

Therapie Ende und Jetzt?

- Mit dem Ende der „akuten Behandlung“ geht ein Abschnitt zu Ende. Termine fallen weg, genauso wie Abläufe und Routine. Während der akuten Behandlung konzentriert sich alles auf die Bekämpfung des Tumors.
- Der Wegfall der Behandlungen lässt Raum für neues Entstehen
 - o Raum für Gefühle
 - o Raum für Gedanken
 - o Raum um heraus zu finden was die Zeit mit einem gemacht hat
 - o Raum zum sortieren
- Das erfordert zum einen Geduld, zum anderen das Annehmen (bedeutet nicht gut finden) von Gefühlen, Gedanken, Veränderungen, Nachwirkungen etc.
- Zeit nehmen und lassen zum Sortieren!
- Gut mit dem Umfeld kommunizieren, vor allem wenn es dort hohe Erwartungen gibt.
 - o Niemand im Umfeld sieht deine Gedanken und deine innerlichen Veränderungen, wenn Du sie nicht kommunizierst!
- Auf dem Weg zurück in den Alltag und ins Leben, kleine Schritte gehen und dich nicht überfordern.
- Herausfinden was ist jetzt am wichtigsten?
 - o Was kann ich wieder im Alltag übernehmen? Was brauch ich um Kraft für den Tag zu haben? Was belastet mich am meisten?
 - o Nicht alles auf einmal angehen.
- Herausforderungen auf vielen Ebenen u.a. Körper, Psyche, Sozialleben.
 - o Herausfinden was gerade am meisten belastet, dort anfangen zu arbeiten
- Neue Routinen erarbeiten
- Hilfe annehmen
- Regeneration und „heilen“ ist kein linearer Prozess. Es wird immer wieder aufs und abs geben. Neue Themen entstehen, wenn die Kapazität dafür da ist.
- Perspektiv Wechseln
 - o Der Krebs ist Teil von Dir und Deiner Geschichte aber Du bist auch vieles mehr
 - o Herausfinden was dir wichtig ist und etwas gibt
 - o Deine Krebserkrankung sollte nicht dauerhaft als Schatten über allem liegen.
 - o Wer und was bist Du außer Krebspatient*in