



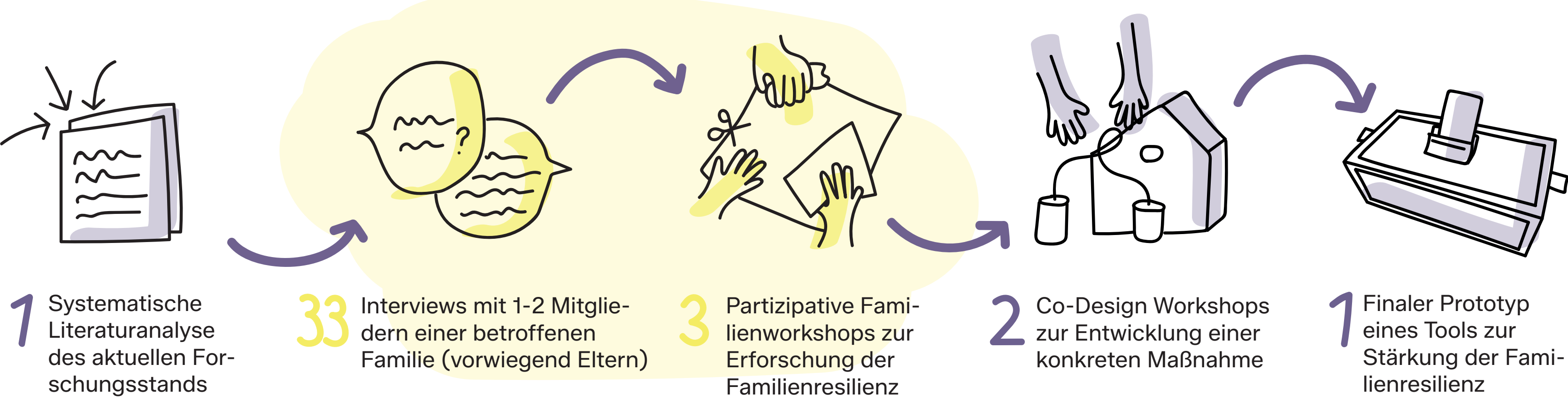
Gemeinsam die Resilienz in Familien mit elterlicher Krebserkrankung stärken - Ein co-kreatives Projekt

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 diesem Projekt einer psychoonkologisch-systemischen Frage: Wie lässt sich der Zusammenhalt von Familien stärken, die gemeinsam durch diese herausfordernde Zeit gehen?

Unser Ansatz: Partizipatives Forschen und Gestalten

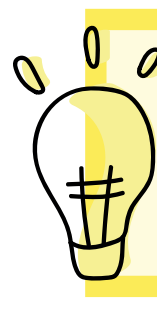
Um Antworten zu finden, haben wir Interviews mit Familien geführt, eine Übersichtsarbeit über bisherige Studien erstellt und praktische Workshops durchgeführt. Unser Ziel war es, in einem partizipativen Prozess gemeinsam mit Familien zusammenzuarbeiten.

Unser Prozess



Diese Ausstellung zeigt die Ergebnisse der partizipativen Familienworkshops zur Erforschung der Familienresilienz. Ergänzt werden sie durch methodische Einblicke sowie Erkenntnisse aus den Interviews mit Betroffenen. Weitere Informationen zur Literaturanalyse, den Co-Design-Workshops und dem Prototyp finden sich auf dem letzten Poster.

Folgende Symbole führen durch die Ausstellung:



Weitere Informationen zum Projekt oder zur Methode



Interaktive Elemente zum Mitmachen

Warum Familienresilienz?

