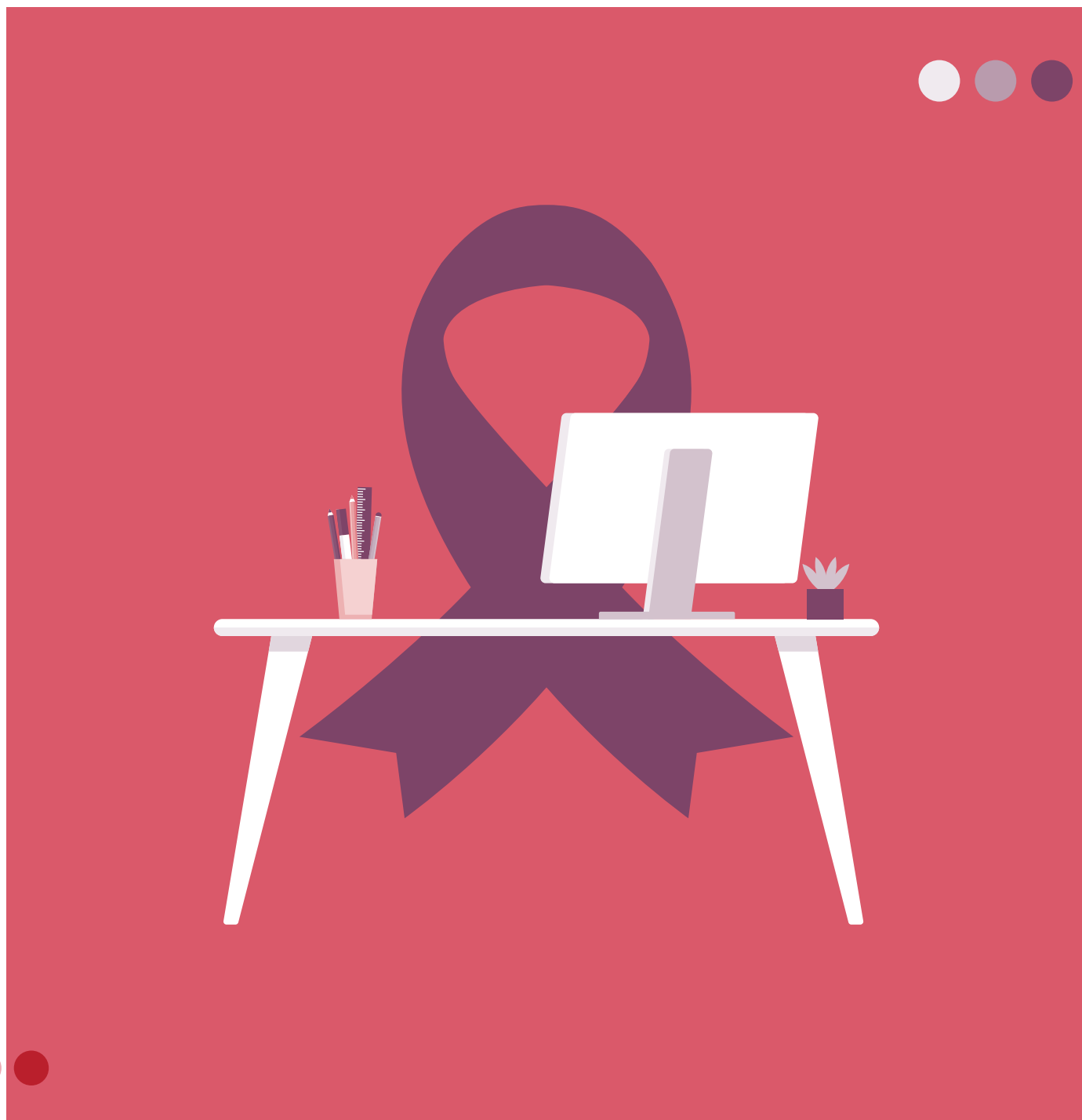


Leitfaden zum Umgang mit Krebs am Arbeitsplatz



Leitfaden
für Mitarbeiter

cancer.lu



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Eine Krebsdiagnose ist meist ein riesiger Schock. Und es ist alles andere als leicht, Arbeitgeber-in und/oder Kolleg-innen zu informieren. Am besten überlegen Sie sich vorher in aller Ruhe, wie Sie die Nachricht überbringen möchten. Sie sollten auf jeden Fall mit den unterschiedlichsten Reaktionen und Emotionen rechnen.

