

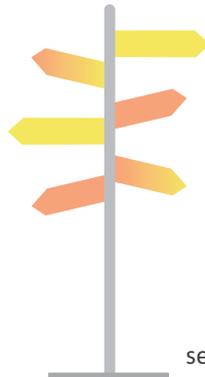
oncology @ work

Neustart in den Job – deine Zukunft nach Krebs



Zurück in den Job – Wo fange ich an? ●

Die Vorstellung einer Rückkehr kann nach überstandener Krebstherapie erstmal überfordernd wirken. Aber du bist nicht allein. Viele Menschen waren bereits in derselben Lebenslage wie du und sind erfolgreich ihren Weg gegangen.



Aufbauend auf den Erfahrungen von Betroffenen soll dieser Flyer dich mit den ersten wichtigen Informationen versorgen, um dir zu helfen, deinen beruflichen Wiedereinstieg selbstbestimmt gestalten zu können.



In diesem Flyer findest du auf jeder Seite Verlinkungen zu weiteren Hinweisen und Angeboten auf unserer Webseite:

www.oncologyatwork.de ●

Vorab: Überblick verschaffen

Wo stehe ich eigentlich? Wo möchte ich hin? ●



Vielen Betroffenen war es sehr wichtig für sich erst einmal zu reflektieren, wo sie stehen und was sie sich eigentlich für die kommende Zeit von ihrem Berufsleben erhoffen.

Hier findest du einige Beispielfragen, deren Beantwortung andere Personen in deiner Situation als wichtig empfanden.



Mit einer klaren Vorstellung des Status Quo werden auch die möglichen Herausforderungen eines Wiedereinstiegs eindeutiger und damit leichter zu bewältigen.

Informiere und organisiere dich – erste Schritte zurück in die Zukunft nach Krebs ●

Vor deiner Rückkehr in den Beruf gibt es viele Fragen zu klären. Behalte den Überblick und informiere dich über die Themen, die für dich und deine Ziele wichtig sind.



Im „Infoblatt Return 2 Work“ findest du erste Informationen zu wichtigen Themen wie Arbeitsplatzgestaltung, Zeitmodelle, Finanzierung und Vielem anderen.



Bei deinem Weg zurück in den Beruf können dich zahlreiche helfende Hände unterstützen. Den Überblick über die Angebote von Betriebsarzt, Krankenkasse, Gewerkschaft etc. zu behalten kann aber sehr ermüdend sein.



Auf unserer Webseite findest du eine Aufstellung der Akteure, die dir in deiner Situation helfend zur Seite stehen können.



Das erste Gespräch mit deinem Arbeitgeber .

Hast du den Entschluss gefasst im Anschluss deinen alten Job wieder aufzunehmen, empfiehlt es sich möglichst früh ein erstes Gespräch mit deinem Arbeitgeber zu führen, um deine Rückkehr vorzubereiten.



Basierend auf deinen Wünschen und Bedürfnissen kannst du deinem Arbeitgeber eine klare Vorstellung vermitteln, wie du dir deinen Neustart in den Job vorstellst.

Ein frühes Gespräch kann dir helfen, dich mental und emotional auf deinen alten Job vorzubereiten und gemeinsam mit deinem Arbeitgeber rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um deine Rückkehr zurück ins Berufsleben so angenehm wie möglich zu gestalten.



Auf unserer Homepage findest du Hinweise zu Themen, die ihr gemeinsam besprechen könnt und Fragen, die du für dich vorab klären kannst.

Der erste Tag – Dein Start zurück in den Beruf ●

Der erste Tag zurück im Beruf! Für viele Menschen in deiner Situation kann dies ein Schritt zurück in das alte Leben sein. Überlege dir aber vorher, ob du deinen Kollegen von deiner Krankheit erzählen möchtest.

Denk dran:

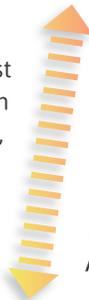
Viele deiner Mitmenschen haben keine Erfahrung, wie man mit dem Thema Krebs umgeht. Sei vorbereitet auf Fragen und Kommentare, die du vielleicht als unpassend empfindest.



Teile deine Kräfte ein ●

Auch nach deiner Reha solltest du behutsam mit deinen Kräften umgehen. Sei nicht frustriert, wenn du nicht von Beginn an volle Leistung zeigen kannst – das ist ganz normal!

Beobachte deine Belastbarkeit und passe entsprechend deine Arbeitsbelastung an.





Für die ersten Tage und Wochen bietet es sich an, dass du deine Belastung und Leistungsfähigkeit in einem Arbeitstagebuch festhältst.

Eine Vorlage findest du auf unserer Homepage.



**Wir wünschen dir bei
deinem Weg zurück in den Beruf
viel Erfolg und alles Gute.
www.oncologyatwork.de**

Dieser Flyer bietet dir Hilfestellungen und Angebote für eine erfolgreiche Wiedereingliederung. Die hier angegebenen Ratschläge ersetzen nicht die medizinische Beratung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie basieren nicht auf evidenzbasierten wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern setzen sich aus persönlichen Erfahrungen und Gesprächen der Initiative Oncology@Work zusammen.

Gemeinsam.

haben der BKK Dachverband e.V., die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG), die Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie (IG BCE), Lilly Deutschland und der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V. (VDBW) die Initiative **Oncology@Work** gegründet, um sich für die Ausarbeitung von tragfähigen Lösungen zur Wiedereingliederung und Langzeitversorgung von Krebspatienten und -patientinnen einzusetzen. Ziel ist es, Maßnahmen zu entwickeln, die eine nachhaltig erfolgreiche Wiedereingliederung nach überstandener Erkrankung in den Arbeitsalltag ermöglichen.

Oncology@Work c/o Miller & Meier Consulting GmbH
in Kooperation mit der Lilly Deutschland GmbH
Tel: 030 / 288 765 944 - info@oncologyatwork.de
www.oncologyatwork.de

VDBW

Verband Deutscher
Betriebs- und Werksärzte e.V.
Berufsvorbereitung
Deutscher Arbeitsmediziner

... das ist was Gutes!

Industriegewerkschaft
Bergbau, Chemie, Energie **IG BCE**

Lilly

DKG
KREBSGESELLSCHAFT

BKK