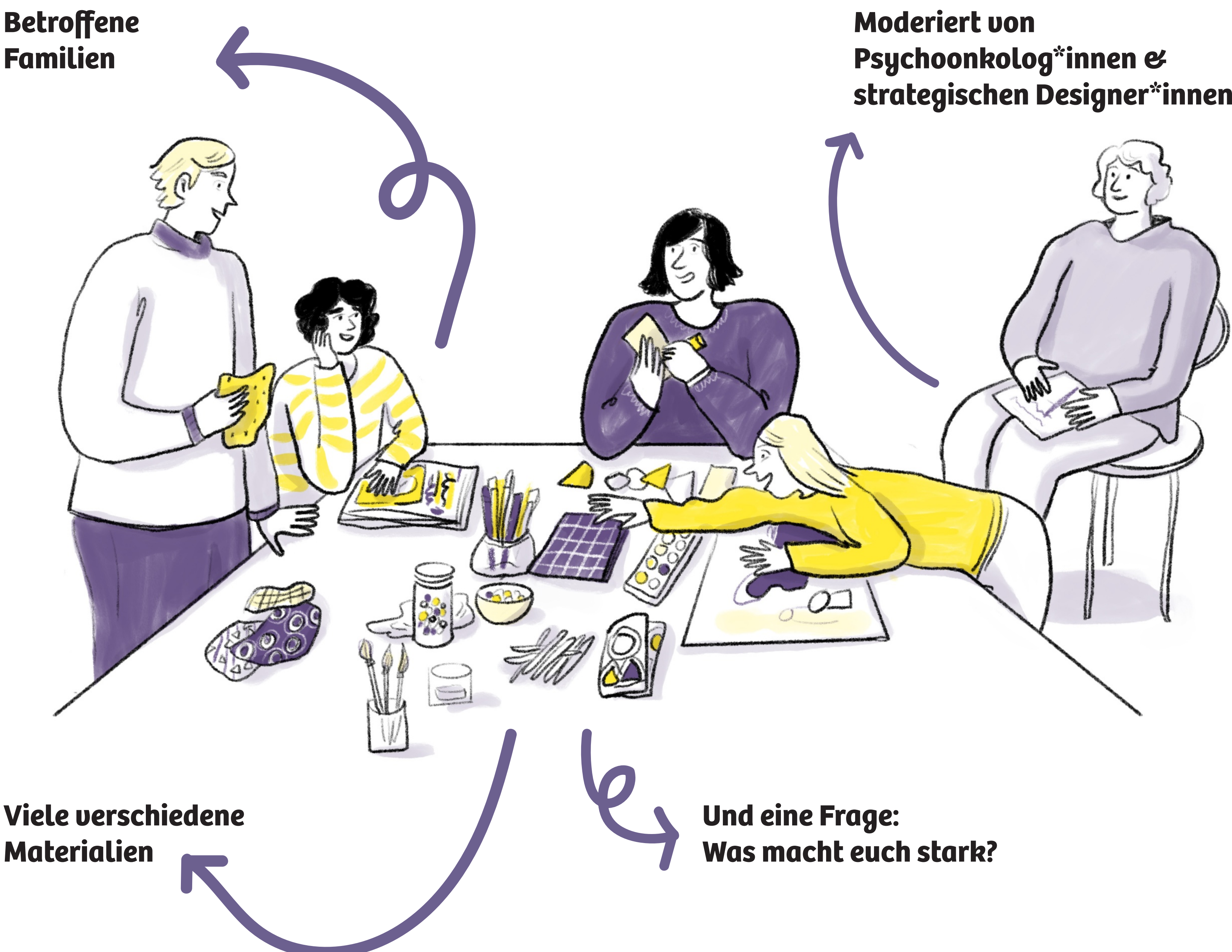
In der Lebenswirklichkeit bedeutet eine chronische Erkrankung weit mehr als nur eine medizinische Diagnose. Sie ist eine tiefgreifende Veränderung der gesamten Lebenswelt. Familien stehen vor der Aufgabe, Ungewissheit auszuhalten, oftmals alte Routinen durch neue zu ersetzen und die Erkrankung in die eigene Familiengeschichte zu integrieren. Gewohnte Muster können ihre Gültigkeit verlieren, während Ressourcen oft erst (neu) mobilisiert werden müssen (Ohlbrecht, 2022). Bisherige Studien konzentrieren sich bei den Auswirkungen einer Krebserkrankung oft auf einzelne Gruppen – etwa nur auf die Partner*innen, die Kinder oder die Erkrankten selbst. Weniger im Fokus sind die wechselseitigen Dynamiken sowie die Frage, was die Familie als gesamte, funktionale Einheit stärkt.

Der Krebs ist auch immer eine Familienerkrankung. Natürlich ist nur einer erkrankt... aber irgendwie betrifft es dann doch die ganze Familie

- betroffene Teilnehmerin

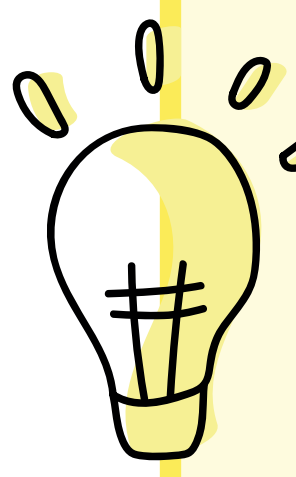
Partizipative Familienworkshops

Zwölf betroffene Familien haben sich insgesamt bereit erklärt, in drei partizipativen Workshops Erfahrungen ihrer eigenen Familienresilienz zu reflektieren, zu erarbeiten und zu teilen.



Partizipative Forschung mit Designmethoden

Was unterstützt Familien mit elterlichem Krebs? Um diese Frage zu beantworten, werden die Familien unmittelbar als Expert*innen in den Forschungs- und Entwicklungsprozess des Projekts miteinbezogen. Anstatt nur mit den Betroffenen über ihre Erfahrungen zu sprechen, wenden wir Designmethoden, speziell nach dem Prinzip der Materialisierung, an. Das bedeutet, wir nutzen haptische Materialien, um Beziehungen, Verbindungen und Themen greifbar und sichtbar zu machen und eine Basis für gemeinsamen Austausch und Diskussion zu schaffen. Das macht es einfacher, über ein komplexes Thema wie Resilienz zu sprechen, und fördert alleine durch das praktische Tun einen Erkenntnisgewinn bei den Teilnehmenden.



