

Unterstützung für meine/n 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 ein bis zwei Dinge aus, die Ihre 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.
- Wichtige Entscheidungen bezüglich deiner Krebserkrankung mit mir besprechen.
- Mir sagen wie es dir geht und wie du die Behandlungen erlebst.
- Mir zu verstehen geben, dass du meine Gefühle und meine Stimmung nachvollziehen kannst.
- Mich trösten, indem du mir körperliche Zuneigung zeigst.
- Etwas Angenehmes gemeinsam unternehmen (z.B. spazieren gehen).
- Mit mir über deine Ängste und Sorgen bezüglich deiner Erkrankung reden.
- Positiv über die Zukunft sprechen.
- Mir sagen, wenn es Dinge gibt, die ich für dich tun kann.
- Mich um Sex bitten.
- Mich liebevoll in den Arm nehmen.
- Mit mir beten.
- Mit mir kuscheln oder schmusen.
- Mir sagen, dass du mich liebst.
- Mir Zeit für mich allein geben.
- Mich in erotischer Weise berühren.
- Mich fragen, wie es mir geht.
- Mich von Zeit zu Zeit länger arbeiten lassen.
- _____
- _____



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