Soll ich meinem/meiner Arbeitgeber-in und/oder meinen Kolleg-innen von der Diagnose erzählen?

Reden Sie im Vorfeld des Gespräches mit Ihrem Behandlungsteam, um alle notwendigen Informationen über Ihren aktuellen Gesundheitszustand und dessen voraussichtliche Entwicklung zusammenzutragen und mögliche Auswirkungen der Behandlung auf Ihre Leistungsfähigkeit zu eruieren. Bedenken Sie, dass die Dinge sich während und nach der Therapie auch verändern können.

Es steht Ihnen frei, ob Sie Ihre-n Arbeitgeber-in im Detail über Diagnose und Behandlung informieren möchten – Sie sind dazu nicht verpflichtet. Allerdings hilft ein offener und regelmäßiger Austausch Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin herauszufinden, in welcher Form sie oder er Sie am besten unterstützen und Veränderungen Ihrer Arbeitsaufgaben, die Ihnen Ihre Arbeit erleichtern.

Wen sollte ich am Arbeitsplatz informieren, und wie sollte ich das tun?

Mit seiner Arbeitgeberin oder seinem Arbeitgeber geradeheraus über eine Krebserkrankung zu sprechen ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Es ist nicht leicht, über eine Krebsdiagnose zu sprechen, und es ist verständlich, wenn es Ihnen unangenehm ist, mit Ihrem/Ihrer Arbeitgeber-in und/oder Ihren Kolleg-innen über Ihren Gesundheitszustand zu sprechen. Andererseits wird Ihnen die Unterstützung von Vorgesetzte-n und Kolleg-innen möglicherweise sehr guttun.

Die folgenden Fragen helfen Ihnen vielleicht, das Gespräch über Ihre Diagnose vorzubereiten:

■	Wie ist mein Verhältnis zu meiner/meinem Arbeitgeber-in und meinen Kolleg-innen?
■	Wer wird in erster Linie für die Anpassungen und Veränderungen zuständig sein, die bei der Arbeit aufgrund meines Gesundheitszustands möglicherweise nötig werden?
■	Gibt es neben dieser Person noch andere Kolleg-innen, die mich in emotionaler oder praktischer Hinsicht unterstützen könnten?
■	In welchem Rahmen würde ich das Gespräch mit meinem/meiner Arbeitgeber-in am liebsten führen (persönliches Gespräch, Telefonat, Videokonferenz, E-Mail, SMS)?
■	Möchte ich das Gespräch lieber allein führen, oder würde es mir helfen, wenn mich eine mir nahe Person begleiten würde? Wenn Letzteres der Fall ist: Wen möchte ich an meiner Seite haben?
■	Welche Fragen erwarten mich möglicherweise, und was könnte ich darauf antworten?
■	Wie kann ich dauerhaft mit meiner Arbeitgeberin/meinem Arbeitgeber und/oder meinen Kollegen in Kontakt bleiben, insbesondere während (möglicher) längerer Phasen der Abwesenheit?



Welche und wie viele Informationen gebe ich meinem/meiner Arbeitgeber-in über meine Erkrankung?

Was und wie viel Sie Ihrem/Ihrer Arbeitgeber-in hinsichtlich Ihrer Diagnose erzählen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Etwa davon, was für ein Verhältnis zu Ihrem/Ihrer Arbeitgeber-in haben und welche Folgen die Behandlung für Ihre eigene Gesundheit und Sicherheit und die Ihrer Kolleg-innen haben könnte. Und wenn Sie Ihre-n Arbeitgeber-in über Ihre Diagnose informieren, bedeutet das nicht, dass Sie auch Ihren Kolleg-innen davon erzählen müssen. Ihre Vorgesetzte-r oder Ihre Arbeitgeber-in darf nicht mit Dritten über Ihren Gesundheitszustand reden oder ihn öffentlich machen, es sei denn, Sie stimmen dem ausdrücklich zu.

