

# BIRGITS REISETIPPS

## (mit und ohne Krebs)

### **PRAKTISCHES:**

- Beim Arbeitgeber, wenn möglich, Sabbatical beantragen (bezahlte Auszeit mit Teilgehalt).
- Durch ausgiebiges Recherchieren lässt sich viel Geld sparen.
- In teureren Ländern selber kochen.
- Evtl. Wohnung untervermieten.

### **MENTALES:**

- Der wichtigste Schritt ist, vom Träumen ins Handeln zu kommen.
- Die Planung einer Weltreise kann ein mentaler Anker in schweren Zeiten sein.
- Darauf vertrauen, dass schon alles gut werden wird, anstatt sich in Worst-Case-Szenarien zu verlieren.
- An die eigene Kraft und an die Möglichkeit glauben, dass alles wieder gut werden kann.
- Während der Reise hinterfragen:
  - Welche Situationen tun mir gut?
  - Welche Menschen tun mir gut?
  - Welche Dinge sind wichtig für mein Leben?
  - Wie viel materielles Gedöns brauche ich wirklich?

### **KREBSLICHES:**

- Reisepläne immer mit den behandelnden Ärzt:innen besprechen.
- Bei niedrigen Leukozyten: Reisen in die Natur, um Menschen zu vermeiden.
- Die Auflagen zur Medikamentenmitnahme und -beschaffung unterscheiden sich stark von Land zu Land.
- Nicht jedes Land hat eine ausreichende medizinische Versorgung. Recherche im Vorhinein empfohlen!
- Schritt für Schritt ans Unterwegssein rantasten, nur nicht überhasten.
- Am besten mit einer Person reisen, der du vollends vertraust, die mit deiner Situation umzugehen weiß und eine Menge Geduld hat.
- Flüge buchen, die möglichst direkt sind.
- Rückenfreundliche Autositze bei längeren Roadtrips.
- Möglichst keine langen Busreisen, anstrengenden Wanderungen und Ausflüge.
- Niedrigere Belastbarkeit so gut es geht akzeptieren und sich keine Vorwürfe machen.

