

Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen ?

Gedanken aus der klinischen Praxis von:

Hartmut Magon

Dipl. Religionspädagoge
Klinikseelsorger (KSA)
Psychoonkologe (PSO/dapo)
Heilpraktiker Psychotherapie

DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

Antwortversuch 1:

**Lassen Sie sich von bisher unbekanntem Gefühlen
und Gefühlsschwankungen nicht über die Maßen verunsichern.**



DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

Antwortversuch 2:

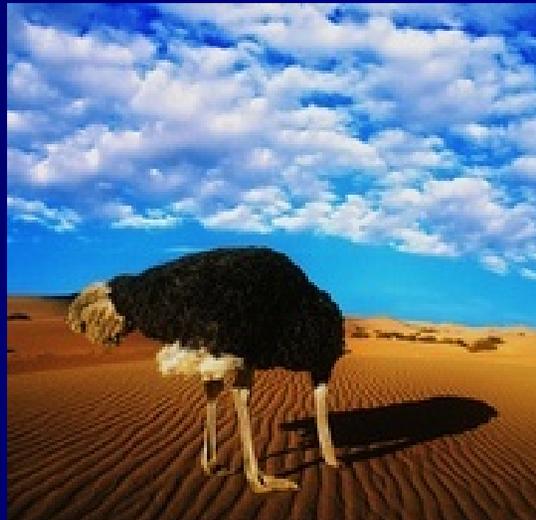
**Zeigen Sie allen eine lange Nase, die jetzt sooo
genau wissen, was für Sie gut ist.**



DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

Antwortversuch 3:

Versuchen Sie der Wirklichkeit nicht dauerhaft auszuweichen.



DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

Antwortversuch 4:

Achten Sie auf seriöse und adäquate Information.



DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?



Antwortversuch 5:

Gehen Sie schrittweise vor.

**Lernen Sie auch mit Etappenzielen
vorübergehend zufrieden zu sein.**

DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

Antwortversuch 6:

Haben Sie Mut Ihren eigenen Weg zu gehen.



DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

Antwortversuch 7:

Nehmen Sie sich nicht zuviel auf einmal vor.



DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

Antwortversuch 8:

Akzeptieren Sie ein verändertes Arbeitstempo.



DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

Antwortversuch 9:

Scheuen Sie sich nicht die Hilfe Anderer in Anspruch zu nehmen.



DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?



Antwortversuch 10:

Achten Sie auf Ihre Energiereserven.

DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

Antwortversuch 11:

Bewahren Sie sich nach Möglichkeit einen weiten Horizont.



DHL-Patienten-Kongress: Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

Antwortversuch 12:

Beschäftigen Sie sich mit dem, was Sinn macht.



Projekt Meerwind

Segeln mit krebsbetroffenen Frauen und Männern



Ein Projekt der Katholischen Klinikseelsorge Mönchengladbach

Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen ?

Gedanken aus der klinischen Praxis von:

Hartmut Magon

Dipl. Religionspädagoge
Klinikseelsorger (KSA)
Psychoonkologe (PSO/dapo)
Heilpraktiker Psychotherapie

Was kann ich selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen?

1. Lassen Sie sich von bisher unbekanntem Gefühlen u. Gefühlsschw. nicht über die Maßen verunsichern.
2. Zeigen Sie allen eine lange Nase, die jetzt sooo genau wissen, was für Sie gut ist.
3. Versuchen Sie der Wirklichkeit nicht dauerhaft auszuweichen.
4. Achten Sie auf seriöse und adäquate Information.
5. Gehen Sie schrittweise vor. Lernen Sie auch mit Etappenzielen vorübergehend zufrieden zu sein.
6. Haben Sie Mut Ihren eigenen Weg zu gehen.
7. Nehmen Sie sich nicht zuviel auf einmal vor.
8. Akzeptieren Sie ein verändertes Arbeitstempo.
9. Scheuen Sie sich nicht die Hilfe Anderer in Anspruch zu nehmen.
10. Achten Sie auf Ihre Energiereserven.
11. Bewahren Sie sich nach Möglichkeit einen weiten Horizont.
12. Beschäftigen Sie sich mit dem, was Sinn macht.