

Zurück zur Arbeit nach Krebs



Marie Keating
FOUNDATION

Krebs durch Aufklärung weniger beängstigend machen

Über diese Broschüre

Diese Broschüre bietet Arbeitgeber:innen und Arbeitnehmer:innen Informationen und Ratschläge zur Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer Krebserkrankung.

Diese Broschüre enthält eine Reihe von Kapiteln für Mitarbeiter:innen, die nach einer Behandlung an ihren Arbeitsplatz zurückkehren wollen, Informationen zur Erstellung eines Plans für die Rückkehr an den Arbeitsplatz, Mitarbeiterbindungsprogrammen, Gesprächen über Krebs am Arbeitsplatz usw.

Die Broschüre wurde von der Marie Keating Foundation erstellt und in einer verkürzten Version für Pink Ribbon Schweiz auf Deutsch übersetzt.

Wir hoffen, dass wir Ihnen in einer sehr emotionalen und schwierigen Zeit praktische Informationen, Unterstützung und Trost geben können.

Mitwirkende

Mit Dank an Erin McCafferty, unsere Gesundheitsredakteurin, und an jeden unserer Beitragenden, die ihre Geschichte über die Rückkehr ins Berufsleben nach einer Krebserkrankung erzählt haben.


Inhalt

Diese Broschüre enthält folgende Informationen:

- | | |
|---|----|
| 1. Perspektive eines Mitarbeitenden, der an Krebs erkrankt war oder sich noch in einer Krebsbehandlung befindet | 5 |
| 2. Perspektive eines Arbeitgebers, mit Arbeitnehmer:innen, die eine Krebserkrankung hatten oder noch haben | 19 |
| 3. Ratschläge für die Betreuung einer an Krebs erkrankten Person | 29 |

Viele weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.mariekeating.ie.





1 | Perspektive eines Mitarbeitenden, der an Krebs erkrankt war oder sich noch in einer Krebsbehandlung befindet

Leitfaden für Arbeitnehmer:innen zur Rückkehr an den Arbeitsplatz nach Krebs

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer Krebserkrankung oder noch während der Behandlung kann eine bedrückende Situation sein. Wenn Sie eine schrittweise Rückkehr planen und wissen, was Sie erwartet, wird der Übergang leichter sein.

Erstellen Sie einen Plan zur Rückkehr an den Arbeitsplatz



Sprechen Sie offen mit Ihrem Arbeitgeber über Ihre Bedenken



Überlegen Sie sich Ihre Aufgaben/Zuständigkeiten und fragen Sie nach Änderungen am Arbeitsplatz, die vorgenommen werden müssen. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über die Reduzierung von Tätigkeiten Ihrer Rolle, die mit Stress verbundenen sind, wie z.B. das Einhalten von Fristen oder Erreichen von Zielen



Vereinbaren Sie eine stufenweise Rückkehr zur Arbeit, z.B. durch kürzere/wechselnde Arbeitstage und den Aufbau von Überstunden



Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer medizinischen Fachkraft über eine stufenweise Rückkehr an den Arbeitsplatz und den besten Umgang damit



Ziehen Sie einen Arbeitsplatzwechsel oder eine befristete Tätigkeit in Betracht, wenn Sie zunächst nicht in der Lage sind, Ihrer gewohnte Arbeit nachzugehen



Erwägen Sie eine Auffrischungsschulung, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken und auf dem neuesten Stand zu bleiben



Jede Rückkehr an den Arbeitsplatz muss sowohl den Bedürfnissen des Arbeitnehmenden, als auch denen des Unternehmens entsprechen. Eine offene Kommunikation zwischen beiden Parteien sollte das Verfahren so einfach wie möglich gestalten.

Sobald Sie zur Arbeit zurückgekehrt sind



Vereinbaren Sie mit Ihrem Arbeitgeber, was Sie Ihrem Arbeitsteam und Ihren Kolleg:innen über Ihre Krebserkrankung mitteilen möchten.



Planen Sie regelmässige Treffen mit Ihrem Arbeitgeber für Feedback zu Ihrer Arbeit und zur Erörterung etwaiger Herausforderungen



Erwägen Sie die Zusammenarbeit mit einem "Buddy" für zusätzliche Unterstützung



Gönnen Sie sich regelmässig Pausen. Sie werden sich anfangs höchstwahrscheinlich sehr müde fühlen, aber denken Sie daran, dass Ihre Energie mit der Zeit zunehmen wird



Seien Sie geduldig mit sich selbst. Es kann einige Zeit dauern, bis Sie voll arbeiten können und allen Anforderungen Ihrer Rolle gerecht werden



Die Wiederaufnahme der Arbeit nach einer Krebserkrankung oder während Sie sich einer Behandlung unterziehen, ist an sich schon eine Leistung. Erwarten Sie nicht zu früh zu viel



Einführung

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer Krebserkrankung oder noch während der Krebsbehandlung kann eine entmutigende Aussicht sein.

Eine Krebserkrankung ist eine höchst traumatische Erfahrung, die die Lebensperspektive eines Menschen verändert. Daher ist es wichtig, dass Sie sich auf Ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz vorbereiten - in mentaler, emotionaler und praktischer Hinsicht.

Überlegen Sie, wozu Sie jetzt in der Lage sind und ob Sie Ihre Arbeitsrolle oder Ihren Arbeitsplan ändern müssen.

Schonen Sie sich. Führen Sie sich langsam in das Arbeitsleben zurück und vermeiden Sie unrealistische Erwartungen an sich selbst.

Es ist wichtig, dass Sie offen mit Ihrem Arbeitgeber sprechen. Gemeinsam können Sie einen Plan für den Wiedereinstieg in den Beruf erarbeiten, der alle Anpassungen Ihrer Rolle und/oder Ihres Arbeitsplans berücksichtigt und flexible Arbeitsregelungen für Krankenhaus- oder Arztbesuche ermöglicht.

Es ist ausserdem wichtig, dass Sie Ihre finanzielle Situation berücksichtigen. Ihre Hypotheken- oder Kreditverträge können sich während Ihrer Behandlung geändert haben. Wenn Sie Ihre Arbeitsstunden reduzieren, kann sich das auch auf Ihr Gehalt auswirken.

Wenn Sie sich Sorgen um Ihre Finanzen machen, sprechen Sie mit Ihrem Hypotheken- oder Finanzierungsanbieter. Erwägen Sie auch, für Tage, an denen Sie nicht arbeiten, Sozialhilfe zu beantragen.

Am wichtigsten ist, dass Sie sich auf Ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz vorbereiten um den Prozess zu erleichtern.

