehörige und professionelle Behandler*innen viele Fragen, wie zum Beispiel:

- **Wie viel Angst ist „normal“?**
- **Ist es schädlich, wenn ich Angst habe?**
- **Was ist, wenn meine Angst zu stark geworden ist?**
- **Was kann ich tun, wenn die Angst mein Leben bestimmt?**

Diese und andere relevante Punkte möchten wir Ihnen in diesem Beitrag exemplarisch näher erläutern.

1.1 Was ist Angst?

Angst gehört zu den sogenannten Grundemotionen, zu denen auch Trauer, Wut, Freude, Ekel und Überraschung zählen (Ekman, 1973). Gefühle leisten uns Menschen einen wichtigen Dienst – sie weisen uns auf Missstände hin. Vergleichbar mit einer Kontrollleuchte in einem Auto zeigen sie uns an, ob ein bestimmtes Bedürfnis aktuell frustriert ist. Ähnlich störend wie eine penetrant blinkende Kontrollleuchte mit schrillum Signalton im Auto, berichten Klient*innen in der Beratung häufig wie unangenehm gerade vermeintlich negative Gefühle wie Trauer und Angst für sie sind. Vor dem Hintergrund der Signalwirkung von Emotionen ist dies auch ziemlich sinnvoll – denn der Missstand soll aus Sicht der Psyche möglichst schnell behoben werden. Zudem ermöglicht der Ausdruck von Emotionen die Kommunikation unseres inneren Erlebens an unsere (soziale) Umwelt, die uns möglicherweise bei der Bewältigung unseres Mangelzustandes hilft.

Angst ist ein aus evolutionsbiologischer Sicht überlebensnotwendiges Gefühl (Eismann & Lammers, 2017). Sie zeigt uns an, dass unsere Sicherheit bedroht ist. In der Steinzeit etwa war es noch üblicher als heutzutage einem Säbelzahn tiger gegenüber zu stehen. In einem solchen Fall hatte der Steinzeitmensch zwei Optionen: Kämpfen oder Flüchten. Für beide Aktionsmodi brauchte der Steinzeitmensch sehr schnell viel Energie, um die Muskeln mit dem notwendigen Sauerstoff für Kampf oder Flucht zu versorgen. Um diesen Zustand zu erreichen, bedient sich unser Organismus einiger „Tricks“: er beschleunigt den Herzschlag, die Atemfrequenz erhöht sich, die Muskeln spannen sich an, der Körper wird durch Schweiß vor dem „Überhitzen“ geschützt, der Aufmerksamkeitsfokus verengt sich auf das Wesentliche. Vermittelt wird der Überlebensmodus durch die Botenstoffe Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin. Als moderne Homo Sapiens kennen wir die „Tricks“ des

Angst ist eine häufige Begleiterscheinung bei Krebserkrankungen.

Angst gehört zu den sogenannten Grundemotionen.

Angst ist ein aus evolutionsbiologischer Sicht überlebensnotwendiges Gefühl.

Eine Krebserkrankung ist real existentiell bedrohlich. Die Angst möchte uns helfen zu überleben.

Krebs als Bedrohung

Körpers als klassische Angstsymptome. Heute stehen wir in der Regel selten einem gefährlichen Raubtier gegenüber. Gleichzeitig sind es andere Bedrohungen, die denselben evolutionsbiologischen Mechanismus auslösen wie in der Steinzeit. Eine Krebserkrankung ist real existentiell bedrohlich. Die Angst möchte uns helfen zu überleben.

1.2 Wie viel Angst ist „normal“?

Wie wir gesehen haben, ist Angst an sich nicht störungswertig, bzw. nicht vergleichbar mit einer Angststörung, die psychotherapeutisch behandelt werden muss. Sie ist vielmehr Teil unseres evolutionsbiologischen Repertoires, das uns beim Überleben von Bedrohungen unterstützt. Im Falle einer Krebserkrankung treffen viele Faktoren an Bedrohlichkeit zu, wie z.B.:

- **Eine Krebsdiagnose überkommt Betroffene und Angehörige meist plötzlich und unvermittelt**
- **Das Umfeld Krankenhaus, das Personal und das medizinische Vokabular sind fremd**
- **Das Untersuchungsverfahren und die Therapien sind ungewohnt, bringen unbekannte Nebenwirkungen und manchmal Komplikationen mit sich**
- **Etwaige Symptome der Krebserkrankung (z.B. Schmerzen) versetzen den Körper in einen Alarmzustand**
- **Der weitere Verlauf der Erkrankung ist häufig nicht ohne weiteres genau prognostizierbar**
- **Selbst nach erfolgreicher Behandlung bleibt das Risiko eines Rezidivs bestehen**
- **Bedrohung durch die lebenslimitierende Komponente von Krebserkrankungen**
- **Veränderungen durch die Krebserkrankung im sozialen und beruflichen Bereich bringen weitere Unsicherheiten mit sich (z.B. Partnerschaft, Familie, Erwerbsunfähigkeit etc.)**

Sich vor diesen und weiteren Faktoren zu fürchten bedeutet für die meisten Krebspatient*innen und Angehörigen eine normale Reaktion auf eine unnormale Ausnahmesituation.

1.3 Ist Angst schädlich?

Zu den typischen Angstsymptomen zählen Herzklopfen, ein beschleunigter Puls, Mundtrockenheit, Schweißausbrüche oder Kälteschauer, Zittern, starke Muskelanspannung und Atembeschwerden. In starken Angstzuständen können sogar Schwindel, Brustenge oder -schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Beklemmungs- und Bewusstseinsstörungen (z.B. Unwirklichkeit der Umgebung) bis zur Todesangst auftreten. Unabhängig von der Stärke sind alle Angstsymptome in ihrer Natur zwar unangenehm, aber vorübergehend und ungefährlich (auch für die Krebserkrankung). Sie gehen, wie wir gesehen haben, auf die Ausschüttung der Botenstoffe Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin zurück, die jedoch nur in einem begrenzten Ausmaß freigesetzt werden können. Intensive Angst ist daher maximal für einen Zeitraum von 20–30 Minuten möglich bis die Botenstoffspeicher erschöpft sind.

Angst kann sogar eine sehr hilfreiche Emotion sein. Durch ihre natürliche Schutzfunktion warnt sie uns vor Gefahren und aktiviert unsere persönlichen Ressourcen, die uns bei der Bewältigung einer herausfordernden Lebenssituation helfen. Für Krebsbetroffene und Angehörige kann dies aus vielerlei Sicht bedeutsam sein.

Alle Angstsymptome sind zwar unangenehm, aber vorübergehend und ungefährlich.

Angst kann sogar eine sehr hilfreiche Emotion sein.

Pragmatisch gesehen kümmert sich nur die-/derjenige um ihre/seine Gesundheit, die/der dies für notwendig hält. Hätten Krebspatient*innen keine Angst vor ihren Beschwerden, würden sie vermutlich erst gar keine ärztliche Hilfe aufsuchen. Nach der Diagnose würden sie sich zu einer hohen Wahrscheinlichkeit keiner Behandlung unterziehen. Angst sichert also in diesem Moment in gewisser Hinsicht den Aufbau von Compliance zu einer angemessenen Krebstherapie und damit das Überleben von Patient*innen. Auch andere unterstützende Maßnahmen (z.B. Sport, gesunde Ernährung, Entspannung etc.) können ursprünglich durch die Angst vor dem Krebs vermittelt sein. Denn Angst bedeutet an der neuen Situation wachsen zu lernen und neue Bewältigungsstrategien für eine veränderte Lebensrealität zu entwickeln. Nicht zuletzt mobilisiert Angst auch auf neuronaler und neuroendokriner Ebene Prozesse, die Veränderungen ermöglichen und gestärktes Selbstwirksamkeitserleben bewirken können (Isermann & Diegelmann, 2022).

1.4 Kann Angst zu stark werden?

Angst kann in manchen Fällen ihre Funktionalität verlieren. Meist geschieht das in den Momenten, in denen die Angst zu stark das Ruder übernimmt und sich zu einem überdauernden Hochspannungszustand entwickelt. Gelingt es Betroffenen nur eingeschränkt ihre Ängste in funktionale Bewältigungsstrategien zu transferieren, blockieren auf neurobiologischer Ebene wichtige Gehirnzentren, die für Problemlösung und Planung zuständig sind. Das Gehirn und der gesamte Organismus werden quasi von Stressbotenstoffen „geflutet“. In der Regel gelingt es dann kaum, kurz- oder langfristige Lösungsprozesse zu entwickeln, was wiederum das allgemeine Stress- und Angstniveau potenziert. Ein Teufelskreis entsteht, der Betroffene und Angehörige häufig ohnmächtig zurücklässt. Diese Erfahrung ist insbesondere für Krebspatient*innen fatal. Zusätzlich zur der ohnehin empfundenen Hilflosigkeit, vor die sie die Diagnose stellt, fallen vermeintlich auch noch in der Person liegende Selbsthilfestrategien weg, die eigentlich dringend zur Bewältigung der Ausnahmesituation Krebs benötigt werden. Ob chronischer Stress in Form von anhaltender depressiver Verstimmung oder Ängsten den Verlauf der Krebserkrankung beeinflusst ist nicht eindeutig belegt (Diegelmann, Isermann & Zimmermann, 2020). Manche Forscher argumentieren, dass überbordende und langanhaltende Stressreaktionen immunsuppressive Effekte generieren, die kontraproduktiv auf die allgemeine körperliche Widerstandskraft, Tumorprogression und Metastasierungsrisiko wirken könnten (Kaluza, 2018; Diegelmann, Isermann & Zimmermann, 2020). In vielen Fällen betrifft chronifizierte Angst die Angst vor dem Fortschreiten oder der Rückkehr einer Krebserkrankung.

