

JAHRESBERICHT 2023



Psychosoziale  
Krebsberatungsstelle  
der Osnabrücker Krebsstiftung

# Resilienz bei einer Krebserkrankung



## INHALT

<b>Grußwort des geschäftsführenden Vorstands</b>	3
<b>1. Resilienz stärken bei einer Krebserkrankung</b>	
1.1 Die Auswirkungen einer Krebserkrankung	4
1.2 Resilienz	5
1.3 Selbstfürsorge	6
1.4 Wie kann Selbstfürsorge im Rahmen einer Krebserkrankung aussehen?	8
1.4.1 Achtsamkeit	8
1.4.2 Gefühle und Gedanken wahrnehmen, akzeptieren und benennen	9
1.4.3 Krankheitsfreie Räume schaffen	10
1.4.4 Das Wohlbefinden fördern	10
1.4.5 Unterstützung in Anspruch nehmen	10
1.5 Fazit	10
<b>2. Informationen aus der Beratungsstelle 2023</b>	
2.1 Vorstandswechsel	12
2.2 Primärpräventionsangebote für Kindergärten in Stadt und Landkreis Osnabrück	12
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 Finanzierung	17
2.7 Ausblick	18
<b>3. Aktionen und Veranstaltungen 2023</b>	19–24
<b>4. Gremien Osnabrücker Krebsstiftung/Mitarbeiter*innen</b>	25–26
<b>5. Statistik 2023</b>	26–27
<b>6. Dank an alle Spender*innen</b>	28–30
Vordruck Beitrittserklärung Freundeskreis e.V. der Osnabrücker Krebsstiftung	31

## Grußwort des geschäftsführenden Vorstands

### Wir sind nicht alleine, wir lassen Sie nicht alleine

Liebe Leserinnen und Leser des Jahresberichtes der Osnabrücker Krebsstiftung,

wir möchten Sie herzlich als neuer geschäftsführender Vorstand der Osnabrücker Krebsstiftung begrüßen. Wir haben sehr gerne den Staffelnstab von unserem sehr verdienten ehemaligen Vorstandsvorsitzenden Herrn Klaus Havliza übernommen. Herr Havliza hat seit 2015 als Vorstandsvorsitzender die Osnabrücker Krebsstiftung mit einer hohen Einsatzbereitschaft und Empathie begleitet. Für diesen großartigen ehrenamtlichen Dienst möchten wir uns nochmals, auch im Namen der Mitarbeiter\*innen, herzlichst bedanken.

Die Osnabrücker Krebsstiftung stand auch im Berichtsjahr 2023 mit ihren Beratungsstellen in der Heger Straße, in den Kliniken im Osnabrücker Umfeld (Klinikum Osnabrück, Niels Stensen Kliniken „Natruper Holz“, „Marienhospital“ und „Franziskus“, Marienhospital Vechta) sowie an vier Außenstellen (Dissen, Bramsche, Melle, Vechta) mit 22 hauptberuflich beschäftigten Psychologinnen und Psychologen, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, unterstützt durch unseren verwaltungstechnischen Innendienst sowie den Mitgliedern des Vorstandes und des Beirates, unseren Klient\*innen zur Verfügung. Darüber bestanden und bestehen im Rahmen eines Gesundheitsnetzwerks Verbindungen zu diversen Selbsthilfegruppen und Ärzt\*innen. Wie Sie sehen, waren und sind wir nicht alleine.

Diese wichtige Aufgabenerfüllung wäre ohne Unterstützung unserer Förderer\*innen nicht in der jetzigen Form möglich. Daher gilt ein besonderer Dank neben unseren Mitarbeit\*innen auch unserem treuen Förderkreis.

Wir freuen uns auch in Zukunft für unsere Klient\*innen zeitnah, kompetent und einfühlsam da zu sein. Wir lassen Sie nicht alleine!

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Lesen unseres informativen Jahresberichtes!

Liebe Grüße aus der Heger Straße

  
Thomas Helbig

  
Friedrich H. Petersmann



Am 13. November 2023 wurde Herr Thomas Helbig als neuer Vorstandsvorsitzender und Herr Friedrich H. Petersmann als stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Osnabrücker Krebsstiftung gewählt. Gleichzeitig wurde Herr Klaus Havliza als Vorstandsvorsitzender verabschiedet.

## 1. Resilienz stärken bei einer Krebserkrankung

### 1.1 Die Auswirkungen einer Krebserkrankung

Die Diagnose Krebs bedeutet für viele Betroffene und ihre An- und Zugehörigen eine Ausnahmesituation, die mit einer enormen Belastung und einer Bedrohung der Existenz einhergeht. Das Leben gerät plötzlich aus den Fugen, da sich die Diagnose auf alle Lebensbereiche auswirken kann. Die Zeit vom ersten potenziell malignen Befund bis zur ersten Behandlung ist geprägt von Unsicherheit und Ängsten. Der strukturgebende Alltag wird von häufigen Arztbesuchen und Untersuchungen verdrängt, sodass auch das Ausüben der beruflichen Tätigkeit oft nicht mehr möglich ist. Behandlungen, wie Chemotherapie, Bestrahlungen oder Operationen, werden oft von Nebenwirkungen, körperlichen Einschränkungen und körperlichen Veränderungen begleitet. Die Diagnose und die medizinischen Behandlungen können potentiell traumatische Erfahrungen darstellen und eine Krebserkrankung nimmt nicht selten einen chronischen Verlauf.

Da sich Körper und Seele wechselseitig beeinflussen, hat das körperliche Geschehen während einer Krebserkrankung auch Auswirkungen auf das psychische Befinden und umgekehrt. Ängste, Wut, Traurigkeit, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schuldgefühle und Anspannung sind beispielhaft als aversiv erlebte Begleiter zu nennen. Gedanken an die eigene Endlichkeit sowie die Frage nach dem „Warum?“ und einem „Sinn“ sind nur einige der aufkommenden Gedanken. Die große Menge an körperlichen Veränderungen, die in kürzester Zeit vonstattengehen, können überfordernd sein. Die Seele benötigt zur Verarbeitung all dessen Zeit und Raum. So kann es auch noch Jahre nach der Akuttherapie zur psychischen Auseinandersetzung mit der Erkrankung, zu Rezidiv- und Progredienzängsten sowie zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität kommen.

Auch die An- und Zugehörigen der Betroffenen erleben ein vergleichbares Ausmaß an psychosozialer Belastung wie die erkrankte Person selbst (Mehnert et al., 2018). Zum einen haben sie ebenfalls Ängste und Sorgen, zum anderen verschieben sich häufig die Rollen- und Aufgabenverteilungen innerhalb einer Familie oder Partnerschaft. An- und Zugehörige versuchen den Alltag und das bisher funktionierende System aufrechtzuerhalten und gleichzeitig die erkrankte Person zu unterstützen. Eine Belastung durch die vielen verschiedenen und zum Teil neuen Anforderungen ist die Folge. Deshalb ist es für An- und Zugehörige wichtig, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren und die eigene (psychische) Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle bietet allen selbst erkrankten Personen sowie ihren An- und Zugehörigen eine Anlaufstelle, um die Auseinandersetzung mit psychischen und sozialen Belastungen zu begleiten. Dabei zielt das Unterstützungsangebot auf die Reduktion von Ängsten und anderen, als aversiv erlebten Emotionen, das Verringern von somatischen und psychischen Begleiterscheinungen, die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und letztendlich die Steigerung der Lebensqualität ab.

Im vergangenen Jahresbericht lag der Fokus auf der Funktion und Bewältigung von Angst. In der diesjährigen Ausgabe soll die Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit, der sogenannten Resilienz, durch einen selbstfürsorglichen Umgang betrachtet werden. Wenden wir also den Blick auf die Aktivierung von Ressourcen und Stärken, um die eigenen Kräfte freizusetzen und so die durch eine Krebserkrankung ausgelöste Ausnahmesituation zu bewältigen.

Die Diagnose und die medizinischen Behandlungen können potentiell traumatische Erfahrungen darstellen.

Für An- und Zugehörige ist es wichtig, die eigene (psychische) Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit



### 1.2 Resilienz

Der Begriff „Resilienz“ (lat. resilire: abprallen, nicht anhaften) beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, die psychische Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen (u. a. Diegelmann & Isermann, 2016). Diese psychische Widerstandskraft stellt eine Anpassungsleistung an Stressoren dar und ist somit dynamisch und veränderbar, lässt sich stärken und trainieren (Diegelmann & Isermann, 2023). Durch das Bewältigen von stressvollen Ereignissen entwickeln sich Bewältigungskompetenzen auf die in nachfolgenden Stresssituationen zurückgegriffen werden kann. Je höher die Resilienz, desto höher kann das Stresserleben ausfallen, ohne dass es zu psychischen Belastungen kommt (Resilienz-Stressbewältigungs-Modell nach Diegelmann; Diegelmann & Isermann, 2023). Im Laufe einer Krebserkrankung können die persönlichen Ressourcen von den erkrankten Personen, aber auch ihrer An- und Zugehörigen, erschöpft sein. Wenn die Bewältigungsstrategien eines Menschen nicht mehr ausreichen, kommt es zu psychischen Belastungen, welche auch als psychischer Distress bezeichnet werden (Diegelmann & Isermann, 2023). In den psychoonkologischen Beratungen soll durch die Aktivierung vorhandener und Entdeckung neuer Ressourcen die psychische Widerstandskraft wiederhergestellt und gestärkt werden, um eine erfolgreiche Krankheitsbewältigung zu unterstützen. Ziel ist es, den Stresslevel durch ressourcenorientierte Interventionen zu reduzieren, ein Gefühl der Handhabbarkeit und Selbstwirksamkeit herzustellen, das Wohlbefinden zu steigern und die Lebensqualität zu erhöhen.

