

RTW na kanker

Werkboek werknemer

Gebaseerd op 'Going Back to Work After a Period of Absence, Surviving and Thriving at Work', van Rachel Perkins en de vertaling ervan door Toon Desiron en aangepast met inzichten uit het IKH project.

Introductie

Het is eerder eenvoudig om weer aan het werk te gaan wanneer u slechts één dag of twee dagen afwezig was. Maar als je, om wat voor reden dan ook, langere tijd afwezig bent, kan een terugkeer naar werk ontmoedigend zijn en kan het best moeilijk zijn weer greep te krijgen op de dingen die je moet doen.

Hoe langer je weg bent van het werk, hoe moeilijker het kan zijn. Er kunnen ook dingen zijn die een terugkeer naar het werk nog uitdagender maken, bijvoorbeeld als je ervaart nog meer tijd nodig te hebben om dingen te doen, of je blijvende zorgen over de gezondheid hebt.

Om de overgang naar het werk te vergemakkelijken, vinden veel mensen het nuttig om concrete plannen te maken over hoe je je werk kan hervatten. Deze toolkit biedt een kader om mensen en hun managers/werkgevers te helpen om dit te doen.

Hoe deze toolkit te gebruiken?

De toolkit is onderverdeeld in drie hoofdsecties:

1. Dingen om te doen terwijl je niet op het werk bent
2. Voorbereidingen treffen om weer aan het werk te gaan
3. Terug beginnen werken

Ieder van ons is anders, dus plannen moeten afgestemd worden op ieders specifieke mogelijkheden. Dit werkplan is dan ook maar een aanzet, misschien wilt u een **ander formaat** gebruiken en/of **slechts enkele van de hoofdstukken** gebruiken - dit is prima!

- Soms kan je van **tevoren plannen** maken - als je naar het ziekenhuis gaat voor een geplande operatie, of als je een probleem hebt dat van tijd tot tijd terug komt. Het kan echter ook zijn dat je onverwacht vrijaf moet nemen. Als dit is, moet je misschien gaandeweg plannen maken.
- Sommige mensen zullen graag een plan maken om de stress en werkdruk **zelf** aan te pakken. Het kan echter ook nuttig zijn om uw **werkgever te betrekken** bij dit plan, zodat deze ondersteuning kan bieden die je nodig hebt om je terugkeer zo soepel mogelijk te laten verlopen.

- Als je een plan kan afspreken samen met je werkgever, moet dit vertrouwelijk zijn tussen jullie en niet in uw personeelsdossier staan. Misschien wil je **samen** nadenken over wat collega's kunnen weten over de redenen van je afwezigheid en over eventuele aanpassingen en ondersteuning die je nodig hebt wanneer je terugkeert?
- In het algemeen geldt dat **hoe specifieker** je kan zijn over wat je gaat doen en wat uw werkgever kan doen, dit de kans op succes vergroot.

Een belangrijk punt voor de RTW gepland wordt, is het moment waarop je de diagnose van kanker hebt gekregen en je werkgever op de hoogte dient te stellen van een (langere) periode van afwezigheid. Hierbij dien je stil te staan bij het feit dat je in jouw regio moet nagaan wat de geldende regels en verplichtingen zijn. Zo ben je in België niet verplicht om de reden van ziekte mee te delen maar in UK ben je dit wel na 1 week ziekte.

Uit het IKH project kunnen we concluderen dat het goed is dat je de werkgever (en collega's) zo vroeg mogelijk op de hoogte brengt van je diagnose omdat dit je terugkeer naar werk later sterk vergemakkelijkt.

Je werkgever kan een plan maken over je terugkeer en weet wat hij/ zij in tussentijd kan doen (vb. vervanger zoeken, taken herverdelen onder collega's ed). Als hij/ zij op de hoogte is van de diagnose en neveneffecten van de behandelingen, dan kan er meer begrip zijn voor de niet verwachte neveneffecten en kan er nagedacht worden hoe taken bij een terugkeer dienen aangepast te worden. Het bekendmaken van de diagnose aan collega's kan ervoor zorgen dat ze geen onjuiste veronderstellingen over je afwezigheid maken, zodat er opnieuw meer begrip kan getoond worden. Voor sommigen is het ook makkelijker om contact te blijven houden als ze weten waarom je afwezig bent.

Aan wie vertel ik het?

Elke persoon heeft zijn eigen stijl van delen. Anderen houden alles enkel voor zichzelf, anderen willen enkel hun directe leidinggevende of collega's op de hoogte brengen, en nog anderen willen het met

iedereen delen. Wat en met wie je het deelt is en blijft een persoonlijke keuze. Weet wel dat dit een open communicatie met respect voor jouw persoonlijke grenzen en levenssfeer het RTW proces vergemakkelijkt. Hou ook goed in het achterhoofd wie beroepsgeheim of discretieplicht heeft. Dit kan impact hebben op jouw beslissing wat met wie te delen.

Nadenken over wat je nodig hebt in je werkomgeving kan een zinvolle manier zijn om erachter te komen of het voor jou belangrijk is om te vertellen over jouw kankergerelateerde problemen; wat je precies vertelt en hoeveel info je meegeeft.

Hieronder volgen een paar stellingen. Kruis die stellingen aan die het best passen bij jouw manier van denken.

- Ik moet mijn werktijden aanpassen vanwege de neveneffecten van mijn kankerbehandeling
- Ik moet tijdens mijn werkuren naar het ziekenhuis of heb andere afspraken ifv mijn kankerherstelproces.
- Ik moet wellicht verlof opnemen vanwege mijn problemen, gelieerd aan mijn ziekte (bv. Meerdere keren een korte vakantieperiode inlassen, meer lange weekends nemen)
- Als gevolg van mijn problemen, heb ik moeite met bepaalde aspecten van mijn functie (bv. Bepaalde taken niet meer kunnen uitvoeren omwille van fysieke beperking, concentratieverlies waardoor ik strakke deadlines moeilijker haal,..)
- Om mijn werk op een efficiënte manier te kunnen doen moeten er werkpostaanpassingen gebeuren (bv. Rustigere ruimte, ruimte dichtbij toilet, ...)

Bij het zoeken van een nieuwe functie (bij dezelfde of nieuwe werkgever):

- Ik heb hiaten in mijn CV als gevolg van mijn problemen en moet deze verantwoorden.
- Ik moet uitspraken doen over mijn problematiek omdat daar in het sollicitatieformulier naar gevraagd werd.
- Ik vind het belangrijk om open en eerlijk te zijn over de beperkingen, verbonden met mijn kankerdiagnose

- Ik vind dat mijn problemen een deel van mijn privéleven zijn
- Ik wil op de werkvloer zoals iedereen behandeld worden
- Ik wil niet dat er voor mij een uitzondering wordt gemaakt omwille van mijn kanker
- Ik vind het belangrijk dat ik op de werkvloer gesteund word en aanspraak kan maken op redelijke aanpassingen
- Ik wil een rolmodel zijn voor andere mensen met een gelijkaardig verhaal, gelijkaardige problematiek, lotgenoten
- Ik wil mijn problemen niet met anderen delen
- Ik vind het belangrijk om vooroordelen (op de werkvloer) rond kankerpatiënten te ontkrachten
- Als ik mij in een situatie bevind waarin iemand zich negatief uitlaat over mijn problematiek, trek ik mij terug
- Ik vind het lastig en raak soms van streek als ik merk dat men een negatieve houding aanneemt tegen de problematieken die ik ondervind door mijn kanker op de werkvloer
- Ik zou mij werkgever en collega's graag willen leren wat het betekent om dit soort problemen te hebben en hoe er mee om te gaan
- Ik wil voorkomen dat mensen medelijden met mij hebben, mij betuttelen, afwijzen of over mij roddelen
- Ik wil mijzelf kunnen zijn op het werk, zelfs als dat betekent dat mensen mij anders behandelen
- Het geeft mij extra stress om mijn beperkingen te verbergen
- Het zou mij heel veel spanning opleveren als ik over mijn problemen zou moeten praten

JOUW BESLUIT (naar aanleiding van bovenstaande oefening)

Ik wil het vertellen op het moment dat.....

aan de volgende persoon/personen....

Dit wil ik kwijt over mijn diagnose en beperkingen die hiermee
gepaard gaan....

(Ik wil dit besluit vooraleer het effectief uit te voeren eerst nog
bespreken met... (bv. Vertrouwenspersoon in de kring van naasten,
oncoloog,....)

Deel 1: Terwijl je niet aan het werk bent.

Als je een tijdje afwezig bent geweest, kan het idee om terug aan het werk te gaan erg beangstigend lijken. Het kan daarom helpen om geleidelijk aan je zelfvertrouwen en uithoudingsvermogen te werken voordat je daadwerkelijk terugkeert.

Het kan handig zijn om erover na te denken

Dingen die jij kunt doen terwijl je niet aan het werk bent om je zelfvertrouwen en uithoudingsvermogen op te bouwen:

- Ik stel mezelf een dagelijkse **routine** - inclusief 'traktaties' en dingen die ik leuk vind.
- Ik bouw geleidelijk aan mijn **fysieke conditie** op door wat oefening in mijn routine op te nemen.
- Ik begin een aantal '**werk-achtige**' activiteiten in te plannen. Afhankelijk van de taak dit kan bijvoorbeeld zijn: iets lezen, de computer gebruiken of thuis een beetje klussen doen.
- Ik voel mezelf **niet schuldig** als ik vrij heb of niet in staat ben om dingen te doen die ik gepland had te doen.
- Ik houd telefonisch of via e-mail **contact** met mijn werkgever en/of collega's zodat ik op de hoogte kan blijven van wat er gaande is.

Dingen die uw werkgever kan doen om te helpen:

- Hij/zij houdt me ongeveer elke week telefonisch of per e-mail op de hoogte om te zien hoe het met me gaat en laat me weten wat er op het werk gebeurt.
- Stuurt me leuke dingen van het werk waar ik mogelijk in geïnteresseerd ben.
- Zegt me dat ik me geen zorgen hoeft te maken over mijn afwezigheid.
- Regelt dat mijn team me van tijd tot tijd een kaartje stuurt.
- Herinnert me eraan dat ik een gewaardeerd lid van het team ben en dat ze me missen.

Mijn plan om mijn vertrouwen en uithouding te vergroten.

Wat ik kan doen om mijn zelfvertrouwen en uithoudingsvermogen op te bouwen	Wat mijn werkgever kan doen om te helpen

Deel 2: Voorbereiding om terug aan't werk te gaan.

Als je eenmaal hersteld bent, kun je plannen gaan maken om daadwerkelijk weer aan het werk te gaan. Je hoeft niet volledig 'goed' te zijn voordat je teruggaat. Vergeet niet dat hoe langer je uit bent, hoe moeilijker het wordt om terug te keren, dus het is meestal verstandig om plannen te maken en geleidelijk je taken te hervatten.

Wat kan ik doen om mijn zelfvertrouwen op te bouwen?

Dingen die je zelf kan doen als voorbereiding:

Neem al eens contact met een collega om na te gaan hoe het gaat op het werk.

Breng een bezoek aan je collega's of ga samen lunchen.

Maak een afspraak met je werkgever om je terugkeer te bespreken.

Blijf op de hoogte door nieuwsbrieven / bulletins van het werk te lezen.

Zorg dat je alles geregeld hebt thuis, zodat je je kan concentreren op je werk zonder al te veel afleiding.

Vraag hulp aan familie of vrienden om je thuis te verlossen van sommige verantwoordelijkheden als je terug begint te werken

Bezorgdheden die je hebt om weer aan het werk te gaan:

De reactie van mijn collega's op mijn afwezigheid en terugkomst.

Bepaalde dingen aan de opdracht waar ik bezorgd om ben.

De achterstand van het werk dat op mij wacht.

Dingen die uw werkgever kan doen:

Hij/zij legt uit wat er is gebeurd terwijl je weg was.

Helpt me om plannen te maken over hoe mijn specifieke noden of zorgen te verwoorden.

Zorgt voor een collega die me helpt op de hoogte te zijn.

Ontmoet mij vooraf om mijn terugkeer te plannen – indien mogelijk op geregelde basis.

Maakt een rooster voor mijn eerste week terug (zie hieronder)

Mijn voorbereiding om terug te gaan werken

Wat ik kan doen	Wat kan mijn werkgever doen om te helpen

Bijzondere noden of zorgen die je hebt om terug aan het werk gaan		
Nood/bezorgdheid	Wat kan ik doen	Wat kan mijn baas doen

Deel 3: Terug aan het werk gaan

Terug starten met werk kan moeilijk zijn, waardoor veel mensen ervoor kiezen om geleidelijk opnieuw te starten. Er zijn veel manieren waarop dit kan, afhankelijk van de persoon en de baan.

Bijvoorbeeld:

<p>Teruggaan op beperkte uren en geleidelijk opbouwen.</p> <p>Een tijdje of een deel van de tijd van thuis werken.</p> <p>Tijd nemen om bij te werken wat ik gemist heb, voor dat ik start met nieuwe taken/projecten</p> <p>Terugkeren met meer beperkte taken /verantwoordelijkheden en deze geleidelijk verhogen</p> <p>Extra ondersteuning krijgen bij bepaalde stukken van je opdracht. Zorg voor voldoende eigen uitdagingen.</p> <p>Meer frequente supervisie en ondersteuning inplannen.</p> <p>Starten met bepaalde shifts.</p> <p>Samenwerken met iemand en dan geleidelijk onafhankelijker dingen doen.</p> <p>Werk niet meer uren!</p>	<p>Om de onzekerheid te verminderen, is het vaak de moeite om een duidelijk plan te hebben voor je activiteiten en deze geleidelijk op te bouwen met een tijdschema en/of evaluatiemomenten.</p>
--	--

Mijn eerste week terug aan het werk

Na een periode van afwezigheid is het vaak de eerste dag en de eerste week die het meest ontmoedigend zijn - gewoon op de eerste dag binnenlopen op je werk kan al een echte uitdaging zijn.

Veel mensen vinden dat de angst om terug te gaan naar het werk wordt verminderd als ze precies weten wat er zal gebeuren. Daarom kan het nuttig zijn om een gedetailleerd plan voor de eerste week op te stellen - net zoals je zou kunnen doen bij de introductie van een nieuw personeelslid.

Dingen die je kunt doen om de overgang naar je werk in je eerste week te vergemakkelijken

Dingen die je zelf kan doen:

Regel om 's avonds niet uit te gaan en op een redelijk tijdstip naar bed te gaan.

Een collega vragen als je niet zeker weet wat je moet doen.

Praten over hoe het gaat - met een partner, vriend of naaste collega.

Zorg dat je een lunchpauze neemt en je werk op tijd verlaat.

Je partner vragen om avondeten te koken, of een 'kant-en-klare maaltijden' of een take-away te nuttigen.

Regelingen treffen met familie of vrienden om me te ontlasten van een aantal van mijn verantwoordelijkheden als ik terug begin...

Dingen die uw werkgever kan doen tijdens deze eerste week:

Geeft een afspraak met mij aan het begin van mijn eerste werkdag en brieft mij over eventuele veranderingen.

Zorgt dat ik met een collega kan werken, zodat ik snel op de hoogte ben.

Moedigt me aan om contact met hem/haar op te nemen als er iets is waar ik me zorgen over maak.

Neemt op het einde van de dag polshoogte over hoe het met me gaat.

Maak een gedetailleerd tijdschema voor de eerste week:

Het kan handig zijn om zaken op tijd op te nemen om achterstand in te halen, tijd te voorzien om belangrijke mensen te ontmoeten, bij te praten over wat er is gebeurd en informatie te krijgen over specifieke afspraken.

Mijn eerste week op het werk.

Wat kan ik doen om mijn terugkeer te vergemakkelijken	Wat kan mijn werkgever kan doen

	Voormiddag	Namiddag
Dag 1		
Dag 2		
Dag 3		
Dag 4		
Dag 5		