In etwa einem Drittel der Fälle (Mehnert et al., 2014; Singer, Das-Munshi & Brähler, 2010) kann sich aus einer ursprünglich adaptiven Angstreaktion eine behandlungsbedürftige Angststörung entwickeln. Welche Form der Angststörung entsteht, ist meist von persönlichen Lernerfahrungen, Dispositionen und individuellen Stressfaktoren abhängig. Bei Vorliegen einer manifesten Angststörung sollte in jedem Fall eine qualifizierte psychotherapeutische Behandlung eingeleitet werden.

1.5 Was hilft bei Angst?

Im Folgenden soll auf praktisch orientierte Auswahl an Hilfestellungen eingegangen werden, die zur Bewältigung von nicht-störungswertigen, milden bis moderaten Ängsten geeignet sind. Die Auswahl erfüllt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit aller Angstbewältigungsstrategien. Schwer ausgeprägte Ängste und Angst- oder belastungsassoziierte Störungen (z.B. Panikstörung, generalisierte Angststörung, Anpassungs- oder posttraumatische Belastungsstörungen) verlangen immer nach einer fachkundigen psychoonkologischen, bzw. psychotherapeutischen Begleitung

Angst bedeutet an der neuen Situation zu wachsen und neue Bewältigungsstrategien für eine veränderte Lebensrealität zu entwickeln.

Chronische, bzw. zu starke Angstreaktionen blockieren den Zugriff auf Bewältigungsstrategien.

Chronifizierte Angst manifestiert – sich oft – in der Angst vor dem Fortschreiten oder der Rückkehr einer Krebserkrankung.

Behandlungsbedürftige Angststörungen indizieren eine psychotherapeutische Behandlung.

Hilfestellungen zur Bewältigung

durch qualifizierte Fachkräfte. Zudem ist zu beachten, dass jede Angst individuell ist. Dieser Beitrag zielt nicht darauf ab, allgemeingültige Empfehlungen zu geben. Wenn eine vorgeschlagene Strategie nicht passend erscheint oder nicht funktioniert hat, ist dies überhaupt nicht ungewöhnlich. Wenn Unterstützung bei der Umsetzung von Interventionen benötigt wird, kann z.B. ein Termin in der Beratungsstelle oder anderen Fachdiensten dabei helfen.

1.5.1 Die „Feuerlöscherstrategie“

Wir haben gelernt, dass Menschen in einem Zustand starker Angst regelrecht blockieren und damit keinen Zugriff mehr auf funktionale Lösungsstrategien haben. In diesem Fall empfiehlt es sich, das allgemeine Stress-, bzw. Angstniveau mit einer Art Feuerlöscher zunächst auf ein erträgliches Maß herunter zu regulieren („aus dem Inferno einen Schwelbrand machen“). Betrachtet man die Angstintensität auf einer Skala von 0 (=keine Angst) bis 10 (=maximale Angst), so sollte das vorläufige Ziel eine Angstreduktion auf Werte mindestens kleiner 8 sein. Als hilfreich haben sich insbesondere Entspannungsverfahren erwiesen, welche das Stresssystem herunterfahren. Zu den gängigsten Methoden zählen autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Imagination, Meditation sowie achtsamkeitsbasierte Ansätze (Kaluza, 2018). Aber auch andere Verfahren wie Yoga, Qi-Gong oder Tai-Chi liefern gute Erfahrungswerte. Wichtig ist nur, dass die Methode gut zur Person passt. Bei Unsicherheiten helfen Psychoonkolog*innen gerne weiter. Wer die Entspannungsverfahren ausprobieren möchte, kann sich bei diversen Krankenkassen kostenlos Audiodateien zur Übung herunterladen oder auf kostenfreie/-pflichtige Kurse in Präsenz zurückgreifen (z.B. Ruhevollyoga in der Krebsberatungsstelle, Entspannungskurse der DKMS). Insbesondere die langfristige Anwendung von Entspannungsverfahren ermöglicht wieder Handlungsfähigkeit und die Rückkehr in einen aktiven Bewältigungsmodus. Nicht zuletzt reduzieren sie signifikant psychische Symptome während oder nach einer Krebserkrankung (Luebbert, Dahme & Hasenbrink, 2001). Auch andere Aktivitäten, die bei der Entspannung helfen (z.B. Spaziergänge, ein Buch lesen, Sport), sollten aktiv in den Alltag eingebaut werden. Zu bedenken sind alle Dinge, die bereits vor der Angst gutgetan haben.

1.5.2 Die „Akzeptanzstrategie“

Angst eine wichtige Überlebensstrategie der Psyche. Ziel einer Angstreduktion kann nicht die Angstbeseitigung sein. Wie wir gesehen haben, ist die komplette Abwesenheit von Angst nicht nur bei einer Krebserkrankung kontraproduktiv und kann dazu führen, dass man den Ernst der Lage nicht wahrnimmt, bzw. die Erkrankung vernachlässigt. Manchmal ist es hilfreich, die Angst gedanklich wie einen alten Freund zu begrüßen: „Achja, da bist du ja wieder. Wie gut, dass du auf mich aufpasst!“ Meist entschärft der Gedanke schon die Bedrohlichkeit der Angst und ihrer Symptome. Ein realistisches Ziel bei der Angstreduktion ist gemäß der Skala von 0–10 eine 3–4. Denn: Der Krebs war, ist und bleibt eine real bedrohliche Ausnahmesituation!

1.5.3 Die „Aufmerksamkeitslenkungsstrategie“

In Phasen akuter Angst vermag manchmal keine Akzeptanz- oder Entspannungsverfahren funktionieren. Gerade wenn die Angstsymptome so stark sind, dass sie alles zu verschlingen scheinen, braucht es stärkere Reize, um aus der Anspannung zu gelangen. In diesen Fällen empfiehlt es sich der Angst einen mächtigen Gegenspieler entgegenzusetzen. Geeignet sind dazu alle Reize, die unschädlich für die Person und den Körper sind. Erlaubt sind als Zugang alle möglichen sensorischen Sinneskanäle (Schmecken, Riechen, Hören, Tasten, Sehen). Prominente Beispiele sind der Biss in eine Chilli-Schote oder das Lutschen von speziellen Chilli-Bonbons.

Auch der beherzte Biss in eine Zitrone während einer Angstattacke kann einen ähnlichen Effekt erzielen. Eingesetzt werden dürfen natürlich auch angenehme Reize, wie zum Beispiel das Riechen an einem Fläschchen mit beruhigendem Lavendelduft oder das Kneten von Stressbällen. Häufig macht es Sinn, eine ganze Reihe an ablenkenden Reizen in der Hinterhand zu haben, um mehrere hintereinander bis zum gewünschten Regulationsgrad ausprobieren zu können. Der dahinterstehende Mechanismus ist die sogenannte Aufmerksamkeitslenkung. Die menschliche Aufmerksamkeit gleicht einem Lichtkegel, der nur diejenigen Reize aufnehmen kann, die sich im Lichtschein befinden. Erfolgt ein starker Gegenreiz, wird der Lichtkegel wie bei einem Leuchtturm verschoben: Weg von der Angst, hin zum neuen Reiz. Auch spezielle Achtsamkeitsübungen schulen den Praktizierenden darin, die Wahrnehmung weg von den Angstsymptomen ins Außen zu lenken (z.B. die Umgebung während einer Angstattacke innerlich absuchen und fünf rote, vier grüne, drei gelbe, zwei blaue und einen weißen Gegenstand finden).

1.5.4 Die „Zu-Ende-denken-und-aktiv-werden-Strategie“

Wenn die Angst mit der „Feuerlöscherstrategie“ gedämpft werden konnte, kann als nächster Schritt die Konfrontation mit der Angst eine sinnvolle Intervention sein. Die Erfahrung zeigt, dass gründlich „zu Ende gedachte“ Ängste der Angst häufig schon ihren Schrecken nehmen. Folgendes Gedankenexperiment kann in diesem Zusammenhang z.B. hilfreich sein:

- „Angenommen meine schlimmsten Ängste würden wahr werden – was wäre an diesem Szenario das Schlimmste?“
- „Wie sähe mein Leben aus, würden meine Ängste zur Realität?“
- „Was würde es für mich bedeuten, wenn meine schlimmsten Ängste wahr werden?“

Zur besseren Nachvollziehbarkeit und Reflexion kann es ebenfalls unterstützend sein, hierüber ein Angsttagebuch zu führen. Dies hat den Vorteil, Ängste „aus dem Kopf auf das Papier zu bringen“, was wesentlich zur inneren Distanzierung beitragen und das Angstniveau reduzieren kann. Während laufender Therapie oder Beratung kann ein Angsttagebuch eine gute Unterstützung des Prozesses fördern.

Neben der verbesserten Beobachtung der Ängste bietet die Konfrontation mit angstauslösenden Gedanken und Szenarien die Möglichkeit aktive Problemlösung zu betreiben. Sobald die „Kernangst“ bewusst ist, können folgende Fragen Impulse dazu liefern:

- „Gibt es Möglichkeiten, das befürchtete Szenario zu verhindern?“
- „Wenn das Szenario nicht verhinderbar ist: welche Faktoren kann ich beeinflussen, damit es für mich erträglicher wird?“
- „Gibt es Menschen oder professionelle Dienste, die mich dabei unterstützen können?“
- „Kann ich bereits vor Eintreten des möglichen Szenarios Dinge im Hier und Jetzt tun, um vorzusorgen?“

1.5.5 Die „Unterstützerstrategie“

Hilfreich kann das Thematisieren von Ängsten im sozialen Netzwerk sein. Manchmal kann es bereits Belastung reduzieren, die Angst zu verbalisieren und zu teilen. Einzig das Gefühl nicht allein mit seinen Sorgen zu sein, nimmt Ängsten einen großen Teil ihres Schreckens. Wenn eine private Vertrauensperson nicht verfügbar sein sollte oder das Anliegen lieber mit einem neutralen Gegenüber besprochen werden

Entspannungsübungen helfen zur Angstreduktion um wieder handlungsfähig zu werden.