Eine Möglichkeit zur Stärkung der Resilienz ist ein selbstfürsorglicher Umgang (Diegelmann, Isermann & Zimmermann, 2020). Was Selbstfürsorge bedeutet und wie man sie umsetzt, soll im Folgenden erläutert werden.

Der Begriff „Resilienz“ beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, die psychische Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.

Eine Möglichkeit zur Stärkung der Resilienz ist ein selbstfürsorglicher Umgang.

Selbstfürsorge bedeutet sich um sich selbst zu kümmern.

Fünf Ebenen der Selbstfürsorge: physische, emotionale, kognitive, soziale und spirituelle Selbstfürsorge

### 1.3 Selbstfürsorge

Der Begriff „Selbstfürsorge“ taucht mittlerweile fast inflationär in den (sozialen) Medien auf und wird häufig mit Wellness und Entspannung gleichgesetzt. Beides kann unter Selbstfürsorge fallen, doch ein selbstfürsorglicher Umgang ist viel mehr als „nichts tun“, Yoga und Gesichtsmasken (Glaßmeyer, A., 2023). Umgangssprachlich bedeutet Selbstfürsorge sich um sich selbst zu kümmern. Doch was bedeutet das genau und wie setze ich das um?

Es gibt viele verschiedene Definitionen von Selbstfürsorge. Eine der bekanntesten ist die von Luise Reddemann, die Selbstfürsorge als „liebvollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst und das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse“ (Reddemann, L., 2005) beschreibt. Sie benennt fünf Ebenen auf denen Selbstfürsorge erfolgen kann. Die physische Ebene beinhaltet den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Dabei geht es nicht nur um Bewegung, sondern auch um das Wahrnehmen von Körpersignalen (wie Erschöpfung oder Schmerz) und auf diese einzugehen oder das Realisieren von medizinischen (Vorsorge-) Untersuchungen. Selbstfürsorge auf der emotionalen Ebene lässt sich durch das wertfreie Wahr- und Ernstnehmen der eigenen Gefühle umsetzen. Gefühle möchten auf ein dahinterliegendes Bedürfnis hinweisen. Angenehme Gefühle entstehen bei erfüllten Bedürfnissen und bewirken, dass wir diesen Zustand weiterhin anstreben. Unangenehme Gefühle weisen auf frustrierte Bedürfnisse hin und können zu der Veränderung einer Situation aktivieren. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken wird als kognitive Ebene zusammengefasst. Auch hier geht es um ein erstes Wahr- und Annehmen aufkommender Gedanken, diesen in einem weiteren Schritt Raum zu geben und sich selbst zu reflektieren. Selbstfürsorge entsteht auch auf sozialer Ebene, in dem wir aktiv Kontakt zu Menschen, die wir lieben, suchen oder uns hemmende Menschen meiden. Im Hinblick auf unsere eigenen Bedürfnisse geht es auch um Abgrenzung und „Nein“ sagen. Und zuletzt wird die spirituelle Ebene beschrieben, die den Fokus auf eigene Werte und Überzeugungen richtet und somit eine Orientierung im Leben schafft.



Daraus wird deutlich, dass Selbstfürsorge auch, aber eben nicht nur, Wellness und Entspannung ist. Selbstfürsorge läuft nicht nebenbei oder automatisch – Selbstfürsorge geschieht aktiv und bedeutet mitunter harte Arbeit, was ein gewisses Bewusstsein dafür voraussetzt (Glaßmeyer, A., 2023). Und so verschieden, wie wir Menschen sind, so individuell ist auch die Selbstfürsorge – für jeden einzelnen von uns. Selbstfürsorge ist nicht mit Egoismus gleichzusetzen. Nur, wenn wir uns selbst wichtig sind und wir uns bewusst um uns selbst kümmern, haben wir die notwendigen Ressourcen, um unsere Mitmenschen zu unterstützen. Daraus ergibt sich, dass ein selbstfürsorglicher Umgang nicht nur für erkrankte Personen wichtig ist, sondern sich auch die An- und Zugehörigen selbst im Blick behalten dürfen und sollten.

So kann jede Person mit einer Blume verglichen werden: die Erkrankung oder die Fürsorge für die erkrankte Person ist nur eines von vielen Blütenblättern. Auch die anderen Blütenblätter dürfen in den Fokus rücken.

Der erste Schritt ist schon damit gemacht, den Entschluss zu mehr Selbstfürsorge gefasst zu haben. Doch wie geht es weiter? Wie kann ich selbstfürsorglich mit mir umgehen, ohne mich zu stressen und viele Aktivitäten in meinen Tagesablauf einzuplanen, die in den Medien als hilfreich beschrieben werden?

Selbstfürsorge geschieht aktiv und bedeutet mitunter harte Arbeit.

## 1.4 Wie kann Selbstfürsorge im Rahmen einer Krebserkrankung aussehen?

### 1.4.1 Achtsamkeit

Eine Krebserkrankung bedeutet sowohl für die Betroffenen als auch für ihre Zu- und Angehörigen psychischen und physischen Stress, der über lange Zeit bestehen kann. Aus der Frage nach dem „Warum?“ und Zukunftsängsten entwickeln sich häufig Grübelgedanken, die sich im Kreis drehen, zu keiner Lösung führen und viel Kraft kosten. Bei der Achtsamkeit geht es um die wertfreie Wahrnehmung des Selbst im gegenwärtigen Moment (Lühr, Zens & Müller-Engelmann, 2021). Diese Refokussierung auf das Hier und Jetzt ermöglicht uns, uns selbst in den Blick zu nehmen, mit unseren Bedürfnissen in Kontakt zu kommen und die Aufmerksamkeit aktiv weg von den (körperlichen) Defiziten hin zu den Ressourcen zu wenden. So kann sich darauf fokussiert werden, was im aktuellen Zustand (noch oder auch wieder) gut funktioniert. Genussmomente werden möglich. Dadurch können Angst und Anspannung reduziert und ein Zustand der inneren Ruhe und des inneren Gleichgewichts erreicht werden.

Achtsamkeit kann bei jeder alltäglichen Tätigkeit (z. B. beim Zähne putzen, spazieren gehen) umgesetzt werden. Dabei ist jedoch wichtig, dass kein bestimmtes Ziel (z. B. eine Lösung zu finden) verfolgt wird. Die volle Aufmerksamkeit soll auf die Tätigkeit und das eigene Erleben gelenkt werden. Aufkommende unangenehme Gedanken und Gefühle dürfen wahrgenommen und wertfrei ziehen gelassen werden. Eine Übung, die überall eingesetzt werden kann, ist, sich auf die eigene Atmung zu fokussieren. Dies gelingt, in dem zehn Atemzüge gezählt werden. Ein Atemzug umfasst dabei eine Ein- und Ausatmung. Anschließend kann von vorne begonnen werden. Sollten die Gedanken abschweifen, kann dies wertfrei wahrgenommen werden und sich anschließend wieder auf die Atmung konzentriert werden. Die Übung sollte eine Zeit lang durchgeführt und langsam durch Ausweitung des Aufmerksamkeitsfokusses ins Außen beendet werden.



Bei der Achtsamkeit geht es um die wertfreie Wahrnehmung des Selbst im gegenwärtigen Moment.

Aufmerksamkeit aktiv weg von den (körperlichen) Defiziten hin zu den Ressourcen steuern.

Die volle Aufmerksamkeit soll auf die Tätigkeit und das eigene Erleben gelenkt werden.

Eine achtsame Haltung wird insbesondere durch die Smartphone-Nutzung verhindert. Der dauerhafte, hohe Informationsfluss führt dazu, dass unser Gehirn ununterbrochen eine hohe Verarbeitungsleistung erbringen muss und uns von unserem eigenen inneren Erleben ablenkt. Also legen Sie das Handy weg und nehmen Sie mit allen Sinnen wahr, was um sie herum passiert. Stellen Sie sich bei einem Spaziergang folgende Fragen: „Was sehe ich?“, „Was höre ich?“, „Was spüre ich?“ und „Was rieche ich?“.



### 1.4.2 Gefühle und Gedanken wahrnehmen, akzeptieren und benennen

Im Rahmen der Erkrankung erleben sowohl die erkrankten Personen als auch An- und Zugehörige unangenehme Emotionen und negativ gefärbte Gedanken. Häufig möchten die erkrankten Personen ihre Angehörigen schützen und umgekehrt, sodass es zum einen zum Verdrängen von Emotionen und Gedanken kommen kann, zum anderen bleibt jeder mit seinem inneren Erleben alleine. Die Gefühle und Gedanken sind jedoch bei beiden Personengruppen berechtigt. Gefühle haben die Funktion uns unsere Bedürfnisse aufzuzeigen (Eismann & Lammers, 2017). Wenn wir sie verdrängen, kann dies mit dem Herunterdrücken eines Wasserballs verglichen werden. Irgendwann können wir den Ball nicht mehr unter Wasser halten und er schnellt nach oben (angelehnt an Lühr, Zens & Müller-Engelmann, 2021). Dies lässt sich auch auf die verdrängten Emotionen übertragen: irgendwann können wir dem Druck nicht mehr standhalten und die Gefühle brechen mit aller Wucht heraus. Dem können wir entgegenwirken, indem wir unsere Gefühle im ersten Schritt achtsam wahrnehmen und akzeptieren. Im zweiten Schritt können wir uns mit ihnen auseinandersetzen und herausfinden, was gerade gebraucht wird. Mit dem Gegenüber oder mit einer außenstehenden Person darüber ins Gespräch zu kommen, schafft einerseits Entlastung, andererseits kann das gegenseitige Verständnis gefördert werden. Auch negative Gedanken dürfen da sein.

Gefühle achtsam wahrnehmen und akzeptieren, mit ihnen auseinandersetzen und herausfinden, was gebraucht wird.

**Krankheitsfreie Räume schaffen, kann kontinuierlichem Stress entgegenwirken.**

**1.4.3 Krankheitsfreie Räume schaffen**

Die Krebserkrankung wirkt sich, wie oben beschrieben, auf alle Lebensbereiche aus, sodass es zu einer dauerhaften Konfrontation mit der Erkrankung kommt. Kontinuierlicher Stress ist die Folge. Hier kann es hilfreich sein, krankheitsfreie Räume zu schaffen. Dies kann räumlich oder auch zeitlich gesehen werden. So kann festgelegt werden, dass es in einem bestimmten Zimmer der Wohnung oder des Hauses thematisch nicht um die Erkrankung gehen soll. Oder es können Zeiten vereinbart werden, in denen nicht über die Krankheit gesprochen wird, z. B. bei bestimmten Aktivitäten. Wichtig ist, dies klar mit allen Beteiligten zu kommunizieren.

**1.4.4 Das Wohlbefinden fördern**

Um Stress und Anspannung zu reduzieren, ist es hilfreich, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu befriedigen. Erkrankte Personen werden durch die Erkrankung selbst und die nachfolgenden Therapien häufig fremdbestimmt und unterziehen sich anstrengenden Prozeduren, was emotionale und körperliche Ressourcen verbraucht. Durch einen selbstfürsorglichen Umgang kann zum einen das Kontroll-erleben erhöht werden, zum anderen trägt er zur Steigerung des Wohlbefindens bei. Die An- und Zugehörigen müssen plötzlich mehrere Anforderungen erfüllen, sodass häufig wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse bleibt. So ist es sowohl für die erkrankte Person als auch für die Angehörigen wichtig, die eigenen Reserven wieder aufzufüllen, Kraft zu tanken und das Wohlbefinden zu fördern. Was mögliche Kraftquellen sind, ist individuell. Ganz basal können eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf oder eine Tagesstruktur zu einer Steigerung des Wohlbefindens führen. Wenn Sie achtsam in sich hineinhorchen, entdecken Sie vielleicht weitere Dinge, die Ihnen guttun. Manche treiben sehr gerne Sport, hören Musik oder werden künstlerisch aktiv. Andere profitieren von sozialen Kontakten, Entspannungsübungen, Lesen oder einem Spaziergang. Und das, was Sie in einem Moment als hilfreich und kraftpendend erleben, tut dies nicht automatisch immer. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Bedürfnisse zu verstehen und ihnen nachzukommen. Wichtig ist, dass Sie angenehme Gefühle haben und auch herzlich lachen dürfen (Diegelmann, Isermann & Zimmermann, 2020).

**1.4.5 Unterstützung in Anspruch nehmen**

Die Bewältigung des Alltags kann im Rahmen einer Krebserkrankung zu einer Herausforderung werden. Die Sicherheit gebenden Strukturen und Rituale können nicht mehr eingehalten werden. Neue Pflichten kommen hinzu, Zuständigkeiten verändern sich. Hier hilft es, sich die neuen Verantwortungen unter An- und Zugehörigen aufzuteilen. Hilfe anzunehmen und Kontrolle abzugeben ist jedoch etwas, was vielen erst einmal schwerfällt. Damit anzufangen vermeintlich kleine Aufgaben abzugeben, kann den Weg dahin ebnen. Arztfahrten, Rasen mähen, staubsaugen, Lebensmittel mitbringen, Kinder abholen oder einfach nur bei einem Besuch ein bisschen Fürsorge zu erfahren sind mögliche Beispiele, die sowohl die erkrankten Personen als auch ihre Angehörigen entlasten.

Auch ehrenamtliche oder professionelle Helfer können einbezogen werden und Entlastung ins System bringen. Dies können zum Beispiel ambulante Pflegedienste oder Krebsberatungsstellen sein.

**1.5 Fazit**

Eine Krebserkrankung wirkt sich nicht nur auf die erkrankte Person, sondern auch auf das gesamte (familiäre) System aus, sodass die Systemmitglieder aufgrund der Chronizität mancher Krebserkrankungen über längere Zeit hohem Stress und An-

**Wichtig ist, angenehme Gefühle zu haben und auch herzlich lachen zu dürfen.**

**Hilfe anzunehmen und Kontrolle abzugeben ist jedoch etwas, was vielen erst einmal schwerfällt.**



spannung ausgesetzt sind. Das führt zu einer Reduktion der Kraftreserven. Über einen selbstfürsorglichen Umgang ist es möglich, diese Kraftreserven wiederaufzubauen und die Resilienz zu stärken. Selbstfürsorge muss keine großen Veränderungen mit sich bringen, sondern kann in den Alltag integriert werden. Denn auch auf ausreichenden Schlaf oder genug Flüssigkeitszufuhr zu achten, stellt schon eine Form der Selbstfürsorge dar. Resilienz und Selbstfürsorge bedeuten jedoch nicht, Widrigkeiten kleinzureden, zu verleugnen oder sich mit ihnen abzufinden (Reddemann, L., 2015). Vielmehr geht es darum, unsere Ressourcen zu stärken, um mit den Widrigkeiten umzugehen. Und so unterschiedlich wie wir Menschen sind, so individuell ist auch unsere Selbstfürsorge. Probieren Sie Altes und Neues aus. Schauen Sie, was Ihnen guttut, was Ihnen angenehme Gefühle macht und was Sie als hilfreich erleben. Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“. Beginnen Sie jetzt an sich zu denken und sich selbst und ihre Bedürfnisse wichtig zu nehmen!

Literaturangaben:

Diegelmann, C. & Isermann, M. (2016). Ressourcenorientierte Psychoonkologie. Stuttgart: Kohlhammer.

Diegelmann, C., Isermann, M. & Zimmermann, T. (2020). Therapie-Tools Psychoonkologie. Weinheim: Beltz.

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

Glaßmeyer, A. (2023). Selbstfürsorge. Hannover: Humboldt.

Gruber, T. (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Weinheim: Beltz.

Mehnert, A., Hartung, T., Friedrich, M., Vehling, S., Brähler, E., Härter, M., Keller, M., Schutz, 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.

Reddemann, L. (2005). Selbstfürsorge. In [Hrsg.]: Kernberg, O. F., Dulz, B. & Eckert, J. (2005). *Wir: Psychotherapeuten über sich und ihren „unmöglichen“ Beruf*, S. 563-568. Stuttgart: Schattauer.

Diegelmann, C. (2012). Trauma und Krise bewältigen. Stuttgart: Klett Cotta.

Lühr, K., Zens, C. & Müller-Engelmann, M. (2021). Therapie-Tools Posttraumatische Belastungsstörung. Weinheim: Beltz.

Reddemann, L., 2015. Resilienz in Palliativmedizin 16: 20-25. Stuttgart: Thieme.

**Über einen selbstfürsorglichen Umgang ist es möglich, Kraftreserven wiederaufzubauen und die Resilienz zu stärken.**

**Schauen was guttut, was angenehme Gefühle macht und was als hilfreich empfunden wird.**

## 2. Informationen aus der Beratungsstelle 2023

### 2.1 Veränderungen an der Spitze der Osnabrücker Krebsstiftung



Thomas Helbig, Klaus Havliza und Friedrich H. Petersmann (v.r.)

Nach fast zehn Jahren engagierter, ehrenamtlicher Tätigkeit als Vorstandsvorsitzender der Osnabrücker Krebsstiftung gibt Klaus Havliza seinen Posten auf eigenen Wunsch ab, um seinen wohlverdienten Ruhestand zu genießen. In seiner Amtszeit hat er entscheidend dazu beigetragen, die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Osnabrück, die sich in Trägerschaft der Osnabrücker Krebsstiftung befindet, weiterzuentwickeln und durch manche wirtschaftlich schwierige Zeit zu lenken.

Unter seiner Führung wurde, zusammen mit der fachlichen Leitung der Krebsberatungsstelle, das Team und das Angebot der Krebsberatungsstelle stetig vergrößert, um dem steigenden Bedarf an Hilfe für krebsbetroffene Menschen in Osnabrück und Umgebung gerecht zu werden. Bei seiner Verabschiedung bestand das Team aus mittlerweile 24 Personen, die in der ambulanten Beratung in der Heger Straße, in verschiedenen Außenstellen und im Rahmen des Konsiliardienstes in verschiedenen Kliniken in der Region arbeiten und für krebsbetroffene Menschen da sind.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung sowie der Vorstand und Beirat schätzen Klaus Havliza für sein unermüdliches Engagement, seine Expertise und sein immer offenes Ohr für das Team und die Belange

der Beratungsstelle und danken ihm herzlich für seinen herausragenden Beitrag und sein vorbildliches Wirken für die Osnabrücker Krebsstiftung und damit für die Krebsberatungsstelle Osnabrück.

