

Diegelmann • Isermann • Zimmermann

THERAPIE-TOOLS



Psychoonkologie



E-Book inside +
Arbeitsmaterial

BELTZ



In dieser Liste finden Sie eine Anzahl von Dingen und Aktivitäten, die andere Paare für einander getan haben und hilfreich fanden. Suchen Sie sich aus dieser Liste *drei Dinge* aus, die Ihre Partnerin / Ihr Partner für Sie tun kann und die Sie als hilfreich empfinden. Sie können sich natürlich auch Dinge wünschen, die nicht auf dieser Liste aufgeführt sind.



- Mir zuhören, während ich über meine Gefühle und Gedanken rede.
- Mir versichern, dass du mich so liebst, wie ich bin.
- Mit mir gemeinsam zu Arztterminen gehen.
- Wichtige Entscheidungen bezüglich der 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.
- Mit mir über deine Ängste und Sorgen bezüglich der Krebserkrankung 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 die Krebserkrankung informieren.
- Sich um mich kümmern, wenn ich mich unwohl oder krank fühle.
- Mich zu Terminen fahren.
- Mich um Sex bitten.
- Sich 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 beim Einkaufen helfen.
- Mir sagen, dass du mich liebst.
- Kochen oder beim Kochen helfen.
- Mich massieren.
- Mir Zeit für mich allein geben.
- Mich in erotischer Weise berühren.
- Mich fragen, wie es mir geht.

(modifiziert nach Heinrichs & Zimmermann, 2008; Zimmermann & Heinrichs, 2008)