

## MSD-Checklisten

# WAS KANN ICH SELBST GEGEN ANGST IM ALLTAG TUN?

- ☐ Nimm **psychoonkologische Betreuung** und Gespräche in Anspruch.
- ☐ Gib Angst und Trauer auch Raum. Du darfst **weinen und wütend** sein. Danach geht's dir wieder besser!
- ☐ Versuche, in allem Schlechten auch **das Gute** zu sehen und **akzeptiere** deine Krankheit als Begleiterin.
- ☐ Lenke dich mit **täglicher Bewegung** ab. Regelmäßige Spaziergänge sind für deine Gesundheit wichtig und frische **Luft und Sonnenschein** sind gut fürs Gemüt.
- ☐ Finde **deine eigene Strategie**, um dem Gedankenkarussell zu entkommen: meditiere, mache Yoga, sieh dir ein Folge deiner Lieblingsserie an etc.
- ☐ Sprich **offen** mit deinen **Kindern** über deine Krankheit und die Endlichkeit. Ihr könnt euch gegenseitig stärken.
- ☐ Informiere dich bei **qualifizierten Quellen**, denn auch Wissen beruhigt.
- ☐ Erstelle **Bucket Lists**, die dich ablenken, dir Freude bereiten oder dir **Orientierung** bei schwierigen Fragen geben.

WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.

WWW.KURVENKRATZER.AT