Angst gedanklich als Freund begrüßen.

Der Angst stärkere Reize entgegenzusetzen.

Weg von der Angst, hin zu einem neuen Reiz

Konfrontation mit der Angst – eine sinnvolle Intervention

Angsttagebuch führen

aktive Problemlösung betreiben

Angst verbalisieren und teilen

Selbsthilfegruppen ermöglichen Austausch

Beratungsstellen bieten spezialisierte Fachkräfte

möchte, kann auf professionelle Unterstützungsangebote zurückgegriffen werden. Selbsthilfegruppen etwa kennen sich gut mit krebsassoziierten Ängsten aus und ermöglichen Austausch. Selbsthilfegruppen können z. B. über die Krebsberatungsstelle oder die Selbsthilfekontaktstelle in Osnabrück vermittelt werden. Wem eine Beratung im geschützteren Rahmen lieber ist, kann sich an psychologische oder psychotherapeutische Angebote wenden. Beratungsstellen, speziell Krebsberatungsstellen, stellen eine niedrighschwellige, zeitnahe und kostenfreie Möglichkeit dar sich psychologisch und sozialrechtlich von spezialisierten Fachkräften beraten zu lassen. Außerhalb der regulären Öffnungszeiten hilft kurzfristig auch die kostenfreie Telefonseelsorge. Bei Vorliegen einer psychischen Erkrankung empfiehlt sich der Gang zum ambulanten psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten. In Krisen kann ein stationärer Aufenthalt in einer psychotherapeutischen oder psychosomatischen Klinik notwendig sein, was in Akutfällen auch sofort in geschützter Form möglich ist.

Literaturangaben:

Diegelmann, C., Isermann, M. & Zimmermann, T. (2020). *Therapietools: Psychoonkologie*. Beltz Verlag: Weinheim.

Eismann, G. & Lammers, C. (2017). *Therapie-Tools: Emotionsregulation*. Beltz Verlag: Weinheim.

Ekman, P. (1973). *Cross-cultural studies of facial expression*. In P. Ekman (Hrsg.), *Darwin and facial expression: A century of research in review* (pp. 169-222). Academic Press: New York.

Hashemi, S., Rafiemanesh, H., Aghamohammadi, T. et al. (2020). *Prevalence of anxiety among breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis*. *Breast Cancer*, 27, 166-178.

Isermann, C. & Diegelmann, M. (2022). *Angst – Emotionsarbeit in der Psychotherapie*. Beltz Verlag: Weinheim.

Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer Verlag: Berlin

Luebbert, K., Dahme, B. & Hasenbrink, M. (2001). *The effectiveness of relaxation training in reducing treatment related symptoms and improving emotional adjustment in acute non-surgical cancer treatment: a meta-analytic review*. *Psycho-Oncol*, 10, 490-502.

Mehnert, A., Brähler, E., Faller, H., Härter, M., Keller, M., Schulz, H. et al. (2014). *Four-week prevalence of mental disorders in patients with cancer across major tumor entities*. *Journal of Clinical Oncology*, 32 (31), 3540-3546.

Mehnert, A., Hartung, T., Friedrich, M., Vehling, S., Brähler, E., Härter, M., Keller, M., Schulz, H., Wegscheider, K., Weis, J., Koch, U., Faller, H. (2018). *One in two cancer patients is significantly distressed: Prevalence and indicators of distress*. *Psychooncology*, 27 (1), 75-82.

Singer, S., Das-Munshi, J., Brähler, E. (2010). *Prevalence of mental health conditions in cancer patients in acute care-a meta-analysis*. *Ann Oncology*, 21 (5), 925-30.

Weis, J. & Koch, U. (1998). *Krankheitsbewältigung bei Krebs und Möglichkeiten der Unterstützung*. Schattauer: Stuttgart, New York.

„Beherzt ist nicht,
wer keine Angst kennt,



beherzt ist,
wer die Angst kennt und sie
überwindet.“

(Khalil Gibran)

2. Informationen aus der Beratungsstelle 2022

2.1 Leitungswechsel



Im Oktober 2022 gab es große Neuigkeiten in der Beratungsstelle: Annette Finke übergab nach über 20 Dienstjahren die Leitung in die Hände von Dr. Laura Pereira Lita

Zum 1. Oktober 2022 hat Dr. Laura Pereira Lita die Leitung der die Psychosozialen Krebsberatungsstelle Osnabrück von Annette Finke übernommen. Die 30-jährige Psychologin (M.Sc.) und Psych. Psychotherapeutin arbeitet seit 2020 im Rahmen des Konsiliardienstes im Klinikum Osnabrück und in der Außenstelle Bramsche der Krebsberatungsstelle. Nach dem Abschluss ihres Studiums 2017 war sie in psychiatrisch-psychotherapeutischen Kliniken, psychosomatischen Reha-Einrichtungen, ambulanter Psychotherapie, schulpsychologischer Beratung sowie als Fachdozentin für Psychologie/Psychoonkologie tätig. Dr. Laura Pereira Lita freut sich sehr auf ihre neue Aufgabe. „Ich möchte Bewährtes fortsetzen und krebsbetroffenen Menschen zusammen mit dem Fachteam weiterhin ein direktes, unbürokratisches und niederschwelliges Beratungsangebot nach wissenschaftlich fundierten, transparenten Standards ermöglichen. Die individuelle Beratung der Klienten liegt mir besonders am Herzen. So verschieden wie die Bedürfnisse der Menschen sind, so zugeschnitten ist und bleibt unser kostenfreies Beratungsangebot. Dazu zählen neben der psychosozialen Beratung auch die sozialrechtliche Beratung und unser familienunterstützendes Angebot Kijuba. Im Kinder- und Jugendlichen Begleit-Angebot finden krebsbetroffene Menschen und ihre Familien Hilfe und Unterstützung. Mit den bereits bestehenden Außenstellen in Vechta, Dissen, Bramsche und Melle haben wir ein gutes Angebot für Menschen aus dem Landkreis geschaffen. Dieses Angebot möchte ich perspektivisch weiter ausbauen, um im Umkreis wohnenden Betroffenen einen einfacheren Zugang zu unseren Beratungsleistungen zu ermöglichen.“

Dr. Pereira Lita übernimmt die Leitung von Annette Finke. Die Diplom Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin hat die Beratungsstelle über 20 Jahre (seit 01.05.2002) geleitet. „In 2002 haben wir 172 Klient*innen in 380 Beratungsgesprächen zur Seite gestanden. 19 Jahre später, im Jahr 2021, waren es insgesamt 3.818 Klientinnen und Klienten in 13.175 Gesprächen. Mittlerweile sind in der Beratungsstelle in der Heger Straße sowie in den Außenstellen in Vechta, Dissen, Bramsche und Melle elf Psycholog*innen und Sozialpädagogen*innen für Ratsuchende da. Dazu kommen acht Kolleginnen und Kollegen, die im Rahmen eines Konsiliardienstes in onkologischen Stationen verschiedener Kliniken tätig sind. Diese Zahlen belegen die stark gestiegene Nachfrage an Unterstützung. Krebs ist mittlerweile nicht mehr ein so großes Tabuthema, so dass Betroffene und ihre Angehörigen keine Scheu haben, unser Unterstützungsangebot anzunehmen. Der medizinische Fort-

schritt trägt außerdem dazu bei, dass Krebserkrankungen immer besser behandelt werden können und viele Betroffene oft wie bei einer chronischen Erkrankung leben können. Dennoch entstehen Unsicherheiten und Ängste sowie ein Bedürfnis nach Halt und Neuorientierung. Unser Fachteam begleitet krebsbetroffene Menschen auf der Suche nach einem individuellen Weg im Umgang mit der Erkrankung. Ich bin mir sicher, die Leitung der Beratungsstelle an Dr. Laura Pereira Lita in gute Hände zu geben und wünsche ihr genauso viel Freude und Erfolg bei dieser Aufgabe wie ich sie gehabt habe.“

An dieser Stelle möchten wir Frau Finke ausdrücklich für ihren langjährigen und engagierten Einsatz für unsere Beratungsstelle danken! Ohne sie stände die Krebsberatung im Raum Osnabrück und Land nicht dort, wo sie aktuell steht.

2.2 Beratung unter anhaltenden Pandemiebedingungen

Auch wenn in der allgemeinen Öffentlichkeit durch Lockerungen der Corona-Maßnahmen eher der Eindruck gewonnen wird, die Corona Pandemie sei ein nun endlich scheidendes Phänomen, so hält sie Krebsbetroffene und Angehörige weiterhin in Atem. In Krankenhäusern und Praxen gelten nach wie vor Beschränkungen, die der häufig immunsupprimierten Situation der Patient*innen angemessen sind. Gleichzeitig bedeuten jene Beschränkungen zusätzlichen Distress für Krebsbetroffene und Angehörige, wie z.B. regelmäßige Abstrichkontrollen, nur begrenzt mögliche Begleitung durch Angehörige zu wichtigen Arztgesprächen oder während Krankenhausaufenthalten und die Unsicherheit sich selbst während der Krebstherapie mit Corona zu infizieren.

Vor der psychoonkologischen Beratung macht die anhaltende Pandemie ebenfalls keinen Halt. Als unseren Vorteil erlebten wir jedoch, mehr Erfahrung mit digitalen Beratungsangeboten gewonnen zu haben. Telefon- und Videoberatung stellen keine Exoten mehr dar, sondern sind vielmehr selbstverständlicher Teil unserer beraterischen Vielfalt geworden. Sicherlich ersetzen digitale Settings nur selten das persönliche Gespräch und seine nicht von der Hand zu weisenden Vorteile. Psychoonkologische Beratung lebt vor allem von der vertrauensvollen Beziehung zwischen Berater*in und Klient*in, die aktiv mit allen Komponenten zwischenmenschlicher Kommunikation gelebt werden muss. Dazu gehören neben Mimik, Gestik und stimmlichen Aspekten auch atmosphärische Faktoren, die nur im „real life“ erzeugt werden können. Weiterhin muss bei Terminen in Präsenz die besondere Schutzbedürftigkeit von Klient*innen bewahrt werden, indem Abstand eingehalten, regelmäßige Lüftungen der Beratungsräume vorgenommen und im besten Fall FFP-2-Masken getragen werden. Auf einen angemessenen Impfschutz legen wir bei unseren Mitarbeiter*innen besonderen Wert.

