

Online-Coach rund um die CAR-T-Zelltherapie

Sich gegenseitig Gutes tun

Eine Krebsbehandlung wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche. Die folgende Liste enthält konkrete Aktivitäten, mit denen Sie als Angehörige/r und die/der Betroffene sich vor, während und nach der CAR-T-Zelltherapie gegenseitig stärken können.

Über Gedanken sprechen

Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/ihrem Partner über Gedanken und Ängste. Ein offenes Gespräch kann gut dabei helfen, Ängste zu bewältigen.

Bewegung & frische Luft

Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß. So können Sie einander motivieren.

Schöne Momente

Erzählen Sie sich gegenseitig vor dem Einschlafen, was Sie heute Schönes erlebt haben. Eine andere Möglichkeit ist ein großes Glas, in das Sie für jedes positive Erlebnis eine Murmel geben.

Soziale Kontakte

Halten Sie Kontakt zu Familie und Freunden, indem Sie aktiv auf sie zugehen und sich zu gemeinsamen Treffen oder Gesprächen verabreden.

Musik

Erstellen Sie eine gemeinsame Playlist mit ihren Lieblingsliedern und hören Sie sich diese gemeinsam an.

Essen

Kochen Sie gemeinsam oder bestellen Sie sich Ihr Lieblingsessen und genießen Sie es bewusst in einem schönen Rahmen.

Zukunft

Machen Sie eine Liste von Dingen, die Sie in den nächsten 3 Monaten gemeinsam unternehmen oder erleben wollen.