Während Sie nicht arbeiten

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Arbeitgeber und möglichst auch mit Ihren Kolleg:innen in Kontakt bleiben, während Sie krankgeschrieben sind. Wenn Sie regelmässig Kontakt halten, fühlen Sie sich nach Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz nicht ausgeschlossen.

Bitte Sie Ihren Arbeitgeber, Ihnen Unternehmensinformationen, wie Newsletter oder Informationen über Änderungen im Unternehmen zuzusenden um auf dem Laufenden zu bleiben.

Wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen, sollten Sie von Zeit zu Zeit im Büro vorbeischaun, um regelmässigen Kontakt zu Ihrem Arbeitgeber und Ihren Arbeitskolleg:innen zu halten.

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber im Voraus über Ihre Rückkehr, damit er/sie genügend Zeit hat, um die notwendigen Massnahmen zu ergreifen. Legen Sie gemeinsam einen Plan für die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz fest.

Rückkehr an den Arbeitsplatz - Was Sie erwarten können

Eine Krebsbehandlung ist keine einfache Erfahrung und führt in der Regel zu Nebenwirkungen. Unabhängig davon, ob Sie die Krebsbehandlung schon abgeschlossen haben oder nicht, müssen Sie damit rechnen, dass sie Ihre Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt.

Sie werden sich höchstwahrscheinlich müde fühlen, vor allem am Anfang. Es ist wichtig, dass Sie sich in dieser Zeit nicht überfordern und wenn möglich, schrittweise an den Arbeitsplatz zurückkehren.

Das Letzte, was Sie wollen ist, Ihren Stresspegel zu erhöhen, also versuchen Sie, die Erfahrung so stressfrei und einfach wie möglich zu gestalten.

Nebenwirkungen der Behandlung

Unabhängig davon, ob Sie Ihre Krebsbehandlung abgeschlossen haben oder sich noch in Behandlung befinden, werden Sie wahrscheinlich mit Nebenwirkungen konfrontiert. Bei manchen Menschen treten Nebenwirkungen auf, die noch Monate oder in manchen Fällen sogar Jahre nach Abschluss der Behandlung anhalten. Dazu gehören:

Müdigkeit oder extreme Müdigkeit - es ist normal, dass man sich nach und während einer Krebsbehandlung extrem müde fühlt. Erwarten Sie nicht, dass Sie die gleiche Energie wie vorher haben. Vielleicht fühlen Sie sich auch atemlos und schwindelig und haben Mühe, relativ einfache Aufgaben zu erledigen.

Infektionsrisiko - eine Chemotherapie kann zu einem Rückgang der weissen Blutkörperchen führen, was ein höheres Infektionsrisiko für Sie bedeuten kann. Achten Sie auf gute Hygienestandards am Arbeitsplatz, um Infektionen zu vermeiden.

Taubheit oder Kribbeln in den Händen oder Füßen - einige Chemotherapeutika verursachen periphere Neuropathie (Taubheit oder Kribbeln in den Händen und/oder Füßen). Dies ist höchstwahrscheinlich vorübergehend und sollte nach Beendigung der Behandlung wieder aufhören.

Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen - Operationswunden brauchen einige Zeit, um zu heilen, sodass Sie möglicherweise Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen haben.

Blutungsrisiko - nach einer Krebsbehandlung kann es sein, dass Ihre Blutplättchen niedrig sind, was die Wahrscheinlichkeit von Blutungen erhöht. Versuchen Sie, Aktivitäten zu vermeiden, bei denen Sie sich am Arbeitsplatz schneiden oder blaue Flecken bekommen könnten.

Veränderungen Ihres Aussehens - eine Krebsbehandlung kann sich auf Ihr Aussehen auswirken. Vielleicht haben Sie Haarausfall, stellen Veränderungen an Ihrer Haut fest oder bemerken, dass Sie zu- oder abgenommen haben. Möglicherweise haben Sie auch Narben aufgrund einer Operation. Veränderungen des Aussehens können für Sie bei der Arbeit peinlich sein und Ihr Selbstvertrauen beeinträchtigen. Bedenken Sie jedoch, dass sich das Aussehen in vielen Fällen mit der Zeit verbessert, wenn der Körper heilt.

Sie müssen wenig und/oder oft essen - vielleicht müssen Sie regelmässig Snacks zu sich nehmen, um nach oder während der Krebsbehandlung Ihre Energie aufrechtzuerhalten. Nehmen Sie in diesem Fall gesunde Snacks mit zur Arbeit und informieren Sie Ihren/Ihre Chef:in und Ihre Kolleg:innen darüber.

Öfter auf die Toilette gehen - es kann sein, dass Sie öfter auf die Toilette müssen, z. B. nach Blasen- oder Prostatakrebs.

Es ist daher wichtig, diese Faktoren bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz zu berücksichtigen. Erwarten Sie nicht zu viel von sich, wenn Sie unter Nebenwirkungen der Behandlung leiden.

Möglicherweise müssen Sie auch mit Ihrem Arbeitgeber sprechen, um zu erklären, wie sich die Nebenwirkungen auf Ihre Arbeit auswirken und um alle notwendigen Änderungen Ihrer Rolle und Ihres Arbeitspensums zu besprechen.

Erstellen Sie einen Plan zur Rückkehr an den Arbeitsplatz

Planen Sie im Voraus und vereinbaren Sie mit Ihrem Arbeitgeber einen Plan für die Rückkehr an den Arbeitsplatz. Das hilft Ihnen nicht nur in praktischer Hinsicht, sondern gibt Ihnen auch Sicherheit beim Wiedereinstieg in den Arbeitsalltag.

Scheuen Sie sich nicht, Bedenken zu äussern, die Sie in Bezug auf Ihre Fähigkeit, Ihre Arbeit zu erledigen, haben. Ihr Arbeitgeber ist dafür verantwortlich, Ihnen die Rückkehr an den Arbeitsplatz zu erleichtern und die notwendige Unterstützung zu gewährleisten.

Wenn Ihr Arbeitgeber, aus welchen Gründen auch immer, in dieser Hinsicht nicht hilfsbereit ist, sollten Sie darum bitten, mit jemandem zu sprechen, der/die Ihnen weiterhelfen kann, z. B. mit einem/r leitenden Angestellten oder der Personalabteilung. Wenn Sie Mitglied einer Gewerkschaft sind, können Sie sich an Ihren/Ihre Gewerkschaftsvertreter:in wenden, der/die Ihnen bei den Verhandlungen hilft.

Erwägen Sie einen Wechsel Ihrer Rolle am Arbeitsplatz, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre ursprüngliche Aufgabe nicht mehr erfüllen können. Vielleicht brauchen Sie eine zusätzliche Ausbildung oder einen Auffrischkurs? Oder vielleicht möchten Sie lieber einen Teil der Zeit von zu Hause aus arbeiten?