Die emotionalen, sozialen und finanziellen Folgen der Pandemie werden aktuell bei Klient*innen, aber auch bei medizinischem Personal, besonders über ihren „langen Atem“ deutlich. Betroffene und Helfer*innen waren vielleicht kurz- bis mittelfristig in der Lage auferlegte Bürden und Defizite auszugleichen, müssen nun jedoch Erschöpfung und Resignation bei sich feststellen. Erschwerend kommen gesamtpolitische Missstände (wie z. B. der Personalmangel in Kliniken und Praxen) hinzu, die die Lage in frappierender Weise verstärken. Aus unserer Erfahrung sind es meist Kinder, Jugendliche, Familien, Alleinstehende sowie Menschen mit ohnehin niedrigem sozioökonomischem Status, die unter den allgemein weithin diskutierten Folgen der immer noch anhaltenden Pandemie leiden. Kommt eine Krebserkrankung neben täglichen Stressoren hinzu, kann dies zum Zusammenbruch der üblichen Bewältigungsstrategien führen und psychische Krisen auslösen. In diesen Momenten kann psychoonkologische Beratung für Erwachsene und Kinder, bzw. Jugendliche eine Möglichkeit bieten, Abstand von Belastungen zu nehmen, Alternativen zu erleben und neue Kraft aus der Krise zu schöpfen.

Dr. Laura Pereira Lita übernimmt die Leitung der Krebsberatungsstelle: „Ich möchte Bewährtes fortsetzen und krebsbetroffenen Menschen zusammen mit dem Fachteam weiterhin ein direktes, unbürokratisches und niederschwelliges Beratungsangebot ermöglichen.“

stark gestiegene Nachfrage an Unterstützung

Dank an Frau Finke für ihren langjährigen und engagierten Einsatz

Beschränkungen durch Corona-Maßnahmen bedeuten zusätzlichen Distress für Krebsbetroffene und Angehörige.

Schutzbedürftigkeit von Klient*innen wird weiterhin bewahrt.

Hohe Stressoren können zum Zusammenbruch der üblichen Bewältigungsstrategien führen.

2.3 Klinische Liaisondienste, Außenstellen, Telefonsprechstunde und Vernetzung

2.3.1 Klinische Liaisondienste

Altbewährt gestaltet sich unsere Kooperation zu den umliegenden onkologischen Kliniken. Langjährig gelebt wird die Kooperation durch die Bereitstellung des psychoonkologischen Dienstes durch Mitarbeiter*innen der Krebsberatungsstelle Osnabrück im Brustzentrum (Chefarzt PD Dr. med. Thorsten Heilmann; Beratungsumfang: 30 Std.) und der internistischen Onkologie und Hämatologie am Franziskushospital Harderberg (Chefarzt Prof. Dr. Dr. med. Jens Atzpodien; Beratungsumfang: 20 Std.), im Klinikum Osnabrück (Chefärztin Dr. Corinna Petz; Beratungsumfang: 92,5 Std.), im Marienhospital am Standort Natruper Holz (Chefarzt Neurochirurgie Prof. Dr. Christoph Greiner; Beratungsumfang: 10 Std.) und der Rehabilitationsklinik Vechta (Chefärztin Akut- und Rehabilitationsgeriatrie Dr. Irene Link; Chefarzt Hämatologie & Onkologie Dr. Volker Meister; Beratungsumfang: 28 Std.). Wir freuen uns, 2022 mit der Palliativstation des Marienhospitals Osnabrück (Chefärztin PD Dr. med. Kerstin Schütte; Beratungsumfang: 12,5 Std.) und des Klinikums Osnabrück (Ltd. Oberärztin Dr. Birgit Teigel; Beratungsumfang: 39 Std.) neue Kooperationen geschlossen zu haben. An dieser Stelle möchten wir allen Kooperationspartnern für die angenehme Zusammenarbeit recht herzlich danken! Die ganzheitliche Versorgung von Krebspatient*innen liegt uns als Qualitätskriterium der modernen Onkologie besonders am Herzen. Wir schätzen den überinstitutionellen Austausch und die Gestaltung eines nahtlosen Übergangs zwischen stationärer zu ambulanter Versorgung sehr und hoffen auf viele weitere gemeinsame Jahre.

Das **Brustzentrum Harderberg** (Dipl. Psych. Stefanie Schaefer, Psych. Psychotherapeutin) deckt zusätzlich zur stationären Versorgung die onkologische Tagesklinik ab. Die internistische Onkologie und Hämatologie am **Franziskushospital Harderberg** wird anstelle von Frau Psych. M.Sc. Lena Pejic seit dem 01.01.2023 von Herrn Psych. M.Sc. Henry Krüdwagen betreut. Dieser befindet sich derzeit noch in seiner psychotherapeutischen Weiterbildung und wird perspektivisch am neu gegründeten Stammzelltransplantationzentrum eingesetzt sein. Frau Pejic wünschen wir für ihren weiteren Werdegang alles Gute!

Im **Klinikum Osnabrück** (Psych. M.Sc. Hannah Thomas, Psych. Psychotherapeutin; Psych. M.Sc. Moritz Bielefeld; Psych. B.Sc. Maike Loheider; Psych. M.Sc. Aaron Hartstang) liegt der Schwerpunkt auf der psychoonkologischen Versorgung im Kompetenzzentrum für Hämatologie und Onkologie. Daneben werden onkologische Patientinnen und Patienten der anderen Krebszentren (Darmkrebs, Pankreas, Brustkrebs und Gynäkologisches Zentrum) konsiliarisch mitversorgt. Krebspatient*innen anderer Stationen haben ebenfalls die Möglichkeit psychoonkologisch-konsiliarische Versorgung (z.B. der chirurgischen Klinik) in Anspruch zu nehmen. Frau Maike Loheider befindet sich in den letzten Zügen ihres Masterstudiums und absolviert genauso wie Herr Aaron Hartstang derzeit noch die psychotherapeutische Weiterbildung.

Der psychoonkologische Dienst im **Marienhospital** am Standort Natruper Holz (Dipl. Psych. Dilaver Basata) versorgt die onkologischen Patient*innen mit Schwerpunkt im Bereich Neurologie/Neurochirurgie.

Im **Marienhospital Vechta** (Psych. M.Sc. Bettina Riesselmann, Psych. Psychotherapeutin) kommen in Urlaubs- und Krankheitszeiten die Vertretung für das Brust- und Darmzentrum dazu, ebenso die Betreuung der Patient*innen, die im Rahmen der Palliativkomplex-Behandlung versorgt werden.

Auf den Palliativstationen des Marienhospitals Osnabrück und des Klinikums Osnabrück begleiten Frau Psych. M.Sc. Katharina Knaden und Frau Psych. B.Sc. Mona Siemens Krebspatient*innen in ihrer palliativen Phase. Frau Siemens schließt zeit-

nah ihr Masterstudium ab und absolviert wie Frau Knaden ihre psychotherapeutische Weiterbildung. Vertreten wird Frau Siemens in Krankheits- und Urlaubszeiten von Herrn Psych. M.Sc. Moritz Bielefeld.

2.3.2 Außenstellen

Wir sind stolz darauf, mittlerweile Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen auch in ländlichen Gebieten des Osnabrücker Landkreises wohnortnahe Unterstützung zukommen lassen zu können. Neben den etablierten Außenstellen Vechta (Psych. M.Sc. Bettina Riesselmann, Psychologische Psychotherapeutin; Beratungsumfang: 8 Std.) und Disen (Sozialpädagogin B.A. Ellen Lahrman; Beratungsumfang: 10 Std.) kamen in 2022 Außenstellen in Bramsche (bis September: Psych. B.Sc. Mona Siemens und Dr. Laura Pereira Lita, Psych. M.Sc., Psychologische Psychotherapeutin; Beratungsumfang: 8 Std.; seit September: Psych. M.Sc. Hannah Thomas, Psychologische Psychotherapeutin; Beratungsumfang: 8 Std.) und Melle (Dipl. Sozialarbeiterin Stefanie Geisler; Beratungsumfang: 8 Std.) hinzu. Hiermit sind wir in der Lage die Versorgung im nördlichen und südlichen Osnabrücker Landkreis wesentlich zu verbessern. Die Außenstellen tragen zu erhöhter Bekanntheit des Angebotes bei und werden rege angenommen. Eine telefonische Terminvereinbarung ist an allen Orten notwendig und zentral über die Telefonnummer der Osnabrücker Krebsberatungsstelle unter 0541 800 76 10 möglich.

2.3.3 Sozialrechtliche Telefonsprechstunde

Die sozialrechtliche Telefonsprechstunde ist seit Jahren fester Bestandteil unseres Beratungsangebotes und erfreut sich großer Beliebtheit, um Anliegen schnell und unbürokratisch klären zu können (z.B. Hilfe bei der Antragsbearbeitung, Schwerbehindertenausweis etc.). Die Telefonsprechstunde wird von unseren Sozialarbeiterinnen/Sozialpädagoginnen Frau Lahrman, Frau Schramm und Frau Geisler dienstags von 12:00-13:30 Uhr unter der Telefonnummer 0541 800 76 10 angeboten.

