

Was macht uns stark?

**Stefanie Pietsch
Sarah Minet
Martina Breuning**

Gemeinsam die Familienresilienz bei
elterlicher Krebserkrankung fördern:
Ein Workshop-Toolkit für psycho-
onkologische Fachkräfte.



Familienresilienz in Familien mit elterlicher Krebserkrankung partizipativ erforschen und fördern

Erkrankt ein Mensch an Krebs, gerät häufig das gesamte Umfeld ins Wanken. Die physische und psychische Belastung betrifft nicht nur die erkrankte Person selbst, sondern wirkt sich auch auf ihr näheres Umfeld aus. Wir widmen uns in dem Forschungsprojekt „PsyOnGa“ einer psychoonkologisch-systemischen Frage: Wie lässt sich der Zusammenhalt von Familien stärken, die gemeinsam durch diese herausfordernde Zeit gehen?

Um dieser Frage nachzugehen, haben wir einen Workshop für Psycholog*innen und psychosoziale Fachkräfte entwickelt, der betroffene Familien aktiv miteinbezieht. Unser Ziel war es, spielerisch und nahbar Familien inklusive Kindern ab 5 Jahren dabei zu unterstützen, ihrer eigenen Familienstärke auf die Spur zu kommen. Entstanden ist ein Konzept, mit dem betroffene Familien ihre eigene individuelle sowie familiäre Resilienz erforschen und gleichzeitig einen schönen Nachmittag in der eigenen Familie, aber auch mit anderen betroffenen Familien verbringen können.

Dieses Toolkit dient als praktischer Wegweiser für unser Workshopkonzept. Wir laden Sie herzlich ein, diese Impulse für Familien aufzugreifen, auszuprobieren und kreativ weiterzudenken. Ergänzend finden Sie im Toolkit theoretische Hintergründe zum Resilienzkonzept sowie zur methodischen Umsetzung des explorativen Workshops.

Ein Toolkit von:

Dieses Toolkit entstand im Rahmen des vom BMFTR geförderten Projektes „PsyOnGa“ (Förderlinie DATIpilot, Laufzeit 12/2024 - 05/2026)

Autorinnen: Dr.in Stefanie Pietsch, Sarah Minet und Dr.in Martina Breuning

1. Auflage Mai 2026
Freiburg im Breisgau

Eine Kooperation von:

Universitätsklinikum Freiburg/ Tumorzentrum Freiburg - CCCF/ „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“:
Dr.in Stefanie Pietsch, Dr.in Martina Breuning,
Hannah Strobel & Loretta Roth

Technische Hochschule Augsburg:
Sarah Minet, Prof.in Dr.in Jennifer Schubert, Prof. Andreas Muxel, Prof.in Dr.in Alexandra Teynor, Elias Naphausen & Klaus Kaufmann



Gefördert durch:



Herzlich willkommen

Wir heißen Sie herzlich willkommen zu unserem Workshop zur Stärkung der Familienresilienz in Familien mit einer elterlichen Krebserkrankung. Schön, dass Sie hier sind!

Wir wünschen viel Freude beim Kennenlernen, Ausprobieren und Weiterdenken.

Für wen?

Dieses **Toolkit** richtet sich an psychoonkologisch arbeitende Fachkräfte in Krebsberatungsstellen, an Kliniken oder in eigener Praxis, die Patient*innen und deren Familien psychosozial versorgen und einen Workshop zur Reflexion und Stärkung der Familienresilienz anbieten möchten. Wir nutzen im weiteren Verlauf den Titel „Psychoonkolog*in“ zur Ansprache, möchten aber betonen, dass wir alle psychosozialen Fachkräfte mit Interesse an unserem Konzept willkommen heißen.

Der hier beschriebene **Workshop** richtet sich an Familien mit einer elterlichen Krebserkrankung. Dabei möchten wir explizit ganze Kernfamilien ansprechen – also inklusive Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Eltern.



Dauer:
3-4 Stunden



Anzahl Personen:
3-5 Familien
(10-20 Personen)



Alter:
ab 5 Jahren



Von wem?

Dieser Workshop wurde im Rahmen des vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt geförderten Projektes „PsyOnGa“ von Wissenschaftler*innen und Psychoonkolog*innen des Angebots „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“ am Universitätsklinikum Freiburg in Kooperation mit Designer*innen der Technischen Hochschule Augsburg entwickelt.

Ziel war es, gemeinsam mit betroffenen Familien das Thema der Familienresilienz im Kontext einer elterlichen Krebserkrankung zu erforschen.

Diese Vorlage steht Ihnen kostenlos zur Verfügung. Weitere Hinweise sowie einen Link zur Webseite mit detaillierten Informationen zum Projekt finden Sie auf Seite 36.

Kontakt

Für Rückmeldungen & Feedback melden Sie sich gerne bei:

Dr.in Stefanie Pietsch
Tumorzentrum Freiburg – CCCF, Universitätsklinikum Freiburg, „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“
stefanie.pietsch.tigerherz@uniklinik-freiburg.de

Aufbau des Toolkits

Dieses Toolkit bietet ein vollständig strukturiertes Konzept für einen partizipativen Workshop. Mithilfe gezielter Designmethoden unterstützt es Familien mit einem an Krebs erkrankten Elternteil dabei, ihre jeweiligen Familienstärken gemeinsam zu explorieren. Es ist wie folgt aufgebaut:

Seite 5: Methodischer Hintergrund



Der wissenschaftliche Hintergrund, auf welchem das Workshopkonzept basiert.

Seite 13: Aufbau & Ablauf



Hinweise zur Organisation und der Struktur, ein Zeitplan, Vorschläge für die Raumgestaltung sowie ein Überblick der angewendeten Methoden.

Seite 28: Methoden- beschreibungen



Detaillierte Anleitung der angewendeten Methoden.

Seite 37: Anhang (Druck)



Alle genannten Materialien sowie eine Moderationshilfe und ein Ablaufplan zum Ausdrucken.

Inhalte

Herzlich Willkommen!	S. 3
-----------------------------------	-------------

Teil 1: Methodischer Hintergrund	S. 5
---	-------------

Warum Familienresilienz?	S. 6
Reflexionsfragen für psychosoziale Fachkräfte zur Annäherung an das Thema der Familienresilienz	S. 7
Partizipatives Forschen	S. 8
Partizipation mit Designmethoden	S. 9
Die Kunst der Zusammenkunft	S. 10
Ein Hinweis zur forschenden Haltung bei kreativem Gestalten	S. 11
Verwendete & weiterführende Literatur	S. 12

Teil 2: Aufbau & Planung	S.13
---	-------------

How to Workshop - Hinweise vorab	S. 14
Planung - Wie organisiert man einen Workshop?	S. 16
Familien einladen - Was zu beachten ist	S. 17
Rahmung des Workshops - Ankommen & Abschießen	S. 18

Workshop Inhalte	
Übergreifende Gedanken	S. 20
Methodenüberblick	S. 21

Zeitplan	S. 22
Empfehlungen für den Raum	S. 23
Empfehlungen für den Materialtisch	S. 24
Optional: Austausch unter den Familien	S. 25
Nach dem Workshop - Transfer in den Alltag	S. 26

Teil 3: Methodenbeschreibungen	S. 27
---	--------------

Methode 1 Collage - Was macht mich stark und welche Stärken sehe ich in dir?	S. 28
Methode 2 Familienstärke als Modell - Wo sind unsere Stärken als Familie?	S. 30
Methode 3 Das magische Familienzimmer - Was könnte uns helfen, noch stärker zu werden? ..	S. 32
Zu Methode 3: Traumreise	S. 34

FAQ - Häufige Fragen & die Antworten	S. 35
---	--------------

Hinweise zur Nutzung & Impressum	S. 36
---	--------------

Anhang	S. 37
---------------------	--------------



TEIL 1:

METHODISCHER HINTERGRUND

Warum Familienresilienz?

Eine chronische Erkrankung bedeutet weit mehr als nur eine medizinische Diagnose. Sie betrifft das gesamte soziale Gefüge und stellt häufig eine tiefgreifende Veränderung der gesamten Lebenswelt dar. Familien stehen vor der Aufgabe mit Ungewissheit umzugehen, bisherige Routinen anzupassen und die Erkrankung in die gemeinsame Lebensgeschichte zu integrieren. Dabei verlieren gewohnte Muster oft ihre Gültigkeit, während Ressourcen neu mobilisiert werden müssen.

Die individuelle Resilienz

Der Begriff Resilienz (lat. resilire = zurückspringen, abprallen) beschrieb ursprünglich die Fähigkeit elastischer Materialien, nach einer Verformung, in den Ausgangszustand zurückzukehren. In der Psychologie steht Resilienz für die Aufrechterhaltung oder rasche Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach belastenden Lebensereignissen. Dabei ist hervorzuheben, dass die meisten Menschen grundsätzlich über Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen verfügen (Gilan et al., 2022). Resilienz ist dabei kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer, lebenslanger Entwicklungsprozess, der aktiv beeinflusst und erlernt werden kann (Gilan et al., 2022; Sonnenmoser, 2016).

Die psychologische Resilienzforschung hat zahlreiche protektive Faktoren identifiziert. Dazu zählen unter anderem:

Im Falle einer Krankheit von Familienangehörigen kommt auf die Familie eine Vielzahl an biografischen, krankheitsbedingten und lebens- sowie alltagsweltlichen Anforderungen zu.

- Ohlbrecht, 2022, S. 680

- **Starke Evidenz:** Aktives Coping (Problemlösestrategien), Selbstwirksamkeit, Optimismus, soziale Unterstützung, kognitive Flexibilität, Religiosität bzw. Spiritualität, positive Emotionen, Hardiness (aktive Einflussnahme auf Situationen), Selbstwert sowie Sinn- und Kohärenzerleben (Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit, Bewältigbarkeit)
- **Moderate Evidenz:** Interne Kontrollüberzeugung, Bewältigungsflexibilität, Hoffnung, Humor
- **Schwache Evidenz:** Altruismus (Helmreich et al., 2017)

Für Kinder gilt insbesondere die Erfahrung stabiler, zugewandter und verlässlicher Beziehungen als zentraler Prädiktor für eine resiliente Entwicklung (Fröhlich-Gildhoff & Rönnauböse, 2021). Resilienz ist somit wesentlich relational eingebettet (Walsh, 2016).

Vom Individuum zur Familie: Ein Paradigmenwechsel

Die Resilienz von Familien unterscheidet sich in einigen Punkten von individueller Resilienz. Während auf individueller Ebene Faktoren wie Selbstwirksamkeit, Nutzung sozialer Unterstützung, Flexibilität oder Selbstwert zentral sind, stehen auf familiärer Ebene Kompetenzen wie gemeinsames Problemlösen, Stressbewältigung und die Entwicklung kollektiver Ziele im Vordergrund. Familien entwickeln eine „übergeordnete“ Resilienz, die aus der Interaktion der Mitglieder und gemeinsamen Erfahrungen hervorgeht (Sonnenmoser, 2016).

Walsh (2017) beschreibt drei Schlüsselprozesse, welche die Resilienz von Familien fördern:

- Geteilte Überzeugungen der Familie (Sinnbildung, positiver Ausblick, Hoffnung und Optimismus, Transzendenz und Spiritualität)
- Organisations- und Strukturmuster (Flexibilität, Verbundenheit und gegenseitige Unterstützung, soziale und ökonomische Ressourcen)
- Kommunikative Prozesse und Problemlösung (offene Kommunikation, emotionaler Austausch, gemeinschaftliche Problemlösung)

Was ist Familienresilienz?

Das Konzept der Familienresilienz (Walsh, 2017) erweitert die Perspektive vom Individuum auf die Familie als System. Im Fokus steht das Wechselspiel von Risiko- und Schutzfaktoren zwischen den einzelnen Mitgliedern und der Familie als Ganzes. Familienresilienz umfasst individuelle und kollektive Einstellungen, Kompetenzen und Strategien, die es ermöglichen, Krisen gemeinsam zu bewältigen und sich an veränderte Lebensbedingungen anzupassen (Sonnenmoser, 2016).

Ziel ist es, förderliche Muster zu identifizieren, zu stärken oder gemeinsam neu zu entwickeln (Lieb & Ziebertz, 2018). Resiliente Familien zeichnen sich durch eine offene und klare Kommunikation, emotionalen Zusammenhalt, gegenseitige Wertschätzung, geteilte Werte und Glaubenssysteme (z. B. Sinnfindung, Optimismus, Spiritualität), gemeinsam verbrachte Zeit sowie funktionale Bewältigungsstrategien aus (Sonnenmoser, 2016).