Es ist empfehlenswert, regelmässige Treffen mit Ihrem Vorgesetzten im Voraus zu vereinbaren. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Fortschritte zu überwachen, sobald Sie an Ihren Arbeitsplatz zurückgekehrt sind. Es wird Ihnen auch die Möglichkeit geben, alle auftretenden Probleme direkt zu besprechen und gemeinsam eine Lösung zu finden.

Möglicherweise sind Sie auch verpflichtet, ärztliche Bescheinigungen vorzulegen, informieren Sie sich also im Voraus, was genau verlangt wird.

Planen Sie eine stufenweise Rückkehr zur Arbeit

Vielleicht sind Sie unsicher, wozu Sie nach Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz fähig sein werden oder Sie zweifeln sogar an Ihrer allgemeinen Arbeitsfähigkeit nach der Krebsbehandlung. Denken Sie daran, dass dies völlig normal ist.

Es lohnt sich, eine stufenweise Rückkehr an den Arbeitsplatz in Erwägung zu ziehen, die es Ihnen ermöglicht, zunächst in Teilzeit zu arbeiten, vielleicht nur vormittags oder an drei Tagen in der Woche, um Ihnen die Rückkehr an den Arbeitsplatz zu erleichtern.

Dies ermöglicht, dass Sie sich nicht von der Arbeit erschöpft oder nicht in der Lage fühlen, Ihre Arbeit richtig zu erledigen. Sie können Ihre Arbeitszeit langsam steigern, sobald Ihre Energie wieder zunimmt.

Ihr Arbeitgeber sollte Sie über die Unternehmensrichtlinien und/oder Unterstützungsprogramme informieren, die für Personen gelten, die an Krebs erkrankt sind oder sich in einer Krebsbehandlung befinden.

Er oder sie ist gesetzlich verpflichtet, Ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz in angemessener Weise zu unterstützen und den Übergang so einfach wie möglich zu gestalten, indem Sie angemessene Anpassungen Ihrer Rolle vornehmen.

Dazu kann gehören, dass Sie für die Behandlung im Krankenhaus freigestellt werden, Sie einen flexiblen Arbeitsplan erhalten oder Ihre Tätigkeit vorübergehend oder langfristig angepasst wird.

Besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber einen Plan für die stufenweise Rückkehr an den Arbeitsplatz. Berücksichtigen Sie seine oder ihre Bedürfnisse ebenso wie Ihre eigenen, und finden Sie eine Regelung, die beiden Parteien gerecht wird.

Über Krebs am Arbeitsplatz sprechen

Denken Sie darüber nach, bevor Sie wieder an die Arbeit gehen. Manche Menschen sprechen ganz offen über ihre Krebserkrankung und was sie durchgemacht haben. Andere ziehen es vor, nicht darüber zu sprechen oder die Antworten auf ein Minimum zu beschränken.

Überlegen Sie auch, ob Sie Ihre Kolleg:innen selbst informieren wollen, wenn Sie wieder zurück sind, oder ob es Ihnen lieber wäre, wenn Ihr:e Chef:in ihnen die Nachricht vor Ihrer Rückkehr überbringt.

Wenn Sie planen, wie Sie am Arbeitsplatz über Krebs sprechen wollen, sind Sie besser gerüstet, wenn Sie gefragt werden.

Bedenken Sie, dass einige Kolleg:innen vielleicht nicht wissen, wie sie mit Ihnen über Ihre Krebserfahrung sprechen sollen. Die meisten werden Sie jedoch unterstützen und Ihnen das Leben so angenehm wie möglich machen wollen.

Angemessene Anpassungen Ihres Arbeitsplans

Sie sind zwar auf dem Weg der Besserung, aber die Krebsbehandlung, der Sie sich unterzogen haben, hat sicher ihren Tribut gefordert. Deshalb müssen Sie sich am Arbeitsplatz schonen, vor allem, wenn Sie zurückkehren.

Eine Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, eine angemessene Anpassung Ihres Arbeitsplans zu beantragen.

Müssen Sie während Ihres Arbeitstages mehr Pausen einplanen, zum Beispiel Zeit, um sich auszuruhen? Müssen Sie vielleicht Termine beim Arzt oder im Krankenhaus wahrnehmen?

Vielleicht können Sie anfangs nur leichte Aufgaben übernehmen? Oder vielleicht sollten Sie überlegen, Ihre Stellenbeschreibung anzupassen, um Aufgaben oder Verantwortlichkeiten zu vermeiden, die besondere Schwierigkeiten verursachen könnten?

Möglicherweise müssen Sie aufgrund der Zeit, in der Sie krankgeschrieben waren oder weil Sie über weniger Energie verfügen, auch Ihre Leistungsziele ändern.

Wenn Sie direkte Untergeordnete haben, sollten die, für die Zeit Ihrer Krankheit getroffenen Vereinbarungen, möglicherweise verlängert oder überprüft werden.

Wenn Sie nach Ihrer Behandlung auf Krücken oder einen Rollstuhl angewiesen sind, sollten Sie Folgendes bedenken:

Zugang zum Arbeitsplatz

Besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, welche Änderungen für einen barrierefreien Zugang vorgenommen werden müssen.

Ein weiterer Aspekt ist der Zugang zu den Toiletten.

Desweiteren sind Sie vielleicht nicht mehr in der Lage zu tippen und benötigen eine sprachgesteuerte Software.

Vielleicht möchten Sie mit einem/er anderen Kollegen/Kollegin oder “Buddy” zusammenarbeiten, um zusätzliche Unterstützung zu erhalten.

Welche Änderungen vorgenommen werden müssen, sollte im Voraus mit Ihrem Arbeitgeber besprochen werden.

Wenn Sie im Voraus planen und Ihren Arbeitstag angemessen anpassen, vermeiden Sie Überlastung und Stress und können somit den Übergang zur Arbeit so einfach wie möglich gestalten.

Vereinbaren Sie flexible Arbeitsregelungen

Sie werden höchstwahrscheinlich nicht wissen, wozu Sie tatsächlich fähig sind, bis Sie wieder an Ihrem Arbeitsplatz sind. Ausserdem müssen Sie vielleicht regelmässig zu Krankenhaus- oder Arztterminen gehen.

Es ist daher eine gute Idee, Ihre Arbeitszeiten so flexibel wie möglich zu gestalten.

Besprechen Sie dies mit Ihrem/Ihrer Vorgesetzten oder der Personalabteilung, bevor Sie an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Möglicherweise müssen Sie auch Ihre Kolleg:innen im Voraus informieren, damit sie darauf vorbereitet sind, wenn Sie ein gewisses Mass an Flexibilität in Ihrer Funktion benötigen.