2.3.4 Vernetzung

Eine gemeinnützige Organisation wie die Psychosoziale Krebsberatungsstelle kann ohne starke Partner*innen nur schwer existieren. Daher sind wir mehr als froh, über ein breites Netzwerk von Fachkräften und Institutionen zu verfügen, die uns mit Rat und Tat bezüglich sozialrechtlicher, medizinischer, psychoonkologischer und psychologischer Fragestellungen zur Seite stehen und einen wesentlich Teil der Versorgung ausmachen. Wir möchten an dieser Stelle unseren ausdrücklichen Dank allen onkologischen Akut-, Rehakliniken und medizinischen Versorgungszentren, onkologischen Schwerpunktpraxen, anderen Krebsberatungsstellen im Bundesgebiet, Beratungsstellen und sozialen Diensten mit abweichendem Schwerpunkt (z.B. Jugendhilfe, Hospiz- und Pflegediensten, Selbsthilfegruppen, Psychotherapeut*innen, Universitäten, Berufsschulen, gemeinnützigen Krebsorganisationen (z.B. DKMS, DKH) und allen, die wir leider vergessen haben, aussprechen! Ohne Ihre Expertise wäre unser Beratungsangebot bei weitem nicht auf dem hohen Niveau angesiedelt, auf dem es sich befindet.

Der überinstitutionelle Austausch zwischen stationärer und ambulanter Versorgung wird sehr geschätzt.

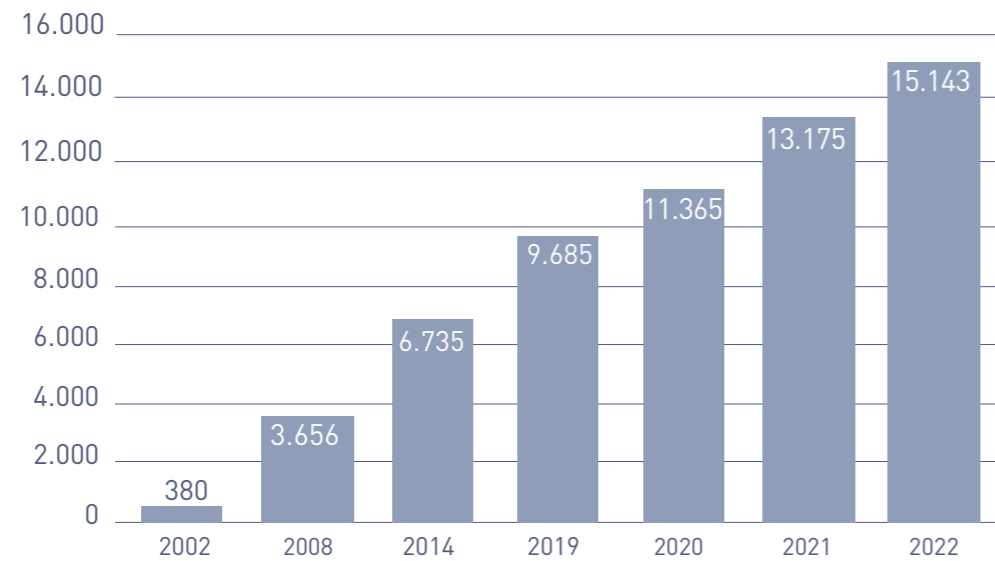
Die Außenstellen tragen zu erhöhter Bekanntheit des Angebotes bei und werden rege angenommen.

Dank an das breite Netzwerk von Fachkräften und Institutionen

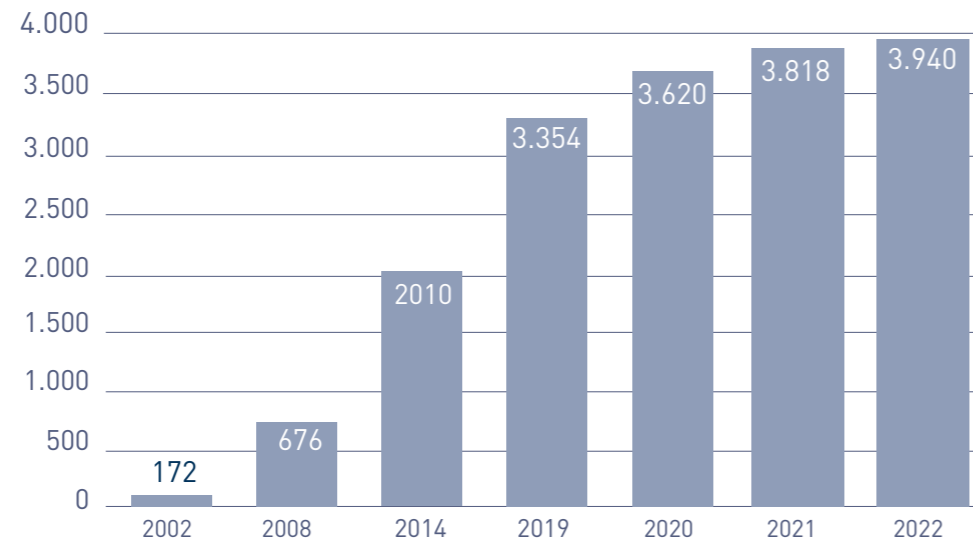
2.4 Inanspruchnahme

Im Jahr 2022 war dem Trend der vergangenen Jahre entsprechend ein erneuter Anstieg bei Klientenanzahl (+ 122) und Beratungskontakten zu verzeichnen (+1968). Zurückzuführen ist der steigende Bedarf auf den steigenden Bekanntheitsgrad des Beratungsangebotes, die verbesserte stationäre und ländliche Abdeckung und das Einwirken unterschiedlicher nationaler und globaler Krisen (z.B. Corona, Energiekrise, Kriegsgeschehen).

Anzahl Beratungskontakte



Anzahl Klient*innen
(ohne Kursteilnehmer*innen)



weiterer Anstieg der Klientenanzahl und Beratungskontakte

2.5 Evaluation

Unsere jährliche Zufriedenheitsbefragung ergab auch in 2022 bezüglich Beratungsqualität und Rahmenbedingungen eine erfreulich hohe Zustimmung, die wir der alltäglichen und hochqualifizierten Arbeit unserer Fachkolleg*innen zu verdanken haben. Klient*innen hoben folgende Aspekte besonders heraus:

- **Flexibilität des Angebotes und unserer Berater*innen**
- **Niedrigschwelligkeit des Angebotes**
- **Schnelle Terminvergabe**
- **Individualität der Beratung**
- **Den geschützten und ruhigen Raum zur Thematisierung schwerer Themen**
- **Die Freundlichkeit unserer Berater*innen**
- **Professionalität und Qualifikation unserer Berater*innen**
- **Großer Erfahrungsschatz im psychoonkologischen Bereich**

Über das große Lob haben wir uns sehr gefreut und werden uns größte Mühe geben, das hohe Zufriedenheitsniveau zu halten!

2.6 Stand GKV-Finanzierung

Im letzten Jahresbericht haben wir ausführlich zu der seit 2021 neuen Finanzierung von Krebsberatungsstellen durch die Gesetzlichen Krankenkassen (GKV; 80%) und die Länder (15%) informiert. Der entsprechende Antrag wurde zu unserer Zufriedenheit beschieden, sodass nur 5% aus Eigenleistungen (v.a. Spenden) bereitgestellt werden mussten. Verglichen zu der Situation bundesweiter Krebsberatungsstellen in den Vorjahren kann diese Entwicklung als Paukenschlag in der Historie ambulanter psychoonkologischer Versorgung gelten. Gleichzeitig deckt die GKV-Finanzierung nicht alle Leistungen einer Krebsberatung vollständig ab. Viele der von Klient*innen geschätzten Angebote werden nicht bezahlt, wie z.B. Gruppenangebote, Präventionsangebote, Veranstaltungen und Aktionen. Ebenso bleibt ein großer Teil der notwendigen Leitungs-, Öffentlichkeits- und Verwaltungsarbeit im Finanzierungsplan unberücksichtigt. Im Stiftungszweck vorgesehene Ziele wie die Förderung von psychoonkologischer Forschung und die (finanzielle) Förderung in Not geratener Krebsbetroffener sind zudem spendenabhängige Stiftungsziele.

Aus diesem Grunde sind wir weiterhin nicht nur dankbar für Spenden, sondern benötigen sie dringend, um unser qualitativ hochwertiges Angebot auf gewohntem Stand halten zu können. Zudem werden viele unserer Angebote (z.B. im Bereich Primärprävention) nicht von Kostenträgern getragen.

2.7 Fundraising/Öffentlichkeitsarbeit/Spendenwerbung

Aus der unter 2.6 beschriebenen Situation wird deutlich, dass mindestens 5–10 % unseres Kernhaushalts weiter aus Spenden akquiriert werden müssen. Dabei unberücksichtigt bleiben Gruppenangebote, Präventionsangebote, Veranstaltungen und Aktionen, insbesondere für den Kinder- und Jugendbereich (KiJuBa: „Kinder- und Jugendlichen Begleitangebot“). Im vergangenen Jahr sind wir fleißig von Privatpersonen, Firmen und Unternehmen solidarisch, in Form von Taten und Spenden großzügig unterstützt worden. All ihnen gebührt größter Dank. Nur durch die Hilfe unserer Spender*innen können wir unsere tolle Arbeit verrichten, die uns so viel Freude bereitet! Es ist uns eine Freude, alle Spender*innen, die einer Veröffentlichung zugestimmt haben, auf den Seiten 28/29 namentlich samt Logo zu ehren.

Die Beratungsarbeit unserer Fachkolleg*innen findet hohe Zustimmung.



Größter Dank gilt den Spenden von Privatpersonen, Firmen und Unternehmen.

