



krebsliga

Zurück in meinen Berufsalltag

Ein Leitfaden der Krebsliga für Betroffene im Arbeitsprozess



Zurück in meinen beruflichen Alltag finden

Jede Krebserkrankung ist einzigartig

Es gibt nicht *den* Krebs. Jeder Mensch reagiert auf die Erkrankung individuell und geht mit der Situation auf sehr persönliche Art und Weise um.

Was Ihr berufliches Umfeld nicht unbedingt weiss

Eine Krebserkrankung hinterlässt Spuren. Die körperliche und seelische Verfassung verändert sich. Viele Krebsbetroffene berichten über Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Möglicherweise sind sie eine Zeit lang nicht mehr so belastbar wie zuvor.

Es kann sein, dass dies nicht allen im beruflichen Umfeld bewusst ist. Oder dass sie unsicher sind, was bei Ihrer Rückkehr auf sie zukommt.

Es geht um Sie

Eine proaktive und ehrliche Kommunikation mit Vorgesetzten und im Team über Ihre Bedürfnisse trägt zum Gelingen Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz bei.

Ihre Vorgesetzten, das Team und die Personalabteilung unterstützen Sie in dieser anspruchsvollen Zeit.

Was Betroffenen den Wiedereinstieg vereinfacht

Checkliste für Betroffene im Arbeitsprozess

- Ich mache mir bereits während der Behandlung Gedanken über meine Rückkehr an den Arbeitsplatz und informiere mich rechtzeitig über die entsprechenden betrieblichen Richtlinien.
- Was möchte ich dem Team über meine Erkrankung mitteilen? Ich lege mir im Voraus eine Art inneren Standardtext zurecht und überlege mir auch, was ich *nicht* sagen möchte.
- Wen möchte und sollte ich sonst noch informieren? Woher möchte ich Auskunft geben? Wann und wie soll dies geschehen? Meine Vorgesetzten oder meine Personalabteilung können mich bei der Klärung unterstützen.
- Teamkolleginnen, Teamkollegen und Vorgesetzte könnten bei meiner Rückkehr reserviert reagieren. Ich habe Verständnis, denn auch sie können in dieser Situation verunsichert sein.
- Wenn ich Bedenken habe, dass ich nicht mehr so weiterarbeiten kann wie zuvor, dann spreche ich offen über meine Bedürfnisse und Leistungsgrenzen.
- Auch wenn es für mich nicht ganz einfach ist: ich mache den ersten Schritt und bitte um Unterstützung beim Wiedereinstieg.
- Sollte sich mein Wiedereinstieg schwierig gestalten, kontaktiere ich so rasch wie möglich die IV-Stelle meines Wohnkantons. Diese kann mich (und meinen Arbeitgeber) mit verschiedenen Massnahmen bei der Wiedereingliederung unterstützen. Ich wende mich für eine Beratung auch an meine kantonale oder regionale Krebsliga.



krebsliga

Wir unterstützen Sie:

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

www.krebsliga.ch/region

Krebstelefon

Gratis-Telefon: Mo-Fr, 9-19 Uhr

0800 11 88 11

Überreicht durch Ihre Krebsliga