Der bisherige Stellvertreter Thomas Helbig tritt nun in die Fußstapfen von Klaus Havliza. Mit vielen Jahren Erfahrung in der Stiftungsarbeit bringt er ein tiefes Verständnis für die Ziele und Werte der Osnabrücker Krebsstiftung mit. Unterstützt wird Thomas Helbig vom Vorstandsmitglied Friedrich H. Petersmann, der nun die Funktion des stellvertretenden Vorstandsmitglieds innehat. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich auf die Zusammenarbeit mit Thomas Helbig und Friedrich H. Petersmann und sind zuversichtlich, dass die Stiftung unter ihrer Leitung ihre Erfolgsgeschichte fortschreiben wird.

### 2.2 Primärpräventionsangebote für Kindergärten in Stadt und Landkreis Osnabrück: Sonnenschutz, Bewegung und Ernährung

Experten schätzen, dass rund 40 % aller Krebserkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden können. Auch wenn sich nicht alle gesundheitlichen Risiken ausschalten lassen – einiges kann jeder selber tun, um einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen. Konkret bedeutet das: Von den derzeit etwa 510.000 Menschen, die in Deutschland jährlich die Diagnose Krebs erhalten, wären rund 200.000 Fälle vermeidbar. Im Umkehrschluss bedeutet das nicht, dass Krebspatientinnen und -patienten ihre Erkrankung selbst verschuldet haben. Denn Krebs entsteht nicht nur aufgrund bekannter und somit vermeidbarer Risikofaktoren. Krebs wird häufig auch durch zufällige genetische Fehler bei der Zellteilung, insbesondere im Alter, verursacht. Dennoch: Ein gesunder Lebensstil lohnt sich immer. Nicht nur, um Krebs vorzubeugen, sondern auch, um die eigene Gesundheit insgesamt zu fördern und mit Energie und Freude durchs Leben zu gehen.

Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ausreichend Schlaf sowie eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und Ballaststoffen zählen ebenso zu den Möglichkeiten, das Risiko einer Krebserkrankung zu mindern, wie ausreichend Bewegung. Das Thema HPV-Impfung (Kinder ab 9 Jahre) und der Verzicht auf Nikotin

und Alkohol für Jugendliche und Erwachsene können ebenfalls dazu beitragen, gesund zu bleiben.

Für die Kindergärten in Stadt und Landkreis Osnabrück haben wir deshalb Anfang 2022 eine erste spielerische Einheit zum Thema „Sonnenschutz“ für Vorschulkinder konzipiert. Von Mai bis Juli 2022 und von April bis Juni 2023 haben bereits über 700 Vorschulkinder an 38 Terminen in unserem für die Kindergärten kostenfreien Angebot spielerisch erarbeitet, wie sie sich gut in der Sonne schützen können.

Seit September 2023 gibt es mit der Einheit „Bewegung“ einen zweiten wichtigen Baustein des Präventionsangebots für Vorschulkinder. Von September bis Dezember 2023 haben rund 560 Vorschulkinder in 35 Terminen zusammen mit unserem Drachen Kijuba spielerisch gelernt, wie wichtig Bewegung ist und wie man sie mit viel Freude in den Alltag integrieren kann. Das Angebot „Bewegung“ fand bis März 2024 statt, bevor es dann von April bis zu den Sommerferien wieder mit dem Baustein „Sonnenschutz“ weiterging.

Nach den Sommerferien 2024 wird es mit dem neuen Baustein „Ernährung“ erstmals das dritte Thema für die Kindergärten in Stadt und Landkreis Osnabrück geben. Danach startet das Präventionsangebot wieder für die dann neuen Vorschulkinder mit Bewegung, Sonnenschutz und Ernährung.

Alle drei Einheiten dauern je ca. 90 Minuten. Die Vorschulkinder sollen spielerisch und mit Spaß lernen, wie sie gesund leben und so das Risiko einer Krebserkrankung minimieren können.

Nach einem kurzen Einstieg zu der Frage „Was ist Krebs und was kann ich machen, um gesund zu bleiben?“ gibt es jeweils eine Geschichte mit dem Drachen Kijuba und den Handpuppen Tina und Tom. Es wird Memory gespielt mit den Motiven zu Sonnenschutz, Bewegung bzw. Ernährung sowie ein passendes Lied, jeweils zur Melodie von Bruder Jakob, gesungen. Unter Einsatz von DINA3-Tafeln mit bunten Bildern werden die in den Geschichten erarbeiteten Tipps wiederholt. Bei dem Themenfeld „Sonnenschutz“ dürfen die Kinder Plastik-Enten mit einer UV-Lampe anleuchten. Sie sehen was passiert, wenn man ohne Sonnenschutz in die Sonne geht. In der Einheit „Bewegung“ nimmt der Drache Kijuba die Kinder in einer Mitmachgeschichte mit in seinen Urlaub. Zum Thema „Ernährung“ gibt es unter anderem ein Spiel, bei dem die Kinder verschiedene Lebensmittel einer Ampel zuordnen.

Am Ende der Einheiten werden die Kinder mit Buttons als Sonnenschutz-, Bewegungs- bzw. Ernährungsexperten ausgezeichnet. Sie erhalten Mappen mit den erarbeiteten Inhalten, Geschichten und Liedern, verschiedenen Malbögen und einem Bastelbogen sowie Flyer für die Eltern.

Entwickelt wurde das Programm inklusive Erstellung der Arbeitsmaterialien von Heike Köhler, Mitarbeiterin der Krebsberatungsstelle für Fundraising und Öffentlichkeitsarbeit, in Abstimmung mit der Leitung der Beratungsstelle. Da das Angebot immer mehr von den Kindergärten aus Stadt und Landkreis Osnabrück nachgefragt wird, haben wir im Rahmen von Jobs mit geringfügiger Beschäftigung Carlotta Spielmann (von April 2023 bis Ende Januar 2024) und Leonie Heubaum (von Mitte November 2023 bis Ende Januar 2024) als Unterstützung für die Durchführung der Einheiten eingestellt. Wir freuen uns sehr, dass Vanessa Langsenkamp seit Mitte Januar 2024 als festangestellte Mitarbeiterin mit 20 Wochenstunden den Präventionsbereich verstärkt.

In den kommenden Jahren soll das Primärpräventionsprojekt auf Schulen (HPV-Impfung, Alkohol- und Nikotinverzicht) ausgeweitet werden.

Für unser Präventionsangebot gibt es keine Förderungen. Wir sind deshalb auf Spenden angewiesen, um dieses wichtige Thema in den Kindergärten in Stadt und Landkreis Osnabrück kostenfrei anbieten zu können.



„Sonnenschutz“ für Vorschulkinder

„Bewegung“ für Vorschulkinder

„Ernährung“ für Vorschulkinder

Unsere Primärpräventionsangebote sind auf Spenden angewiesen.

## 2.3 Klinische Liaisondienste, Außenstellen, Telefonsprechstunde und Vernetzung

### 2.3.1 Klinische Liaisondienste

Wir freuen uns über unsere, seit vielen Jahren fortbestehenden, Kooperationen zu den umliegenden onkologischen Kliniken. Die von der Krebsberatungsstelle bereitgestellten Psycholog\*innen leisten 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 Natru- per Holz (Chefarzt Neurochirurgie Prof. Dr. Christoph Greiner; Beratungsumfang: 10 Std.) sowie in der Rehabilitationsklinik Vechta (Chefärztin Akut- und Rehabili- tationsgeriatrie Dr. Irene Link; Chefarzt Hämatologie & Onkologie Dr. Volker Meis- ter; Beratungsumfang: 28 Std.) den psychoonkologischen Dienst. Seit 2022 sind wir auch auf den Palliativstationen des Marienhospitals Osnabrück (Chefärztin Prof. Dr. med. Kerstin Schütte; Beratungsumfang: 12,5 Std.) und des Klinikums Osnabrück (Ltd. Oberärztin Dr. Birgit Teigel; Beratungsumfang: 39 Std.) vertreten. 2023 durften wir die Kooperation mit dem Marienhospital Osnabrück ausbauen und decken nun auch die psychologische Begleitung der onkologischen Patient\*innen in mit onko- logischen Erkrankungen assoziierten Abteilungen ab (u. a. Chefarzt Prof. Dr. med. Christoph Nies und Prof. Dr. med. Kerstin Schütte, Beratungsumfang: 15 Std.).

An dieser Stelle möchten wir allen Kooperationspartnern für die konstruktive und intensive Zusammenarbeit herzlich danken! Die ganzheitliche Versorgung von Krebspatient\*innen liegt uns als Qualitätskriterium der modernen Onkologie be- sondern am Herzen. Wir schätzen den regen Austausch und die Gestaltung eines nahtlosen Übergangs zwischen stationärer zu ambulanter Versorgung sehr und hoffen auf viele weitere gemeinsame Jahre. Im Folgenden wird die personelle Be- setzung an den einzelnen Standorten vorgestellt.

Das **Brustzentrum Harderberg** (Dipl. Psych. Stefanie Schaefer, Psych. Psychothe- rapeutin) deckt zusätzlich zur stationären Versorgung die onkologische Tagesklinik ab. Frau Schaefer verlässt uns zum 31.12.2023. Wir wünschen Frau Schaefer für ih- ren weiteren Werdegang alles erdenklich Gute! Ab dem 01.01.2024 übernimmt Dipl. Psych. Frau Katharina Sandmann-Steinkamp die Versorgung. Die **internistische Onkologie und Hämatologie am Franziskushospital Harderberg** wird von Herrn Psych. M.Sc. Henry Krüdwagen betreut. Dieser befindet sich derzeit noch in seiner psychotherapeutischen Weiterbildung.