Mitgliedschaft im Förderverein

Eine weitere Möglichkeit uns zu unterstützen ist die Mitgliedschaft im Freundeskreis, dem Förderverein der Krebsstiftung. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 30 Euro im Jahr. Erfreulicherweise haben sich auch im vergangenen Jahr wieder einige Menschen entschlossen, Mitglied zu werden. Falls Sie auch ein Interesse an einer Mitgliedschaft haben, finden Sie am Ende dieses Jahresberichtes eine Mitglieds-erklärung zum Ausfüllen. Alle, die sich weiterhin oder zum ersten Mal beteiligen möchten, können sich gerne mit Frau Köhler, unserer Referentin für Fundraising und Öffentlichkeitsarbeit, direkt in Verbindung setzen. Erreichbar ist sie sowohl per E-Mail (koehler@krebisstiftung.de) als auch telefonisch (0541 8007610 oder mobil 0152 29387686). Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

2.8 Ausblick

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle gleicht einem gigantischen Orchester. Unfassbar viele Akteure sind beteiligt, um ein Meisterstück zum Klingen zu bringen.

- **Fehlen qualifizierte Mitarbeiter*innen, so verpatzen die Musiker*innen.**
- **Fehlen strukturierende Assistenzkräfte, so purzeln die Noten durcheinander.**
- **Fehlt eine kreative Öffentlichkeitsarbeit, bekommt niemand etwas vom Konzert mit.**
- **Fehlt ein eingespieltes Leitungsteam, so mangelt es am Dirigenten.**
- **Fehlen aufmerksamer Vorstand und Beirat, so gibt es keinen kritischen Blick auf das Endergebnis des langen Übens und Musizierens.**
- **Fehlt es an der gesetzlichen und privaten Finanzierung, so bleiben die Musiker*innen zu Hause und es gibt kein Meisterstück.**
- **Fehlt es an Ehrenamtlichen, so bleibt die Liebe dem Stück fern.**
- **usw.**

Vielen Dank an Sie alle.

Sie alle sind elementar wichtig für die Psychosoziale Krebsberatungsstelle der Osnabrücker Krebsstiftung! VIELEN DANK AN SIE ALLE.

Bei Interesse schicken wir Ihnen gerne weitere Informationen über unsere Einrichtung. Eine aktuelle Darstellung unserer Einrichtung und des Angebots finden Sie online auf unserer Homepage: www.krebisstiftung.de.

3. Aktionen und Veranstaltungen 2022

Auch 2022 war noch deutlich durch das Corona-Infektionsgeschehen geprägt, weshalb unsere beliebten Aktionen und Veranstaltungen nur eingeschränkt möglich waren. Die wachsende Erfahrung im Umgang mit dem Virus ermöglichte jedoch erste Wiedereinstiege oder auch Hybridveranstaltungen. Erstmals konnten etwa das Sommerkonzert im Juli und das Adventskonzert mit dem Kammerchor der Universität Osnabrück unter der Leitung von Joachim Siegel wieder stattfinden. Trotz im Vergleich eingeschränkter Möglichkeiten die Beratungsstelle auf Aktionen und Events mit Spenden zu unterstützen, blicken wir in 2022 auf eine beachtliche Zahl von treuen Spender*innen zurück, die uns auch in Krisenzeiten engagiert zur Seite gestanden haben. Besonders hervorheben möchten wir alle Akteure rund um den Brustkrebsmonat, innerhalb dessen sich aus der Tradition eine gewisse „Spenderfamilie“ gebildet hat. An dieser Stelle bedanken wir uns von Herzen für all die warmen und interessanten Gespräche, anpackenden Taten und großzügigen Spenden, ohne die unsere Beratungsarbeit so nicht möglich wäre! Auf Seite 30 sind alle Einzelpersonen, Institutionen und Unternehmen aufgeführt, die uns in 2022 tatkräftig unterstützt haben. Egal ob Spender*in oder Ehrenamtliche*r: Sie leisten einen enormen Beitrag zu der adäquaten Versorgung Krebsbetroffener und deren Angehöriger. VIELEN DANK! Falls auch Sie sich in 2023 für die Krebsberatungsstelle engagieren möchten, erhalten Sie nähere Auskünfte bei Frau Heike Köhler (Telefon: 0152 2938 7686).

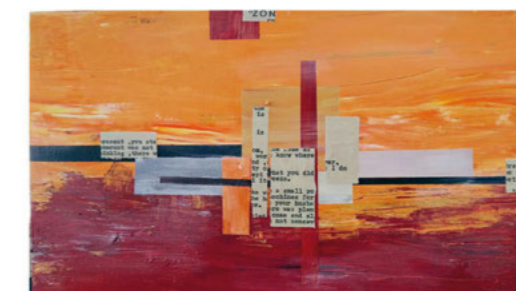
Einen Ausschnitt aus den Aktionen und Veranstaltungen möchten wir mit Ihnen in Form der folgenden Fotos gerne teilen:

Spendenübergabe aus Aktion von German Casiono Events aus Aktion Ende 2021, Übergabe am 17. Januar 2022: Mit 1.410,00 Euro unterstützt die Firma German Casino Events unsere Kinder- und Jugendarbeit. Dieser tolle Betrag stammt aus einem Charity-Online-Poker-Turnier, das Geschäftsführer Heiko Wulf und sein Team Ende 2021 veranstaltet haben.



05.03.2022: Eröffnung des Offenen Cafés zum Thema Krebs im Foyer des Theaters Osnabrück mit vielen spannenden Impulsvorträgen und der ausgiebigen Gelegenheit für Austausch zwischen Patient*innen, Angehörigen und Fachdiensten

Kunstaktion von Tanja Hune im April 2022: Tanja Hune ist Krebspatientin und Künstlerin. Mit dem Verkauf von acht in unseren Fenstern ausgestellten Bildern hat sie „Danke“ gesagt für die Unterstützung, die sie in der Beratungsstelle erhält



beachtliche Zahl an treuen Spender*innen

Kontakt: Heike Köhler (Telefon: 0152 2938 7686)



Spende Vienna House Remarque, 13. April 2022: Seit vielen Jahren unterstützen Ira Klusmann (2. v. re.) und ihr Team unsere Beratungsstelle. Bei der letzten Silvestertombola sind 5.250 Euro zusammengekommen



Geburtstagsspende Jörg Kuhlmann, 20. April 2022: Nachdem Jörg Kuhlmann bereits zu seinem 70. Geburtstag um Spenden für unsere Beratungsarbeit gebeten hatte, hat er auch in diesem Jahr zu seinem 75. Geburtstag auf Geschenke verzichtet und stattdessen um Spenden gebeten



Schiedsrichter-Geld von Mario Principato für Kijuba, 27. Juni 2022: Seit Jahren unterstützt Mario Principato unsere Beratungsstelle und den Familienbereich Kijuba mit verschiedenen Aktionen. 160 Euro sind die Aufwandsentschädigung, die er als Schiedsrichter erhalten hat. Die Summe spendet er nun für unser Kinder- und Jugend-Begleitangebot Kijuba

Spende „Fastenteam“ der Sparkasse Osnabrück, 29. Juni 2022: Auf Süßigkeiten und Alkohol verzichten oder statt dem Aufzug die Treppe nehmen – das und einiges mehr waren die Vorsätze, die ein „Fastenteam“ aus der Abteilung Kommunikation der Sparkasse Osnabrück sich während der Fastenzeit vorgenommen hat. Für „Fastenverstöße“ wurde ein aufgestelltes Sparschwein gefüttert. Auch Kolleginnen und Kollegen aus anderen Abteilungen haben mitgemacht, so dass das Schwein von 15 Personen gefüttert wurde



Rugby-Turnier des Osnabrück RFC, 28. August 2022: Mittlerweile war es schon das 6. Benefizturnier, welches der Rugbyclub Osnabrück, eine Unterabteilung des Ballsport e. V. in Osnabrück-Eversburg, für unsere Beratungs-

stelle und für Kijuba, unser Kinder- und Jugendlichen Begleit-Angebot, am 28. August 2022 veranstaltet hat. 17 Mannschaften haben teilgenommen, Siegermannschaft wurden die Northern Lions, Gewinner ist unsere Beratungsstelle. Denn wir haben einen Scheck über 5.501 EUR bekommen. Durch die Turniere sind in den letzten Jahren so über 20.000 Euro zusammengekommen.



Fußball-Benefizspiel des VfL Eintracht Mettingen (Alte Herren) gegen die Traditionsmannschaft VfL Osnabrück, 2. September 2022: Eigentlich wollte Mario Principato, Schiedsrichter beim FLVW Kreis Tecklenburg und langjähriger Unterstützer unserer Beratungsstelle, schon vor zwei Jahren das Benefizspiel der Alten Herren vom VfL Mettingen gegen die Traditionsmannschaft des VfL Osnabrück auf die Beine stellen. Corona machte dieser Idee einen Strich durch die Rechnung. Nun konnte das Spiel am 2. September stattfinden. Bei guten Wetter und vor über 600 Zuschauer*innen entschieden die Lila-Weißen mit 6:2 das Spiel für sich. Unterstützt bei der Organisation wurde Mario Principato von Hendrik Etgeton, Obmann der Alt-Herren Abteilung bei Eintracht Mettingen.



Jazz-Frühstück des Rotary Clubs Osnabrück Süd, 24. September 2022: Tolle Musik vom Sumika Quartett, ein sehenswertes und unterhaltsames Show-Grillen mit der Cooking Class und Thomas Bühner und Zeit für ein gemütliches Beisammensein bei schönstem Herbstwetter gab es am 24. September bei dem Jazz-Frühshoppen des Rotary Clubs Osnabrück-Süd am Büdchen am Westerberg. Dieses Event bescherte nicht nur schöne Stunden für die zahlreichen Besucher*innen, sondern auch eine große Spende für unsere Beratungsstelle. Aus der Versteigerung eines IQ-Grills, einer Spendensammlung und der Unterstützung des Büdchens sammelten die Rotarier 6.150 Euro für unsere Beratungsstelle.

Vorstellung Kijuba-Geschichten Adventskalender und Bücher, 7. November 2022: Derek Pommer illustriert seit sechs Jahren die von Heike Köhler geschriebenen Kijuba-Geschichten. Sie erscheinen in unserem Online-Adventskalender. Im Folgejahr gibt es die Geschichte dann auch als kleines Buch und kann für eine Spende von ab 3 Euro erworben werden. Sponsor der Zeichnungen ist René Strothmann von der Ikarus GmbH. Den Kalender setzt die Agentur Kontrastkraft jedes Jahr für uns kostenfrei um.



