

UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM FREIBURG

# FAMILIEN RESILIENZ KALENDER

Jahresunabhängiger Mit-Mach-Kalender



TIGERHERZ

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, stellt dies nicht nur für den\*die Patient\*in eine tiefgreifende Veränderung der bisherigen Lebenssituation dar, sondern beeinflusst das gesamte Familiensystem mit allen Familienmitgliedern („We-Disease“). Routinen verändern sich, Unsicherheiten und emotionale Belastungen können zunehmen und den Alltag prägen. Doch zugleich zeigen sich in solchen Zeiten oft auch besondere Kräfte: Zusammenhalt, Mobilisierung von Energien, Fürsorge, Hoffnung und die Fähigkeit, gemeinsam diese herausfordernde Phase zu bewältigen. Diese innere Stärke von Familien – ihre Resilienz – steht im Zentrum des vorliegenden Kalenders.

Der Familien-Resilienz-Kalender ist ein Ergebnis des wissenschaftlichen Projekts „PsyOnGa“, das vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) im Rahmen der Transferförderlinie DATIpilot gefördert wird (Projektleitung: Dr. Stefanie Pietsch, Tumorzentrum Freiburg - CCCF, Universitätsklinikum Freiburg, Laufzeit: 2024 – 2026). Ziel des Projekts ist es, Familienresilienz im Kontext elterlicher Krebskrankung besser zu verstehen, zu stärken und wissenschaftlich fundierte Unterstützungsformate für die Praxis zu entwickeln. Im Rahmen dessen wurden unter anderem 33 Einzel- und Paar-Interviews mit betroffenen Patient\*innen und erwachsenen Angehörigen geführt, die zum Zeitpunkt der Diagnose minderjährige Kinder hatten. Die daraus hervorgegangenen Aussagen geben einen tiefen Einblick in die gelebte Realität und die persönlichen

Erfahrungen dieser Familien. Die in diesem Kalender versammelten 52 Zitate<sup>1</sup> wurden aus den Interviews extrahiert und von einer Gruppe, die sich aus Psychoonkolog\*innen und Betroffenen zusammensetzte, per Abstimmung für Familien mit einer elterlichen Krebskrankung ausgewählt. Die Zitate spiegeln die Vielfalt familiärer Erfahrungen wider: Momente der Veränderung, Traurigkeit und Angst, aber auch Augenblicke der Hoffnung, der Nähe, des Mutes, des Trostes, der unerwarteten Schönheit und der Dankbarkeit. Die Illustratorin Verena Herbst hat diese Worte in ausdrucksstarke Bilder übersetzt, die für sich stehen und zum Innehalten, Nachdenken und Mitfühlen einladen.

Dieser Kalender richtet sich an krebskranke Patient\*innen, die sich derzeit in onkologischer Behandlung befinden, sowie an ihre Familienangehörigen – als Quelle der Ermutigung und der unsichtbaren Verbundenheit mit all den Familien, die sich momentan in einer ganz ähnlichen Situation befinden.

<sup>1</sup>Die Interviews wurden pseudonymisiert und anonymisiert. Um die Leser\*innenfreundlichkeit zu gewährleisten, wurden die verwendeten Zitate leicht angepasst, ohne jedoch die inhaltliche Aussage zu verändern.

## Zur Verwendung des Kalenders

Der Jahreskalender startet genau in diesem Moment, in dem Sie den Kalender in den Händen halten. Das kann die erste Januarwoche sein oder ein beliebiger anderer Zeitpunkt. Sie können das Datum auf jeder Kalenderblattseite festhalten. Auf jedem Wochenblatt finden Sie ein Zitat und eine Illustration, die Sie gemeinsam als Familie auf sich wirken lassen können. Jedes Zitat spricht eine andere Seite an: Einige werden vielleicht stark mit Ihnen resonieren, während Ihnen andere gegebenenfalls fremder erscheinen – was auch so sein darf, denn Familien und familiäre Erfahrungen können sich ähneln und unterscheiden. Auf jeder Seite befindet sich ebenfalls ein Impuls, den Sie gemeinsam umsetzen können. Manchmal handelt es sich um eine Reflexionsfrage, ein anderes Mal um eine kleine Aufgabe

für die ganze Familie. Eine Auflistung aller Impulse finden Sie am Ende des Kalenders. Mithilfe der Sticker können Sie zudem wichtige Familientermine im Kalender planen und markieren (Vorwärtsfunktion), oder besonders wichtige Tage mit einem Sternchen versehen und Ihre Erinnerungen dazu eintragen (Rückwärtsfunktion). So kann der Familien-Resilienz-Kalender gleichermaßen als Planer und/oder Familien-Tagebuch dienen.

Ganz wichtig: Alles darf, nichts muss. ☺ Nutzen Sie den Kalender so, wie es für Ihre Familie passt.

### Viel Freude mit dem Familien-Resilienz-Kalender!



## Hier sind einige Ideen, wie der Kalender genutzt werden kann.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### Kommunikation & Verbindung

- Zitate als Gesprächsanlass: Was bedeutet dieses Zitat für dich? Was fällt dir dazu ein?

### Struktur & Orientierung im Alltag

- Familien-Termine festhalten: Geburtstage, Jahrestage oder besondere Momente bewusst vorbereiten, mit Sternchen-Sticker versehen und gemeinsam gestalten.
- Neben Terminen auch „Ich-Zeit“, „Familienzeit“ oder „Ruhepausen“ eintragen – sichtbar machen, was guttut.

### Kreative Nutzung

- Eigene Kraftsätze oder Gedanken der Woche ergänzen – z.B. mit bunten Stiften oder Stickern.
- Mutmacher-Sammlung: Lieblingszitate, Lieder oder Sprüche sammeln und im Kalender festhalten.

### Persönliche und familiäre Stärkung

- Rituale etablieren, z.B. Montag ein „Stärke-Montag“-Zitat besprechen / Sonntag gemeinsam die Woche Revue passieren lassen.
- Den Kalender als Familien-Tagebuch mittels Impulsfragen nutzen: „Was hat mir/uns diese Woche Kraft gegeben?“ und die Antworten aufschreiben.
- Dankbarkeits-Momente festhalten: Jede Woche einen kleinen Lichtblick notieren – ein schönes Erlebnis, ein wichtiger Gedanke, ein gutes Gespräch – auch kleine Dinge zählen.
- Besondere Momente sammeln, aufschreiben und mit einem Sternchen versehen.
- Familienwünsche sammeln: Wünsche für gemeinsame Aktivitäten notieren.

### Emotionaler Ausdruck

- Gefühlsbarometer: Mit Farben oder Symbolen (z.B. Sonne, Wolke, Regen) die Stimmung des Tages markieren – hilft beim Reflektieren und Reden.

„Gemeinsame Zeit. Unbezahlbar. Gemeinsame Erinnerungen.  
Erlebnisse. Wenn möglich, einen Gang runterfahren. Gesundheit.  
Atmen. Das Wegatmen.“



Woche vom bis

Was möchten wir diese Woche gemeinsam erleben,  
das uns Freude schenkt?

Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	