



Zurück in meinen Berufsalltag

Ein Leitfaden der Krebsliga für Betroffene



Zurück in den 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 Arbeitskollegen nicht unbedingt wissen

Eine Krebserkrankung hinterlässt Spuren. Die körperliche und seelische Verfassung verändert sich. Viele Krebsbetroffene leiden unter Müdigkeit und Konzentrationsproblemen. Sie sind nicht mehr so belastbar wie zuvor.

Es kann sein, dass dies nicht allen Arbeitskollegen 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 Arbeitskollegen über Ihre Bedürfnisse trägt zum Gelingen Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz bei.

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

Was Betroffenen den Wiedereinstieg vereinfacht

- Machen Sie sich bereits während der Behandlung Gedanken über Ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz.
- Es ist wichtig, dass Sie sich selbst rechtzeitig über die betrieblichen Richtlinien zur Rückkehr an den Arbeitsplatz informieren.
- Was möchten Sie Ihren Kollegen über Ihre Erkrankung mitteilen? Legen Sie sich im Voraus eine Art inneren Standardtext zurecht.
- Überlegen Sie sich, was Sie Ihren Kollegen NICHT sagen möchten.
- Wen möchten und sollten Sie sonst noch informieren? Worüber möchten Sie Auskunft erteilen? Wann und wie soll dies geschehen? Ihr Vorgesetzter oder Ihre Personalverantwortlichen können Sie bei der Klärung unterstützen.
- Ihre Kollegen und Ihre Vorgesetzten könnten bei Ihrer Rückkehr reserviert reagieren. Haben Sie Verständnis, denn auch sie können in dieser Situation verunsichert sein.
- Haben Sie Bedenken, dass Sie nicht mehr so weiterarbeiten können wie zuvor? Sprechen Sie offen über Ihre Bedürfnisse und Leistungsgrenzen.
- Auch wenn es Ihnen schwer fällt: Machen Sie den ersten Schritt und bitten Sie um Unterstützung beim Wiedereinstieg.



krebsliga

Unterstützung bieten

Krebstelefon



Gratis-Telefon (Mo–Fr, 9–19 Uhr, deutsch, französisch, italienisch, englisch)

0800 11 88 11



Ihre kantonale Krebsliga

Überreicht durch Ihre Krebsliga