Feierstunde Spendenmarathon 2022: Bereits zum sechsten Mal sind viele sehr engagierte Unterstützer*innen mit tollen Aktionen und Spendensammlungen für unseren Spendenmarathon anlässlich des Brustkrebsmonats Oktober an den Start gegangen. Die meisten von ihnen sind schon seit mehreren Jahren dabei. Aber auch neue Akteure sind Teil unserer „Spendenmarathon-Familie“ geworden. In einer kleinen Feierstunde haben wir das tolle Ergebnis mit vielen der Beteiligten mit der schon bewährten Logo-Torte gefeiert. Dank ihres großartigen Einsatzes können wir uns, zusammen mit Spenden von Privatpersonen, über den beeindruckenden Betrag von 17.404 Euro freuen. In den letzten sechs Jahren sind so über 86.000 Euro für unsere Beratungsstelle und damit für krebsbetroffenen Menschen zusammengekommen.



27.11.2022: Freude bei der Wiedereinführung des Adventskonzertes mit dem Kammerchor der Universität Osnabrück unter der Leitung von Joachim Siegel



Spendentour der IPA Osnabrück, Übergabe am 30. November 2022: 10.000 Euro hatten die sportlichen Beamt*innen auf ihrer diesjährigen, mittlerweile 33. Tour „erfahren“, denn die 180 km lange Tour wird mit dem Rennrad absolviert und führte in diesem heißen Sommer über Wallenhorst, Ostercappeln/Venne und Rödinghausen nach Vlotho. Während der Tour sammelten die Sportler*innen Spenden von namenhaften Firmen aus Osnabrück, dem Osnabrücker Umland und bei einigen Privatpersonen.

Backaktion im Restaurant „Wilde Triebe“, 29. November 2022: Großen Spaß hatten 15 „unserer“ Kinder in der Weihnachtsbackstube, in die sich das Restaurant „Wilde Triebe“ in Sutthausen verwandelt hat. Serviceleiterin Daniela Herrmann hatte uns eingeladen, um den Kindern einen unbeschwerten Nachmittag zu ermöglichen. Als Ergebnis gab es nicht nur strahlende Kinderaugen, sondern auch sehr leckere Plätzchen. Alle Kinder und unsere Kollegin Nicole Heckerodt, die zusammen mit drei weiteren Kolleginnen das Kinder- und Jugendlichen Begleit-Angebot (kurz: Kijuba) der Beratungsstelle betreut, hatten viel Freude.



Weihnachtsspende der Sparda-Bank West eG, 1. Dezember 2022: Seit einigen Jahren ist die Sparda-Bank West eG ein treuer Partner und unterstützt unsere Beratungsstelle. In diesem Jahr durften wir uns wieder über einen großzügigen Scheck in Höhe von 10.000 Euro aus dem Gewinnsparen freuen.



Spende Dieckmann Bauen und Umwelt GmbH & Co. KG, 20.12.2022: Ein großes Geschenk gab es von der Firma Dieckmann Bauen + Umwelt GmbH & Co.KG. Jeweils 5.000 Euro überreichten Hartmut und Hendrik Dieckmann an die Osnabrücker Kindertafel, an die Heilpädagogische Hilfe Osnabrück e.V., an die Sozialen Dienste SKM - Wohnungslosenhilfe Osnabrück und an unsere Beratungsstelle für unser Kinder- und Jugendlichen Begleit-Angebot. Mit unserem Kinder- und Jugendlichen Begleit-Angebot (kurz: Kijuba) helfen wir krebsbetroffenen jungen Menschen und ihren Familien.



Eine weitere neue Aktion in 2022 beschäftigt sich mit dem Thema Krebsprävention. Krebserkrankungen vorzubeugen ist eine besondere Herausforderung, da die Entstehung einer Tumorerkrankung vielfältige Ursachen haben und über längere Zeit unerkant verlaufen kann. Zahlreiche vermeidbare Krebsrisikofaktoren sind bereits heute bekannt. Hierbei handelt es sich insbesondere um Rauchen, Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, häufige Sonnenbrände und verschiedene Infektionen. Im Rahmen eines Präventionskonzepts halten wir nun ein erstes Angebot zum Thema „Sonnenschutz für Kindergartenkinder“ vor. Spielerisch lernen die Kinder unter Anleitung von Heike Köhler, sich richtig vor der Sonne zu schützen. In den rund 90-minütigen Einheiten gibt es unter anderem eine Geschichte mit unserem Drachen Kijuba, ein Memory-Spiel und ein Lied über den Sonnenschutz.



4. Gremien Osnabrücker Krebsstiftung/ Mitarbeiter*innen

Vorstand

Klaus Havliza (Vorsitzender, Vizepräsident des Amtsgerichts a.D.)
 Thomas Helbig (stellv. Vorsitzender, Steuerberater)
 Friedrich H. Petersmann (ehem. Vorstand Sparkasse, i.R.)
 Ingard von Bar (Biologin)
 Wolfgang Ruthemeier (Dipl. Soz.-Päd., Supervisor)

Beirat

Stefanie Schindhelm (Vorsitzende, Richterin a.D.)
 Ingeborg Landwehr (stellv. Vorsitzende, Realschullehrerin a.D.)
 Dr. med. Monika Domagalski (Ärztin, Psychoonkologie DKG, i.R.)
 Hiltrud Hillebrand (Dipl. Sozialwirtin, i.R.)
 Monika von der Haar (Pädagogin, Sprachwissenschaftlerin M.A., i.R.)
 Dr. Beate-Maria Zimmermann (ehem. Geschäftsführerin der Stiftung Stahlwerk Georgsmarienhütte)
 Elisabeth Zumbrägel (Buchhändlerin)

Hauptamtlich Mitarbeiter*innen

Psychologin (M.Sc.) Dr. rer. nat. Laura Pereira Lita (Leiterin der Beratungsstelle, Psychol. Psychotherapeutin, Psychoonkologin DKG; 30 Std.)
 Psychologin (M.Sc.) Nicole Heckerodt (stellv. Leiterin der Beratungsstelle, Psycholog. Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin i.A., Psychoonkologin DKG; 23 Std.)
 Dipl. Psychologin Dilaver Basata (Psychoonkologin DKG; Konsiliardienst Marienhospital Standort Natruper Holz – refinanziert – 10 Std.; 29 Std. ambulante Krebsberatung)
 Dipl. Soz.-Päd. Martina Axmann (Kinder- u. Jugendlichen Psychotherapeutin; Psychoonkologin DKG; 32,5 Std.)
 Soz.-Päd. (BA) Ellen Lahrmann (Psychoonkologin DKG; 39 Std.)
 Dipl. Soz.-Päd. Vita Wolf (Kinder- u. Jugendlichentherapeutin, Psychoonkologin DKG; 35 Std.)
 Psychologin (M.Sc.) Verena Gottlieb (Psych. Psychotherapeutin i.A., Psychoonkologin DKG; 26 Std.)
 Dipl. Soz.-Päd. Stefanie Geisler (Psychoonkologin DKG; 20 Std.)
 Dipl. Soz.-Päd. Janne Schramm (23 Std.)
 Dipl. Psych. Magali Linnemann (Psychotherapeutin [HPG]; 4 Std.)
 Psychologin (B.Sc.) Mona Siemens (Psychol. Psychotherapeutin i.A., Psychoonkologin DKG; Palliativstation Klinikum Osnabrück; 33 Std. – refinanziert-)
 Psychologin (M.Sc.) Katharina Knaden (Psychol. Psychotherapeutin i.A.; Palliativstation Marienhospital Osnabrück; 12,5 Std. – refinanziert -)
 Psychologin (B.Sc.) Maïke Loheider (Psychol. Psychotherapeutin i.A., Konsiliardienst Klinikum Osnabrück – refinanziert – 20 Std.)
 Psychologin (M.Sc.) Aaron Hartstang (Psychol. Psychotherapeut i.A.; Konsiliardienst Klinikum Osnabrück – refinanziert – 21 Std.)
 Psychologin (M.Sc.) Hannah Thomas (Psychol. Psychotherapeutin, Psychoonkologin DKG; Konsiliardienst Klinikum Osnabrück – refinanziert – 22 Std.; Außenstelle Bramsche 8 Std.)
 Psychologin (M.Sc.) Moritz Bielefeld (Psychoonkologin DKG, Konsiliardienst Klinikum Osnabrück – refinanziert – 29,5 Std.; Vertretung Palliativstation Klinikum Osnabrück – refinanziert – 6 Std.)
 Dipl. Psych. Stefanie Schaefer (Psychol. Psychotherapeutin; Psychoonkologin DKG; Konsiliardienst Brustzentrum Harderberg – refinanziert – 30 Std.)
 Psychologin (M.Sc.) Henry Krüdwagen (Psych. Psychotherapeut i.A.; Konsiliardienst Franziskus Hospital – refinanziert – 20 Std.)

Bundesfreiwillige Ehrenamtliche

Psychologin (M.Sc.) Bettina Riesselmann (Psych. Psychotherapeutin; Konsiliardienst St. Marienhospital Vechta – refinanziert – 28 Std.; ambulante Krebsberatung Außenstelle Vechta, 8 Std.)

Betriebswirtin IHK Heike Köhler (Öffentlichkeitsarbeit, 30 Std.)

Dr. Ursula Plantholt (Assistentin der Geschäftsleitung; 39 Std.)

Mayda Berisha (Empfang)

Es engagieren sich kontinuierlich 25 Personen ehrenamtlich in der Osnabrücker Krebsstiftung, u.a. in der individuellen Unterstützung krebserkrankter Menschen.

