

Partnerschaft und Brustkrebs

Unterstützung für meine betroffene Partnerin

In dieser Liste finden Sie eine Anzahl von Dingen und Aktivitäten, die andere Paare füreinander getan haben und hilfreich fanden. Suchen Sie sich aus dieser Liste fünf Dinge aus, die Ihr/e PartnerIn in den nächsten ein oder zwei Wochen für Sie tun kann und die Sie als hilfreich empfinden.

- Mir zuhören, während ich über meine Gefühle und Gedanken rede.
- Mir versichern, dass du mich so liebst, wie ich bin.
- Mit mir zu Behandlungen und Arztterminen gehen.
- Wichtige Entscheidungen bezüglich deiner Krebserkrankung mit mir besprechen.
- Für unsere Familie die Verantwortung übernehmen.
- Mir zu verstehen geben, dass du meine Gefühle und Stimmung nachvollziehen kannst.
- Mich trösten, indem du mir körperliche Zuneigung zeigst.
- Zusätzliche Zeit mit mir verbringen.
- Etwas Angenehmes gemeinsam unternehmen (z.B. spazieren gehen).
- Sich normal verhalten, als wäre ich nicht mit Krebs diagnostiziert.
- Mit mir über deine Ängste und Sorgen bezüglich deiner Erkrankung reden.
- Positiv über die Zukunft sprechen.
- Mir helfen, über etwas anderes als Krebs nachzudenken.
- Mir sagen, wenn es Dinge gibt, die ich für dich tun kann.



- Andere Personen über meinen Gesundheitszustand informieren.
- Sich um mich kümmern, wenn ich mich unwohl oder krank fühle.
- Mich zu Terminen fahren.
- Mich um Sex bitten.
- Dir besondere Mühe geben, etwas für mich zu tun.
- Bei Arbeiten im Haushalt helfen.
- Witze machen, um mich aufzuheitern.
- Mich liebevoll in den Arm nehmen.
- Mit mir oder für mich beten.
- Mit mir kuscheln oder schmusen.
- Einkaufen oder mir beim Einkaufen helfen.
- Mir sagen, dass du mich liebst.
- Kochen oder beim Kochen helfen.
- Mich im Krankenhaus besuchen oder mich zu Terminen dorthin begleiten.
- Mich massieren.
- Mir Zeit für mich allein geben.
- Mich in erotischer Weise berühren.
- Mich fragen, wie es mir geht.
- _____
- _____



Modifiziert nach: Heinrichs, Nina; Zimmermann, Tanja (2007).
Bewältigung einer gynäkologischen Krebserkrankung in der Partnerschaft, 1.Aufl., Göttingen.