Eine erfolgreiche Krisenbewältigung hängt zudem maßgeblich davon ab, ob es der Familie gelingt, eine gemeinsame Problemsicht zu entwickeln, ein zuversichtliches Selbstbild aufrechtzuerhalten und transparent mit der Erkrankung im sozialen Umfeld umzugehen. Grundlage hierfür sind Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie tragfähige familiäre Beziehungen (Möller, Krattenmacher & Romer, 2011).

Reflexionsfragen zur Annäherung an das Thema der Familienresilienz

Für Psychoonkolog*innen, die das Thema der Familienresilienz in ihre Beratung integrieren möchten, haben wir folgende Fragen als Unterstützung zum Einstieg festgehalten. Diese können in Beratungsgesprächen mit den Familien genutzt werden, um niederschwellig eine erste Annäherung an das Thema Familienresilienz zu ermöglichen.

- In welcher Weise unterstützen sich die Familienmitglieder konkret im Alltag?
- Wie gehen die einzelnen Familienmitglieder mit Emotionen um (Angst, Wut, Trauer)?
- Welche Rolle nehmen einzelne Mitglieder ein (z. B. „die Starke“, „der Vermittler“)?
- Wo zeigen sich Überlastungen oder unausgesprochene Erwartungen?
- Welche impliziten Regeln prägen das Miteinander (z. B. „Darüber spricht man nicht“)?
- Welche Routinen geben Halt – und welche müssen ggf. angepasst werden?
- Wie gelingt es der Familie, Hoffnung oder Zuversicht zu bewahren?
- Gibt es Momente von Entlastung, Freude oder „Normalität“?
- Wie begegnet das Familiensystem der bestehenden Unsicherheit?
- Welche früheren Krisen wurden wie bewältigt?
- Welche Stärken benennt die Familie selbst – und welche bleiben (noch) ungenannt?
- Welche externen Ressourcen (soziales Netzwerk, professionelle Hilfe) werden genutzt oder könnten erschlossen werden?
- Welche gemeinsamen Ziele oder Perspektiven entwickelt die Familie für die Zukunft?
- Wo könnten kleine Veränderungen große Wirkung entfalten (Kommunikation, Struktur, Unterstützung)?
- Wo wurden bereits neue Rituale entwickelt?
- Welche Orte sind für die Familie wichtig (geworden)?



Partizipatives Forschen

Wie lässt sich Familienresilienz partizipativ erforschen?

Doch wie lässt sich mit den Familien erforschen, was die Familienresilienz in der eigenen Familie unterstützt? Hierzu kamen im Projekt „PsyOnGa“ keine standardisierten Instrumente zur Resilienzzerfassung zum Einsatz. Stattdessen lag der Fokus darauf, gemeinsam mit den Familien der Frage nachzugehen und zu explorieren, was sie stark macht und machen könnte. Hintergrund dessen ist die These, dass die Gewahrdung der eigenen Stärken an sich schon zur Resilienz beiträgt (Farchi & Peled-Avram, 2025). Die Ergebnisse floßen dann in einem weiteren Schritt in die Entwicklung und Umsetzung von konkreten Transferprodukten zur Unterstützung der Familienresilienz ein (z. B. Kommunikationsbox, Resilienzkalender etc.).

Dieser Ansatz ermöglichte ein tieferes Verständnis der Familienresilienz im Alltag und etablierte gleichzeitig einen Raum für wechselseitiges Lernen: Die Wissenschaftler*innen und Psychoonkolog*innen gewannen Einblicke in individuelle und kollektive Bedürfnisse, während die betroffenen Familien durch den Austausch und die Reflexion oft ein neues Bewusstsein für ihre eigenen Dynamiken entwickeln konnten und Impulse für die eigene Familie bekamen (Nielsen, Jensen & Trettin, 2025).

Die Vielfalt der Partizipation

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten einen partizipativen Prozess zu gestalten. Dabei gibt es keine einheitliche Definition dieser Prozesse, sondern verschiedene Ansätze, die immer individuell in Hinblick auf den Kontext und die Ressourcen des Projektes auf ihre Anwendbarkeit geprüft werden müssen. Schrögel (2025) identifiziert zum Beispiel vier Kategorien in der Partizipationslandschaft:

- Fokus auf Durchführung von Forschung und Co-Forschung
- Fokus auf Dialog und Zusammenarbeit
- Fokus auf Wissensintegration und Transformation
- Fokus auf Innovation & Transfer

Dabei lässt sich ein partizipatives Projekt nicht immer trennscharf in diese Kategorien einordnen. Das Hauptaugenmerk des hier beschriebenen Workshops liegt auf der Durchführung von Co-Forschung sowie dem Dialog und der Zusammenarbeit. Ziel ist es, wissenschaftliche Befunde zur Familienresilienz mit dem Erfahrungswissen der Familien zu verknüpfen. Dabei liegt der Fokus primär darauf, dieses implizite Alltagswissen überhaupt erst sichtbar zu machen und zu generieren.

Begriffsdefinition: Partizipative Forschung

Von partizipativer Forschung bzw. partizipativem Design sprechen wir, wenn Beteiligte direkt in den Forschungs- bzw. Gestaltungsprozess miteinbezogen werden. Das Ziel dieser Herangehensweise besteht darin, Erkenntnisse zu liefern und Produkte zu kreieren, die den Bedürfnissen und Erwartungen der Nutzenden entsprechen. Dazu wird deren Wissen und Erfahrung genutzt. Partizipatives Design ist auch als kooperatives Design, Co-Design oder Community Design bekannt. Es wird in verschiedenen Bereichen eingesetzt (z. B. Architektur, Stadtplanung oder Produktdesign). Alle Teilnehmende tragen zum Forschungs- und Designprozess bei, indem sie Feedback geben, Ideen vorschlagen und an der Entscheidungsfindung aktiv mitwirken. In einem partizipativen Prozess hat jede*r Beteiligte etwas zu geben. Lernen findet durch trans- und interdisziplinäre Zusammenarbeit statt (BMBF, 2023, Bruckermann et al., 2025, Schrögel, 2025).

Durch die Anwendung der kreativen Methoden werden die Familien dabei unterstützt, ihr implizites Wissen greifbar und erfahrbar zu machen. Die gemeinsame Reflexion führt zur Selbsterkenntnis und liefert anschließend Impulse sowie Anknüpfungspunkte für den weiteren familiären Austausch. Das folgende Kapitel erläutert die theoretischen Grundlagen, die unserem methodischen Ansatz zugrunde liegen.

Hinweis zum Toolkit

Dieser Leitfaden lädt dazu ein, den Workshop als Instrument zur Stärkung und Erkenntnisgewinnung für betroffene Familien zu nutzen. Da der Fokus hier auf der praktischen Durchführung liegt, wird das zugrundeliegende Studiendesign auf den folgenden Seiten nicht näher erläutert. Sollten Sie Interesse daran haben, diesen Workshop im Rahmen eines Forschungsprojekts einzusetzen, können Sie sich bei Rückfragen gerne an uns wenden. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf Seite 1.

Partizipation mit Designmethoden

Bei der Durchführung partizipativer Prozesse können verschiedene Barrieren auftreten (Schubert, 2023). Für unser Konzept sind insbesondere sprachliche und emotionale Barrieren relevant. So kann es sein, dass vor allem jüngere Kinder ihre Bedürfnisse, Ideen und Meinungen noch nicht vollständig über Sprache ausdrücken können.

Unsere Aufgabe bestand daher darin, einen Prozess zu gestalten, der trotz dieser potentiellen Barrieren eine behutsame und neugierige Auseinandersetzung mit den eigenen Familienstärken ermöglicht.

Der Ansatz der strategischen Designwissenschaft

Hier setzt die strategische Designwissenschaft an: Durch materielle, niederschwellige und spielerische Design-Tools versucht sie Beteiligungsbarrieren abzubauen und den Prozess zugänglich zu machen. Für die Umsetzung der Familienworkshops ist dies besonders relevant, da hier mehrere Anforderungen gleichzeitig auftreten: Zum einen sollte der Workshop für alle Altersgruppen ab 5 Jahren zugänglich und spannend sein. Zum anderen behandeln wir mit der Familienresilienz ein komplexes und vielschichtiges Thema, welches in der Tiefe nicht ohne weiteres verbalisierbar ist. D.h. im ersten Schritt geht es darum, Familien methodisch so an das Thema heranzuführen, dass sie sich vertieft damit auseinandersetzen und so ggf. sogar zu neuen Erkenntnissen gelangen können.

Dabei unterscheidet die strategische Designwissenschaft drei Ebenen des Erlebens: Nur ein kleiner Teil wird durch das Offenbarwerden, was Menschen verbal ausdrücken und schildern. Eine Ebene tiefer lässt sich durch Beobachtung interpretieren, was Menschen tun. Doch erst auf der dritten Ebene erschließt sich, was Menschen wissen, träumen und fühlen. Um diese Tiefe zu erreichen, bedarf es einer Kommunikationsform, die über das rein Verbale und Beobachtbare hinausreicht (Sanders & Dandavate, 1999).



Materialisierung

Ein zentraler Bestandteil der Designforschung ist die Materialisierung von Erfahrungen und Wissen. Haptische Materialien fungieren dabei als vermittelnde Elemente zwischen Wissen, Emotion und Handlung (Sanders, 2003). Sie ermöglichen insbesondere den Zugang zu implizitem Wissen, das sich sprachlich nur schwer erfassen lässt. Polanyi (1966) beschreibt dieses 'Tacit Knowledge' als ein Wissen, das zwar vorhanden ist, aber nicht ohne Weiteres verbalisiert werden kann. Durch den Prozess des Gestaltens – also das aktive, händische Arbeiten mit Materialien – werden Gefühle, Bedürfnisse und Erfahrungen sichtbar und somit auch reflektierbar (Sanders & Stappers, 2014). Lernen erfolgt hierbei nicht nur rein kognitiv, sondern maßgeblich durch körperliche und sinnliche Erfahrung (Kolb, 1984; Dourish, 2001).

Übertragen auf den Workshop bedeutet dies: Wir wollen Familien miteinander ins Kommunizieren und Tun sowie Fühlen und Träumen bringen. Um diese Tiefe zu erreichen, benötigen wir kreative gestaltende Methoden. Ein anschauliches Beispiel für ein solches Design-Tool ist die Aufgabe, den eigenen Gefühlszustand mithilfe von farbiger Knete darzustellen. Die Materialien setzen dabei einen Rahmen, der Interpretation ermöglicht, aber auch bewusst einschränkt. Diese gezielte Einschränkung ist zentral: Sie regt die Teilnehmende dazu an, über die Sprache hinaus, neue, intuitive Ausdruckswege zu finden. Die dabei entstehenden Artefakte fungieren als:

- Erkenntnisinstrumente
→ um Unbewusstes sichtbar zu machen
- Reflexionsmedien
→ um das eigene Erleben zu betrachten
- Kommunikationsmittel
→ um Gefühle und Gedanken mit anderen zu teilen

In der Designforschung werden solche Artefakte als *Boundary Objects* (Grenzobjekte) definiert. Dabei handelt es sich um Objekte, die es verschiedenen Akteur*innen ermöglichen, über komplexe Inhalte zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten, ohne, dass dafür ein vollständig deckungsgleiches Verständnis vorausgesetzt werden muss (Star & Griesemer, 1989).

Die Kunst der Zusammenkunft

Eine weitere Frage, die uns im Projekt beschäftigt hat, war, wie psychoonkologische Angebote für Familien mit einer elterlichen Krebserkrankung so gestaltet werden können, dass sie einerseits psychoedukativ & andererseits lebendig, anregend und verbindend wirken.

Priya Parker, Autorin des Buches *The Art of Gathering* betont, dass Zusammenkünfte uns prägen:

Gatherings affect us, they shape us.

- Parker, 2024, o.S.

Doch wie lassen sich Begegnungen gestalten, die diese Wirkung entfalten? Parker betont die Bedeutung einer klaren Intention: Menschen müssen wissen, warum sie an einer Veranstaltung teilnehmen und wie sie sich einbringen können. Damit verweist sie auf etwas, das auch in der Psychoonkologie zentral ist: Menschen brauchen sichere Räume, in denen sie sich gesehen fühlen, Bedeutung erfahren und sich als handlungsfähig erleben. Solche Räume entstehen nicht zufällig – sie werden bewusst gestaltet und vorbereitet, sie werden „designed“.

Warum lohnt es sich also, partizipatives Design und Veranstaltungsplanung im psychoonkologischen Kontext zusammenzudenken? Aus unserer Perspektive, weil es darum geht, Formate zu entwickeln, die bedeutsame und inspirierende Zusammenkünfte ermöglichen – Räume, die Menschen verbindend zusammenführen; Orte, an denen man nicht nur physisch anwesend ist, sondern aktiv mitgestaltet. Momente, an denen Menschen gerne teilnehmen, weil sie Sinn und Resonanz erfahren.

Hilfreich ist es, vom Ende her zu denken: Welche Wirkung wollen wir mit dem Angebot erzielen und wie können sich Teilnehmende aktiv einbringen? Wenn Menschen wissen, warum sie da sind und wie sie kreativ beteiligt sein können, entsteht Verbindung. Und Verbindung ist ein Wirkfaktor.

Gathering well begins with a specific, unique and disputable purpose. ... When we don't examine the deeper assumptions behind why we gather, we end up replicating the same old party formats.

- Parker, o.J., S.7

Veranstaltungen sollten daher nicht bloß klassischen Formaten folgen, sondern an den Bedürfnissen der Teilnehmende ansetzen. Beispielsweise: Wie können Familien mit elterlicher Krebserkrankung ihre Familienresilienz stärken – gemeinsam, alltagsnah und erfahrungsorientiert? Leitfragen können dabei helfen:

- Warum lohnt es sich für die Familien genau an dieser Veranstaltung teilzunehmen?
- Weckt das Format Interesse und macht neugierig?
- Gibt es Raum für Interaktion und Kreativität?
- Ermöglicht die Zusammenkunft, Neues über sich selbst oder andere zu erfahren?
- Können die Teilnehmende etwas erleben bzw. ausprobieren und nicht nur Wissen aufnehmen?
- Liefert das Format Impulse zum Mitnehmen oder Inspirationen für den Alltag?
- Was brauchen Familien, damit die Teilnahme für sie realistisch ist? (Tageszeit, Eignung für Kinder etc.)

Für uns war es bedeutsam, die Familien für die Familienworkshops an inspirierende, klinikferne Orte zu bringen – das WaldHaus oder das PEAC-Museum in Freiburg fungierten dabei als Kreativitätskatalysatoren. Ihre besondere Atmosphäre unterstützte das Erleben. Nach dem Philosophen Gernot Böhme (1993) spielt die „Ästhetik der Atmosphären“ im architektonischen Design eine zentrale Rolle. Das Anmieten klinikexterner, ansprechender Räume ist jedoch nicht immer möglich. Trotzdem kann man auch im Kleinen fragen, was innerhalb vorhandener Räumlichkeiten möglich und optimierbar ist:

- Wie lässt sich der Raum angenehm gestalten?
- Gibt es genug Licht?
- Wie wirkt die unmittelbare Umgebung?
- Können Getränke, kleine Snacks oder Blumen bereitgestellt werden – oder einfach ein Schild mit der Aufschrift „Herzlich Willkommen“?
- Wie kann der Raum mit wenig Aufwand in eine anregende Umgebung verwandelt werden?
- Eignet sich der Raum für eine Teilnahme vieler jüngerer Kinder?
- Gibt es genügend Platz, um kreativ zu werden, aber auch die Möglichkeit für Pause und Rückzug?

Workshopformate unter dem Aspekt einer „Aesthetics of Care“ (Saito, 2022) zu gestalten, lädt auch dazu ein, über unsere eigenen Rollen nachzudenken – als Psychoonkolog*innen und Gestalter*innen dieser Räume. Parker nennt das „conscious hosting“: Das bewusste, reflektierte Gestalten von Begegnungsräumen. Wir sind dabei nicht nur Fachpersonen, Wissenschaftler*innen oder Moderierenden – wir sind auch Gastgebernde.

Partizipatives Design lädt uns ein, über diese Kunst der Gastfreundschaft neu nachzudenken, wenn wir Unterstützungsformate entwickeln. Es regt dazu an, die Rolle des „Hosts“ ernst zu nehmen und nicht nur Inhalte zu vermitteln, sondern Erfahrungen zu ermöglichen.

Impulse zum Weiterdenken

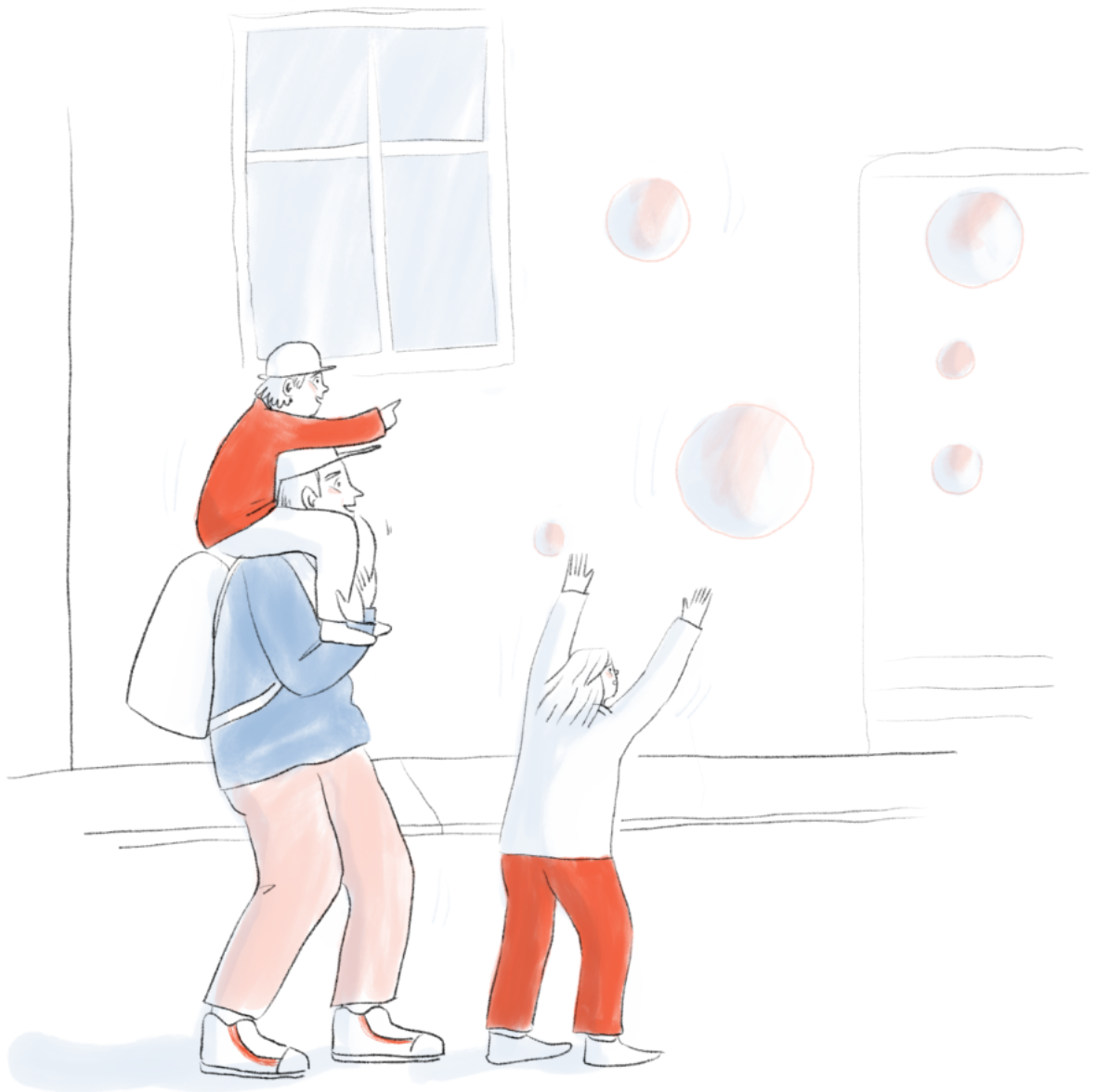
- Wie könnten wir psychoonkologische Veranstaltungen so gestalten, dass sie nicht nur informieren, sondern Themen erfahrbar machen?
- Welche Formate ermöglichen einen lebendigen Austausch – zwischen Fachpersonen, Betroffenen und Angehörigen?
- Wie gestalten Sie in Ihrer Praxis oder Forschung Formate, die Wissen, Verbindung und (Familien-)Resilienz stärken?

Forschende Haltung bei kreativem Gestalten

Eine forschende, explorative Haltung beschreibt ein neugieriges, entdeckendes Beobachten, sowie die Fähigkeit, sich überraschen zu lassen, Perspektiven zu wechseln und das Ungewöhnliche als Möglichkeitsraum zu begreifen. Sie prägt sowohl die Workshopleitenden in der Anleitung und Begleitung als auch die Teilnehmende selbst. Zu den Workshops sind Familien eingeladen, sich auf kreative Methoden einzulassen, zu experimentieren, sich ggf. auch irritieren zu lassen – getragen von einer Haltung zwischen Spielfreude und dem Mut zur Ungewissheit. Im Sinne partizipativer Designansätze entstehen Erkenntnisse nicht allein im Gespräch, sondern im kreativen Gestalten, gemeinsamen Werkeln, im Tun selbst: Aus dem Material und der Bewegung der Hände heraus tauchen Antworten auf, die im kreativen Moment wurzeln und überraschend sein können (Kretz, 2020; Sanders, 2002). Diese Entdeckungsreise kann neue Einsichten eröffnen, Verborgenes sichtbar machen und Zusammenhänge klären. Die Workshopleitenden begleiten diesen Prozess, indem sie die Familien für diese forschende, explorative Haltung sensibilisieren und zum Experimentieren ermutigen – etwa mit verbalen Einladungen wie: Ausprobieren, neugierig sein, mutig drauflosgehen, von den Händen aus denken, gestalten oder experimentieren.

Das spielerische Gestalten eröffnet einen geschützten Übungsraum, in dem Kinder und Erwachsene neue Formen des Handelns und Interagierens erproben können. Dieses kreative Miteinander kann die psychische Widerstandsfähigkeit stärken, die kognitive Flexibilität fördern und ein neues Kennenlernen und Wahrnehmen der Anderen ermöglichen (Dietrich, 2021).

Das gemeinsame kreative Gestalten – Bauen, Collagieren, Modellieren, Spielen – entfaltet somit eine prozessuale Qualität, in der Erfahrung, Ausdruck und Beziehung ineinandergreifen. Wenn Familien über das im Workshop Geschaffene sprechen, neue Bedeutungen entdecken und einander zuhören, wird das Material zum Resonanzraum. Ziel ist es, die durch die Gestaltung gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag einzubinden und für sich nutzbar zu machen. In den Collagen, Modellen und „magischen Zimmern“ etwas zu finden, das als Symbol oder Impuls in das eigene Familienleben hineinreicht und transferiert werden kann.