Im **Klinikum Osnabrück** (Psych. M.Sc. Hannah Thomas, Psych. Psychothera- peutin; Psych. M.Sc. Dr. Moritz Bielefeld; Psych. M.Sc. Velina Ernst; Psych. M.Sc. Maike Loheider; Psych. M.Sc. Aaron Hartstang) liegt der Schwerpunkt auf der psychoonkologischen Versorgung im Kompetenzzentrum für Hämatologie und On- kologie. 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 chirurgi- schen Klinik) in Anspruch zu nehmen. Frau Maike Loheider ist seit Oktober in der praktischen Tätigkeit im Rahmen der Weiterbildung zur Psychologischen Psycho- therapeutin und wird seitdem durch Velina Ernst vertreten. Velina Ernst befindet sich genauso wie Herr Aaron Hartstang derzeit noch in der psychotherapeutischen Weiterbildung.

Der psychoonkologische Dienst im **Marienhospital am Standort Natru- per Holz** (Dipl. Psych. Dilaver Basata) versorgt die onkologischen Patient\*innen mit Schwer- punkt im Bereich Neurologie/Neurochirurgie.

Weites Netz von Koopera- tionen mit Kliniken

Die ganzheitliche Versor- gung liegt uns als Quali- tätskriterium am Herzen.

Im **Marienhospital Vechta** (Psych. M.Sc. Bettina Riesselmann, Psych. Psychothera- peutin) 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. M.Sc. Mona Siemens Krebspatient\*innen in ihrer palliativen Phase. Beide absolvieren aktuell ihre psychotherapeutische Weiterbildung. Vertreten wird Frau Siemens in Krankheits- und Urlaubszeiten von Herrn Psych. M.Sc. Dr. Moritz Bielefeld.

### 2.3.2 Außenstellen

Wir sind stolz darauf, mittlerweile Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen auch in ländlichen Gebieten des Osnabrücker Landkreises wohnortnahe Unterstützung zu kommen lassen zu können. Mittlerweile können wir vier etablierte und rege in Anspruch genommene Außenstellen zur wohnortnahen Beratung von Krebsbetref- fenen und ihren Angehörigen im Landkreis Osnabrück verzeichnen. Durch die stetig gestiegene Beratungsnachfrage in unserer Außenstelle in Dissen (Sozialpädago- gin B.A. Ellen Lahrman; Beratungsumfang: 10 Std.) wurden zum 01.01.2023 die verfügbaren Beratungskapazitäten erhöht. Beratungen können dort donnerstags und freitags in der Zeit von 9 bis 17 Uhr stattfinden. Auch im Landkreis Vechta war ein gestiegenes Beratungsaufkommen zu erkennen, sodass der Beratungsumfang zum 01.07.2023 in der Außenstelle Vechta (Psych. M.Sc. Bettina Riesselmann, Psy- chologische Psychotherapeutin; Beratungsumfang: 16 Std.) erhöht wurde. Zusam- men mit den Außenstellen in Bramsche (Psych. M.Sc. Hannah Thomas, Psychologi- sche Psychotherapeutin; Beratungsumfang: 8 Std.) und Melle (Dipl. Sozialarbeiterin Stefanie Geisler; Beratungsumfang: 8 Std.) ist es uns möglich, die psychoonkologi- sche Versorgung im nördlichen und südlichen Osnabrücker Landkreis zu verbes- sern und lange Anfahrtswege für die Betroffenen und ihre Zu- und Angehörigen zu vermeiden. Eine telefonische Terminvereinbarung ist an allen Orten notwendig. Die Terminvereinbarung für Bramsche, Dissen oder Melle erfolgt über die zentrale Telefonnummer der Osnabrücker Krebsberatungsstelle unter 0541 8007610. Ter- minvereinbarungen für Vechta sind unter 04441 992745 möglich.

### 2.3.3 Sozialrechtliche Telefonsprechstunde

Die sozialrechtliche Telefonsprechstunde war auch im Jahr 2023 fester Bestand- teil unseres Beratungsangebotes und erfreut sich großer Beliebtheit, um Anliegen schnell und unbürokratisch klären zu können (z.B. Hilfe bei der Antragsbearbei- tung, 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 800-7610 an- geboten.

### 2.3.4 Vernetzung

Auch dieses Jahr möchten wir den Blick auf unsere bestehenden Kooperationen, die ausgebaut und intensiviert werden konnten sowie auf neue Kooperationen, die aufgebaut wurden, lenken.

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, psychoonkologi- scher und psychologischer Fragestellungen zur Seite stehen und einen wesentlich

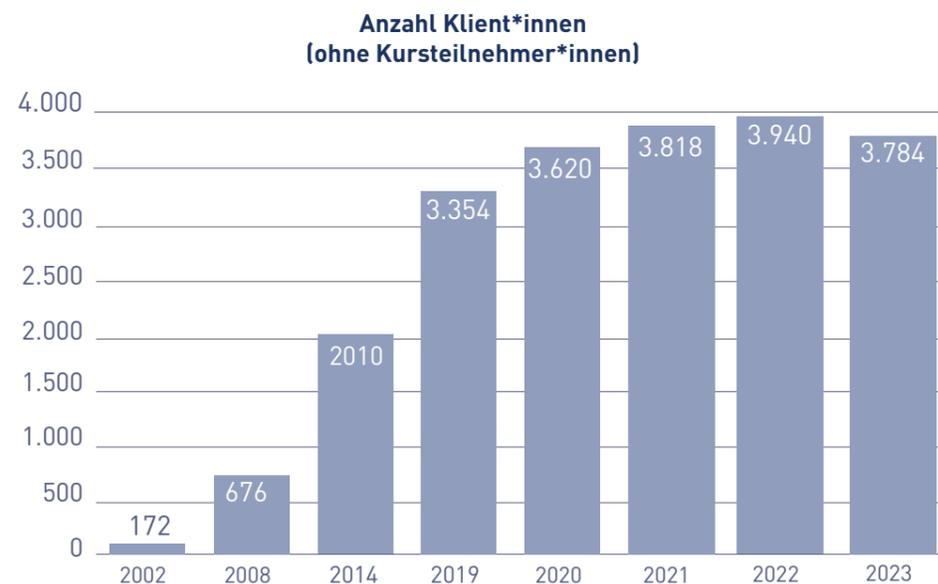
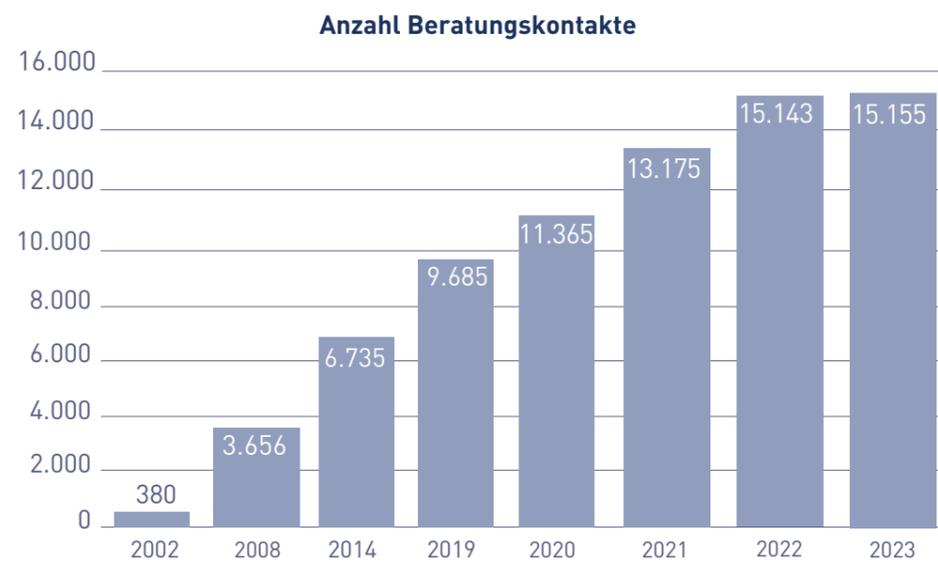
Verbesserung der Versorgung im nörd- lichen und südlichen Osnabrücker Landkreis

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 und gemeinnützigen Krebsorganisationen (z.B. DKMS, DKH) aussprechen! Nur durch den Austausch und das gegenseitige Teilen der unterschiedlichen Expertisen ist es uns möglich, unser Qualitätsniveau aufrechtzuerhalten und unsere Klient\*innen allumfassend zu begleiten.

### 2.4 Inanspruchnahme

Im Jahr 2023 kam es zu einer annähernd unverändert hohen Auslastung wie in 2022. Der leichte Rückgang der Klient\*innenanzahl (- 156; ca. 4 %) spiegelt sich nicht in den gleichbleibenden Beratungskontakten (+ 12) wieder und kann daher natürlichen Schwankungen zugeordnet werden. Wir freuen uns, dass unser Angebot weiterhin in einem hohen Maße angenommen und nachgefragt wird.