Wenn Sie sich entscheiden, bei der Arbeit über Ihre Erkrankung zu sprechen, könnte es um die folgenden Fragen gehen:

■	die auftretenden Symptome;
■	die Diagnose;
■	die Behandlung und deren mögliche Nebenwirkungen und Spätfolgen für Ihr physisches und psychisches Befinden sowie, insbesondere Ihre Anwesenheit am Arbeitsplatz, Ihre Produktivität und Ihre Leistungsfähigkeit;
■	die mögliche Dauer Ihrer Abwesenheit und wann Sie nach aktuellem Informationsstand vermutlich wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren können.

Die folgenden Punkte sind möglicherweise für Sie von Interesse:

■	Anpassung des Aufgabenprofils, zusätzliche Pausen (wegen Schmerzen, Erschöpfung oder zur Wahrnehmung von medizinischen Terminen), reduzierte Stundenzahl, Homeoffice, Teilzeitarbeit, Veränderungen am Arbeitsplatz (z. B. passender Stuhl, höhenverstellbarer Schreibtisch, ergonomisches Arbeitsmaterial) oder andere absehbare Bedürfnisse;
■	eventuell notwendige Unterstützung bei der Erfüllung Ihrer Arbeitsaufgaben;
■	Leistungen, auf die Sie Anspruch haben, Ihre Rechte als Arbeitnehmer-in, die Politik Ihres Unternehmens hinsichtlich Krankengelds, Fehlzeiten, Arbeitsmedizin, Unterstützungsprogramme etc.

Vielleicht hilft es Ihnen aufzuschreiben, was Sie sagen möchten, bevor Sie zum ersten Mal mit Ihrem/Ihrer Arbeitgeber-in über Ihre Diagnose sprechen. Notieren Sie sich auch Fragen und Anliegen, die Ihnen in den Sinn kommen. Außerdem empfiehlt es sich, nach dem Gespräch eventuell vereinbarte Veränderungen und Anpassungen an Arbeitsplatz und Aufgabenprofil schriftlich festzuhalten.

Arbeiten in der Therapiephase

Ob Sie während der Therapie arbeiten können, hängt von verschiedenen Faktoren ab, etwa von den Empfehlungen Ihres Behandlungsteams, der Art und dem Stadium Ihrer Krebserkrankung sowie der Behandlung, die Sie erhalten, sowie deren Nebenwirkungen, Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand und Ihren persönlichen Wünschen, der Art Ihrer Arbeit und der Politik Ihres/Ihrer Arbeitgeber-in hinsichtlich Krankengelds, Fehlzeiten und arbeitsmedizinischer Fragen.

Wie sage ich meinem/meiner Arbeitgeber-in, dass ich während der Behandlung arbeiten kann, wenn mein Arzt/meine Ärztin mir dazu rät?

Bevor Sie das Gespräch mit Ihrem/Ihrer Arbeitgeber-in suchen, sollten Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber reden, wie Krankheit und Behandlung sich auf Ihre Leistungsfähigkeit bei der Arbeit auswirken werden, wie schlecht es Ihnen gehen wird und ob Sie während der Behandlung in der Lage sein werden zu arbeiten.

Wenn Ihre behandelnde ärztliche Fachkraft der Meinung ist, dass Sie während der Therapie arbeiten können, und Sie das auch möchten, können Sie gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Arbeitgeber-in und/oder der Personalabteilung (sofern vorhanden) besprechen, welche gangbaren Möglichkeiten es gibt, um Arbeit und Behandlung miteinander zu vereinbaren.

Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor:



Was sollte mein-e Vorgesetzte-r über meinen Gesundheitszustand und die möglichen Auswirkungen der Behandlung auf meine Leistungsfähigkeit wissen?



Ich rede mit meinem/meiner Vorgesetzten darüber, dass mein physischer und psychischer Zustand sich möglicherweise von Tag zu Tag verändern wird, und das über einen langen Zeitraum hinweg.



Sollte ich während der Behandlungsphase bei der Arbeit Unterstützung benötigen, mache ich den ersten Schritt und spreche mit meinem/meiner Vorgesetzten darüber, auch wenn mir das nicht leichtfällt.