Sie können mit Ihrem/Ihrer Chef:in einen Zeitrahmen vereinbaren, wie lange flexible Arbeitsregelungen gelten können und wann die Regelungen überprüft werden sollten.

Denken Sie daran, dass sich Ihr Energielevel mit der Zeit verbessern wird und dass Sie allmählich in der Lage sein werden, mehr zu arbeiten und Ihre Arbeitszeit wieder zu erhöhen. Mit der Zeit werden Sie auch weniger Zeit für Arzt- oder Krankenhausbesuche benötigen. Die Genesung ist ein allmählicher Prozess, sodass sich Ihr jetziges Befinden wahrscheinlich ändern wird.

Berücksichtigen Sie Ihre Finanzen bei der Rückkehr ins Berufsleben

Berücksichtigen Sie bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz auch Ihre finanziellen Möglichkeiten. Wenn Sie schrittweise zurückkehren und zum Beispiel in Teilzeit arbeiten, kann es sein, dass Ihr Gehalt sinkt. Überlegen Sie, ob Sie Ihre monatlichen Ausgaben noch decken können.

Wenn Ihre Hypothek, ein Darlehen oder ein Kreditvertrag von einer Versicherungsgesellschaft bezahlt wurde, während Sie krankgeschrieben waren, wird dies höchstwahrscheinlich eingestellt, sobald Sie an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren.

Denken Sie daran, dass Sie während Ihrer Krankheitszeit Jahresurlaub ansammeln können. Dies kann eine flexible Rückkehr an den Arbeitsplatz ermöglichen, z. B. durch eine reduzierte Anzahl von Tagen pro Woche bei vollem Lohnausgleich. Prüfen Sie auch, ob Sie Einkünfte aus betrieblichen oder privaten Renten oder Lebensversicherungen haben. Möglicherweise können Sie diese oder eine Rente pausieren, übertragen oder einlösen.

Finanzielle Sorgen führen zu unerwünschtem Stress in einer Zeit, in der Sie sich eher darauf konzentrieren sollten, sich um Sie selbst zu kümmern und sich zu erholen. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Geld machen und wissen wollen, wie Sie es am besten verwalten können, sprechen Sie mit Ihrem Bankberater über Möglichkeiten, die Sie haben.

Rollenwechsel oder Suche nach einem neuen Job

Es ist durchaus üblich, dass Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder sich noch in der Krebsbehandlung befinden, nach ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz die Stelle wechseln. Manche fühlen sich den Aufgaben und dem Stress in ihrer ursprünglichen Position nicht mehr gewachsen. Andere wollen einfach eine Veränderung und einen Neuanfang.

Denken Sie sorgfältig über Ihre Rolle nach, bevor Sie wieder zur Arbeit gehen. Es ist normal, dass Sie nach einer Krebsbehandlung Bedenken haben, ob Sie Ihre Arbeit bewältigen können. Überlegen Sie, ob Sie Ihren Beruf weiter ausüben möchten. Vielleicht würden Sie eine weniger stressige Rolle bevorzugen, eine mit weniger Verantwortung oder anderen Aufgaben?

Wenn dies der Fall ist, sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und/oder Ihrem medizinischen Betreuer über Ihre Bedenken. Besprechen Sie Ihre Optionen mit Ihrem Arbeitgeber und finden Sie eine Lösung, die für beide Seiten passt.

Wenn Sie einen Arbeitsplatzwechsel in Erwägung ziehen, sollten Sie sich sehr genau überlegen, ob die neue Tätigkeit zu stressig für Sie sein könnte. Wenn Sie sich zu diesem Zeitpunkt für eine neue Stelle bewerben, bereiten Sie sich auf das Vorstellungsgespräch vor. Ziehen Sie eine unabhängige Berufsberatung in Betracht, bevor Sie Entscheidungen treffen.

Schutz vor Diskriminierung

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Rechte in Bezug auf Krebs und den Arbeitsplatz kennen, falls bei Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz Probleme auftreten.

Rechtlich gesehen hat niemand das Recht, Sie anders zu behandeln, weil Sie Krebs hatten oder immer noch haben. Wenn Sie Bedenken über die Art und Weise haben, wie Sie behandelt wurden, sprechen Sie darüber mit der Personalabteilung.

So sollten Sie beispielsweise nicht wegen Ihrer Krebserkrankung bei Beförderungen übergangen werden, ungünstigere Arbeitsbedingungen vorfinden, entlassen werden oder geringere Chancen am Arbeitsplatz haben als andere Kolleg:innen.

Nach einer Krebserkrankung die Arbeit aufgeben

Manche Menschen entscheiden sich nach einer Krebsdiagnose dafür, ihren Beruf aufzugeben. Vielleicht hat sich ihre Einstellung geändert und Sie schätzen Ihre Zeit jetzt mehr. Vielleicht wollen Sie sich nicht mehr mit dem Stress des Arbeitsumfeldes oder der Verantwortung eines Jobs auseinandersetzen. Oder Sie wollen sich einfach auf die Genesung konzentrieren.

Wenn Sie sich aufgrund Ihrer Krebsdiagnose entschliessen, Ihren Arbeitsplatz aufzugeben, sollten Sie auf jeden Fall eine Reihe von Faktoren berücksichtigen.


Überlegen Sie, ob Sie Ihren Arbeitsplatz vermissen werden und ob es nicht besser wäre, einfach eine längere Auszeit zu nehmen. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Gesundheitsdienstleister bevor Sie Ihre Kündigung einreichen. Informieren Sie auch Ihre Familienangehörigen und sprechen Sie über Ihre Sorgen und Ängste im Zusammenhang mit der Arbeitslosigkeit.

Bedenken Sie auch, dass sich dies auf Ihre Finanzen auswirken kann. Wenn Sie Ihre Arbeit aufgeben, verlieren Sie automatisch eine Reihe von Rechten, die mit einer Beschäftigung verbunden sind.

Wie auch immer Sie sich in Bezug auf Ihre Arbeit entscheiden, stellen Sie sicher, dass es die richtige Entscheidung für Sie ist, die Ihnen den grössten Seelenfrieden gibt.







2 | Perspektive eines Arbeitgebers, mit Arbeitnehmer:innen, die eine Krebserkrankung hatten oder noch haben

Ein Leitfaden für Arbeitgeber zur Rückkehr an den Arbeitsplatz nach Krebs

Unabhängig davon, ob Sie bereits Erfahrungen mit krebskranken Mitarbeiter:innen gemacht haben oder nicht, ist es immer nützlich zu wissen, wie man am besten mit dieser Situation umgeht. Dieser Leitfaden soll Ihnen bei der Beantwortung verschiedener Fragen helfen, die sich im Zusammenhang mit der Krankheit Ihres Mitarbeiters stellen und Sie informieren, wie die Rückkehr an den Arbeitsplatz gehandhabt werden kann.

Überwindung der Bedenken des Arbeitgebers

Ein Arbeitgeber kann viele Bedenken haben, darunter:



Wie lange der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin für die Behandlung und Genesung von der Arbeit freigestellt werden muss



Welche Unterstützung zu leisten ist, z. B. regelmäßiger Kontakt mit dem Arbeitnehmer oder der Arbeitnehmerin. Überlegen Sie, welche zusätzliche Hilfe eingeführt werden könnte, um die Mitarbeiter:innen in der gesamten Organisation sowie die, die von einer Krankheit zurückkehren, zu unterstützen.



Management von arbeitsbezogenen Problemen im Zusammenhang mit Krebs und die Fähigkeit des Arbeitnehmers oder der Arbeitnehmerin, alle Aspekte seiner oder ihrer Arbeit kurz- oder langfristig ausführen zu können.



Begrenzte Kenntnisse und/oder Verständnis für eine bestimmte Krebsart und ihre Auswirkungen auf den Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin



Fähigkeit des Arbeitnehmers, die vertraglich vereinbarten Arbeitszeiten und Aufgaben in vollem Umfang zu erfüllen und die Rolle und/oder das Arbeitsumfeld anzupassen



Die Rolle des Arbeitgebers

Während ein Arbeitnehmer oder eine Arbeitnehmerin krankgeschrieben ist:



Halten Sie regelmässigen Kontakt. Telefonanrufe, Hausbesuche oder die Ermutigung eines Arbeitnehmers/einer Arbeitnehmerin, zu einem sozialen Besuch zur Arbeit zu gehen, sind alle wirksam



Sichern Sie dem Arbeitnehmer/der Arbeitnehmerin seinen/ihren Arbeitsplatz zu



Senden Sie ihnen Unternehmensinformationen wie Newsletter oder Informationen über Änderungen im Unternehmen



Beginnen Sie mit der Erörterung der vom Mitarbeiter/der Mitarbeiterin genannten Hindernisse und wie man am besten mit ihnen umgehen kann.



Vereinbaren Sie mit Ihrem Mitarbeiter/Ihrer Mitarbeiterin einen Plan für die Rückkehr an den Arbeitsplatz, sprechen Sie mit Arbeitskolleg:innen (mit Erlaubnis des/der Betroffenen) und besprechen Sie, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt



Abdeckung der Rechtsvorschriften über Gesundheit und Sicherheit



Wenn ein Arbeitnehmer/ eine Arbeitnehmerin zur Arbeit zurückkehrt :



Planen Sie regelmässige Treffen, um ihre Fortschritte zu überwachen



Räumen Sie Zeit für die Wahrnehmung von Arzt- oder Krankenhausbesuchen ein



Seien Sie sich darüber im Klaren, dass die Betroffenen sich wieder schlechter fühlen könnten und möglicherweise mehr Freizeit benötigen



Einführung

Es kann eine Herausforderung sein, sich richtig zu verhalten, wenn ein Mitarbeiter/eine Mitarbeiterin an Krebs erkrankt ist oder sich noch in Behandlung befindet.

Es ist normal, dass man in einer solchen Situation viele Fragen hat. Wie sollten Sie mit Ihrem Mitarbeiter/Ihrer Mitarbeiterin über die Krankheit sprechen? Wie sollten Sie andere Mitarbeiter:innen darüber informieren?

Welche Anpassungen müssen Sie vornehmen, um den Arbeitnehmer/die Arbeitnehmerin am Arbeitsplatz zu unterstützen? Welche Änderungen sollten Sie an ihrem Arbeitsplan vornehmen? Welche Gesundheits- und Sicherheitsvorkehrungen sollten Sie treffen?

Wenn Sie sich im Voraus darauf vorbereiten, wie Sie Ihren Mitarbeiter/Ihre Mitarbeiterin behandeln und wie Sie ihm/ihr die Rückkehr an den Arbeitsplatz erleichtern können, wird die Situation für Sie beide einfacher.

Ausserdem ist es hilfreich, sich über die Krebsart, an der Ihr Mitarbeiter/Ihre Mitarbeiterin erkrankt ist oder war und die entsprechende Behandlung zu informieren. Je mehr Wissen Sie haben, desto besser können Sie mit der Situation umgehen.

Finanzielle Unterstützung für Ihren Mitarbeiter/Ihre Mitarbeiterin

Als Arbeitgeber sollten Sie Ihre Mitarbeiter:innen über die Unternehmenspolitik in Bezug auf den Anspruch auf Krankentaggeld von Anfang an informieren, so dass diese sich ein fundiertes Urteil darüber bilden können, wie viele Krankheitstage übernommen werden.

Wenn Ihr Unternehmen über eine betriebliche Krankenversicherung verfügt, stellen Sie sicher, dass der Arbeitnehmer/die Arbeitnehmerin alle Einzelheiten über seine Ansprüche erfährt.

Es wäre ausserdem hilfreich, Ihre Arbeitnehmer:innen über andere externe finanzielle Unterstützungen zu informieren, auf die sie möglicherweise Anspruch haben, z. B. Sozialhilfe usw.

Informieren Sie Ihre Mitarbeiter:innen von Anfang an über die Anforderungen an ärztliche Bescheinigungen, damit es keine Unklarheiten gibt. Machen Sie deutlich, ob auch Folgebescheinigungen erforderlich sind.

Was ist zu tun, wenn ein Mitarbeiter/eine Mitarbeiterin krankgeschrieben ist?

Halten Sie, wenn möglich, regelmässigen Kontakt zu Ihrem Mitarbeiter/Ihrer Mitarbeiterin, während er/sie krankgeschrieben ist und sich einer Krebsbehandlung unterzieht. Tun Sie dies von Anfang an, um dem Arbeitnehmer/der Arbeitnehmerin Sicherheit für seinen/ihren Arbeitsplatz zu geben und ihn/sie auf dem Laufenden zu halten.

Als Arbeitgeber ist es Ihre Pflicht, einen Arbeitnehmer/eine Arbeitnehmerin über die Unternehmenspolitik und betriebliche Regelungen zu informieren, wenn er/sie Sie über seine/ihre Krebsdiagnose informiert.