Partizipative Forschung & Design

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 Teilnehmenden 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.

Übersichten zur partizipativen Forschung und Methoden sind zum Beispiel:

Partizipationsstrategie Forschung (BMBF, 2023).
Die Vielfalt der Partizipation in der Forschung: Begriffe, Methoden und Perspektiven (Bruckermann et al., 2025).
Ein Leitfaden für Partizipation in der Forschung (Schrögel, 2025).

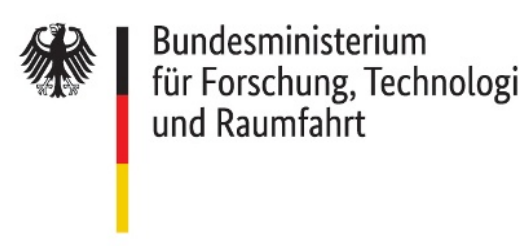
Die vollständigen Quellenangaben sind mit einem QR-Code auf dem letzten Poster verlinkt.

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:



Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt

DATipilot



Wie denke ich über mich... ... und wie denken wir übereinander?

Bevor wir uns der Frage widmen, was die Familie insgesamt in ihrer Resilienz stärkt, beschäftigen wir uns zunächst mit den einzelnen Familienmitgliedern. Welche Ressourcen hat jeder Einzelne und welche sieht er oder sie in den jeweils anderen? Wie kann jeder seine spezifischen Stärken, seinen individuellen Blick und seine Strategien in die Familie einbringen? Und was macht jeden von uns stark?

Collagieren zur Selbstreflexion

Mithilfe einer Auswahl an Bildern wurden die Beteiligten aufgefordert, eine Collage zu der Frage „Was macht mich stark?“ zu erstellen.

**Was ist meine Superkraft?
Was hilft mir, wenn es mir mal nicht so gut geht?**

Rechts ist ein Auszug der gewählten Bilder und die dazu gegebenen Zitate zu sehen.

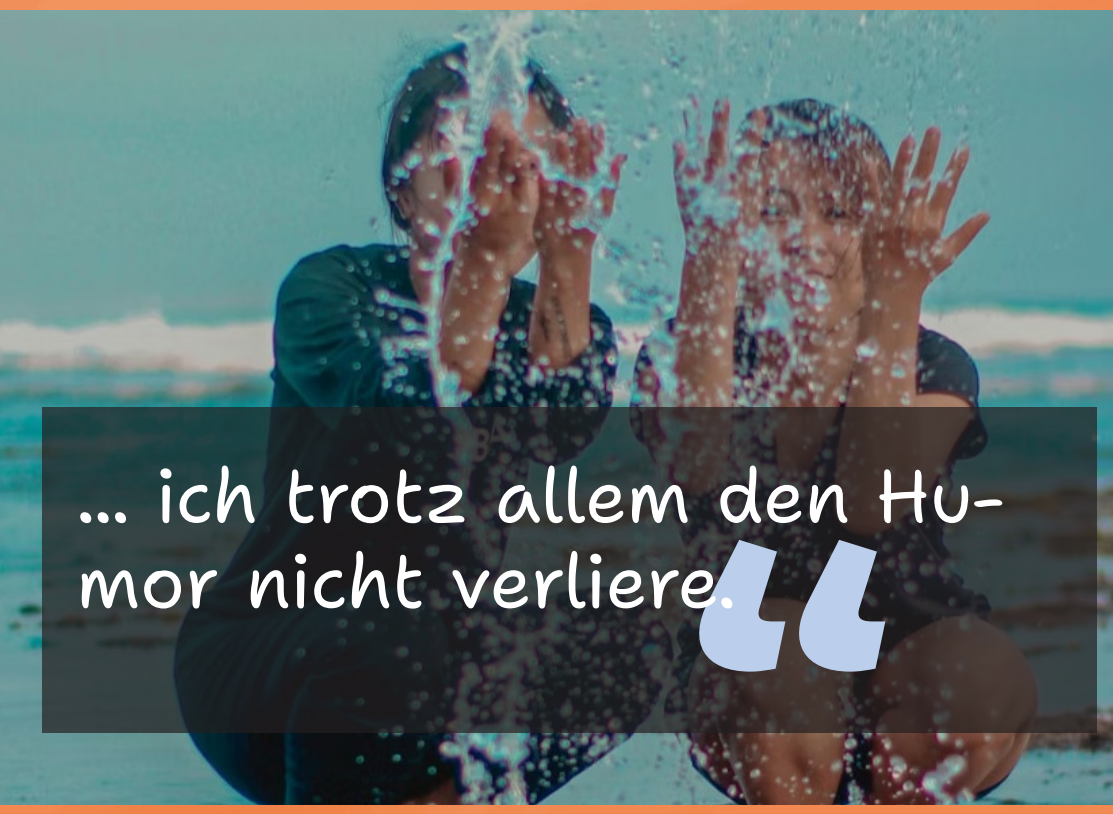
Kommunizieren mithilfe visueller Impulse

