

## Was gibt es Positives an unserer Erkrankung

Es impliziert nicht, dass wir froh sind gehandicapt zu sein, aber wir durften feststellen, dass wir trotz aller Einschränkungen und schwierigen Situationen auch Positives an unseren Erkrankungen sehen können:

- Wir kennen uns und unseren Körper oftmals besser als gesunde Menschen
- Wir müssen keine Angst vor Schlimmerem haben, da wir unsere Symptome einschätzen können und wissen was zu tun ist
- Oftmals wird der Zusammenhalt der Familie stärker. Durch die Erkrankung erkennt man oftmals, was man aneinander hat
- Wir haben gelernt auch kleine Momente zu genießen
- Da wir Einiges nicht oder nur eingeschränkt tun können, haben wir gelernt dankbar dafür zu sein was wir schaffen und seien es noch so kleine oder für gesunde Menschen selbstverständliche Dinge
- Wir sind achtsam und können dadurch mehr wahrnehmen und genießen
- Wir sind stolz auf uns, dass wir trotz aller Einschränkungen unser Leben meistern und nicht aufgegeben haben
- Wir können unsere Grenzen gut wahrnehmen, sie uns eingestehen und sie mitteilen
- Wir haben tollen Humor entwickelt, der uns und andere im Umgang mit unserem Handicap unterstützt
- Wir können stolz auf unsere Geduld sein, die wir für uns entwickelt haben