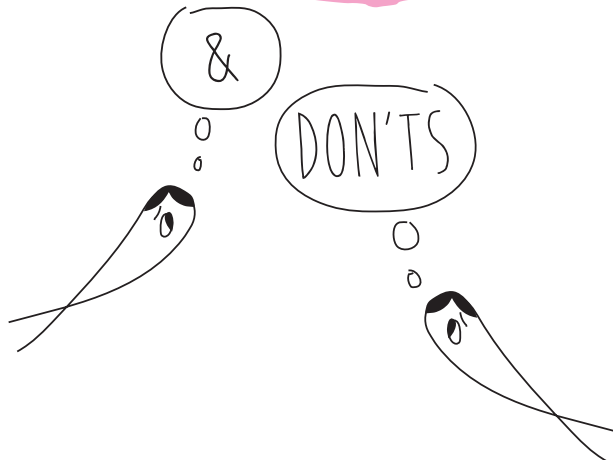
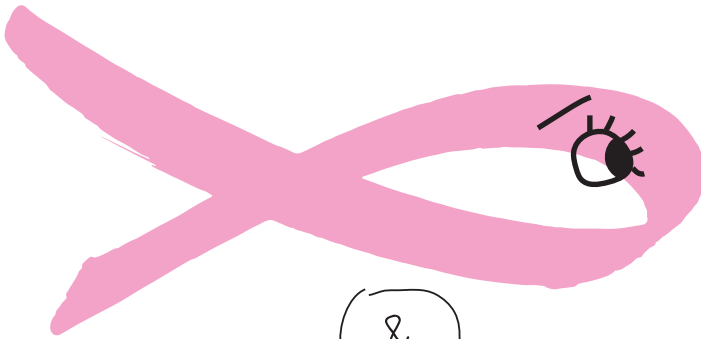


TERUG AAN HET WERK NA BORSTKANKER?

Hello
Pink
Mon-
day!

Help je collega om
zich terug als een vis
in het water te voelen.





Borstkanker & werk: aan de slag ermee!

P 3

Wat nu?

De diagnose: borstkanker.

P 4

Hoe speelt je collega het klaar?

Behandeling versus job

P 4 - 6

Enkele nuttige adressen.

P 7

Time for Pink Monday!

P 8

Back to work.

Hoe opnieuw aan de slag gaan?

P 9 - 11

Colofon.

Borstkanker & werk: aan de slag ermee!

Borstkanker. Wanneer een collega deze diagnose te horen krijgt, wordt alles stil. Niet zo veel later loopt haar hoofd vol met vragen: wat zal er gebeuren? Hoe kom ik hieruit? In elk geval: het is een moeilijke periode waar ze door moet. Gelukkig kan ze rekenen op jouw begrip en steun.

Maar wat met haar werk? Werk kan voor haar een houvast zijn en misschien wil ze haar job koste wat kost blijven uitvoeren tijdens haar behandeling. Maar de kans is groot dat ze die even aan de kant moet of wil schuiven. Hoe dan ook, op een bepaald moment beseft ze dat ze haar job niet meer kan uitvoeren zoals ze dat voorheen deed.

Het is belangrijk dat ze met jou kan praten over de veranderingen die de diagnose met zich meebrengt. Praten helpt zowel voor haar welbevinden als voor haar relatie met jou als collega.

Deze gids helpt jou om een collega die borstkanker heeft beter te kunnen begrijpen en helpen, zodat ze met een gerust hart en vol nieuwe energie weer aan de slag kan en zich snel terug als een vis in het water voelt. Alle informatie en tips dus voor een hartverwarmende nieuwe start.

Welcome back! Hello Pink Monday!



Wat nu?

DE DIAGNOSE: BORSTKANKER.

SPRAKELOOS? ZEG HET.

Het kan zijn dat je zo schrikt van het nieuws van je collega, dat je niet weet hoe je moet reageren. Je machteloos voelen is menselijk. Wees eerlijk: zeg dat je niet weet wat je moet zeggen, maar dat je met haar meeleeft en dat je haar het beste wenst. Dat is altijd nog beter dan helemaal niets van je laten horen. Sociale contacten zijn juist in moeilijke tijden heel belangrijk.

Vind je het te moeilijk om dit aan de telefoon of live te doen? Stuur dan een mooie kaart, een mailtje of een sms'je met een boodschap als: "Ik weet niet goed wat ik moet zeggen, maar ik denk aan je."

LUISTER.

Er gewoon zijn, is krachtiger dan je je kan voorstellen. Na de eerste schok is het belangrijk dat je collega op je kan rekenen als luisterend oor. Je hoeft niet veel te zeggen. Laat je collega vertellen als ze nood heeft om haar gevoelens te uiten. Geef haar niet de raad om sterk te zijn of niet te huilen. Verander niet van onderwerp als het gevoelig wordt. Als je antwoordt, laat dan gewoon je hart spreken.

Hoe speelt ze het klaar?

BEHANDELING VERSUS JOB.

HET BELANG VAN CONTACT.

Raad je collega aan om de band met haar werk tijdens haar ziekteverlof niet volledig los te laten. Af en toe contact hebben met haar collega's via telefoon, e-mail, sms of bij een kop koffie kan de terugkeer naar het werk later vergemakkelijken.

Stuur zelf regelmatig een kaart, een mailtje of een sms'je. Wees niet teleurgesteld of ongerust als hier geen reactie op komt. Je collega heeft misschien geen fut om te antwoorden, maar je teken van genegenheid wordt zeker gelezen en geapprecieerd. Een kaart of een foto van het team met een lieve boodschap heeft het voordeel dat het heel tastbaar en zichtbaar is en blijft.

EEN ATTENTIE DOET DEUGD.

Zorg samen met je collega's voor een fijn cadeau. Het hoeft niet groot te zijn, het is het gebaar dat telt. Enkele aanraders: een mooi boek, een prachtig boeket, een fruitmand, een gelaatsverzorging, een bon voor een weekendje weg met haar partner ...

OP BEZOEK?

Bied aan om langs te komen. Wees niet boos als het (nog) niet het moment is. Als je collega graag wil dat je op bezoek gaat, vraag dan of ze graag heeft dat je alleen komt of samen met andere collega's, en wanneer best.

Laat zien dat je tijd maakt. Doe je jas uit, ga zitten en probeer rust uit te stralen. Zeg haar dat je graag met haar wil praten over de onderwerpen die zij wil, over haar herstelproces of net niet. Maak het ook niet te lang om het niet te vermoeiend te maken voor haar.

TOON BEGRIP, GEEN MEDELIJDEN.

Je hoeft er zelf niet verdrietig bij te zitten, hoe erg je het ook vindt. Het is niet de bedoeling dat je collega jou gaat troosten. Die energie heeft ze nodig om te genezen. Overdreven vrolijk en luchtig doen om het ijs te breken, is ook geen goed idee. Spreek wel je bewondering voor haar moed uit.

"Hoe gaat het nu met je?" of "Hoe voel je je vandaag?" zijn aangename vragen. Ze geven je collega de keuze om er diep op in te gaan of niet. Probeer gesloten vragen waarop alleen 'ja' of 'nee' volgt zoveel mogelijk te vermijden. Ze kunnen de indruk geven dat je geen uitgebreid antwoord wil horen.

Wees niet bang voor stiltes. Vul ze niet meteen op. Ze kunnen nodig zijn om ruimte te geven aan verdriet.

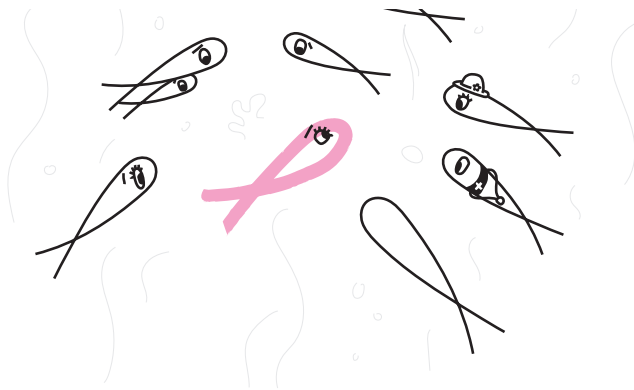
Geef geen goede raad. Zeg nooit dat het erger had kunnen zijn. Van horrorverhalen wordt niemand beter. Luister vooral en vertel gerust iets positiefs over jezelf of het werk. Zeker wanneer de zieke hiernaar vraagt. Haar leefwereld is tijdelijk beperkt en over dagdagelijkse dingen praten kan een verademing zijn.

HELPEN.

Hulp vragen blijft voor de meeste vrouwen moeilijk. Wil je graag af en toe bijspringen om het wat lichter te maken voor haar partner, familie en vrienden? Vraag je collega en haar naasten dan hoe je kan helpen. Bijvoorbeeld een keer boodschappen doen, soep maken of de hond uitlaten. Voel je niet verplicht. Doe het alleen als het voor jou oké voelt, niet uit medelijden. Beloof geen dingen die je niet kan waarmaken.

WANNEER WEER AAN HET WERK?

Terug aan het werk gaan, wordt door bijna elke vrouw met borstkanker als hét teken gezien dat ze terug gezond is en het normale leven kan verdergaan. Het is dus een belangrijke schakel. Zet haar echter niet onder druk door telkens – goedbedoeld – te vragen wanneer ze terugkomt. Zorg er dus wel voor dat je haar tijdens haar afwezigheid op de hoogte hebt gehouden van wat er op het werk gebeurt. Echter, zolang ze dit wil en zonder in onnodige details te gaan.



Enkele nuttige adressen.

- Het RIZIV (Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering) is de openbare instelling voor sociale zekerheid, waar je collega terecht kan voor vragen over terugbetalingen, arbeidsongeschiktheid en socio-professionele herintegratie: www.riziv.fgov.be. Ook het ziekenfonds geeft je daar de nodige informatie over.
- Meer informatie over werkhervatting na een lange tijd van afwezigheid vind je in de brochure "Terug aan het werk na een lange afwezigheid om medische redenen", beschikbaar via: <https://previdis.be/nl/kennisdoc/terug-aan-het-werk-na-eeen-lange-afwezigheid-om-medische-reden/>.
- De VDAB maakt je collega graag wegwijs in trajectbegeleiding en het aanvragen van loopbaancheques: <https://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding>.
- Coaching en loopbaanbegeleiding tijdens en na kanker. Daarentrent bestaan mooie initiatieven zoals bv: <https://alezi.be/> & <https://www.rentree.eu>.
- Tijdens en na een ernstige aandoening kan iemand veel stress ervaren. Mindfulnessstraining reikt tools aan om daar beter mee om te gaan. Lichaam, gevoelens, gedachten en communicatie zijn daarbij belangrijke thema's: <https://www.zna.be/nl/zna-sint-elisabeth/stresskliniek-mindfulnessstrainingen>.
- Voor financiële zorgen kan je collega zich richten tot de sociale dienst van het ziekenfonds of tot het OCMW van de gemeente.

Hello
Pink
Mon-
day!

Time for Pink Monday!

De zon breekt door, de behandeling is achter de rug. Je collega wil zo snel mogelijk opnieuw aan het werk, zodat alles weer 'normaal' wordt. Maar dit zal misschien nog niet op dezelfde manier lukken als voorheen. Openlijke communicatie is hierbij erg belangrijk!

In de volgende pagina's vind je tips om je partner te helpen om weer aan de slag te gaan. Op haar manier en tempo. Ze verdient het immers om zich weer als een vis in het water te voelen op de werkvloer. Voor haar geen blauwe maandag, maar een fris begin van een nieuwe start:

Hello Pink Monday!

“Ik ga niet werken voor het werk zelf, maar voor mijn geweldige collega’s. Het werk op zich is niet zo interessant, maar de teamsfeer is echt en dat is wat ik wil. Ik krijg vaak lieve sms’jes van collega’s en dat doet me goed.”

Back to work.

HOE OPNIEUW AAN DE SLAG GAAN?

OPGELUCHT MAAR ONZEKER.

Opnieuw gaan werken na een periode van afwezigheid is niet vanzelfsprekend. De ziekte en de behandeling laten vaak sporen na. Pijn, vermoeidheid, concentratiestoornissen, gebrek aan zelfvertrouwen, angst om te hervallen, depressieve gevoelens of ergernis over de gevolgen van de ziekte.

Je collega kan pas aan het werk wanneer ze er echt helemaal klaar voor is. En dan zal het nog met vallen en opstaan zijn. Probeer dat in je achterhoofd te houden.

WARM WELKOM!

De grote dag is daar. Doe niet alsof er niets aan de hand is. Als je collega na haar ziekteverlof terug komt werken, vraag dan hoe het met haar gaat. Het is niet omdat ze genezen is, dat alles weer zoals voorheen is. Vrouwen die na borstkanker opnieuw aan de slag gaan, verwachten hulp en begrip van hun collega’s en leidinggevende, maar willen ook opnieuw als volwaardig werknemer gezien worden. Dit zorgt voor een spanningsveld. Je collega is onwennig en zenuwachtig, jullie ook. Bezorg haar een onvergetelijke Pink Monday.



OMGAAN MET HET AFTEREFFECT.

Moedig je collega aan om aan te geven:

- Welke bewegingen ze mag en kan uitvoeren en welke ze absoluut moet vermijden.
- Hoe het met haar uithoudingsvermogen en energiepeil zit.
- Aandachtspunten bij pijn, vermoeidheid, concentratie, negatieve of angstige gevoelens, gebrek aan zelfvertrouwen.

Hou zoveel mogelijk rekening met haar situatie. Informeer regelmatig of het lukt. Op die manier ben jij een belangrijke steun. Help haar waar je kan. Al is het maar een koffie halen of samen even blokje om wandelen tijdens de middagpauze. Maak je aanbod om te helpen uitnodigend en



concreet: "Kan ik wat voor je doen?", "Zal ik die veeleisende klant even van je overnemen?" Maar respecteer te allen tijde je eigen grenzen. Je bent ook maar een mens.

ANDERS AAN HET WERK

Vier op vijf vrouwen wensen na hun ziekte minder belastende taken op te nemen en/of minder uren te werken. De teamsfeer en sociale contacten kunnen nu ook extra belangrijk zijn voor haar. Moedig haar aan om er met iemand over te praten. Met haar collega's en jullie werkgever.

Colofon:

Pink Monday is een bron van kracht en collegialiteit voor iedereen die na borstkanker opnieuw aan het werk gaat. Dit warme initiatief werd geïnspireerd door Estée Lauder Companies, want je goed in je vel voelen is net wat de medewerkers van Estée Lauder Companies elke dag opnieuw motiveert.

De aanbevelingen uit deze brochure komen voort uit de resultaten van de volgende studies:

- "Borstkanker en tewerkstelling", een kwalitatieve studie van prof. Elke Van Hoof (VUB) en prof. Philippe Mairiaux (ULg).
- "Werkhervatting na borstkanker. Beleving van de periode voor en na werkhervatting door (ex-)patiënten.", een kwantitatieve studie van Geert Van Boxem (Sanoma Media Belgium).

Deze brochure is een initiatief van het RIZIV, het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering, en Pink Ribbon.