Schicken Sie während der Behandlung eines Krebspatienten/einer Krebspatientin Unternehmensinformationen wie Rundschreiben oder Informationen über berufliche Veränderungen per Post an die Wohnung des Mitarbeiters/der Mitarbeiterin. Halten Sie den Kontakt per Telefon und/oder E-Mail und ermutigen Sie ihn/sie, das Büro zu besuchen oder sich von Zeit zu Zeit auf einen Kaffee zu treffen.

Wenn der Arbeitnehmer/die Arbeitnehmerin an eine Rückkehr an den Arbeitsplatz denkt, sollten Sie mit ihm/ihr über mögliche Probleme, die sie am Arbeitsplatz haben könnten, und deren Lösung sprechen. Sprechen Sie auch über die Weitergabe von Informationen an andere Kolleg:innen und stellen Sie sicher, dass der Mitarbeiter/die Mitarbeiterin damit einverstanden ist.

Gemeinsam können Sie einen Zeitrahmen und einen Plan für die Rückkehr des Mitarbeiters/der Mitarbeiterin an den Arbeitsplatz festlegen.

Das Programm zur Mitarbeiterbindung

In der Strategie zur Mitarbeiterbindung könnten Schritte festgelegt werden, die erforderlich sind, um den Mitarbeiter/die Mitarbeiterin in seiner/ihrer derzeitigen Position zu halten und ihn/sie gegebenenfalls zu schulen. Alternativ könnte in der Strategie zur Mitarbeiterbindung dargelegt werden, wo der Arbeitnehmer/die Arbeitnehmerin im Unternehmen eingesetzt werden könnte und welche Anpassung oder Umschulung dafür erforderlich sind.

Unterstützung Ihres Mitarbeiters/Ihrer Mitarbeiterin bei der Erstellung eines Plans zur Wiedereingliederung in den Beruf

Indem Sie sich mit Ihrem Mitarbeiter/Ihrer Mitarbeiterin vor seiner/ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz zusammensetzen, können Sie einen Plan für die Rückkehr an den Arbeitsplatz vereinbaren, der für beide Seiten geeignet ist und die Bedenken beider Seiten auflösen wird.

Als Arbeitgeber sind Sie gesetzlich verpflichtet, Ihrem Mitarbeiter/Ihrer Mitarbeiterin bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz zu helfen und ihm/ihr die notwendige Unterstützung zukommen zu lassen.

Der Plan zur Rückkehr an den Arbeitsplatz sollte einen Zeitrahmen vorsehen, der eine stufenweise Rückkehr an den Arbeitsplatz ermöglicht, z. B. zwei Tage pro Woche oder nur halbe Tage. Er sollte auch angemessene Anpassungen beinhalten, die in Bezug auf die Rolle Ihres Mitarbeiters, die Meldevorschriften oder den Arbeitsplatz vorgenommen werden müssen.

Sprechen Sie offen mit Ihrem Mitarbeiter/Ihrer Mitarbeiterin über seine/ihre Sorgen, aber auch über Wünsche und Fähigkeiten.

Vielleicht haben sie anfangs Bedenken, wieder Vollzeit zu arbeiten. Vielleicht werden sie schnell müde und müssen mehr Pausen während ihres Arbeitstages einlegen. Oder vielleicht haben sie das Gefühl, dass ihre frühere Tätigkeit zu stressig war und sie einen Teil der Arbeit abgeben müssen.

Sie könnten einen Auffrischkurs oder eine Zusatzausbildung benötigen. Oder sie überlegen, ob sie innerhalb des Unternehmens die Rolle wechseln sollen.

An dieser Stelle sollten Sie Ihre Mitarbeiter auch fragen, ob sie möchten, dass ihre Kolleg:innen über ihre Krankheit informiert werden, und wie genau dies geschehen soll.

Es ist auch eine gute Idee, im Voraus regelmässige Treffen mit Ihrem Mitarbeiter/Ihrer Mitarbeiterin zu vereinbaren. So können Sie ihre Fortschritte nach der Rückkehr an den Arbeitsplatz überwachen. Ausserdem haben Sie so die Möglichkeit, eventuell auftretende Probleme zu besprechen und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen.

Wenn Sie vor der Rückkehr Ihres Mitarbeiters/Ihrer Mitarbeiterin an den Arbeitsplatz ärztliche Bescheinigungen benötigen, teilen Sie dies rechtzeitig mit.

Anpassungen am Arbeitsplatz für einen Arbeitnehmer/ eine Arbeitnehmerin, der/die Krebs hat oder hatte

Natürlich möchten Sie den Prozess der Rückkehr an den Arbeitsplatz für beide Seiten so einfach wie möglich gestalten, daher ist es eine gute Idee, dies im Voraus zu besprechen.

Überlegen Sie, was sie tun können und was für sie möglicherweise zu anstrengend sein wird. Konzentrieren Sie sich auf die Bedürfnisse des Mitarbeiters/ der Mitarbeiterin und nicht auf die Bedürfnisse des Unternehmens.

Auch wenn einige Änderungen des Arbeitsplans und der Aufgaben im Voraus geplant werden können, werden viele Arbeitnehmer:innen das volle Ausmass ihrer Arbeitseinschränkungen oder -fähigkeiten erst kennen, wenn sie an ihren Arbeitsplatz zurückgekehrt sind, dafür sollten sie Verständnis aufbringen.

Vielleicht kann ein Teil ihrer Arbeit an andere Mitarbeiter:innen delegiert werden, bis sie wieder voll einsatzfähig sind? Vielleicht müssen sie an bestimmten Tagen von zu Hause aus arbeiten? Oder vielleicht muss ihr Schreibtisch an eine andere Stelle im Büro verlegt werden, damit sie die Küche oder die Toilette öfter benutzen können?

Denken Sie daran, dass sie wahrscheinlich auch für Arzt- und/oder Krankenhausbesuche freigestellt werden müssen.

Über Krebs am Arbeitsplatz sprechen

Es kann eine Herausforderung sein, sich richtig zu verhalten, wenn ein Mitarbeiter/eine Mitarbeiterin an Krebs erkrankt ist oder sich noch in Behandlung befindet.

Es kann schwierig sein, das Thema Krebs bei seinem Mitarbeiter/seiner Mitarbeiterin anzusprechen. Daher ist es am besten, sich so viel wie möglich über das Thema und seine Auswirkungen auf die Menschen zu informieren.

Gehen Sie bei allen Gesprächen über Krebs mit Ihrem Mitarbeiter/Ihrer Mitarbeiterin äusserst sensibel vor und berücksichtigen Sie, was er/sie durchgemacht hat oder gerade durchmacht.

Sprechen Sie mit Ihrem Mitarbeiter/Ihrer Mitarbeiterin unter vier Augen, fernab von anderen Kolleg:innen und Ablenkungen.

Schenken Sie Ihrem Mitarbeiter/Ihrer Mitarbeiterin Ihre volle Aufmerksamkeit, wenn Sie über seine/ihre Krankheit sprechen. Erlauben Sie ihm/ihr, in seinem/ihrer eigenen Tempo zu sprechen. Ermutigen Sie ihn/sie die Kommunikationswege offen zu halten.

Ziehen Sie in Erwägung, auch andere Mitarbeiter:innen über die Situation zu unterrichten, aber tun Sie dies nur mit dem Erlaubnis des Arbeitnehmers/der Arbeitnehmerin, der/die sich in Krebsbehandlung befindet oder befunden hat. Fragen Sie Ihren Mitarbeiter/Ihre Mitarbeiterin genau, was sie den anderen Kolleg:innen mitteilen, oder ob er die Nachricht lieber selbst überbringen möchte. Denken Sie daran, dass jeder Mensch anders ist und dass einige mehr Privatsphäre möchten als andere.

Wenn Sie andere Mitarbeiter:innen über die Situation unterrichten, erwarten Sie, dass diese Fragen stellen werden. Ermutigen Sie sie, diskret, rücksichtsvoll und freundlich gegenüber dem Mitarbeiter/der Mitarbeiterin zu sein, der/die sich von einer Krebserkrankung erholt hat.

Letztendlich gibt es keinen richtigen oder falschen Weg, das Thema anzusprechen, aber eine freundliche und verständnisvolle Haltung wird immer geschätzt.

Unterstützung pflegender Angehöriger am Arbeitsplatz

Als Arbeitgeber ist es wichtig, sich auch um einen Arbeitnehmer/eine Arbeitnehmerin zu kümmern, der/die sich um eine Person in Krebsbehandlung kümmert.

Viele pflegende Angehörige stehen zu Hause unter grossem Druck, was ihre Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen kann. Sie machen praktisch zwei Jobs und das kann zu körperlicher und geistiger Ermüdung führen.

Darüber hinaus werden sie zwangsläufig ein breites Spektrum an Emotionen erleben, das von Wut oder Groll bis hin zu Einsamkeit und Traurigkeit reicht.

Versuchen Sie, sie nicht mit Arbeit zu überlasten. Erlauben Sie ihnen ein gewisses Mass an Flexibilität in ihrer Rolle. Möglicherweise müssen sie ihren Patienten/die Patientin regelmässig zu Krankenhaus- oder Arztterminen begleiten.

Ermutigen Sie sie, über ihre Situation zu sprechen, und fragen Sie, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Unterstützung von Mitarbeiter:innen am Ende ihres Lebens

Die meisten Arbeitnehmer:innen, die an Krebs erkrankt sind, leben danach noch viele Jahre. Es gibt jedoch einige, die eine Diagnose im fortgeschrittenen Stadium oder im Endstadium erhalten und sich dafür entscheiden, bis an ihr Lebensende zu arbeiten, was ihr gesetzliches Recht ist.

Als Arbeitnehmer:in kann es schwierig sein zu wissen, wie man mit einer solch emotional aufgeladenen Situation umgehen soll. Planen Sie in einem solchen Fall regelmässige Treffen

und sprechen Sie mit ihnen über ihre Gesundheit und die Auswirkungen auf ihre Arbeit.

Sorgen Sie für angemessene Anpassungen ihrer Aufgaben und tun Sie Ihr Bestes, um sie bei der Arbeit zu unterstützen, soweit es Ihnen möglich ist. Wenn die Aufgabe zu viel wird, sollte ein Berater für Arbeitsmedizin helfen können.

Halten Sie Ihre Arbeitskolleg:innen über die Situation auf dem Laufenden und bieten Sie gegebenenfalls Beratung an. Versuchen Sie, Ihrem Mitarbeiter gegenüber stets verständnisvoll zu sein.

Wenn Ihr Mitarbeiter/ Ihre Mitarbeiterin stirbt

Wenn ein krebskranker Mitarbeiter oder eine krebskranke Mitarbeiterin stirbt, müssen Sie eine Reihe praktischer Massnahmen ergreifen.

Sie müssen Ihre Kolleg:innen auf einfühlsame und angemessene Weise über den Tod der Person informieren und die Einzelheiten der Beerdigung kommunizieren. Seien Sie sich bewusst, dass dies sowohl für Sie als auch für Ihre Kolleg:innen eine schwierige und emotionsgeladene Zeit sein kann.

Auch Kund:innen, Klient:innen oder Lieferant:innen müssen informiert werden.

Sie müssen auch als Kontaktperson zwischen der Familie und dem Arbeitsplatz fungieren oder eine andere Person, z. B. einen Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin der Personalabteilung, mit dieser Aufgabe vertraut machen.

Es sollte nur eine Kontaktstelle zwischen der Familie des/der Verstorbenen und der Arbeit geben. Die Familie sollte auch über die Teilnahme von Kolleg:innen an der Beerdigung befragt werden. Selbstverständlich sollten ihre Wünsche jederzeit respektiert werden.

Möglicherweise müssen finanzielle Angelegenheiten wie Gehaltsrückstände, Renten oder Versicherungen geregelt werden. Jeglicher Schriftverkehr sollte nicht an die verstorbene Person gerichtet werden.

Alle Gegenstände, die der/die Verstorbene an seinem/ihrer Arbeitsplatz zurückgelassen hat, sollten so schnell wie möglich zurückgegeben werden. Sie sollten sich auch um das Eigentum des Unternehmens kümmern, wie z. B. die Rückgabe eines Firmenwagens oder Laptops, während gleichzeitig sichergestellt wird, dass alle finanziellen Angelegenheiten zügig abgewickelt werden, um die trauernde Familie zu unterstützen. Auch die Arbeit des verstorbenen Mitarbeiters/ der verstorbenen Mitarbeiterin und noch nicht erledigte Arbeiten müssen erledigt werden.





3

Wenn Sie sich um eine
an Krebs erkrankte
Person kümmern

Einführung

Sich um jemanden zu kümmern, der an Krebs erkrankt ist, während man weiter arbeitet, ist alles andere als einfach. Sie kann einen emotionalen, körperlichen und geistigen Tribut von einem Menschen fordern.

Wenn Sie sich in einer solchen Situation befinden, ist es wichtig zu erkennen, dass Sie geeignete Massnahmen ergreifen sollten, um den zusätzlichen Druck am Arbeitsplatz zu verringern.

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber

Scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arbeitgeber über die Situation zu sprechen und ihn um Hilfe zu bitten, falls nötig. Oftmals sind Arbeitgeber gerne bereit, Ihnen zu helfen und Sie in jeder Hinsicht zu unterstützen. Erwägen Sie regelmässige Treffen, die Ihnen helfen, Ihre Fortschritte zu überwachen und bei Bedarf um Hilfe zu bitten.