Die nachfolgende Checkliste hilft Ihnen vielleicht bei Ihren Vorbereitungen auf die Arbeit während der Behandlungsphase:

■	Ich halte meinen Behandlungsplan ein und notiere alle auftretenden Nebenwirkungen, denn diese Informationen sind mir vielleicht nützlich, wenn ich meinen Arbeitseinsatz rund um meine gesundheitlichen Bedürfnisse plane.
■	Ich prüfe alle Optionen, die mir helfen, auch in der Behandlungsphase effizient zu arbeiten, ohne in Stress zu geraten, etwa Anpassungen von Arbeitsplatz und Arbeitslast, reduzierte Stundenzahl, die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten oder andere sinnvolle Anpassungen.
■	Ich plane meine Behandlungen möglichst so, dass mir auch Zeit für Erholungsphasen bleibt. So kann ich zum Beispiel versuchen, die Termine für die Chemotherapie auf den Nachmittag, das Ende der Woche oder auf einen Tag vor einem möglichen Homeoffice-Tag zu legen.
■	Ich stelle mich darauf ein, dass ich in der Behandlungsphase eventuell massive physische und psychische Veränderungen erleben werde. Der offene und regelmäßige Austausch mit meinem/meiner Arbeitgeber-in und mit meinen Kolleg-innen in dieser Zeit kann dazu beitragen, dass ich optimale Unterstützung erhalte.
■	Ich stecke feste Grenzen ab für den Fall, dass ich merke, dass ich die an mich gestellten Erwartungen auf physischer oder geistiger Ebene nicht erfüllen kann, und halte auch daran fest. Ich achte auf mich und bitte gegebenenfalls um Unterstützung – auch wenn es mir schwerfällt. Ich spreche mit meiner/meinem Vorgesetzten über meine Probleme, sodass er/sie meine Aufgaben nötigenfalls an eine-n Kolleg-in delegieren kann.
■	Ich bitte meine-n Vorgesetzte-n, regelmäßige Treffen anzuberaumen, bei denen wir besprechen können, wie ich zurechtkomme, wie man etwaige Probleme lösen kann und ob er oder sie weitere Veränderungen und Anpassungen zu meiner Unterstützung veranlassen kann.

Rückkehr an den Arbeitsplatz nach Abschluss der Therapie

Wenn Sie sich nach Abschluss der Behandlung bereit fühlen, wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückzukehren, sollten Sie sich darüber informieren, ob es eventuell arbeitsmedizinische Richtlinien oder Empfehlungen gibt, die Ihnen bei Ihrer vollständigen Rückkehr an den Arbeitsplatz nützlich sein könnten.

Möglicherweise werden Ihr Team und Ihre Vorgesetzten zurückhaltend auf Ihre Rückkehr reagieren. Besprechen Sie darum im Vorfeld mit Ihren Vorgesetzten und Kolleg-innen, was Sie für eine erfolgreiche Wiedereingliederung in das Arbeitsleben benötigen.

Die nachfolgende Checkliste hilft Ihnen vielleicht, sich auf Ihre Rückkehr in das Arbeitsleben nach dem Ende der Therapie vorzubereiten.

■	Ich bespreche meine Rückkehr an den Arbeitsplatz so früh wie möglich mit meinem/meiner Arbeitgeber-in und informiere meine-n Vorgesetzte-n über meinen Gesundheitszustand und eventuelle Spätfolgen von Erkrankung und Behandlung (Erschöpfung, Schmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten im Falle mangelnder Ruhepausen, eingeschränkte Mobilität usw.).
■	Wenn ich nicht sicher bin, ob ich schon wieder in der Lage bin, zu 100 % in den Job zurückzukehren, bespreche ich mögliche Optionen und vorübergehende Anpassungen mit meiner/meinem Vorgesetzten (z. B. leichtere/andere Aufgaben, Anpassungen am Arbeitsplatz, stufenweise Rückkehr in den Job, Anpassungen in meiner Arbeitsplatzbeschreibung, Teilzeitarbeit usw.).
■	Bei regelmäßigen Treffen mit meinem/meiner Vorgesetzten kommuniziere ich meine Bedürfnisse und formuliere deutlich, was gut funktioniert und wo noch Anpassungen notwendig sind.
■	Ich nehme mir Zeit für mich, um Stress zu vermeiden und besser mit meiner Rückkehr an den Arbeitsplatz zurechtkommen (z. B. gesunde Ernährung, regelmäßige sportliche Betätigung, Erholungspausen nach der Arbeit etc.).



Die Fondation Cancer,
für Sie, mit Ihnen, dank Ihnen.



209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche