



selpers

GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS PALLIATIVE THERAPIE
BEI METASTASIERTEM BRUSTKREBS

**WICHTIGE DINGE
ENTDECKEN**

Online-Kurs Palliative Therapie bei metastasiertem Brustkrebs

Wichtige Dinge entdecken

Oftmals bringt eine schwere Erkrankung das Gefühl, das Leben anders gestalten zu wollen. Das Aufschreiben wichtiger Dinge kann eine große Hilfestellung sein um herauszufinden, was Sie brauchen. Sie können sich dazu folgende Fragen stellen und schriftlich beantworten:

- Was sind die wichtigen Dinge, Probleme oder Wünsche in meinem Leben?
- Welche Personen sind involviert und was muss ich mit ihnen bereden?
- Was können andere beitragen, um das Ziel zu erreichen?

Wie finde ich meine „wichtigen Dinge“?

Das kann zum Beispiel ein Hobby sein, das Sie gemeinsam mit jemandem ausüben und auch weiterhin ausüben möchten. Diese wichtigen Dinge können auch, müssen aber nicht, ungelöste Probleme oder Konflikte sein. Um Ihre eigenen wichtigen Dinge zu finden überlegen Sie sich, womit oder mit wem Sie gerne Zeit verbringen. Das kann auch etwas sein, das Sie schon lange nicht mehr gemacht haben, oder jemand, den Sie schon lange nicht mehr gesehen haben.

Einige Tipps:

- Formulieren Sie Ihre Erwartungen und Wünsche.
- Bedenken Sie Ihre Grenzen und was Sie sich vernünftigerweise zumuten können.
- Nehmen Sie sich Zeit, Unwichtiges auszusortieren.
- Sprechen Sie mit anderen über für Sie wichtige Themen.
- Versuchen Sie, so viel wie möglich über Ihre derzeitige Situation herauszufinden und was Sie in Zukunft erwarten könnte.



Wichtige Dinge: (Beispiele)

Was sind die wichtigen Dinge, Wünsche oder Probleme in meinem Leben?	
<i>Mehr Kontakt zu meinen Kindern</i>	
<i>mein Garten</i>	
<i>in den Urlaub fahren</i>	

Welche Personen sind involviert und was möchte ich mit Ihnen besprechen?	
<i>Maria, Erich und Andrea</i>	
<i>Erich: Ob es ihm was ausmacht, mir hin und wieder bei schweren Arbeiten zu helfen.</i>	
<i>mein Ehemann: Wo möchte er unbedingt hin? Wäre ihm ein Urlaub zu anstrengend?</i>	

Was können andere beitragen, um dieses Ziel zu erreichen?	
<i>zurückrufen, sich hin und wieder Zeit für einen Kaffee nehmen.</i>	
<i>Sträucher müssen gekürzt und die Oleander in den Keller getragen werden.</i>	
<i>einen Termin im Reisebüro ausmachen, einen Katalog mitnehmen, Sorgen äußern</i>	

Wichtige Dinge:

Was sind die wichtigen Dinge,
Wünsche oder Probleme in
meinem Leben?

Welche Personen sind involviert
und was möchte ich mit Ihnen
besprechen?

Was können andere beitragen,
um dieses Ziel zu erreichen?