Verwendete & weiterführende Literatur

- Böhme, G. (1993). Atmosphere as the Fundamental Concept of a New Aesthetics, *Thesis Eleven*, 36, 113-126. DOI: 10.1177/072551369303600107
- Dietrich, M. (2021). Mit Kultureller Bildung durch die Krise. In M. Dietrich & V. Zalcbergaitė (Hrsg.), *Kultur. Spiel. Resilienz. Vom Wert der Kulturellen Bildung in Krisen* (S. 17-26). München: kopæd.
- Farchi, M.U. & Peled-Avram, M. (2025). The ART of resilience: a theoretical bridge across resilience perspectives. *Front. Psychol.* 16:1556047. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1556047
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2021). Resilienz in Familien. In K. Fröhlich-Gildhoff & M. Rönna-Böse (2021). *Menschen stärken. Studien zur Resilienzforschung* (S. 43-60). Wiesbaden: Springer.
- Gilan, D., Helmreich, I., Himbert, M. & Hahad, O. (2022). Wirkzusammenhänge zwischen individueller und kollektiver Resilienzförderung. In H. Pechlaner et al. (Hrsg.), *Resilienz als Strategie in Region, Destination und Unternehmen, Entrepreneurial Management und Standortentwicklung* (S. 71-91). Wiesbaden: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-37296-5_3
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M. & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults (Protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012527/full>
- Kretz, S. (2020). Der Kosmos des Entwerfens. *Untersuchungen zum entwerfenden Denken*. Zürich: Verlag der Buchhandlung Walther König.
- Lieb, M. & Ziebertz, T. (2018). Resilienzförderung in der Personenzentrierten Familientherapie. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung*, 2, 72-75, <https://pce-literature.org/en/publications/resilienzforderung-in-der-personenzentrierten-familientherapie-2018>
- Mackay, R. (2003). Family resilience and good child outcomes: an overview of the research literature. *Social Policy Journal of New Zealand*, 20, 98-118. <https://www.msd.govt.nz/about-msd-and-our-work/publications-resources/journals-and-magazines/social-policy-journal/spj20/family-resilience-and-good-child-outcomes-20-pages98-118.html>
- Möller, B., Krattenmacher, T. & Romer, G. (2011). Kinder krebserkrankter Eltern: Entwicklungspsychologische Aspekte, kindliche Belastungen und psychosoziale Unterstützungsmöglichkeiten. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 19(2), 69-82. doi:10.1026/0943-8149/a000041
- Ohlbrecht, H. (2022). Familie und Krankheit. In J. Ecarius & A. Schierbaum (Hrsg.). *Handbuch Familie* (S. 669-687, zweite aktualisierte Auflage). Wiesbaden: Springer Nature. doi:10.1007/978-3-658-19416-1_37-1
- Parker, P. (2018). *The Art of Gathering: How we meet and why it matters*. New York: Riverhead Books.
- Parker, P. (2024). *How to come together in a meaningful way*. TED Talk. https://youtu.be/cYW8ntaw_v8?is=2uxrjQoWMB-F7d_F6
- Parker, P. (o.J.). *The new rules of gathering. A guide to planning with purpose for any occasion*. <https://www.priyaparker.com/the-new-rules-of-gathering>
- Polanyi, M. (1966). *The tacit dimension*. Chicago: University of Chicago Press.
- Saito, Y. (2022). *Aesthetics of Care. Practice in Everyday Life*. London: Bloomsbury.
- Sanders, E.B.-N. (2002). From User-Centered to Participatory Design Approaches. J. Frascara (Ed.), *Design and the Social Sciences. Making Connections* (p. 1-8). London: Taylor & Francis.
- Sanders, E. & Dandavate, U. (1999). Design for experiencing: new tools. In C.J. Overbeeke and P. Hekkert (Eds.), *Proceedings of the First International Conference on Design and Emotion*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2635711>
- Sanders, E. B.-N. (2003). From user-centered to participatory design approaches. In J. Frascara (Ed.), *Design and the social sciences: Making connections* (pp. 1-8). London: Taylor & Francis.
- Sanders, E. B.-N., & Stappers, P. J. (2008). Co-creation and the new landscapes of design. *CoDesign*, 4(1), 5-18. <https://doi.org/10.1080/15710880701875068>
- Sanders, E. B.-N., & Stappers, P. J. (2014). Probes, toolkits and prototypes: Three approaches to making in codesigning. *CoDesign*, 10(1), 5-14. <https://doi.org/10.1080/15710882.2014.888183>
- Schubert, J. (2023). Materials for participation. How to overcome barriers with tangible designerly means. A. Gorgel Pinto, P. Pinto & S. Vicente (Eds.), *Cross Media Arts - Social Arts and Collaboration* (pp. 119-128). Casal de Cambra: Caleidoscópio.
- Sonnenmoser, M. (2016). Resilienz in Familien. Gemeinsam Krisen überwinden. *Deutsches Ärzteblatt*, 4, 170. <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=175750>
- Walsh, F. (2016). Applying a Family Resilience Framework in Training, Practice, and Research: Mastering the Art of the Possible. *Fam Process*, 55(4), 616-632. doi:10.1111/famp.12260
- Walsh, F. (2017). *Strengthening family resilience* (3. Aufl.). New York: Guilford.

TEIL 2:

PLANUNG & ABLAUF

How to Workshop

Was ist von Relevanz, wenn man einen solchen Workshop plant? Die wichtigsten Gedanken zur partizipativen Arbeit mit Familien mit elterlicher Krebserkrankung haben wir hier festgehalten.

Moderation durch Psychoonkolog*innen

Der Workshop sollte von psychoonkologisch geschultem Fachpersonal durchgeführt werden, das bereits in Beratungskontakt mit den Familien steht und das Angebot um ein kreatives Workshopformat erweitern möchte. Wir empfehlen hier, pro Familie eine unterstützende Fachkraft für die individuelle Begleitung einzuplanen, ergänzt durch eine übergeordnete Moderation für den gesamten Workshop.

Grund dafür ist, dass die Familienthemen und -dynamiken sich ganz individuell entwickeln können. Durch eine persönliche Moderation kann adaptiv und bedarfsorientiert auf die jeweilige Familie eingegangen werden. Des Weiteren gibt es Familien, die sofort zusammen an Ideen arbeiten, während es anderen schwer fällt auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen. Hier können die Moderierenden Impulse und Unterstützung bieten. Außerdem können die Moderierenden in Familien mit mehreren Kindern als ganz pragmatische Hilfe in der Unterstützung von Schneiden, Kleben und Basteln wichtig sein.



Vorbereitung auf leichte und herausfordernde Gefühle

Unser Konzept zielt darauf ab, den Familien einen inspirierenden und stärkenden Nachmittag zu bereiten. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, dass die Teilnehmende ihre Krebsituation zu Beginn nur kurz vorstellen – im weiteren Verlauf des Workshops soll die Erkrankung jedoch keine aktive Rolle mehr spielen müssen. Die Entscheidung darüber, wie intensiv das Thema Krankheit im Workshop präsent bleibt, liegt im Ermessen des jeweiligen Organisationsteams und hängt maßgeblich davon ab, wie vertraut die Familien bereits miteinander sind.

Dennoch gilt: Bei der Auseinandersetzung mit familiären Stärken können auch belastende Emotionen wie Trauer oder Angst Raum einnehmen. Daher hat die psychologische Sicherheit oberste Priorität. Die Teilnehmende sollten jederzeit die Möglichkeit haben, sich aus einer Situation zurückzuziehen. Hierfür haben wir einen separaten Rückzugsort vorbereitet (siehe S. 23). Zudem steht es jedem*r frei, eigenständig Pausen einzulegen oder aufkommende Gefühle offen anzusprechen.



Workshop als Wohlfühlort

In diesem Workshop sollen die Teilnehmende ihre individuelle und familiäre Resilienz erarbeiten und mit den Moderierenden und anderen, teilweise fremden Familien teilen. Hierzu ist eine sichere, vertrauensvolle und zwanglose Atmosphäre notwendig. Um das zu gewährleisten, empfehlen wir, sich über drei Dinge Gedanken zu machen:

1. Der Ort

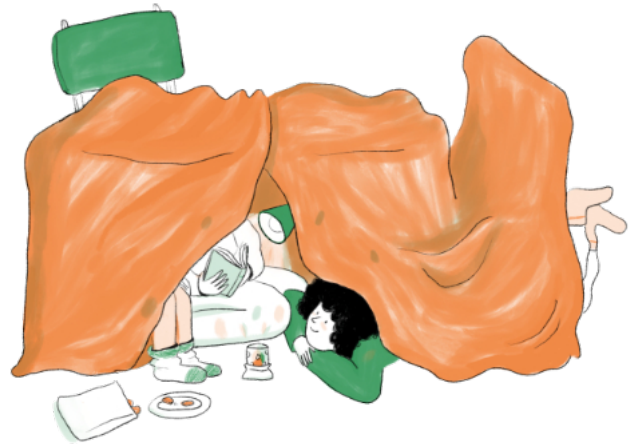
Ein gut gewählter Raum trägt maßgeblich zu einer entspannten Atmosphäre bei. Tipps und Hinweise zur optimalen Raumgestaltung finden Sie auf Seite 23.

2. Kennenlernen

Damit sich die Familien nicht ganz fremd sind, empfehlen wir, den Workshop mit einem Kennenlernspiel zu beginnen (siehe S. 18). Planen Sie zudem bewusst feste Pausen zwischen den Aufgaben ein – diese bieten wertvollen Raum für den informellen Austausch unter den Familien.

3. Rollenklärung und Ansprache

Klären Sie im Vorfeld Ihre Rolle und die gewünschte Form der Ansprache: Möchten Sie sich gegenseitig mit „Du“ oder „Sie“ begegnen? Überlegen Sie zudem aktiv, welche Rahmenbedingungen Sie schaffen können, damit sich die Familien willkommen und wohl fühlen.



Aktivierungsspiele

Die Arbeit an den eigenen Stärken kann intensiv und fordernd sein. Obwohl unser Workshop-Konzept stark auf Interaktion setzt, beansprucht es die Reflexionsfähigkeit der Teilnehmende über mehrere Stunden hinweg. Dies kann sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ermüdend sein. Um die Energie und Stimmung regelmäßig aufzufrischen, empfehlen wir den gezielten Einsatz von Pausen und kurzen Aktivierungsspielen (Energizern).

In unserem Ablaufplan (siehe S. 22) haben wir bereits ein solches Spiel integriert. Wir ermutigen Sie jedoch dazu, diese Elemente flexibel einzusetzen, sobald Sie merken, dass Körper und Geist eine Pause benötigen. Achten Sie dabei individuell auf Faktoren wie das Alter der Kinder, das aktuelle Energielevel oder die tagesaktuelle Verfassung im Kontext der Erkrankung.

Unser Vorschlag, Ihr Workshop

Unser ausgearbeitetes Konzept beruht auf unseren Zielen und Erfahrungen. Es ist ausdrücklich als Inspiration und Impuls gedacht: Wir ermutigen Sie, den Workshop so anzupassen, wie es für Ihren spezifischen Kontext sinnvoll erscheint. Moderieren Sie bitte nur Aufgaben und Ideen, die Sie selbst verstehen und vertreten.

Flexibilität statt fester Plan

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Flexibilität. Ein Workshop kann noch so gut geplant sein – in der partizipativen Arbeit sind die Teilnehmende die zentralen Mitgestaltenden. Rechnen Sie damit, dass nicht alles nach Plan verlaufen wird, und vertrauen Sie darauf, spontane Anpassungen vorzunehmen – insbesondere, wenn sich die Dynamik oder Stimmung innerhalb der Familien ändern sollte. Flexibilität ist eine maßgebliche Komponente für den Erfolg und die Freude bei einer Durchführung des partizipativen Workshops. Definieren Sie im Team vorab Ihren Primärfokus (z. B. einen freudvollen Tag erleben, kreatives Potenzial entfalten oder konkrete Ergebnisse generieren) und orientieren Sie sich während der Durchführung an diesem Ziel.

Planung: Wie organisiert man einen Workshop?

Damit alle Beteiligten und Teilnehmende Zeit haben, sich auf den Workshop vorzubereiten, sollte die Planung spätestens zwei Monate vor dem geplanten Termin beginnen. Welche organisatorischen Schritte dabei zu beachten sind, haben wir hier zusammengestellt.

Ziele & Zeitraum festlegen, Aufgaben anpassen

Nutzen Sie unsere Vorlage, um sie an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Legen Sie außerdem fest, wann Ihr/e Workshop/s stattfinden sollen und prüfen Sie, ob genug Moderierende für Ihr Vorhaben an diesem Termin bereit stehen.

Familien einladen

Verschicken Sie spätestens vier Wochen vor dem Workshop Einladungen an potentielle Teilnehmende, damit sich Interessierte den Termin frei halten können. Eine ganze Familie für vier Stunden zu verplanen, ist spontan meistens nicht möglich.

Erinnerungs E-Mail und Einverständniserklärung

Erinnern Sie die Teilnehmende an den bevorstehenden Workshop. Planen Sie Foto-, Video- oder Audioaufnahmen zu machen? Dann bitten Sie die Teilnehmende am besten im Voraus um ihr schriftliches Einverständnis.

Moderationsleitfäden und Ablaufpläne ausdrucken und Materialien packen

Drucken Sie alle nötigen Materialien aus und packen Sie für den Workshoptag. Fehlt etwas? Denken Sie auch an Putz-utensilien wie einen Besen.

Nachbesprechung

Organisieren Sie eine Nachbesprechung mit allen Moderierenden entweder direkt nach dem Workshop oder max. 1-2 Tage später. Was war gut und was könnte für ein nächstes Mal verbessert werden?

2 Monate
zuvor

6 Wochen
zuvor

Veranstaltungsort suchen und Verpflegung planen

Buchen Sie einen geeigneten Ort für Ihr Vorhaben. Tipps zum Raum geben wir Ihnen auf Seite 23. Achten Sie außerdem darauf, wie der Workshop zeitlich gelegen ist. Sollte etwas zum Mittagessen oder ein Nachmittagssnack bereit stehen?

4 Wochen
zuvor

2 Wochen
zuvor

Die nötigen Materialien bestellen

Besorgen Sie alle nötigen Materialien sowie eine geeignete Transportmöglichkeit zum Workshoport hin und wieder zurück.

1 Woche
zuvor

7-4 Tage
zuvor

Moderierende aufklären und Rollen verteilen

Planen Sie ein Treffen mit allen Moderierenden Ihres Workshops, wo Sie den Ablauf und die Aufgaben klären sowie Fragen beantworten. Verteilen Sie zudem Rollen: Wer achtet auf das Zeitmanagement, wer übernimmt die übergreifende Moderation?

4-1 Tage
zuvor

Workshop
Tag

Workshop

Heute ist der Workshop. Wir wünschen ein gutes Gelingen!

0-2 Tage
danach

Familien einladen: Was zu beachten ist

Eine der wichtigsten Komponenten des Workshops sind die betroffenen Familien. Damit diese sich gut überlegen können, ob der Workshop zu ihnen und ihrer Situation passt, ist eine wohlüberlegte, ansprechende Einladung wichtig. Im Folgenden stellen wir unsere Lösung und die wichtigsten Eckpunkte vor.

So könnte eine Einladung an die Familien aussehen.

Passendes Bildmaterial

Passende Bilder vermitteln bereits zu Beginn, welche Atmosphäre die Familien im Workshop erwartet und geben einen ersten Ausblick auf das gemeinsame Erlebnis.

Ziel & Erwartungen

Beschreiben Sie kurz aber genau, was sich die Familien unter Ihrem Angebot vorstellen können und kommunizieren Sie Ihre Intention, damit keine falschen Erwartungen entstehen.

Zielgruppe festlegen

Sprechen Sie explizit gesamte Familien an, ermöglichen Sie jedoch auch die Teilnahme unvollständiger Familienkonstellationen (siehe S. 27) und definieren Sie die angestrebte Altersspanne klar. Zudem sollte deutlich hervorgehen, ob sich das Angebot an Familien mit einem erkrankten Elternteil richtet oder es andere bzw. weitere Spezifika gibt. Diese Entscheidung liegt im Ermessen des Workshop-Teams.

Gegenstand mitbringen

Um den Einstieg in das Thema Familienresilienz zu erleichtern, können die Familien bereits vorab dazu angeregt werden über ihre Familienstärke nachzudenken und einen persönlichen Gegenstand oder ein Foto von zu Hause mitzubringen, das diese symbolisiert. Sollte eine Familie dies vergessen, ist eine Teilnahme selbstverständlich dennoch uneingeschränkt möglich.

Verpflegung klarstellen

Kommunizieren Sie, ob Sie Verpflegung anbieten oder die Familien selbst etwas mitbringen sollten.

Was uns stark macht

Spielerischer Workshop zur Stärkung der Familienresilienz



Wann?

Datum und Uhrzeit
(Anfang-Ende)

Wo?

Musterort
Musterstraße 1
11111 Musterstadt

Um was geht es?

Was bedeutet Familienresilienz für euch als Familie und was kann euch helfen, sie zu stärken? In unserem Workshop für Groß und Klein möchten wir dies gemeinsam und spielerisch herausfinden. Mithilfe kreativer Aufgaben, Fragen und kleiner Spiele erforschen wir, was euch als Familie stark macht. Unser Ziel ist es, dass wir einen schönen Vor- oder Nachmittag zusammen verbringen und ihr mit neuen Anregungen für eure Familienstärke nach Hause geht.

Pro Termin können drei bis fünf Familien teilnehmen.

Für wen?

Das Angebot richtet sich explizit an ganze Familien, die Lust haben am Workshop teilzunehmen (Kinder ab 5 Jahren).

Was mitbringen?

- Interesse an kreativem Gestalten
- Lust auf den Austausch mit anderen Familien
- Einen persönlichen Gegenstand oder ein Foto, das für euch eure Familienstärke symbolisiert

Für Verpflegung und Getränke ist bestens gesorgt! Falls ihr Allergien oder Unverträglichkeiten habt, gebt uns bitte kurz Bescheid.

Bei Interesse, meldet euch bitte bis zum (Datum) bei (Kontaktperson).

Wir freuen uns auf euch!

Rahmung des Workshops: Ankommen & Abschließen

Bevor wir uns mit den Methoden des Workshops auseinandersetzen, befassen wir uns zunächst mit der Rahmung: Dem Ankommen und Abschließen.

Ankommen sich vorstellen & kennenlernen

Kennenlernspiel

Ein entscheidender Erfolgsfaktor des Workshops ist, dass sich die Teilnehmende von Beginn an wohlfühlen. Dieses Wohlbefinden wird nicht nur durch die Räumlichkeiten, sondern maßgeblich durch das Miteinander im Raum beeinflusst. Nehmen Sie sich daher nach der Vorstellung des Teams und der Einführung ausreichend Zeit für das gegenseitige Kennenlernen.

Wir empfehlen dafür ein kurzweiliges Format wie beispielsweise: „Wenn du ein Tier wärst, welches wärst du und warum?“ (siehe rechts). Dieses Spiel dient als Inspiration und kann flexibel ersetzt werden. Entscheidend ist lediglich, dass die gewählte Methode für die gesamte Altersspanne – von den jüngsten Kindern bis zu den Erwachsenen – gleichermaßen gut geeignet ist.

Thematisierung der Krebserkrankung

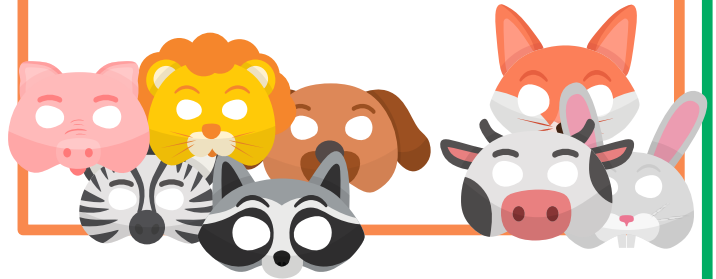
Die Vorstellungsrunde bietet zudem Raum, kurz über den aktuellen Stand der Krebserkrankung aufzuklären. Hierzu kann ein Familienmitglied in ein bis zwei Sätzen erwähnen, wer, wann und an welcher Form von Krebs erkrankt ist. Um den Familien dabei die volle Kontrolle über ihren Grad an Offenheit zu lassen, haben wir rechts einige hilfreiche Impulsfragen notiert.

Im weiteren Verlauf des Workshops soll bzw. muss die Erkrankung jedoch keine aktive Rolle mehr einnehmen. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, den Fokus auf das gemeinsame Erleben und das kreative Schaffen zu lenken. Der Austausch über krankheitsspezifische Aspekte kann in den Pausen erfolgen – ganz so wie es für die Familien stimmig ist.

Wenn du ein Tier wärst... Welches wärst du und warum?



Eine bunte Auswahl an Tiermasken liegt auf einem Tisch ausgebreitet. Alle Teilnehmende überlegen sich nun, welches Tier sie gerne wären, und wählen die entsprechende Maske aus. Diese kann aufgesetzt werden, das ist jedoch kein Muss. Anschließend stellen sich alle nacheinander im Uhrzeigersinn mit ihrem Namen vor, zeigen ihre Maske und berichten kurz, warum sie sich für dieses Tier entschieden haben.



Impulsfragen zur Vorstellung in der Kennenlernrunde

„Wer gehört zu euch und was ist wichtig über euch zu wissen?“

„Kurz zu eurer Situation: Was ist momentan eure größte Herausforderung und was ist euer wichtigster Anker?“

„Was sollten wir über eure aktuelle Situation wissen, damit ihr euch heute hier wohlfühlt?“

„Welche Rolle spielt die Erkrankung gerade in eurem Alltag und was hilft euch derzeit als Familie?“

Abschließen - Reflexion und ein guter Abschluss

Abschlussreflexion

Zum Abschluss des Workshops empfehlen wir, alle Teilnehmende in einer gemeinsamen Runde zu versammeln, um den Tag kurz zu reflektieren. Die Moderationsleitung stellt hierfür Impulse in den Raum, auf welche die Familien ganz nach eigenem Ermessen antworten können. Eine Auswahl möglicher Reflexionsfragen ist rechts zu sehen.

Dieser gemeinsame Ausklang ermöglicht es den Teilnehmenden, die erlebten Impulse bewusst auf sich wirken zu lassen. Gleichzeitig erhält das Moderationsteam wertvolles Feedback darüber, wie der Tag wahrgenommen wurde und welche Erkenntnisse die Familien mitnehmen. Entscheidend ist dabei die Freiwilligkeit: Niemand sollte sich dazu gedrängt fühlen, die eigenen Gedanken vor der gesamten Gruppe zu teilen.

Übertragung der Erkenntnisse in den Familienalltag

Um die im Workshop gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig im Alltag zu verankern, sollten die Familien alle erarbeiteten Materialien mit nach Hause nehmen dürfen. Zusätzlich haben wir verschiedene Impulse zusammengestellt, die den Teilnehmenden als begleitende Stütze mitgegeben werden können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 26.

Raum für den gegenseitigen Austausch schaffen

Unser Workshop-Konzept konzentriert sich primär auf die Arbeit innerhalb der einzelnen Familie. Um dennoch eine Vernetzung der Familien untereinander zu ermöglichen, haben wir zum Abschluss eine halbe Stunde für den offenen Austausch reserviert. Ergänzend dazu kann im Nachgang zum Beispiel auch ein gemeinsames Essen vorgeschlagen werden. Unsere Erfahrungen zeigen, dass nach der intensiven inhaltlichen Arbeit ein großes Bedürfnis besteht, sich in informellem Rahmen mit anderen Betroffenen auszutauschen. Spezifische Impulsfragen, die den Austausch der Eltern über ihre Resilienzstrategien unterstützen, finden Sie auf Seite 25.

Was nimmst du von
heute für dich mit?

Was hast du heute neues
gelernt oder erfahren?

Wie war der Tag für
dich?

Was möchtest du noch
sagen, was heute keinen
Platz gefunden hat?

Wie fühlst du dich
aktuell?

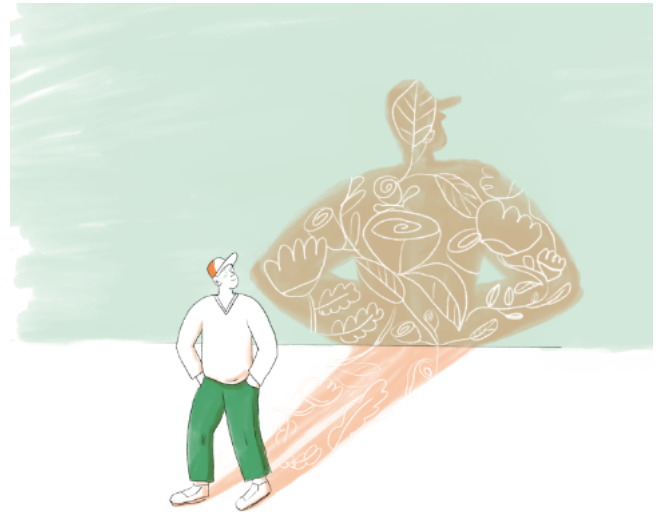
Workshop Inhalte

übergreifende Gedanken

Das Workshopkonzept gliedert sich in drei zentrale Blöcke. Bevor wir diese im Detail vorstellen, möchten wir unsere Überlegungen zu drei Leitfragen erläutern, die uns während des gesamten Entwicklungsprozesses begleitet haben.

Resilienz kindgerecht erklären

Eine der größten Herausforderungen unseres Workshops war es, Kinder ab fünf Jahren einzubeziehen. Um den komplexen Begriff „Resilienz“ greifbar zu machen, haben wir das Konzept der „inneren Stärke“ genutzt. Bei der Durchführung zeigte sich, dass vor allem die jüngeren Teilnehmenden Unterstützung benötigten, um den Begriff richtig zu verstehen. Es lohnt sich daher, explizit nachzufragen und vor allem den Unterschied zwischen Muskelkraft und seelischer Stärke zu verdeutlichen.



Das Individuum vs. die Familie als Ganzes

Wir konzentrieren uns bewusst auf die familiäre Resilienz, wissen jedoch, dass die Bedürfnisse des Einzelnen dabei nicht ignoriert werden dürfen. Um eine ausgewogene Dynamik zu gewährleisten – besonders wenn einzelne Personen den Prozess stark prägen –, kann folgendes Vorgehen hilfreich sein: Lassen Sie jedes Familienmitglied zuerst die eigenen Gedanken formulieren. Danach wird die Arbeit an einem gemeinsamen Ziel fortgesetzt.

Schutzraum als Familie vs. Austausch mit anderen

Eine weitere Herausforderung ist der Grad zwischen Intimität innerhalb der Familie und dem Austausch der Familien untereinander. Unser Ziel war es, dass sich die Familien mit sich selbst auseinandersetzen und ihre Familienstärke reflektieren. Daher haben wir den Austausch mit anderen Familien als freiwillige Option am Ende des Workshops vorgesehen. Bei Interesse kann der Austausch der Familienstrategien allerdings auch deutlicher im Fokus stehen. Hierfür empfehlen wir die Impulsfragen auf Seite 25.



Methodenüberblick

Hier kommen wir zum Kernstück unseres Workshops: Die Methoden. Insgesamt haben wir drei Methoden angewendet. Die detaillierten Anleitungen sind ab Seite 28 zu finden.

Teil 1: Ich & Du

Wir steigen ein, indem jedes Familienmitglied zunächst die eigenen inneren Stärken und Ressourcen reflektiert.

Anschließend suchen die Familienmitglieder Stärken und Ressourcen bei den jeweils anderen Personen in der Familie und kommunizieren sich diese gegenseitig.

Was macht mich stark? Collage

Jede Familie bekommt einen Stapel mit unterschiedlichen, willkürlichen Fotos. Auf einem leeren Blatt Papier soll nun jede Einzelperson eine Collage zu dem folgenden Impuls erstellen: Was macht mich stark? Was gibt mir Kraft? Wo liegen meine inneren Stärken und Ressourcen? Im zweiten Schritt ergänzen die Familienmitglieder die Collagen der anderen. Welche Kraftoasen sehen sie bei den jeweils anderen? Hierbei sollte jede Person möglichst zu jedem anderen ein Foto/ Bild hinzufügen. Anschließend stellen sich die Familien gegenseitig ihre erstellten Collagen vor.

Individuelle Resilienz

Denken, Sagen

Erkennen & Wahrnehmen

Teil 2: Wir (Ist-Zustand)

Anschließend verlassen wir die individuelle Ebene und schauen auf die Familie als Ganzes. Hier geht es um die Frage: Wo sehen wir aktuell unsere Stärken als Familie?

Dabei wird die aktuelle Situation der Familien reflektiert & unsichtbare Ressourcen aufgedeckt.

Was macht uns stark? Familienstärke als physisches Modell

Die Familien bekommen eine große, leere Unterlage. In der Mitte des Raumes steht ein großer Tisch mit unterschiedlichen Materialien: Von Knete über Wolle und verschiedenen Papieren bis hin zu Naturmaterialien. Die Familien sollen nun zunächst einige Materialien sammeln: Was benötigen sie für ihr Familien-Stärken-Modell? Anschließend versuchen sie ihre Stärken mit den Materialien darzustellen. Wo sehen wir aktuell unsere Stärken? Was macht unsere Familie aus und besonders? Welche Aktivitäten, welche Situationen und welche Orte machen uns stark?

Familienresilienz

Machen, Tun

Erforschen & Erfahren

Teil 3: Wir (Möglichkeiten)

Zuletzt versetzen wir die Familien in einen imaginierten Möglichkeitsraum. Was würde sie als Familie weiter stärken? Welche Aktivitäten, Situationen, Orte oder Personen? Hier verlassen wir bewusst die realistische Ebene & geben Raum zum Träumen und Visionieren.

Was könnte unsere Familienresilienz noch unterstützen? Das magische Familienzimmer

Zu dem entstandenen Familien-Stärken-Modell bekommen die Teilnehmenden ergänzend einen kleineren, leeren Untergrund sowie eine gezeichnete, magische Tür. Diese Tür führt symbolisch in einen Raum, in dem keine physikalischen oder logischen Gesetze gelten. Dieser Raum soll den Familien dazu dienen, sie in ihrer Familienstärke weiter zu unterstützen, zu festigen oder neue Facetten hinzuzufügen. Gemeinsam sollen die Familienmitglieder darüber entscheiden, was in diesem Raum passiert und auch das mit haptischen Materialien bauen.

Familienresilienz

Visionieren, Träumen

Explorieren

ziel

Methode

Hier geht es um:

Zeitplan

Der Workshop ist auf eine Dauer von drei Stunden ausgelegt. Optional kann im Anschluss eine zusätzliche halbe Stunde für einen Austausch unter den Familien eingeplant werden. Insbesondere wenn kleine Kinder teilnehmen, sollte diese Gesamtdauer nicht überschritten werden.

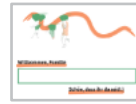


Empfehlungen für den Raum

Neben den gewählten Methoden beeinflussen die Räumlichkeiten maßgeblich den Erfolg des partizipativen Prozesses. Wir haben uns bewusst gegen eine klinische Umgebung und für helle, freundliche Räume mit Bezug zur Natur entschieden.

Für die Durchführung ist es essenziell, dass jede Familie über einen eigenen, geschützten Bereich verfügt, um ungestört kreativ werden zu können. Gleichzeitig sollte die Raumgestaltung so offen sein, dass Begegnungen mit anderen Familien möglich sind und der Tag als gemeinschaftliches Erlebnis sowie als Impuls zur Vernetzung wahrgenommen wird.

Materialien



Anhang 3
Namensschilder
für die Tische
1x pro Familie



Anhang 4
Schild
Gedankenort
1x pro Workshop



Stifte und
Papier für den
Gedankenort

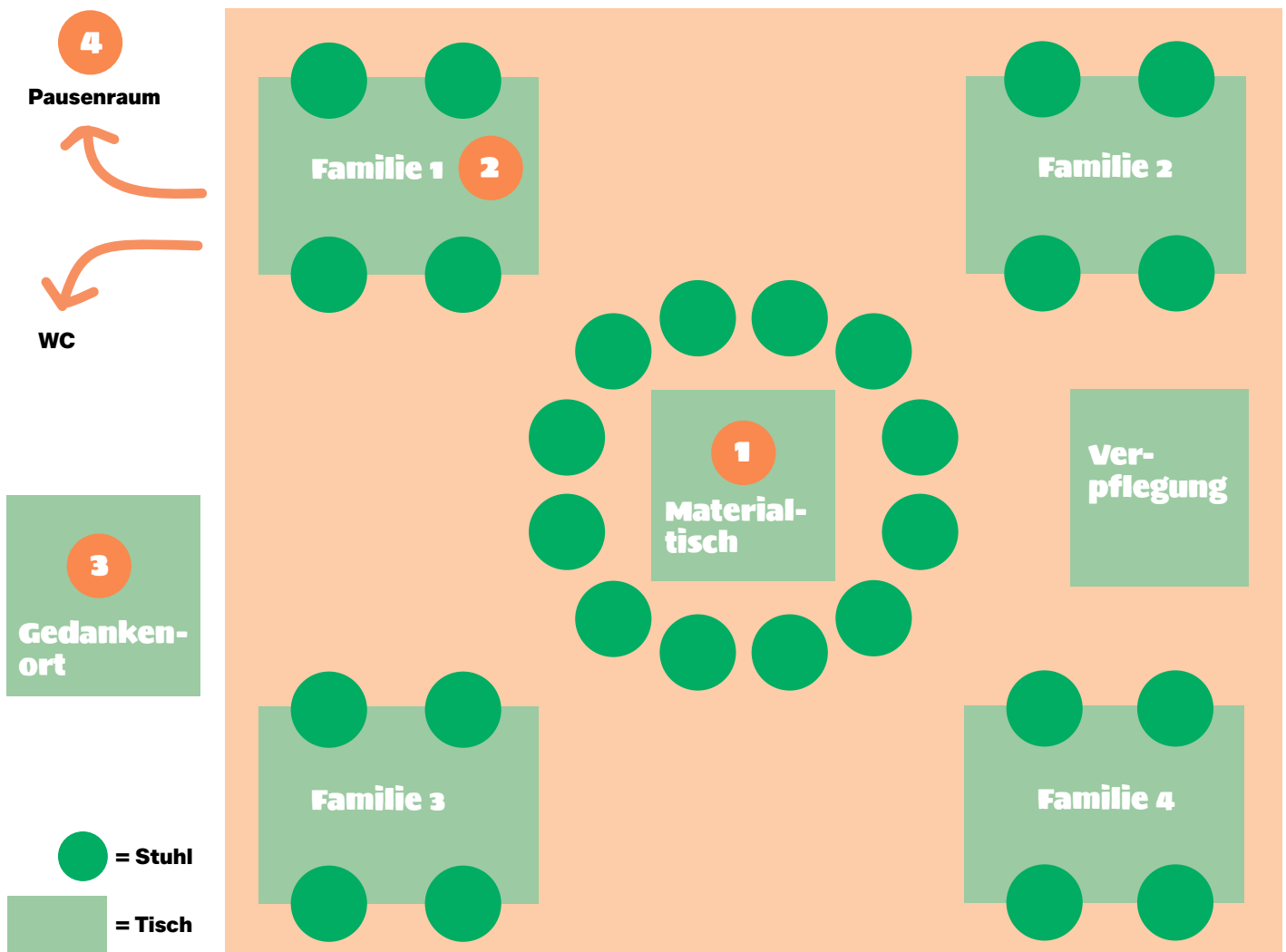


Kreppband und
Stifte für
Namensschilder

Vorschlag Raumaufbau

- 1 Stuhlkreis & Materialtisch**
Hier treffen sich alle zur Kennenlernrunde sowie zu der Einführung in die Collage (Aufgabe 1) und die Familienstärke (Aufgabe 2).
- 2 Familientische**
Jede teilnehmende Familie bekommt einen eigenen Familientisch, an dem sie über den gesamten Verlauf des Workshops bleiben. Hier sitzt begleitend ein*e Moderator*in mit dabei.

- 3 Gedankenort**
Dieser Ort sollte etwas außerhalb des Geschehens liegen. Hier dürfen sich alle Teilnehmende jederzeit und ohne Begründung zurückziehen, falls es ihnen zu viel wird und sie eine Pause brauchen.
- 4 Pausenraum**
Falls möglich, sollten die Teilnehmenden einen zusätzlichen Raum für Pausen haben. Am besten eignet sich dafür bei gutem Wetter ein Außenbereich in der Natur.



Empfehlungen für den Materialtisch

Bei den Materialien für das Modell der Familienstärke (Methode 2) und das magische Familienzimmer (Methode 3) gibt es keine Regel, welche genau verwendet werden müssen. Wir empfehlen Materialien anzubieten, die unterschiedliche Sinne ansprechen: Verschiedene Farben und Formen, verschiedene Stofflichkeiten und Materialitäten (warme, kalte, weiche, harte). Zusätzlich können auch auditive Sinne (z. B. knisterndes Papier) angesprochen werden. Es müssen allerdings nicht alle Optionen vorhanden sein, denn Begrenzung aktiviert oftmals die Kreativität.

Im Folgenden haben wir als Inspiration eine Vielfalt an möglichen Materialien zusammengestellt, die wir im Workshop verwendet haben.

Untergrund für die Modelle

Leichtschaumplatten (in A3 für Methode 2, in A4 für Methode 3)



Konstruktionsmaterial

Basteldraht



Pappe/ Pappreste



Schere



Holzspieße, Zahnstocher & Strohhalme



Verschiedene Arten zu kleben: z. B. Klebeband, Flüssigkleber, Heißkleber



Bastelmaterial



Watte

Unterschiedliche Folien wie z. B. Frischhaltefolie und Alufolie

Knete



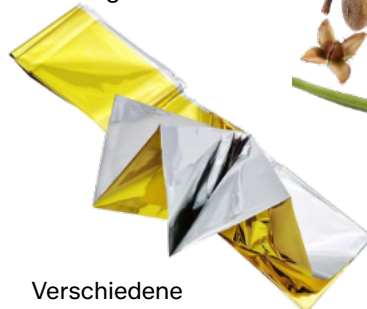
Bausteine



Naturmaterialien



Rettungsdecken



Wolle



Verschiedene Stoffe



Perlen



Stifte



Optional: Austausch unter den Familien

Nach dem Workshop bietet es sich an, ein zusätzliches Zeitfenster einzuplanen, in dem Eltern (ggf. auch ältere Kinder) – sofern gewünscht – miteinander in den Austausch kommen können. Dieser Austausch kann moderiert stattfinden oder auch in Form eines offenen Angebots, noch im Workshopraum zu verweilen und dabei mit anderen Familien bzw. Eltern ins Gespräch zu kommen. Für Interessierte stellen wir auch in dieser Phase eine Auswahl an Reflexionsfragen in unterschiedlichen Kategorien zur Verfügung, die als Anregung und Orientierung für den Austausch dienen können.



Nach dem Workshop: Transfer in den Alltag

Zum Abschluss des Workshops können den Teilnehmenden weiterführende Impulse für den Transfer ihrer Erkenntnisse in den Alltag mitgegeben werden. Hierfür haben wir – ergänzend zu den Inspirationskarten aus Methode 1 und 2 und den Austauschkarten – ein kleines Kartenset entwickelt (siehe unten). Diese Impulse sind als Angebote zu verstehen: Jede Familie kann individuell entscheiden, welche Impulse sie nutzen möchte.

Um den Transfer in den Alltag zu unterstützen und unser Konzept kontinuierlich zu optimieren, haben wir am Workshop-Tag Evaluationsbögen eingesetzt sowie eine Woche später kurze Anschlussgespräche mit den Familien geführt. Während diese ausführliche Evaluation optional bleibt und je nach Zielsetzung des Teams gestaltet werden kann, empfehlen wir, Feedback von den Teilnehmenden einzuholen, um die Qualität des Angebots zu sichern.



Das Kartenset ist druckfertig in Anhang 16 zu finden.

Weitere Impulse in unserem Familien-Resilienz-Kalender

Im Rahmen unserer Projektarbeit ist neben diesem Workshop unter anderem ein zeitloser Familien-Resilienz-Kalender entstanden. Mit Zitaten von betroffenen Familien und Illustrationen von Verena Herbst lädt der Kalender dazu ein, Achtsamkeit und Reflexion fest im Alltag zu verankern. Bei Interesse, melden Sie sich gerne bei uns! Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 3.



TEIL 3:

METHODEN- BESCHREIBUNGEN

Methode 1

COLLAGE

Was macht mich stark und welche Stärken sehe ich in dir?

Ziel

Ich erkenne und sehe, was mich in herausfordernden Zeiten stark macht und ich sehe und höre, welche Stärken die anderen bei mir sehen.

Methode

Bei einer Collage geht es darum, Bilder zu einem bestimmten Thema zusammenzutragen. Die Bilder sind dabei willkürlich gewählt und zeigen eine Bandbreite an unterschiedlichen Motiven. Die Teilnehmenden übertragen ihre eigene Gefühle und Gedankenwelt auf die visuellen Inhalte und werden durch die Begrenzung (limitierte Motive) zur Reflexion und Interpretation angeregt. Visuelle Inhalte machen zudem tiefgreifende Gedanken und Gefühle leichter kommunizierbar und sind für alle Altersklassen geeignet.



COLLAGE

Was macht mich stark und welche Stärken sehe ich in dir?

Vorbereitung

- Bilder, ein Stapel anregender Fragen, Kleber, Schere und Stickerbögen auf den Familientischen verteilen
- Poster mit der Aufgabe für alle gut sichtbar auf den Materialtisch legen
- Vorlagen zum Bekleben bereithalten

Schritt-für-Schritt

1 5 min Einleitung & Erklärung

Eine Moderation erklärt im Stuhlkreis die Aufgabe. Einen konkreten Vorschlag für die Anmoderation finden Sie in unserem Moderationsleitfaden in Anhang 2.

2 15 min Eigene Stärken collagieren

Die Teilnehmenden finden sich an ihren Familientischen zusammen, um dort individuell zu gestalten, was sie persönlich stark macht. Eine moderierende Person begleitet den Prozess direkt am Tisch. Sie steht für Rückfragen bereit und bietet Orientierung, falls der Einstieg in die Aufgabe schwerfällt – hierfür können die vorbereiteten Inspirationsfragen als wertvolle Stütze dienen.

Der Fokus liegt dabei auf dem Ausdruck durch Bilder; ergänzende Zeichnungen oder Notizen mit Stiften sind jedoch auch erlaubt.

Materialien



Anhang 6
Vorlage zum Bekleben
1x pro Teilnehmenden



Anhang 5
Aufgabenstellung
1x pro Workshop



Anhang 7
Inspirationskarten
1x pro Familie



Anhang 8
Bildmaterial
1x pro Familie



Scheren und
Kleber



Stickerbögen und
Stifte

3 5 min Anderen Stärken zuteilen

Sobald die Moderation am Tisch wahrnimmt, dass die Arbeit an den eigenen Kraftquellen weitgehend abgeschlossen ist, werden die Blätter umgedreht. Nun sind alle Familienmitglieder eingeladen, sich zu überlegen, welche Stärken sie bei den jeweils anderen sehen. Hierfür wählen sie erneut ein passendes Bild oder einen Ausschnitt aus und kleben diesen auf die Rückseite der Collage der jeweiligen Person. Ergänzende Notizen sind dabei willkommen, aber keinesfalls ein Muss.

4 15 min Vorstellen der Collagen & Austausch untereinander

Sobald die Teilnehmenden die Aufgabe sichtlich ausgefüllt haben – spätestens jedoch zehn Minuten vor der Pause –, bittet die Moderation zur gegenseitigen Vorstellung der Collagen. Den Anfang macht ein Familienmitglied und präsentiert die eigenen Stärken und Kraftoasen. Im Anschluss berichten die anderen, welche positiven Eigenschaften sie bei dieser Person wahrgenommen und auf die Rückseite geklebt haben. Dieses Vorgehen setzt sich fort, bis jedes Familienmitglied an der Reihe war.

Wichtig bei dieser Methode:

Sollte die Zeit knapp werden, vermitteln Sie den Teilnehmenden, dass die Collage weder „perfekt“ noch „fertig“ sein muss – der Prozess steht im Vordergrund. Den Familien sollte jedoch die Möglichkeit offenstehen, das Bildmaterial sowie ihre angefangenen Collagen mit nach Hause zu nehmen, um dort in Ruhe weiter daran zu arbeiten. Besonders jüngeren Kindern fällt es oft noch schwer, abstrakte Stärken bei anderen Familienmitgliedern zu benennen. Fragen Sie hier gerne behutsam nach, ohne jedoch Ergebnisse zu forcieren. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Bilder ohne ausführliche Begründung geklebt werden – der intuitive Ausdruck ist hier ebenso wertvoll.

Methode 2

FAMILIENSTÄRKE ALS MODELL Wo sind unsere Stärken als Familie?

Ziel

Wir erforschen/ erfahren durch das Fühlen und Sehen, was die Familienstärken sind, die wir gerade erleben. Dabei sehen wir, ob und wie unsere individuellen Stärken zusammen kommen und welche neuen Qualitäten sich daraus für das gesamte Familiensystem ergeben.

Methode

Um uns der Frage nach den Familienstärken anzunähern, greifen wir auf den Ansatz der „Make Tools“ von Elizabeth Sanders zurück. Durch die Arbeit mit haptischen Materialien ermöglichen wir eine Kommunikation auf vielfältigen Ebenen. Über Worte, Farben und Formen schaffen wir einen nonverbalen Zugang, der die komplexe Thematik der Resilienz auch für Kinder begreifbar und zugänglich macht.



FAMILIENSTÄRKE ALS MODELL

Wo sind unsere Stärken als Familie?

Vorbereitung

In der Einladung zum Workshop bitten wir die Familien, einen persönlichen Gegenstand mitzubringen, der für sie ihre ganz eigene „Familienstärke“ symbolisiert. Ob ein vertrauter Alltagsgegenstand, ein schönes Foto, ein besonderes Lebensmittel oder ein Erinnerungsstück – alles ist willkommen. Für den kreativen Teil liegen alle Bastelmaterialien auf einem zentralen Materialtisch bereit. Dort findet sich auch das Poster mit der Aufgabenstellung, das als sichtbarer roter Faden dient. Scheren, Kleber sowie Impulsfragen zur Anregung liegen direkt an den Familientischen für die gemeinsame Arbeit bereit.

Materialien



Anhang 9
Aufgabenstellung
1x pro Workshop



Anhang 10
Inspirationskarten
1x pro Familie



Mitgebrachter Gegenstand von Familien



A3 Grundlagenplatte
für das Modell
1x pro Familie



Kiste/Korb zum
Material sammeln
1x pro Familie



Materialien für
Materialtisch
(siehe S. 24)

Schritt-für-Schritt

1 5 min Einleitung & Erklärung

Ein*e Moderator*in erklärt im Stuhlkreis die Aufgabe. Einen konkreten Vorschlag für die Anmoderation finden Sie in unserem Moderationsleitfaden in Anhang 2.

2 15 min Materialien sammeln

Im ersten Schritt bekommt jede Familie einen Korb bzw. eine kleine Kiste und die Frage: *Wie fühlt sich eure Familienstärke für euch an?* In den Korb dürfen sie nun alle Materialien vom Materialtisch einpacken, die sie dazu ansprechen. Diese Wahl muss nicht begründet werden. Stattdessen sind die Teilnehmenden dazu eingeladen, ihrem Bauchgefühl zu folgen.

Außerdem müssen die Familienmitglieder sich hier nicht einig sein. Jede*r darf zunächst für sich überlegen, wie Familienstärke aussehen kann und alle Materialien dafür auswählen. Sind alle Familienmitglieder fertig mit ihrer Auswahl, gehen die Familien an ihre Tische zurück.

3 5 min Gegenstand integrieren

In der Einladung auf Seite 17 wurden die Teilnehmenden dazu eingeladen einen Gegenstand oder ein Foto von zuhause mitzubringen, den sie mit der eigenen Familienstärke verbinden. Bitten Sie nun diesen Gegenstand hervorzuholen und starten Sie mit diesem die Kreativarbeit. Warum wurde dieser Gegenstand gewählt? Anschließend kann von hier aus weitergedacht werden. Der Gegenstand kann dabei in das Modell integriert werden, muss er allerdings nicht. Sollten die Familien keinen Gegenstand dabei haben, dann überspringen Sie diesen Schritt einfach.

4 25 min Bauen

Im nächsten Schritt bauen die Familien, was ihre Familienstärke für sie bedeutet. Es geht nicht darum, einen realen Ort oder eine konkrete Situation nachzubauen. Vielmehr dürfen sie experimentieren und herausfinden, wie sich ihre Stärke als Familie anfühlt und dabei auch mit der Haptik der unterschiedlichen Materialien arbeiten. Dabei entstehen abstrakte Modelle. Natürlich dürfen die Familien trotzdem konkrete Situationen wie z. B. einen Familienurlaub am Meer beschreiben oder Gegenstände wie z. B. ein Sofa nachbauen, sofern das für sie wichtig ist. Wichtig ist, dass die Familien über den Prototyp in die Reflektion und den Austausch kommen und dass das Modell ausdrückt, wie sich ihre Familienstärken *anfühlen*. Tut sich eine Familie schwer, so gibt es auch hier wieder Inspirationskarten, die genutzt werden können.

Wichtig bei dieser Methode:

Auch dieses Modell muss nicht „perfekt“ werden. Begleiten Sie die Teilnehmenden so, dass sie nach etwa 25 Minuten zum Abschluss kommen. So bewahren Sie den Fokus und sichern sich die nötige Aufmerksamkeit für den nächsten großen Schritt: Das gemeinsame Visionieren.

Methode 3

DAS MAGISCHE FAMILIENZIMMER

Was könnte unsere Familienresilienz noch unterstützen?

Ziel

Wir explorieren/ visionieren, wie unsere Familienstärken in einer Welt ohne begrenzte Möglichkeiten sind. Wir finden dadurch neue Möglichkeitsräume und Perspektiven, die wir gerade noch nicht erleben.

Methode

Mit dieser Methode lassen wir die Grenzen des Alltags hinter uns und fragen: Was wäre, wenn uns ein Raum ohne physikalische Gesetze offenstünde? Das „Magische Familienzimmer“ nutzt das Prinzip des World-Buildings: Wir erschaffen eine spekulative Welt und malen sie uns in allen Details aus – wer ist dort, was geschieht dort und wie fühlt es sich an? Ziel dieser Traumreise ist es, aus gewohnten Denkmustern ausubrechen und ungenutzte Potenziale zu entdecken. So finden wir spielerisch heraus, was die Familie in der Gegenwart wirklich stärkt und welche neuen Wege sich daraus eröffnen.



DAS MAGISCHE FAMILIENZIMMER

Was könnte unsere Familienresilienz noch unterstützen?

Vorbereitung

Die magischen Türen werden zunächst ausgeschnitten und mit einem Zahnstocher präpariert, damit sie später mühelos auf die Grundplatten gesteckt werden können. Dieser Schritt kann bereits im Vorfeld des Workshops vorbereitet werden.

Das Poster mit der Aufgabe wird gut sichtbar in der Mitte des Materialtisches platziert, damit die Teilnehmenden die Aufgabenstellung jederzeit präsent haben. Falls noch nicht geschehen, werden Scheren und Kleber auf den Familientischen verteilt, während alle übrigen Materialien übersichtlich auf dem Materialtisch bereitliegen. Die kleinen Grundplatten sowie die vorbereiteten magischen Türen werden für den Einsatz griffbereit gehalten. Außerdem startet diese Methode mit einer kleinen Traumreise (siehe S. 34), die zum Ziel hat, den gedachten Möglichkeitshorizont der Familien zu erweitern. Die Moderation sollte die Traumreise bereit halten.

Materialien



Anhang 11
Aufgabenstellung
1x pro Workshop



Anhang 13
Magische Tür
1x pro Familie



Anhang 14
Schilder zur Namensgebung



A4 Grundlagenplatte
für das Modell
1x pro Familie



Kiste/Korb zum
Material sammeln
1x pro Familie



Materialien für
Materialtisch
(siehe S. 24)

Schritt-für-Schritt

1 5 min Einleitung & Erklärung

Ein*e Moderator*in liest im Stuhlkreis die Traumreise vor und erklärt anschließend die Aufgabe. Einen konkreten Vorschlag für die Anmoderation finden Sie in unserem Moderationsleitfaden in Anhang 2.

2 5 min Materialien sammeln

Die Teilnehmenden dürfen nun erneut ihre Körbe holen und ihren Materialbestand vom Materialtisch auffüllen. Hier gilt wie zuvor, dass alle Familienmitglieder ihr Wunschmaterial einpacken dürfen, ohne dass sich die Familie darüber einig sein muss.

3 20 min Bauen & Benennen

Zurück an ihren Plätzen entscheiden die Teilnehmenden zunächst, wo ihr magisches Familienzimmer verortet sein soll. Als Orientierung dient dabei das zuvor erstellte Modell der Familienstärke: Die magische Tür wird an der entsprechend gewählten Stelle eingesteckt. Anschließend gestalten die Familien ihr Zimmer. Dabei steht es ihnen frei, das bestehende Modell zu erweitern oder eine neue Grundlagenplatte zu verwenden. In den letzten 3–5 Minuten bittet die Moderation die Gruppen, ihrem gemeinsamen Bauwerk einen passenden Namen oder Titel zu geben.

4 10 min Vorstellen

Zum Abschluss präsentieren die Familien einander ihre „Familienstärken“ und die gestalteten „magischen Familienzimmer“. Im Rahmen eines Rundgangs stellt jeweils ein Familienmitglied das eigene Bauwerk kurz vor, gewürdigt durch den Applaus der Gruppe. Für einen vertieften Austausch bleibt nach der gemeinsamen Abschlussreflexion ausreichend Zeit.

Wichtig bei dieser Methode:

Vermeiden Sie die Formulierung „Alles ist möglich“, um nicht die Erwartung zu wecken, der Krebs ließe sich einfach „wegwünschen“. Lenken Sie den Fokus stattdessen auf die Unbegrenztheit physikalischer Fantasie: Würde ein rosa Elefant, ein unendlicher Wald oder ein schwerelosere Raum helfen, die Familienresilienz zu stärken? Solche Visionen machen Freude und decken oft noch ungenutzte Potenziale auf.

Zu Methode 3: Traumreise

Die Traumreise lädt dazu ein, gewohnte Denkmuster zu verlassen und den Blick für ungenutzte Möglichkeiten zu öffnen. Dabei ist entscheidend, den Fokus nicht auf ein „Wegwünschen“ der Erkrankung zu lenken, sondern vielmehr einen Raum für grenzenlose kreative Lösungen zur Stärkung der Familienresilienz zu schaffen. Gestalten Sie die Traumreise gern so um, dass Sie selbst von ihr überzeugt sind. Die Traumreise finden Sie zum Drucken in Anhang 12.

Stellt euch vor...

... ihr befindet euch mitten in eurer Familienstärke – in dem Modell, das ihr gerade gemeinsam erschaffen habt. Jede und jeder von euch sieht einen anderen Ort: Vielleicht eine weite Landschaft, vielleicht einen gemütlichen Raum. Ihr erkennt all die Dinge wieder, die wir uns heute angeschaut haben; all das, worüber wir gesprochen haben. Über euch erstreckt sich ein strahlend blauer Himmel mit kleinen, weißen Wolken. Die Sonne scheint angenehm warm auf euch herab. Während ihr ganz entspannt einen Weg entlanglauft, entdeckt ihr plötzlich eine Tür. Eine große, besondere Tür, die vorher noch nie da war. „Was ist das wohl?“, denkt ihr euch neugierig. Vorsichtig drückt ihr die Klinke nach unten, die Tür schwingt lautlos auf – und ihr tretet in einen neuen Raum. Sofort spürt ihr: Hier ist etwas ganz Besonderes. Dieser Ort ist magisch. Noch ist er vollkommen leer und still. Er wartet nur darauf, von euch gestaltet zu werden. Er lädt euch ein, zu entscheiden, wie er aussehen soll und was darin geschieht. Dieser Raum ist dafür da, dass ihr euch stark und wohl fühlt. Er darf alles enthalten, was euch gut tut. Und vor allem alles was euch gut tun könnte. Dabei gibt es keine Grenzen!

Ist in diesem Raum vielleicht ein geheimnisvoller Wald mit riesigen Bäumen?

Liegen dort unzählige weiche Kissen und Kuschedecken bereit?

Gibt es dort vielleicht Musik, tanzende Lichter oder den Duft eurer Lieblingsspeise?

Ist da jemand, der euch Kraft schenkt, oder ist dieser Ort ein ganz privater Rückzugsort für euch als Familie?

Wird hier gelacht und gespielt ... oder gekuschelt? Wird hier vielleicht sogar Achterbahn gefahren?

Oder sind es Dinge, die ihr schon in eurem Modell habt und die hier einen ganz besonderen Ehrenplatz bekommen?

Ihr allein dürft entscheiden – denn dies ist euer ganz persönliches, magisches Familienzimmer.



Häufige Fragen & Antworten

Für Einzelpersonen oder Teams, die ein solches Format zum ersten Mal realisieren, haben wir die häufigsten Fragen und Antworten in einem FAQ zusammengefasst. Sollten Sie darüber hinaus Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie uns gerne! Unsere Kontaktdaten finden Sie auf Seite 3 sowie im Impressum.

Ich habe nicht genug Moderierende, kann ich den Workshop trotzdem durchführen?

Ein Workshop ohne eigene Moderation pro Familie ist theoretisch möglich. Wir empfehlen jedoch dringend, mit genügend Moderierenden zu arbeiten, da die Reflexion der eigenen Familienstärke emotional fordernd sein kann. Falls keine 1:1-Betreuung realisierbar ist, hat sich ein Tandem-Modell bewährt: Eine moderierende Person betreut dabei zwei Tische im Wechsel. So kann sie flexibel dort unterstützen, wo situativ ein erhöhter Gesprächsbedarf oder eine enge Begleitung nötig ist.

Ich habe viele junge Kinder in meinem Workshop - was muss ich beachten?

Eine besondere Dynamik entsteht, wenn viele junge Kinder am Workshop teilnehmen. Da es Kindern im Alter von 5 bis 8 Jahren jedoch oft schwerfällt, abstrakte Konzepte wie „Stärke“ zu greifen, empfehlen wir eine inklusive Teilhabe. Hier sollte die Gestaltung einer positiven Wohlfühlatmosphäre stets Vorrang vor Ergebnissen haben. Um der kindlichen Aufmerksamkeitsspanne gerecht zu werden, raten wir zudem zu einer kürzeren Workshopdauer sowie zum gezielten Einsatz von Aktivierungs- und Bewegungselementen. Hier ist außerdem die individuelle Moderation pro Familie besonders wichtig, da sie Kinder unterstützt und Eltern Freiraum zum Gestalten ermöglicht.

Was mache ich, wenn ein Familienmitglied mit einer Aufgabe nicht klarkommt?

Jedes Individuum ist anders und so wird es auch in Ihrem Workshop der Fall sein, dass einige sich sofort in Aufgaben vertiefen und andere zunächst ratlos wirken. Lassen Sie den Teilnehmenden zunächst genug Zeit, um selbst zu einem Anfang zu kommen. Ansonsten können Sie auf die Inspirationskarten hinweisen, die mit Impulsfragen arbeiten. Zusätzlich kann es helfen, an Erfahrungen anzuknüpfen: „Gab es einmal eine Situation in der du...? Wie war das?“. Zu guter Letzt, versichern Sie den Teilnehmenden, dass es kein Richtig und kein Falsch gibt!

Es können nicht alle Familienmitglieder am Workshop teilnehmen - ist das sinnvoll?

Nach unserer Erfahrung haben die Familien es sehr genossen, gemeinsam als gesamte Kernfamilie an diesem Workshop teilzunehmen, vor allem, da gemeinsame Zeit im Kontext einer elterlichen Erkrankung seltener werden kann. Deswegen ermutigen wir Familien dazu, mit allen Mitgliedern teilzunehmen. Nichtsdestotrotz ist das nicht immer möglich: Weil Familienmitglieder arbeiten müssen oder sich nicht auf das Konzept einlassen wollen oder in Behandlung sind. Diese Familien sind dennoch herzlich willkommen! Auch, dass einzelne Familienmitglieder den Workshop früher verlassen, ist möglich.

Ich würde den Workshop gerne durchführen, habe jedoch weniger als 3 Stunden Zeit.

Unser Konzept ist auf 3 - 3,5 Stunden ausgelegt. Es kann jedoch auf Ihre Bedürfnisse angepasst und gekürzt werden. Hier bietet sich an, die letzte Methode des Visionierens entweder wegzulassen oder als zusätzliche Aufgabe für zuhause mitzugeben. Eine andere Option ist, den Workshop auf zwei Tage aufzuteilen. Der erste Tag kann sich hierbei zum Beispiel den eigenen, individuellen Stärken (Methode 1) widmen, während am zweiten Tag auf die Familienstärken (Methode 2 und 3) eingegangen wird.

Was mache ich, wenn ein Familienmitglied eine Aufgabe ganz anders angeht als geplant?

Während der Collagenarbeit kann es z. B. vorkommen, dass eine Person verstärkt zu Stift und Papier greift, obwohl der Fokus auf visuellen Impulsen liegen soll. In einer solchen Situation können Sie behutsam nachfragen und dazu einladen, die Arbeit mit den Bildern experimentell auszuprobieren. Wichtig ist jedoch: Üben Sie keinen Zwang aus. Unterschiedliche Bedürfnisse führen zu verschiedenen kreativen Wegen. Das Wohlbefinden der Teilnehmenden steht an erster Stelle, da nur in einem sicheren Rahmen eine tiefe Reflexion der eigenen Resilienz möglich ist. Oft folgt die Herangehensweise einer ganz eigenen Logik, die sich im Endergebnis stimmig erweist. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden ins Tun kommen – auch kreative Alternativen sind möglich.

Hinweise zur Nutzung & Impressum

Nutzungsrechte

Dieses Toolkit wird unter der Lizenz **CC-BY-NC-ND 4.0** veröffentlicht. Kurz gesagt bedeutet das: Dieses Toolkit darf kostenlos unter den Bedingungen der Namensnennung, der nicht-kommerziellen Nutzung verwendet, allerdings nicht modifiziert werden. Weiter Informationen finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Impressum

Inhalt: Dr.in Stefanie Pietsch, Sarah Minet und Dr.in Martina Breuning

Design: Sarah Minet

Illustrationen: Verena Herbst

Illustration Tiermasken auf Seite 18:
freepik.com

Fotos in Anhang Nr. 8 - Bildmaterial:
unsplash.com

Fotos in Teil 3 - Methodenbeschreibungen:
Marc Doradzillo

Zitiervorschlag

Pietsch, S., Minet, S. & Breuning, M. (2026). *Was macht uns stark? Gemeinsam die Familienresilienz bei elterlicher Krebserkrankung fördern: Ein Workshop-Toolkit für psychonkologische Fachkräfte.*

Danke

Dieses Projekt wäre ohne die Beteiligung, Mitarbeit und Offenheit betroffener Familien nicht möglich gewesen. Wir bedanken uns hiermit herzlich bei allen Familien, die es mit ihren Erfahrungen und Sichtweisen bereichert haben.

Ein besonderer Dank gilt außerdem Prof.in Dr.in Jennifer Schubert für die Beratung bei der Ausarbeitung des Workshops sowie Hannah Strobel für die Rechtschreibkorrektur dieses Toolkits.

Anhang

Im Folgenden sehen Sie eine Übersicht genannten Druckdateien für den Workshop. Aufgrund der Dateigröße des Anhangs, ist dieser hier nicht angehängt sondern wird Ihnen auf Anfrage kostenlos zur Verfügung gestellt. Melden sie sich dafür gerne bei:

Dr.in Stefanie Pietsch
Tumorzentrum Freiburg – CCCF, Universitätsklinikum Freiburg, „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“
stefanie.pietsch.tigerherz@uniklinik-freiburg.de

Nummer des Anhangs	Titel	Drucken auf Größe:
Moderationshilfen		
1	Ablaufplan	A4
2	Moderationsvorschlag	A4
Materialien für den Raum		
3	Schild Familienname (2 Stück pro Seite)	A4
4	Schild Gedankenort	A3
Materialien für Methode 1: Collage		
5	Schild Aufgabenstellung Collage	A3
6	Vorlage Collage	A4 (doppelseitig)
7	Inspirationskarten für Collage	A4
8	Bildmaterial	A3
Materialien für Methode 2: Modell der Familienstärke		
9	Schild Aufgabenstellung Modell der Familienstärke	A3
10	Inspirationskarten für das Modell der Familienstärke	A4
Materialien für Methode 3: Magisches Familienzimmer		
11	Schild Aufgabenstellung Magisches Familienzimmer	A3
12	Traumreise	A4
13	Magische Türen (16 Stück pro Seite)	A4
14	Schild Name des Modells (4 Stück pro Seite)	A4
Sonstiges		
15	Austauschkarten zur Vernetzung unter den Familien	A4 (doppelseitig)
16	Reflexionskarten für zuhause	A4 (doppelseitig)



TIGERHERZ
...WENN ELTERN KREBS HABEN

Gefördert durch:

**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM FREIBURG**
CCCF COMPREHENSIVE CANCER
CENTER FREIBURG



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt

THA Technische
Hochschule
Augsburg

DATipilot