Visuelle Impulse fungieren als Unterstützung, um Bedürfnisse und Wünsche aller greifbar und verbalisierbar zu machen. Eine etablierte Methode stellt hierbei die Collage dar: Anhand einer Auswahl vielfältiger Bildmotive verknüpfen die Teilnehmenden ihre eigenen Erfahrungen mit der visuellen Darstellung. Dieser Prozess macht die eigene Gedankenwelt unmittelbar sichtbar – sowohl als Werkzeug der Selbstreflexion als auch als Medium für den interpersonellen Austausch.

Ein spannender Beitrag dazu ist zum Beispiel: *Harnessing People's Creativity: Ideation and Expression through Visual Communication* (Sanders & Colin, 2021).

Die vollständigen Quellenangaben sind mit einem QR-Code auf dem letzten Poster verlinkt.

MICH MACHT STARK, DASS...



DIESE RESSOURCEN SEHE ICH BEI DIR

„Dein Lieblingsessen oder generell etwas Gutes zu essen.“

„Mit dir ist alles bunt!“

„Rausgehen in die Natur – ich merke immer wie gut dir das tut.“

„Du hältst alle zusammen.“

„Deine eigene Welt, in der du versinken kannst.“

„Deine Freunde tun dir gut.“



Wir sind stärker als wir denken

In der Fülle von medizinischen Terminen und Alltagsveränderungen gerät das Bewusstsein für die eigenen Stärken oder Kompetenzen häufig in den Hintergrund. Um diese Potenziale wieder sichtbar zu machen, laden wir die Teilnehmenden ein, die Collagen der anderen Familienmitglieder zu ergänzen. Dabei steht folgende Frage im Zentrum:

Welche spezifischen Stärken nimmst du bei den anderen Familienmitgliedern wahr?

Dieser Prozess ermöglicht es, potentiell vergessene Ressourcen zu reaktivieren und eröffnet wertvolle Einblicke in die positive Fremdwahrnehmung durch die eigene Familie.

Was macht dich stark? Probier's aus!

Nimm dir ein leeres Blatt Papier und beschrifte Vorder- und Rückseite. Jetzt brauchst du nur noch eine alte Zeitschrift, die du zerschneiden kannst.

Blättere die Zeitschrift durch, schneide aus und klebe auf dein leeres Blatt Papier, was dich zu deinen Stärken anspricht. Falls ihr zu zweit oder mehr seid, könnt ihr euch auf der Rückseite gegenseitig Bilder zu euren Stärken kleben.

Diese Stärken sehen andere in mir

Das macht mich stark

Name: _____



Wo wir gemeinsam stark sind

Genauso individuell wie die Persönlichkeit eines Einzelnen ist die Resilienz und Dynamik der Gesamtfamilie: das Ergebnis eines einzigartigen Zusammenspiels vielfältiger Faktoren. Neben der Befragung individueller Stärken gehen wir einen Schritt weiter und explorieren das Konstrukt ‚Familienstärke‘ mithilfe haptischer Impulse.

Wie fühlt sich unsere Familienstärke an?
Worin drückt sich unsere Familienstärke aus?
Was können wir zusammen besonders gut?

Der Ausdruck mithilfe von Materialien ist ungewohnt und die Familien reagieren ganz unterschiedlich auf unsere Fragen. Einige haben sofort eine konkrete Situation im Kopf, andere überlegen erst eine Weile. Einige diskutieren direkt drauf los - andere basteln erst einmal vor sich hin.

Die grünen Kreise zeigen Zitate über die Modelle der Familienstärken.

Wie fühlt sich Familienstärke für dich an?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und taste dich querebeet durch deine Wohnung. Wie fühlt sich Familienstärke für dich an? Sprecht gerne in eurer Familie darüber.

Wenn jemand eine Auszeit braucht, muss er nur das Codewort: 110! sagen und dann kommt er sofort in den Raum und hat dort, was er braucht.

Wir gehen jedes Jahr mindestens 2-3 Mal an die Ostsee. Da gibt es eine Ferienwohnung am Meer - das gibt uns immer ganz viel Kraft. Das ist unser Zufluchtsort.

Da ist das Meer und die Ruhe, es scheint immer die Sonne und ist warm. Wir sitzen zusammen und entspannen uns einfach.

Unsere gemeinsamen Interessen, etwas Erleben oder einfach Zeit zusammen. Das gibt Kraft.

Unser Raum teleportiert jeden in seinen Rückzugsraum. Man muss nur sagen wohin man möchte und PUFF ist man in seinem Zimmer.

Jeder hat irgendwie sein Ding. Und das macht uns irgendwie auch stark.

Unsere Familienstärke fühlt sich warm und weich an.

Eine magische Tür

Zusätzlich zu ihrem Stärkenmodell erhalten die Familien eine kleine Tür, die zu einem magischen Familienzimmer führt. In diesem Raum sind alle physikalischen Gesetze aufgehoben und alles ist möglich. Was könnte dort geschehen oder zu finden sein, um den Zusammenhalt der Familie weiter zu festigen?

Die rosanen Kreise zeigen Zitate über die magischen Familienzimmer.

Aus Co-Kreation wird Co-Design!

Aus den Ergebnissen dieser Forschung ist als weiteres, partizipatives Format ein Co-Design Workshop entstanden. Dieser hatte die Entwicklung einer konkreten Produktidee zur Stärkung der Familienresilienz zum Ziel.

Der Link zu weiteren Infos und den Ergebnissen ist auf dem letzten Poster zu finden.

Co-Kreation mit Make Tools

Theoretische Grundlagen zu diesem Ansatz finden sich beispielsweise bei Elizabeth Sanders. Sie bezeichnet die Arbeit mit haptischen Materialien zur Klärung von Fragen in partizipativen Prozessen als „Make Tools“. Dahinter steht der Kerngedanke, dass erst durch den Einsatz abstrakter, kreativer Materialien tiefere Erkenntnisse generiert werden. Dieser Ansatz eignet sich daher besonders für Fragestellungen, die von den Beteiligten zunächst selbst explorativ erschlossen werden müssen.

Weitere Informationen und Veröffentlichungen unter: www.maketools.com

Was macht euch stark?

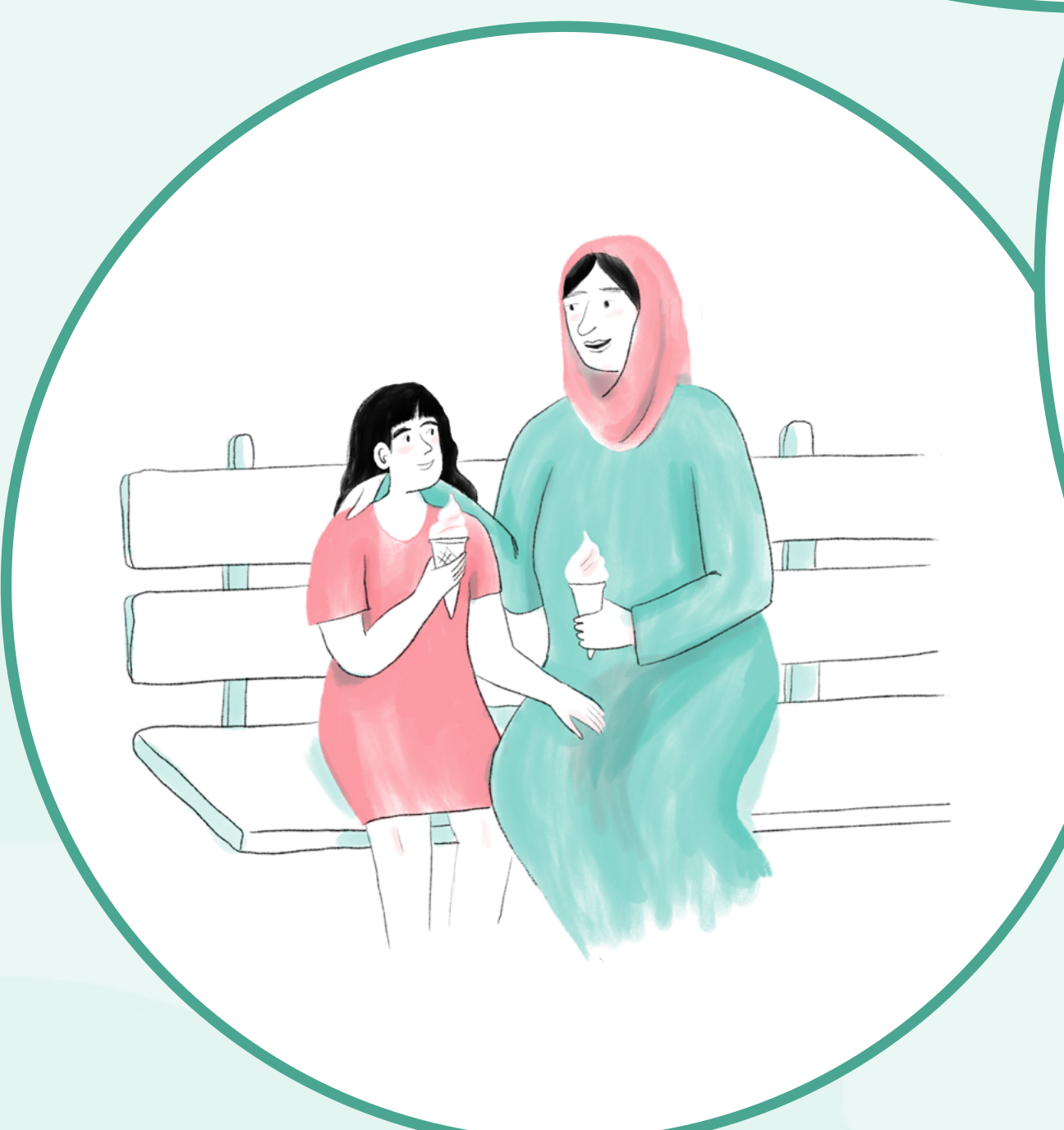
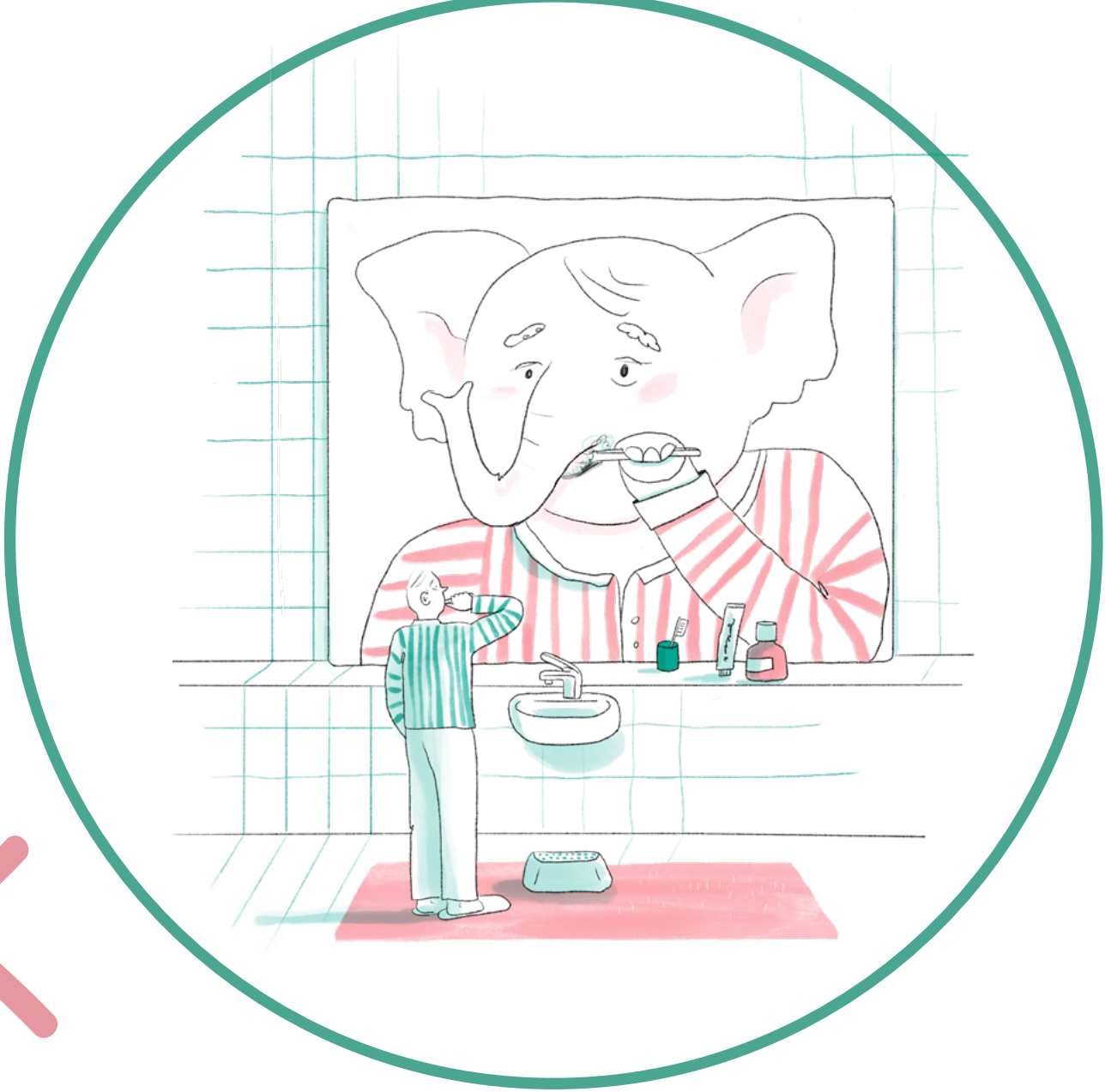
Habt ihr schon einmal über eure Familienstärke nachgedacht?

In unserem kostenlosen Magazin zum Thema Familienresilienz findet ihr viele Ansatzpunkte und Methoden, falls ihr euch weiter mit eurer eigenen Familienstärke auseinandersetzen möchtet.

Der Link zum Magazin ist auf dem letzten Poster zu finden.

SCHAU MAL, SIEHST DU WIE STARK

WIR EIGENTLICH SIND?