5. Statistik 2022

Anzahl Klientinnen

Beratungsstelle Heger Str.	936
Außenstelle Vechta	62
Außenstelle Dissen	36
Außenstelle Bramsche	39
Außenstelle Melle	35
Hausbesuche	15
Klinik-/Hospizbesuch	9
Andere Orte	21

Gesamt **1.153**

Brustzentrum Harderberg	713
Franziskushospital Harderberg	339
Klinikum Osnabrück	761
Marienhospital Natruper Holz	378
Marienhospital Vechta	159
Palliativstation Marienhospital	131
Palliativstation Klinikum	306

Gesamt Konsiliardienst **2.787**

Gesamt Klient*innen **3.940**

Geschlecht

Beratungen:	weiblich	2.614
	männlich	1.326

Wohnort

Stadt Osnabrück	1.088
Landkreis Osnabrück	1.516
Landkreis Steinfurt	352
Emsland/Vechta/Diepholz/Oldenburg	136
Andere	848
	3.940

Alter der Ratsuchenden

< 7 Jahre	42
7 – 11 Jahre	55
12 – 25 Jahre	135
26 – 40 Jahre	334
41 – 65 Jahre	1.708
> 65 Jahre	1.666
	3.940

Art der Ratsuchenden

Krebserkrankte Personen	3.125
Angehörige	721
Andere (Fachkollegen etc.)	94
	3.940

Anzahl Beratungskontakte

Beratungsstelle Osnabrück:	Einzelberatungen	5.008
	Paar-/Familienberatung	336
	Elternberatung	208
	Kinder-/Jugendtherapie	809
	Telefonberatung	956
	Videoberatung	76
	Schriftliche Beratung	446
	Haus-/Klinikbesuch	51
	Teilnahme Freizeitveranstaltungen	20
	Supervision	87
	Andere Formen der Beratung	0

Außenstelle Vechta:	Einzel-/Paarberatungen	382
	Telefon-/Videoberatung	31

Außenstelle Dissen:	Einzel-/Paarberatungen	185
	Telefon-/Videoberatung	14

Außenstelle Bramsche	Einzel/Paar	120
T	elefon-/Videoberatung	3

Außenstelle Melle	Einzel/Paar	46
	Telefon-/Videoberatung	1

Konsiliar-/ Liaisondienste

Brustzentrum Harderberg:	Einzel-/Paarberatungen	1.516
	Gruppenberatung/Therapie	72
	Telefon-/Videoberatung	130

Franziskus-Hospital:	Einzel-/Paarberatungen	941
	Telefonberatung	12

Klinikum Osnabrück:	Einzel-/Paarberatungen	1.828
	Familienberatung	6
	Telefonberatung	10

Marienhospital Vechta	Einzel/Paar	497
	Telefon	12

Palliativstation Marienhospital	Einzel/Paar	248
	Telefon	8

Palliativstation Klinikum	Einzel/Paar	510
	Telefon	17

Gesamt **15.143**

6. Dank an alle Spender*innen

Die Osnabrücker Krebsstiftung dankt allen Spender*innen in 2022, die durch ihre finanzielle Unterstützung die Arbeit der Psychosozialen Krebsberatungsstelle ermöglicht haben:



GermanCasinoEvents

Stiftung der Sparkassen im Landkreis Osnabrück



Sparda-Bank



Hoffnung zeigen e.V.

Kaffee Partner



Sparkasse Osnabrück



VIENNA HOUSE REMARQUE OSNABRÜCK

Incognito™ Appliance System TOP-Service für Lingualtechnik GmbH



Rotary Club Osnabrück-Süd



LUECKERSERVICES Wir bringen Ihre IT in die Zukunft



felix Hussbaum SCHULE



Tupperberaterin Cordula Molitor



Tupperberaterin Anke Bulk



KÖSTERS HINTERHOF-GARAGE Iburger Str. 105 (Ecke Pattbreite)



Bei unserem Spendenmarathon im Brustkrebsmonat Oktober haben sich folgenden Personen und Unternehmen mit ideenreichen Aktionen engagiert:



Alte Herren



Silke Schwarz



Peter Jeda Fonds

Sparkasse Osnabrück Personalrat

Yoga am Berg Brigitte Grützmaker und Joachim Grützmaker und Isa Gomes

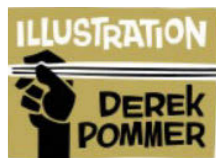


Naturheilpraxis SONJA GERICKE BAAR



Mobile Friseurmeisterin Claudia Dolleschel

Unseren Adventskalender haben folgende Firmen großzügig unterstützt:





Freundeskreis
der Osnabrücker Krebsstiftung e.V.
Fax: 054180076129

Darüber hinaus danken wir all denjenigen, die uns innerhalb des Jahres auf folgende Weise unterstützt haben:

- Zahlreiche Mitarbeiter*innen des Klinikums Osnabrück für die Aktion „Cent hinter dem Komma“
- Allen Unternehmen für die Spenden im Rahmen der IPA-Tour
- Der Gemeinnützigen Stiftung Helfen – Ukena Stiftung für ihre Unterstützung
- Allfrisch Kutsche in der Lotter Straße für die Sammlung von Pfandbonspenden zu unseren Gunsten
- Frau Englert für unermüdliches Mützen- und Sockenstricken
- Herrn Principato für die Organisation des Benefiz-Fußballspiels sowie den Mannschaften VfL Mettingen Alte Herren und Traditionsmannschaft des VfL von 1899 e.V. Osnabrück sowie beiden Vereinen und Helfer*innen
- Dem Rotary Club Osnabrück-Süd für den Jazz-Frühshoppen und die Spendensammlung, unterstützt von der BBQ Cooking Class mit Thomas Bühner, dem Sumika Quartett und dem Bündchen am Westerberg sowie allen Spender*innen
- Der Violet Crew Ultras Osnabrück für den Spendenaufruf zu Weihnachten
- Osnabrücke e.V. für verschiedene Gutscheinkaktionen für krebsbetroffene Familien
- Design-Büro Eva Uthmann Kommunikation für die Gestaltung des Kijuba-Buchs sowie Levien Druck für den vergünstigten Druck
- Dem Frauenkreis St. Wiho Osnabrück für deren Unterstützung
- Der Selbsthilfegruppe Prostata, die jedes Jahr in ihren eigenen Reihen für unsere Einrichtung sammelt
- Der Kursleiterin der Malkurse Michaela Fischer, die auf ihr Honorar verzichtet hat
- Nicola Martin für die Spende von Spiel- und Bastelmaterial
- Allen, die uns bei ihrem Online-Einkauf über Gooding oder Amazone Smile unterstützt haben
- Unternehmen, die Spendendosen und -häuser für uns aufgestellt haben
- Allen SMS-Spendern, die pro SMS an die Nummer 81190 mit dem Text „Weg“ 5 Euro für die Krebsberatung zur Verfügung gestellt haben
- Klientinnen und Klienten, die uns mit Spenden unterstützt haben
- „Geburtstagskindern“, die anlässlich ihrer Feier Spenden statt Geschenke gesammelt haben
- Paaren, die anlässlich ihrer Trauung oder ihres Ehejubiläums an uns gedacht haben
- All jenen, die anlässlich eines Trauerfalls zu unseren Gunsten auf Kränze und Blumenspenden verzichtet haben
- Den vielen Einzelpersonen und Paaren, die aus innerer Verbundenheit gespendet haben
- Allen, die mit ihrer Spende die Türchen unseres Adventskalenders geöffnet haben
- Den Privatspender*innen, die anlässlich des Spendenmarathons gespendet haben
- Menschen, die auf unseren Weihnachtsbrief mit einer Spende geantwortet haben
- Einrichtungen und Geschäften, die uns unterstützt haben, an dieser Stelle aber ungenannt bleiben möchten
- Den Osnabrücker Nachrichten für die vielfältige Berichterstattung

BEITRITTSERKLÄRUNG

Freundeskreis der Osnabrücker
Krebsstiftung e.V.
Heger Straße 7-9
49074 Osnabrück

„Ja, ich fördere und unterstütze die Psychosoziale Krebsberatungsstelle durch meine Mitgliedschaft im Freundeskreis“

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Der Mitgliedsbeitrag beträgt mindestens 30 Euro pro Kalenderjahr.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten zur internen Nutzung verwendet werden.

Ort, Datum

Unterschrift

Ihr Förderbeitrag ist steuerlich abzugsfähig. Sie erhalten automatisch eine Spendenbescheinigung, die Sie bei Ihrer Steuererklärung geltend machen können.

Um den Verwaltungsaufwand so gering wie möglich zu halten wäre es schön, wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilen würden (jederzeit widerrufbar). **Wir versichern: Ihre Angaben werden nur für die Zwecke des Freundeskreises der Osnabrücker Krebsstiftung verwendet.**

Einzugsermächtigung

Damit der Freundeskreis der Osnabrücker Krebsstiftung mit meiner Spende rechnen kann, erteile ich diese Einzugsermächtigung. Ich kann jederzeit widerrufen.

Bitte buchen Sie _____ €

monatlich ¼ jährlich ½ jährlich jährlich einmalig

IBAN: _____ BIC: _____

bei der: _____ ab.

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber/-in



**Psychosoziale
Krebsberatungsstelle**
der Osnabrücker Krebsstiftung

Bereits seit 1985 gibt es die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Osnabrück.
Hier finden krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen psychosoziale Unterstützung.
Trägerin der Beratungsstelle ist die Osnabrücker Krebsstiftung.

Wir sind gerne für Sie da!

Bankverbindung:

Sparkasse Osnabrück · IBAN: DE67 2655 0105 0000 2022 00 · BIC: NOLADE22XXX

Psychosoziale Krebsberatungsstelle der Osnabrücker Krebsstiftung

Heger Straße 7-9 · 49074 Osnabrück

Telefon: 0541 8007610 · Telefax: 0541 80076129

info@krebsstiftung.de · www.krebsstiftung.de