



Das ist jetzt wichtig! Vier Reminder – es geht um Sie!

1. „Sie haben Krebs, aber der Krebs hat Sie nicht!“

Sie sind in der Lage, Entscheidungen zu treffen. Informieren Sie sich bei Ärzten und Fachleuten – und dann entscheiden Sie. Lassen Sie sich nicht verunsichern. Vertrauen Sie auf sich selbst. Wenn Sie kein gutes Gefühl haben, suchen Sie sich einen anderen Arzt/ eine andere Klinik. Es ist Ihr Weg, den Sie gehen müssen und gehen werden. Und den wollen Sie – soweit irgend möglich – selbstbestimmt gehen.

2. „Jetzt bin ich dran!“

Sie sorgen sich natürlich um Ihre Familie und Ihre Angehörigen, doch vergessen Sie nie: Sie sind gerade die Nummer 1! Sie brauchen viel Kraft und Energie für die Therapie und dürfen gerade mal nur an sich selbst denken. Und das ist kein Egoismus, das ist die dringend gebotene self care.

3. „Ich lebe!“

Zu Ihrem Gesundungsprozess können Sie viel beitragen. Aktivieren Sie Ihre inneren Heilungskräfte, die sind da für Sie! Mobilisieren Sie sich, so gut es geht (keine Überforderung!). Bewegung an der frischen Luft und eine ausgewogene Ernährung tun dem Körper gut. Und für die Seele? Sie können meditieren, kreativ sein, lesen, sich austauschen, schreiben oder einfach mal gar nichts tun – was Sie wollen!

4. „Sie müssen das nicht allein durchstehen!“

Es gibt viele Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen. Ob Therapie, Coaching, Selbsthilfegruppen oder eine andere Form der professionellen mentalen Begleitung. Suchen Sie das aus, was für Sie passt. Sie können auch von mehreren Stellen emotionalen Beistand beanspruchen. Einfach das, was sich gut für Sie anfühlt und Sie unterstützt. Es geht jetzt nur um Sie!