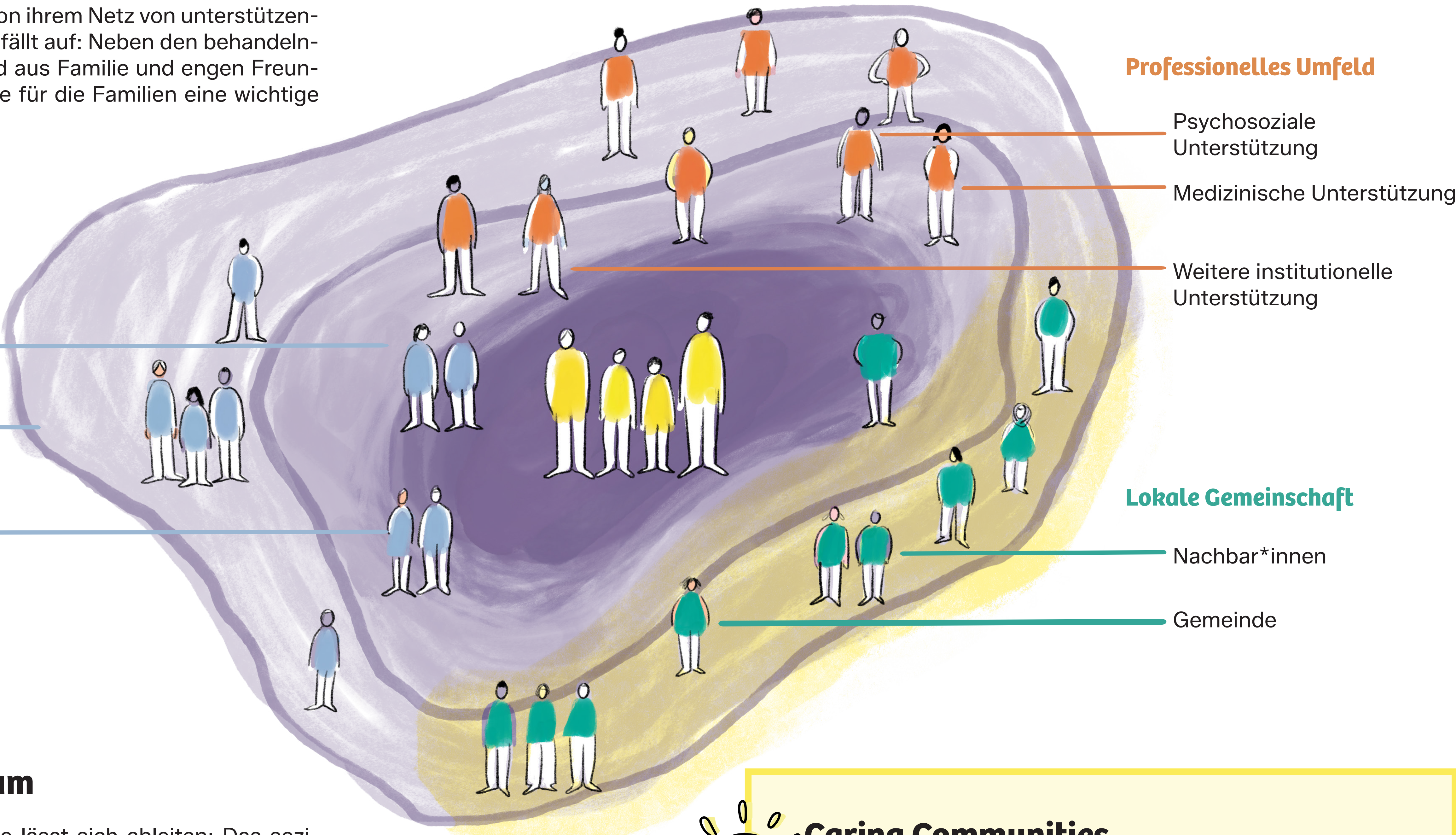


Das Umfeld: Mehr als Nachbarn

In Interviews erzählen uns Betroffene von ihrem Netz von unterstützenden Händen, Ohren und Herzen. Dabei fällt auf: Neben den behandelnden Ärzt*innen und dem nahen Umfeld aus Familie und engen Freunden, gibt es viele weitere Personen, die für die Familien eine wichtige Rolle spielen.

Persönliches Umfeld

- Familie
- Bekannte
- Freund*innen



Die Menschen um uns herum

Aus der exemplarischen Netzwerkkarte lässt sich ableiten: Das soziale Umfeld einer Familie verfügt über ein weitaus größeres Potenzial zur Verbesserung der psychosozialen Situation und zur emotionalen Entlastung, als den Akteur*innen oft bewusst ist. Ob Nachbarschaft, Kontakte aus dem Bildungs- oder Gesundheitskontext, Kollegien oder räumlich nahe oder distanzierte Freundschaften – es sind häufig kleine Gesten und praktische Unterstützungsleistungen, die das Wohlbefinden einer von elterlichem Krebs betroffenen Familie maßgeblich steigern können.

Was Außenstehende tun können

Basierend auf den Erfahrungswerten Betroffener haben wir nachfolgend ganz konkrete Ansätze für wirkungsvolle „Kleinigkeiten“ zusammengefasst, die Außenstehende betroffenen Familien anbieten können.

Für die betroffene Familie kochen

Betroffenen zuhören

Die Kinder einen Nachmittag auf einen Ausflug mitnehmen

Ein Care-Paket schicken oder vorbeibringen

Kleine, schöne Erlebnisse schaffen

Hilfe bei der Bürokratie, z.B. der Beantragung einer Haushaltshilfe

Eine kleine Freude machen

Einen Fahrdienst erledigen (z.B. Kinder abholen)

Dabei unterstützen, passende Angebote zu finden

Die Kinder einen Nachmittag auf einen Ausflug mitnehmen

Sich mit-informieren

Eine Besorgung erledigen

Caring Communities

Unter „Caring Communities“ wird Fürsorge als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden. Dabei übernehmen alle Mitglieder einer Gemeinschaft Verantwortung für das gegenseitige Wohlergehen – nicht aus Zwang oder beruflicher Verpflichtung, sondern im Sinne des Gemeinwohls. Caring Communities haben das Potenzial, Lücken in der Sorgearbeit zu schließen, das Wohlbefinden präventiv statt rein reaktiv zu stärken und emotionalen Rückhalt zu bieten. Dies bedeutet jedoch nicht, dass institutionelle Unterstützung ersetzt werden soll; vielmehr fungieren diese Netzwerke als wertvolle Ergänzung zu professionellen Dienstleistungen.

Grundlegende Gedanken zu Caring Communities: Care schafft Community-Community braucht Care (Sempach, Steinebach & Zängl, 2023).

Die vollständigen Quellenangaben sind mit einem QR-Code unten auf diesem Poster verlinkt.

Hauptsache pro-aktiv

Unabhängig davon, welche Hilfe Außenstehende anbieten: Entscheidend ist vor allem das Wie. Viele Familien verspüren eine hohe Hemmschwelle, aktiv um Unterstützung zu bitten. Dahinter steht oft der Wunsch nach Autonomie oder die Sorge, soziale Ressourcen zu erschöpfen – man möchte niemandem zur Last fallen.

Das Prinzip der „niederschweligen Unterstützung“
Vage Hilfsangebote delegieren die Planungslast zurück an die Betroffenen. Effektive Unterstützung hingegen entlastet kognitiv und emotional durch konkrete Handlungsoptionen. Deswegen: Sollten Sie Hilfe anbieten, dann immer so konkret wie möglich. Statt: „Melde dich, wenn du was brauchst!“ Lieber: „Ich mache am Mittwochabend Lasagne, ich würde sie dann 19 Uhr vor die Tür stellen. Ist euch das recht?“ Wer helfen möchte, sollte den proaktiven Part übernehmen. Ein konkretes Zeitfenster und eine spezifische Tätigkeit verwandeln ein abstraktes Versprechen in eine spürbare Entlastung.

Hinfühlen gefragt

Darüber hinaus ist es essenziell, dass Außenstehende eine echte Freiwilligkeit empfinden, wenn sie Unterstützung anbieten. Hilfsangebote, die aus einem Pflichtgefühl resultieren – etwa bei eigenen begrenzten Kapazitäten oder Unsicherheiten im Umgang mit Krebs – sind für alle Beteiligten wenig zielführend. Da zudem nicht jede Form der Unterstützung zur individuellen Familiendynamik passt, müssen Ablehnungen als legitime Grenzziehung respektiert werden. Ein empathisches Gespür sowie eine transparente Kommunikation sind hierbei die Voraussetzungen, um einen Raum zu schaffen, in dem sich sowohl Helfende als auch Betroffene sicher und wohl fühlen.

Deine Caring Community

Gibt es deine Karte, die deiner Meinung nach hier noch fehlt? Dann schreib uns gerne! Weitere Gedanken zur Caring Community findest du in unserem Magazin „Familienresilienz“.

Der Link zum Magazin ist auf dem letzten Poster zu finden.

Mehr zum Projekt

Weiterführende Informationen zum Projekt, zu den Co-Design Workshops, dem Magazin Familienresilienz und einem Toolkit zu den hier gezeigten Methoden gibt es unter: <https://www.uniklinik-freiburg.de/cccf/cccf-angebote/tigerherz.html>

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

Eine Ausstellung von:

Inhalt & Design: Dr.in Stefanie Pietsch & Sarah Minet

Illustrationen: Verena Herbst Fotos Poster „Wie denke ich über mich und wie denken wir übereinander?“: unsplash.com Fotos Poster „Wo wir gemeinsam stark sind“: Marc Doradzillo

Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitwirkenden, besonders den betroffenen Familien, die uns offen und ehrlich an ihren Erfahrungen Teil haben ließen.

Literatur zur Ausstellung:

