

Tipps

Beratungen der Krebsliga

Die Mitarbeitenden der kantonalen und regionalen Krebsligen können Sie und ihre Nahestehenden in sozialen, administrativen und finanziellen Belangen unterstützen. Die Krebsliga Schweiz ergänzt diese Angebote mit telefonischer und elektronischer Unterstützung: «Krebstelefon» 0800 11 88 11

Schrittweise Rückkehr zur Arbeit

Es ist möglich, gemeinsam mit dem Arzt und dem Arbeitgeber einen Wiederaufnahmeplan aufzustellen, der ein abgestuftes Arbeitspensum vorsieht, das regelmässig neu bewertet wird. Eine weitere Möglichkeit ist ein "therapeutischer Arbeitsversuch" verordnet durch Ihren behandelnden Arzt. Mitarbeitende der Krebsliga können Ihnen dazu weitere Informationen geben.

Unterstützung durch Psychoonkologie

Die Auswirkungen der Krebserkrankung auf die berufliche Tätigkeit können möglicherweise nicht ohne fachliche Hilfe bewältigt werden. Psychoonkologinnen/Psychoonkologen unterstützen Sie und Ihre Nahestehenden mit Gesprächen. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.

Weitere Informationen zu diesem Thema

Auswahl von Broschüren der Krebsliga Schweiz:

- «Arbeiten mit und nach Krebs»
- «Chronisch krank - was leisten die Sozialversicherungen?»
- «Zurück in meinen Berufsalltag» (Checkliste von der Krebsliga)



Zurück ins Berufsleben

Gut zu wissen

Die Weiterentwicklung von Krebstherapien verbessert das Überleben. Die Erkrankung oder Therapien können körperliche Beschwerden, soziale oder finanzielle Probleme verursachen, die zu Einschränkungen im Alltag führen können.

Die Wiederaufnahme der Arbeit oder die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle nach der Behandlung beschäftigt viele Patient/innen. Dabei geht es in erster Linie um finanzielle Absicherung und darum, dass Sie Ihren Weg zurück in Ihre neue Normalität finden.

Die Rückkehr ins Berufsleben verläuft für jede Person unterschiedlich. Sie bringt sowohl Herausforderungen, Probleme und auch Vorteile mit sich. Mehrheitlich berichten Betroffene, dass es ihnen trotz Schwierigkeiten bei der Wiederreingliederung gelingt, zu ihrer früheren beruflichen Leistungsfähigkeiten zurückzufinden.

Eine erfolgreiche Rückkehr ins Berufsleben wird von vielen Kriterien beeinflusst: zum Beispiel finanzielle Ressourcen, Krankenversicherung, berufliche Tätigkeit.

Machen Sie sich dazu frühzeitig Gedanken und holen Sie bei Bedarf Unterstützung.

Zurück ins Berufsleben

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest ...	Was Sie selber für sich tun können ...
	<ul style="list-style-type: none"> • Sie haben während der Behandlungen wenig Einschränkungen • Sie fühlen sich der Intensität der Arbeit gewachsen • Sie können während den Behandlungen arbeiten, weil: <ul style="list-style-type: none"> - Sie Ihre Arbeitszeiten anpassen können - Sie die Intensität oder die Art der Arbeit anpassen können 	<ul style="list-style-type: none"> • Achten Sie auf Ihren Körper und passen Sie Ihr Arbeitstempo, wenn nötig / möglich an. • Sprechen Sie über Ihre berufliche Situation und Ihre Arbeit. Bereiten Sie sich auf den nächsten Kontakt mit dem behandelnden Arzt vor und notieren Sie sich alle Fragen. • Es steht ihnen aus rechtlicher Sicht frei, Ihrem Arbeitgeber Ihre Diagnose mitzuteilen oder nicht. • Wenn Sie ihre Erkrankung offenlegen, teilen Sie ihrem Arbeitgeber körperliche und psychische Einschränkungen mit. Bitten Sie um Anpassung Ihrer Tätigkeiten. Ihr behandelnder Arzt / Ihre behandelnde Ärztin kann mit einem ärztlichen Attest Ihre Anliegen bestätigen. • Erkundigen Sie sich nach innerbetrieblichen Beratungs- oder Unterstützungsmöglichkeiten. Wir empfehlen frühzeitig die Krebsliga zu kontaktieren, um Ihre Situation zu besprechen
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Krankheit oder die Behandlungen beeinträchtigen Ihre körperlichen Fähigkeiten über mehrere Monate • Sie können Ihre bisherige berufliche Tätigkeit nicht oder nicht im gleichen Umfang weiterführen • Sie befürchten, dass Sie dem Stress und der Intensität der Arbeit nicht standhalten können 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen Sie mit Fachpersonen der Krebsliga über Ihre Arbeitssituation und über einen Stufenplan zur Wiedereingliederung. • Eine vorsorgliche Anmeldung bei der Invalidenversicherung kann Möglichkeiten zur beruflichen Wiedereingliederung eröffnen. • Informieren Sie das Behandlungsteam über Ihre eingeschränkte Arbeitsfähigkeit. Ein ärztliches Attest zu Ihren Einschränkungen kann Ihnen helfen, mit Ihrem Arbeitgeber über eine Anpassung Ihres Arbeitspensums zu sprechen. • Sprechen Sie mit Psychoonkologinnen oder Psychoonkologen über Ihre Situation. Auch andere Betroffene in Selbsthilfegruppen können Sie unterstützen, Lösungen zu finden.
	<ul style="list-style-type: none"> • Sie haben Ihre Arbeitsstelle verloren oder Sie fürchten diese zu verlieren • Ihre körperlichen Fähigkeiten sind langfristig beeinträchtigt und Sie können ihre bisherige berufliche Tätigkeit nicht oder nicht im gleichen Umfang weiterführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie Kontakt der Krebsliga auf. Die Beratungsperson kann Sie kann Sie bei Gesprächen am Arbeitsplatz unterstützen, oder sie kann Ihnen weitere Unterstützungsangebote aufzeigen und vermitteln.