Verwaltung Ihres Arbeitsplans

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Erwartungen an sich selbst realistisch einschätzen, wenn Sie als Pflegeperson tätig sind und gleichzeitig arbeiten. Denken Sie daran, dass Sie im Grunde zwei Jobs gleichzeitig ausüben.

Bitten Sie Ihren Arbeitgeber um angemessene Anpassungen Ihrer Aufgaben und, falls erforderlich, um Flexibilität bei Ihrer Arbeit. Möglicherweise müssen Sie die von Ihnen betreute Person zum Beispiel ins Krankenhaus oder zu Arztterminen bringen und benötigen daher einen flexiblen Arbeitsplan.

Vielleicht müssen Sie einen Teil Ihrer Arbeit verlagern oder Sie brauchen mehr Pausen während des Arbeitstages, weil Sie müde sind.

Je nach Ihren Lebensumständen möchten Sie vielleicht in Teilzeit arbeiten oder Ihre Rolle im Unternehmen in eine weniger belastende Rolle ändern.

Besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, welche Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen.

Stressbewältigung während der Arbeit

Scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arbeitgeber und Ihren Kollegen zu sprechen, insbesondere wenn Sie aufgrund eines erhöhten Stresspegels zu Hause zusätzliche Unterstützung benötigen.

Machen Sie regelmässige Pausen und regulieren Sie Ihr Stressniveau während des Arbeitstages. Erkundigen Sie sich bei der Personalabteilung, ob Ihnen ein Beratungsdienst am Arbeitsplatz zur Verfügung steht. Viele Unternehmen bieten heutzutage auch Fitness-, Yoga- oder Meditationskurse an, die alle zum Stressabbau beitragen können.

Es ist wichtig, dass Sie sich in dieser Zeit nicht nur um Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden, sondern auch um Ihre körperliche Gesundheit kümmern. Ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und sportliche Betätigung werden Ihnen helfen, durchzuhalten.

Entspannungstechniken

Entspannungstechniken sind eine gute Möglichkeit, Stress und Ängste, die oft mit einem hektischen Arbeitsalltag einhergehen, loszulassen. Wenn Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit nehmen, um einige Entspannungstechniken zu üben, kann das dazu beitragen, Ängste und Stress abzubauen und die Lebensqualität zu verbessern.

- Meditation/Achtsamkeit - Entspannung von Körper und Geist kann helfen, mit Schmerzen und Emotionen umzugehen.
- Körperliche Betätigung - regelmässige körperliche Betätigung hält Sie gesund und sorgt auch für Gelegenheiten für Sie, wegzufahren und entweder die Einsamkeit zu geniessen oder neue Freundschaften zu schliessen und Netzwerke aufzubauen.
- Schnelle Muskelentspannung - lernen Sie, Muskelverspannungen zu erkennen und abzubauen. Spannen und entspannen Sie jeden Muskelbereich an, um Stresssymptome zu lindern.

-
- Einfache Visualisierungsübung - stellen Sie sich Ihren idealen Ort der Entspannung vor. Konzentrieren Sie sich auf dieses Bild, bis Sie spüren, wie Ihr Geist und Körper zur Ruhe kommen.

Mit dem Arbeitgeber sprechen

Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Betreuungspflichten informieren oder nicht. Sie sollten jedoch bedenken, dass Ihr Arbeitgeber Ihnen möglicherweise zusätzliche Unterstützung oder Ratschläge anbieten kann, wie Sie Ihre Arbeit und Ihre Betreuungspflichten miteinander vereinbaren können.

Wenn Sie sich entschliessen, es Ihrem Arbeitgeber zu sagen, versuchen Sie es wie folgt:

- Suchen Sie einen Zeitpunkt, der Ihnen beiden passt. Sie können Ihrem Arbeitgeber so viele oder so wenige Einzelheiten über Ihre Tätigkeit als Betreuer:in mitteilen, wie Sie für notwendig halten, aber achten Sie darauf, dass das Gespräch nicht überstürzt wird.
- Schreiben Sie auf, worüber Sie sprechen möchten, damit Sie Ihre Sorgen und Probleme im Zusammenhang mit der Pflege und der Vollzeitbeschäftigung klar besprechen können.

Mit Kolleg:innen sprechen

Es ist Ihre eigene Entscheidung, ob Sie Ihren Arbeitskolleg:innen mitteilen, dass Sie eine krebserkrankte Person pflegen oder nicht. Wenn Sie sich entscheiden, Ihren Kolleg:innen davon zu erzählen, werden Sie vielleicht feststellen, dass auch andere Mitarbeiter:innen in der Organisation zu pflegende Angehörige haben. Jemanden zu haben, mit dem Sie Ihre Erfahrungen mit der Pflege teilen können, kann für Sie von Vorteil sein.

Notizen

Notizen

Zurück zur Arbeit nach Krebs

Über die Marie-Keating-Stiftung

Nach dem Tod ihrer Mutter Marie im Jahr 1998 versprach die Familie Keating, alles in ihrer Macht Stehende zu tun, um dem Krebs ein Ende zu setzen. Sie verpflichteten sich, alle Iren mit den notwendigen Informationen zu versorgen, um Krebs vorzubeugen oder ihn im frühesten Stadium zu erkennen. Ihr gemeinsames Ziel war es, "Krebs durch Aufklärung weniger beängstigend zu machen".

Durch ihren Informationsdienst für die Gemeinschaft konnten die engagierten Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Stiftung über 260.000 Menschen über die Ursachen und Risikofaktoren von Krebs aufklären. Die Stiftung führt nationale Aufklärungs- und Präventionskampagnen zu den häufigsten Krebsarten durch, von denen Männer und Frauen in Irland betroffen sind. Im Rahmen des Programms Survive & Thrive werden Überlebende von Krebserkrankungen nach ihrer Krebsbehandlung unterstützt.

Am 2. Februar 1998 starb unsere Mutter Marie an Brustkrebs. Während Ihrer Krankheit konnten wir nichts tun, um der wunderbaren Person zu helfen, die alles für uns getan hatte, unser ganzes Leben lang. Wir, die Familie Keating, haben in ihrem Namen diese Wohltätigkeitsorganisation gegründet um zu verhindern, dass andere dasselbe durchmachen wie unsere Familie es durchgemacht hat. Damit wollen wir auch sicherstellen, dass ein so wunderbarer Mensch nicht umsonst gestorben ist.

Passen Sie auf sich auf,



Marie Keating
FOUNDATION

Diese Broschüre wurde
erstellt mit der freundlichen
Unterstützung von



NOVARTIS