### 2.5 Evaluation



Nach wie vor große Auslastung bei den Beratungsangeboten

Auch 2023 ergab die jährliche Zufriedenheitsbefragung bezüglich der Beratungsqualität sowie der Rahmenbedingungen eine erfreulich hohe Zustimmung, was neben der hochqualifizierten Arbeit der Fachkolleg\*innen auch auf das engagierte Mitwirken der ehrenamtlichen Unterstützer\*innen, des Beirates und des Vorstandes zurückzuführen ist.

Folgende Aspekte haben die Klient\*innen besonders hervorgehoben:

- die gute Erreichbarkeit der Fachkolleg\*innen
- das vielseitige Beratungsangebot
- die Professionalität und Qualifikation der Berater\*innen
- die individuelle und intensive Begleitung durch die Berater\*innen
- die angenehme und einladende Atmosphäre
- die hohe Verlässlichkeit und Beständigkeit der Berater\*innen
- die Offenheit der Berater\*innen gegenüber allen Personengruppen sowie allen Themen

Es ist dem Zusammenspiel aller Mitwirkenden zu verdanken, dass wir die hohe Beratungsqualität aufrechterhalten und eine hohe Zufriedenheit seitens der Klient\*innen erreichen konnten, worüber wir uns sehr gefreut haben. Uns ist es ein großes Anliegen auch im nächsten Jahr eine hohe Zufriedenheit zu erreichen.

### 2.6 Finanzierung

Wir sind weiterhin sehr dankbar für die jeweils aber zeitlich begrenzte gesetzlich geregelte Finanzierung, die festlegt, dass 80 % der anfallenden Kosten von Krebsberatungsstellen durch die Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) und Privaten Krankenkassen (PKV) und 15 % über die Länder abgedeckt werden. Dies bietet nicht nur allen Mitarbeiter\*innen eine höhere Sicherheit, sondern insbesondere auch allen Klient\*innen, da unser Beratungsangebot dadurch wie im gewohnten Maße aufrechterhalten werden kann. Wie bereits im letzten Jahresbericht beschrieben, müssen Krebsberatungsstellen die verbleibenden 5 % aus eigenen Mitteln (insbesondere aus Spenden) aufbringen und auch die Kosten für Leitungs-, Öffentlichkeits- und Verwaltungsarbeit sowie für bestimmte weitere Angebote (Gruppenangebot, Veranstaltungen, Primärprävention) selbst aufbringen.

Dank der großartigen Unterstützung durch u. a. Einzel- und Dauerspender war es uns möglich, alle Kosten zu decken und auch die von der GKV nicht geförderten Angebote stattfinden zu lassen. Darunter fallen zum einen Gruppenangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, wie zum Beispiel das Schreibprojekt oder eine Übernachtung für Kinder und Jugendliche. Zum anderen konnte unser primärpräventives Angebot finanziert werden, welches in den Kindergärten von Stadt und Landkreis durchgeführt wird und stark nachgefragt wurde.

Wir freuen uns demnach weiterhin über Spenden, damit wir unser vielseitiges Angebot aufrechterhalten sowie ausbauen können.

Die Beratungsarbeit unserer Fachkolleg\*innen findet hohe Zustimmung.



Vielen Dank an Sie alle.

## 2.7 Ausblick

Dem Ziel, möglichst vielen von Krebs betroffenen Personen und ihren Zu- und Angehörigen professionelle Beratung und Begleitung zu ermöglichen, sind wir im Jahr 2023 sehr nah gekommen. Dies zeigt sich an der gleichbleibend hohen Auslastung sowie der hohen Zufriedenheit unserer Klient\*innen. Unser Anspruch ist es, die Beratung an neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu orientieren, unseren bisher hohen Qualitätsstandard aufrecht zu erhalten und Teil eines ganzheitlichen Versorgungsangebots zu sein. Dies erreichen wir durch die regionale und überregionale Vernetzung mit u. a. unseren Kooperationskliniken und anderen Krebsberatungsstellen, durch psycho-(onko-)logische Fort- und Weiterbildungen, das Mitwirken an psychoonkologischen Forschungsprojekten und die Teilnahme an wissenschaftlichen Kongressen. So wie alle vom Krebs beeinflussten Lebensbereiche miteinander in Beziehung stehen, so müssen auch alle an der Behandlung beteiligten Berufsgruppen miteinander kommunizieren, um die bestmögliche Begleitung der Patient\*innen zu ermöglichen.

Die seit 2020 bestehende Förderung der GKV und PKV hat die finanzielle Situation der Krebsberatungsstellen deutlich verbessert und stabilisiert, wofür wir sehr dankbar sind. Jedoch werden nicht alle uns wichtig erscheinenden und von unseren Klient\*innen geschätzten Leistungen gefördert. Das bereits vorgestellte primärpräventive Projekt, welches in den Kindergärten von Stadt und Landkreis Osnabrück durchgeführt wird, legt den Fokus auf die Vermeidung von Krebserkrankungen. Dieses uns wichtige und am Herzen liegende Projekt ist eins dieser nicht geförderten Leistungen und wird über Spenden finanziert.

Und hier, liebe Spender und Spenderinnen, halten Sie uns den Rücken frei – Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass wir unsere Angebote, wie das primärpräventive Projekt, aufrechterhalten und ausbauen können. An dieser Stelle geht ein herzliches Danke von allen Mitarbeiter\*innen, den Vorstands- und Beiratsmitgliedern sowie allen ehrenamtlich Tätigen an Sie raus.

Wir sind optimistisch, dass die Psychosoziale Krebsberatungsstelle auch mit neu besetztem Vorstand und unter neuer Fachleitung die bisherige Vision fortführt und wir weiterhin von Krebs betroffene Personen sowie ihre Zu- und Angehörigen aus Osnabrück Stadt und Landkreis, aber auch aus entfernteren Regionen unterstützen und begleiten können. Nur gemeinsam ist es möglich, unsere Ziele zu erreichen. Wir sind nicht allein und wir lassen unsere Ratsuchenden nicht allein.

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.krebsstiftung.de](http://www.krebsstiftung.de)<.

Hohe Qualitätsstandards und ganzheitliches Versorgungsangebot sind unser Anspruch.

Unsere Spender\*innen tragen maßgeblich dazu bei, die Angebote aufrecht-erhalten und ausbauen zu können.

## 3. Aktionen und Veranstaltungen 2023

Auch 2023 war wieder ein Jahr, in dem wir auf viele großzügige Spenden zählen durften. Wir sind immer wieder überwältigt, wie viele Menschen uns oftmals schon seit vielen Jahren treu zur Seite stehen und uns helfen zu helfen.

Besonders hervorheben möchten wir die Akteure rund um den Brustkrebsmonat Oktober. Im diesjährigen Spendenmarathon haben sie wieder mit zahlreichen kreativen Ideen und Aktionen Spenden gesammelt. Aber nicht nur bei der „Spendenmarathon-Familie“ bedanken wir uns von ganzem Herzen. Allen Spenderinnen und Spendern gilt unser sehr herzlicher Dank. Ebenso wie über die Spendensummen freuen wir uns über die vielen interessanten Gespräche, die bei den Spendenübergaben stattgefunden haben. Auf Seite 28 bis 30 haben wir Einzelpersonen, Institutionen und Unternehmen aufgeführt, die uns in 2023 unterstützt haben.

Ein herzliches Dankeschön gilt auch in diesem Jahr wieder dem Kammerchor und dem Blechbläserquintett der Universität Osnabrück und Joachim Siegel für das Adventskonzert 2023.

Wir bedanken uns ebenfalls bei allen Ärztinnen und Ärzten und zahlreichen Selbsthilfegruppen sowie Damen und Herren weiterer Infostände, die das „Offene Café zum Thema Krebs“ im März 2023 zu einem großen Erfolg gemacht haben.

Einen Ausschnitt aus Aktionen, Veranstaltungen und Spendenübergaben möchten wir durch folgende Fotos gerne mit Ihnen teilen:

**Spendenübergabe am 17.01.2023:**  
Drei Monate hieß es für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Firma TOP-Service für Lingualtechnik GmbH wieder Sport treiben und Punkte sammeln für einen guten Zweck. Diese Punkte wurden dann von der Geschäftsleitung in eine Spende in Höhe von 1.000 Euro zugunsten unserer Beratungsstelle umgewandelt. Übergeben wurde der Scheck von Ralf Schlimper (links), Eva Kruse (2. von rechts) und Niklas Böversen (rechts).



**Spendenübergabe durch die Violet Crew am 13.02.2023:**  
Roman Grummert (2. von links), Bennet Fransen (2. von rechts) und Ann-Kathrin Meier (rechts außen) besuchten uns mit einem großen Spendscheck und mit Spielen. In ihrer Weihnachts-spendenaktion haben sie bei den Heimspielen des VfL Osnabrück und mit Spendenaufrufen den stolzen Betrag in Höhe von 23.718,48 Euro gesammelt.



**Kunstaktion ab 14. Februar 2023:**  
Acht Werke der Oldenburger Künstlerin Margitta Briese (1945 – 2007) waren bei uns im Fenster ausgestellt und wurden zugunsten unserer Beratungsstelle angeboten.





Volles Haus beim „Offenen Café zum Thema Krebs“ am 11. März 2023: Es gab einen informativen Überblick rund um das Thema Krebs. Onkologisch tätige Medizinerinnen und Mediziner aus Osnabrücker Kliniken sowie das Fachteam unserer Beratungsstelle referierten in Kurzvorträgen zu verschiedenen Themen aus der Krebsmedizin und zur psychosozialen Beratung.



5. Juni 2023: 250 Euro und ein Besuch aus der Hauptschule Innenstadt. In der Hauptschule Innenstadt gibt es verschiedene Schülerfirmen. Die Schülerfirma „Sozialfit“ hat unter der Leitung der Lehrerin Britta Böckmann (Foto rechts) seit Mitte November Spenden für unsere Beratungsstelle gesammelt. So wurden an Elternsprechtagen zum Beispiel Kaffee und am Rosenmontag Berliner in der Schule verkauft.

Spendenübergabe am 23. März 2023: In guter Tradition spendet der Industrie- und Handelsclub Osnabrück e.V. in jedem Jahr einen festgelegten Teil des Beitragsaufkommens für ein oder mehrere soziale Projekte im Vereinsgebiet. Mit einem Spendenscheck in Höhe von 2.000 Euro für unsere Beratungsstelle besuchten uns der Präsident des Industrie- und Handelsclub Osnabrück Bernhard Horn (rechts) und die Vize-Präsidentin Beate Jakobs (2. von links).



26. August 2023: Benefizturnier des Osnabrücker Rugby Clubs. Es ist bereits der siebte große Spendenscheck des Osnabrück RFC, über den wir uns freuen dürfen. Dieser Spendenscheck ist das Ergebnis des Benefizturniers, das wieder zugunsten unserer Beratungsstelle stattgefunden hat. Bei dem diesjährigen Turnier haben 20 Vereine aus ganz Norddeutschland teilgenommen. Herzlichen Dank!



24. Mai 2023, 300 Euro für Kijuba: Seit vielen Jahren unterstützt Schiedsrichter Mario Principato (links) unsere Arbeit. Zum Beispiel als langjähriges Mitglied unserer Spendenmarathon-Gemeinschaft, mit verschiedenen Aktionen oder Spenden eines Teils seiner Aufwandschädigung als Schiedsrichter. Dem hat sich auch sein Schiedsrichterkollege Dennis Attermeyer (rechts) angeschlossen und ebenfalls seinen Teil zu dem Spendenscheck beigetragen.



31. Mai 2023: Eine Küche für Kijuba. Leckere Waffeln und alkoholfreie Cocktails gab es bei der Einweihung unserer neuen hochwertigen Küche in unseren erweiterten Räumlichkeiten. Zukünftig wird hier nun sehr häufig mit Kindern und Jugendlichen geschnibbelt, gekocht und gebacken. Ein ganz herzlicher Dank geht an Alexander Losing (rechts) und Viktor Losing (2. von rechts) und das ganze Team von Küche erLeben by Losing, die das mit Unterstützung der Hersteller Schüller, Constructa-Neff, Blanco, Quooker und Naber möglich machten. Für die benötigte Ausstattung mit Geschirr, Gläsern und Kochgeschirr dürfen wir uns ebenfalls über eine Spende freuen vom Verein Hoffnung zeigen e.V. Dafür sagen wir Dr. Volker Bastert (2. von links) und seinen Vereinskollegen sehr herzlich Danke.



Benefizfestival am 22. September 2023: Zwei engagierte Frauen, das Team der Kleinen Freiheit, drei Spitzenbands, DJ Quno und 240 gut gelaunte Festivalgäste, die Lust auf Party und Live Musik hatten, ließen beim Benefizkonzert den Laden rocken. „Let's celebrate life“ konnte auf Initiative von MarAnne Productions (Mara und Anne) Spenden für unsere Beratungsstelle sammeln und gleichzeitig auf das Angebot für krebserkrankte Menschen und deren Angehörige und Freunde aufmerksam machen. Insgesamt konnten Mara und Anne 4.583,29 Euro an uns übergeben. Wir freuen uns sehr!

**5. November 2023:**  
Vorstellung unseres Online-Adventskalenders. Wie schnell ein Jahr vergeht, sehen wir in der Beratungsstelle auch daran, dass wieder der jährliche Besuch des Illustrators Derek Pommer (vorne rechts) und von René von der Haar (vorne links) von der Agentur Kontrastkraft ansteht. Dann nämlich präsentieren wir der Presse den aktuellen Online-Adventskalender. Derek Pommer liefert die 24 schönen Illustrationen zu unseren selbst verfassten Geschichten für unseren Online-Adventskalender. Die Agentur Kontrastkraft programmiert uns kostenlos den Kalender. Die bereits siebte Geschichte trägt den Titel „Kijuba und der kleine Stern: Wenn Träume Flügel verleihen“. Wie auch die ersten sechs Geschichten wird diese im Herbst 2024 als kleines Heft erhältlich sein.



**5. November 2023:**  
Vorweihnachtliche Bescherung vom prelle Shop. Wie in jedem Jahr sammeln Uta Westerholt (links) und ihr Team „Tütengeld“. Wer für seinen Einkauf eine Tüte benötigt, bekommt diese – wird aber freundlich gebeten, das Tütenschweinchen mit einer Münze zu füttern. Zusätzlich wurden in diesem Jahr anlässlich des Umzugs in die neuen Räumlichkeiten in der Krahnstraße Lose für den guten Zweck verkauft. Das Tüten- und Losgeld wurde dann noch sehr großzügig aufgestockt, so dass wir uns über eine tolle Spende in Höhe von 1.000 Euro freuen dürfen.



**13. November 2023:** Feierstunde zum Spendenmarathon 2023. Bereits zum siebten Mal sind viele sehr engagierte Unterstützerinnen und Unterstützer mit tollen Aktionen und Spendensammlungen für unseren Spendenmarathon anlässlich des Brustkrebsmonats Oktober an den Start gegangen. In einer kleinen Feierstunde haben wir das tolle Ergebnis mit vielen der Beteiligten und der schon bewährten Logo-Torte gefeiert. Dank ihres großartigen Einsatzes können wir uns, zusammen mit Spenden von Privatpersonen, über den beeindruckenden Betrag von über 14.100 Euro freuen. In den letzten sieben Jahren sind so über 100.000 Euro für unsere Beratungsstelle und damit für krebsbetroffenen Menschen zusammengekommen.



**22. November 2023:**  
Spendenübergabe aus der IPA-Tour. Langjährige Tradition sind sowohl die jährlichen Spendenfahradtouren der International Police Association (IPA) Osnabrück als auch die Unterstützung unserer Beratungsstelle. In diesem Jahr konnte eine Summe von 7.777 Euro eingesammelt werden. Insgesamt unterstützte die IPA die Beratungsstelle in der Heger Straße bereits mit über 162.000 Euro. Wir danken Phil Havermann (links), Reinhard Voigt (2. Von links), Karl-Heinz Thiemann (rechts) sowie allen Beteiligten sehr herzlich!

**24. November 2023:**  
500 Euro von Bunsieck & Partner GmbH. Seit einigen Jahren verzichtet die Firma Bunsieck & Partner GmbH auf Weihnachtsgeschenke und spendet deshalb an verschiedene Einrichtungen. Wir danken Sven Lindemann (links) und Achim Bruns (rechts) sehr herzlich für die Spende, die wir in Zusammenarbeit mit der Firma Supernova GmbH & Co.KG und „Mobilfunk mit Herz“ erhalten haben.



**4. Dezember 2023:**  
Fröhliche Backaktion im Restaurant Wilde Triebe. „In der Weihnachtsbäckerei“ hieß es für 11 „unserer“ Kinder und Jugendlichen im Restaurant Wilde Triebe in Sutthausen. Wie schon im letzten Jahr hat Serviceleiterin Daniela Herrmann uns eingeladen, um den Kindern einen unbeschwertten Nachmittag zu ermöglichen. Als Ergebnis gab es nicht nur strahlende Kinderaugen, sondern auch sehr leckere Plätzchen. Wir danken Daniela Herrmann und dem Team des Restaurants Wilde Triebe sehr herzlich für diese tolle Aktion!



3. Dezember 2023: Am ersten Advent hat der Freundeskreis der Osnabrücker Krebsstiftung wieder zum Adventskonzert eingeladen. Vor vollen Bänken haben der Kammerchor der Universität Osnabrück unter der Leitung von UMD Joachim Siegel und das Blechbläserquintett der Universität Osnabrück mit ihrem Konzert mit dem Titel „... Veni Emmanuel“ für wundervolle weihnachtliche Stimmung gesorgt. Wir danken Joachim Siegel und allen Mitwirkenden sehr herzlich!



13. Dezember 2023: Bescherung bei Dieckmann Bauen + Umwelt GmbH & Co.KG. Auch in 2023 durften wir uns wieder über ein großes Geschenk von der Firma Dieckmann Bauen + Umwelt GmbH & Co.KG freuen. Hartmut (links) und Hendrik Dieckmann (rechts) überreichten jeweils 5.000 Euro an vier Institutionen aus Osnabrück. Unser stellvertretender Vorstandsvorsitzender Friedrich H. Petersmann, der die Spende entgegennehmen durfte, und unser ganzes Team sagen herzlich Danke!



Spendenübergabe am 22. Dezember 2023: Am letzten Arbeitstag vor Weihnachten durfte sich Nicole Heckerodt, kommissarische Leiterin unserer Beratungsstelle, über einen Scheck in Höhe von 1.000 Euro vom GLS Paketshop Westerkappeln, überreicht von Ahmed Chehade (rechts) und Detlef Spindler (links) freuen. Herzlichen Dank!

#### 4. Gremien Osnabrücker Krebsstiftung/ Mitarbeiter\*innen Stand vom 01.01.2024:

##### Vorstand

Thomas Helbig (Vorsitzender, Steuerberater)  
Friedrich H. Petersmann (stellv. Vorsitzender, ehem. Vorstand Sparkasse, i.R.)  
Ingard von Bar (Biologin)  
Wolfgang Ruthemeier (Dipl. Soz.-Päd., Supervisor)  
Julia Runge (Modedesignerin, Pilatestrainerin)

##### Beirat

Stefanie Schindhelm (Vorsitzende, Richterin a.D.)  
Heike Busemann (Autorin, Texterin)  
Dr. Friedrich Ferié (Gynäkologe, Zytologe, Imker)  
Hiltrud Hillebrand (Dipl. Sozialwirtin, i.R.)  
Dr. Christiane Hölscher (Präsidentin Amtsgericht Hannover)  
Claudia Nahrath (Property Consultant)  
Dr. Beate-Maria Zimmermann (ehem. Geschäftsführerin der Stiftung Stahlwerk Georgsmarienhütte)

##### Hauptamtlich Mitarbeiter\*innen

Psychologin (M.Sc.) Dr. rer. nat. Laura Pereira Lita (Leiterin der Beratungsstelle, Psychol. Psychotherapeutin, Psychoonkologin DKG; 30 Std.) – in Elternzeit  
Psychologin (M.Sc.) Nicole Heckerodt (komm. Leiterin der Beratungsstelle, Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin i.A., Psychoonkologin DKG; 23 Std.)  
Psychologin (Mag.a) Niña Steck (stellv. Leiterin der Beratungsstelle, Psychologische Psychotherapeutin, 30 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., davon Außenstelle Dissen 10 Std.)  
Dipl. Soz.-Päd. Vita Wolf (Kinder- u. Jugendlichentherapeutin, Psychoonkologin DKG; 35 Std.)  
Psychologin (M.Sc.) Verena Gottlieb (Psych. Psychotherapeutin, Psychoonkologin DKG; 26 Std.)  
Dipl. Soz.-Päd. Stefanie Geisler (Psychoonkologin DKG; 20 Std., davon Außenstelle Melle 8 Std.)  
Dipl. Soz.-Päd. Janne Schramm (Psychoonkologin DKG; 23 Std.)  
Dipl. Psych. Magali Linnemann (Psychotherapeutin [HPG]; 4 Std.)  
Psychologin (M.Sc.) Mona Siemens (Psychol. Psychotherapeutin i. A., Psychoonkologin DKG; Palliativstation Klinikum Osnabrück; – refinanziert – 33 Std.)  
Psychologin (M.Sc.) Katharina Knaden (Psychol. Psychotherapeutin i. A.; Palliativstation Marienhospital Osnabrück; – refinanziert – 12,5 Std.)  
Psychologin (M.Sc.) Joke Marie Debbeler (Psychol. Psychotherapeutin i. A.; Konsiliardienst Marienhospital Osnabrück; 15 Std. – refinanziert)  
Psychologin (M.Sc.) Maike Loheider (Psychol. Psychotherapeutin i. A., Konsiliardienst Klinikum Osnabrück – refinanziert – 20 Std.) bis 09/2023  
Psychologin (M.Sc.) Velina Ernst (Psychol. Psychotherapeutin i. A., Konsiliardienst Klinikum Osnabrück – refinanziert – 20 Std.) ab 10/2023  
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.) Dr. 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.)  
 Psychologe (M.Sc.) Henry Krüdwagen (Psych. Psychotherapeut i.A.; Konsiliardienst Franziskus Hospital – refinanziert – 20 Std.)  
 Psychologin (M.Sc.) Bettina Riesselmann (Psych. Psychotherapeutin; Konsiliardienst St. Marienhospital Vechta – refinanziert – 22 Std.; ambulante Krebsberatung Außenstelle Vechta, 16 Std.)  
 Betriebswirtin IHK Heike Köhler (Öffentlichkeitsarbeit, 30 Std.)  
 Dr. Ursula Plantholt (Assistentin der Geschäftsleitung; 39 Std.)

**Bundesfreiwillige Ehrenamtliche**

Lisa-Marie Peretzke (Empfang)  
 Es engagieren sich kontinuierlich neun Personen ehrenamtlich in der Osnabrücker Krebsstiftung, u.a. in der individuellen Unterstützung krebserkrankter Menschen.

**5. Statistik 2023**

**Anzahl Klientinnen**

Beratungsstelle Osnabrück	951
Außenstelle Vechta	86
Außenstelle Dissen	56
Außenstelle Bramsche	44
Außenstelle Melle	46
Hausbesuche	11
Klinik-/Hospizbesuch	15
Andere Orte	1

**Gesamt ambulant** **1.210**

Brustzentrum Harderberg	586
Franziskushospital Harderberg	209
Klinikum Osnabrück	864
Marienhospital Natruper Holz	252
Marienhospital Vechta	169
Marienhospital Osnabrück	76
Palliativstation Marienhospital	175
Palliativstation Klinikum	243

**Gesamt Konsiliardienst** **2.574**

**Gesamt Klient\*innen** **3.784**

**Geschlecht**

Beratungen:	weiblich	2.601
	männlich	1.183
		<b>3.784</b>

**Wohnort**

Stadt Osnabrück	1.056
Landkreis Osnabrück	1.510
Landkreis Steinfurt	371
Emsland/Vechta/Diepholz/Oldenburg	137
Andere	710
	<b>3.784</b>

**Alter der Ratsuchenden**

< 7 Jahre	13
7 – 11 Jahre	36
12 – 25 Jahre	107
26 – 40 Jahre	354
41 – 65 Jahre	1.667
> 65 Jahre	1.607
	<b>3.784</b>

**Art der Ratsuchenden**

Krebserkrankte Personen	2.959
An- und Zugehörige	721
Andere (Fachkollegen etc.)	104
	<b>3.784</b>

**Anzahl Beratungskontakte**

Beratungsstelle Osnabrück:	Einzelberatungen	5.565
	Paar-/Familienberatung	376
	Elternberatung	224
	Kinder-/Jugendtherapie	745
	Telefonberatung	932
	Videoberatung	48
	Schriftliche Beratung	275
	Gruppe	15
	Haus-/Klinikbesuch	64
	Teilnahme Freizeitveranstaltungen	37
	Supervision	113
	Andere Formen der Beratung	0
Außenstelle Vechta:	Einzel-/Paarberatungen	513
	Telefon-/Videoberatung	32
Außenstelle Dissen:	Einzel-/Paarberatungen	261
	Telefon-/Videoberatung	5
Außenstelle Bramsche	Einzel/Paar	173
	Telefon-/Videoberatung	8
Außenstelle Melle	Einzel/Paar	92
	Telefon-/Videoberatung	7

**Konsiliar-/ Liaisondienste**

Brustzentrum Harderberg:	Einzel-/Paarberatungen	953
	Gruppenberatung/Therapie	108
	Telefon-/Videoberatung	108
Franziskus-Hospital:	Einzel-/Paarberatungen	252
	Telefonberatung	18
Klinikum Osnabrück:	Einzel-/Paarberatungen	2.236
	Familienberatung	23
	Telefonberatung	46
Marienhospital Natruper Holz	Einzel/Paar	370
	Telefon	43
Marienhospital Vechta	Einzel/Paar	512
	Telefon	9
Marienhospital Osnabrück	Einzel/Paar	115
	Telefon	7
Palliativstation Marienhospital	Einzel/Paar	210
	Telefon	7
Palliativstation Klinikum	Einzel/Paar	627
	Familie	11
	Telefon	15

**Gesamt** **15.155**

## 6. Dank an alle Spender\*innen

Die Osnabrücker Krebsstiftung dankt allen Spender\*innen in 2023, die durch ihre finanzielle Unterstützung die Arbeit der Psychosozialen Krebsberatungsstelle ermöglicht haben:



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



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:**

- Viele Mitarbeitende des **Landkreises Osnabrück**, die auf **Cents hinter dem Komma** verzichtet haben
- Allen Unternehmen für die Spenden im Rahmen der IPA-Tour
- **Allfrisch Kutsche** in der Lotter Straße für die Sammlung von Pfandbonspenden zu unseren Gunsten
- Dem **Rugby Club Osnabrück und die vielen Helferinnen und Helfer**, die in 2023 bereits zum siebten Mal mit ihrem Benefiz-Turnier unterstützt haben
- **Frau Englert** für ihr unermüdliches Mützen- und Sockenstricken
- **Osnabrücke e.V.** für verschiedene Gutscheinaktionen für krebsbetroffene Familien
- **Klaus Kirmis** und der **ReiseKunst GmbH** für den Benefizvortrag zu unseren Gunsten
- **Design-Büro Eva Uthmann Kommunikation gestalten** für die Gestaltung des Kijuba-Buchs sowie **Levien Druck** für den vergünstigten Druck
- Dem **Frauenkreis St. Wiho Osnabrück** für deren Unterstützung
- Verschiedene **Kirchengemeinden** mit Kollekten
- 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
- **Lukas Middendorf und die MIAVIT Holding** für die große Geburtstagsspendensammlung
- Weiteren „**Geburtstagskindern**“, die anlässlich ihrer Feier Spenden statt Geschenke gesammelt haben
- Allen, die uns bei ihrem Online-Einkauf über **Gooding** oder **Amazon 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
- 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 über unseren **Online-Adventskalender** gespendet 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 Mitgliedsbetrag 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**