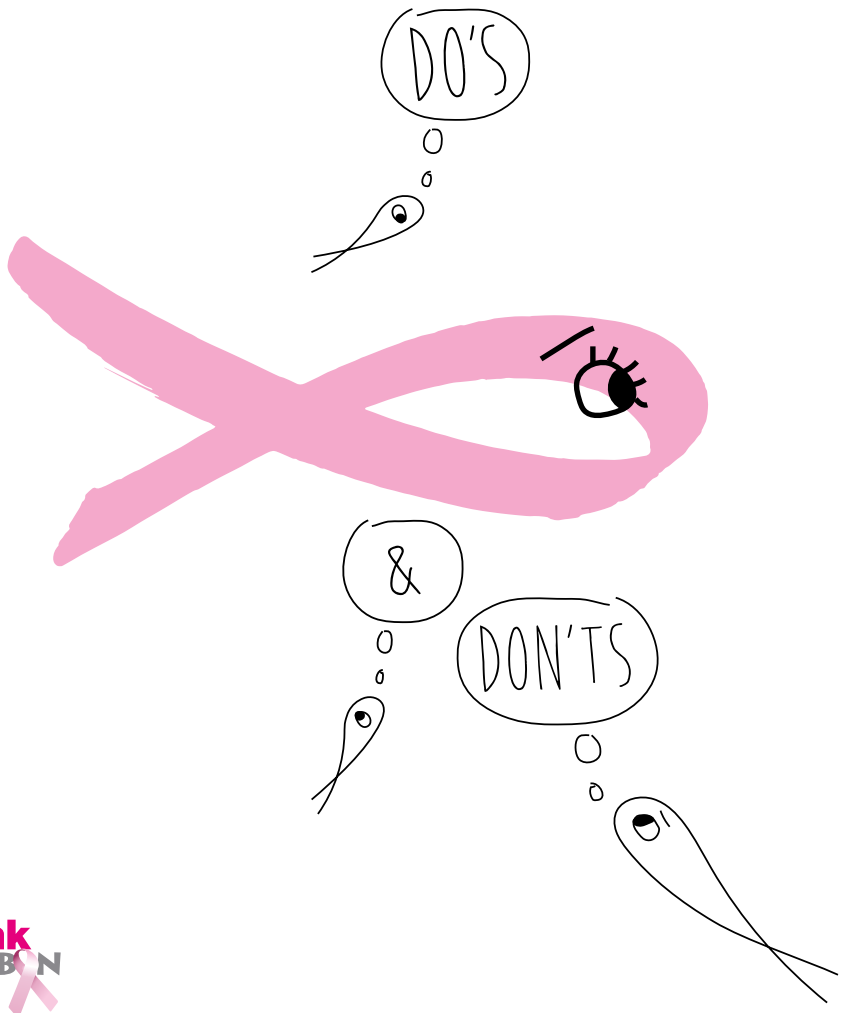
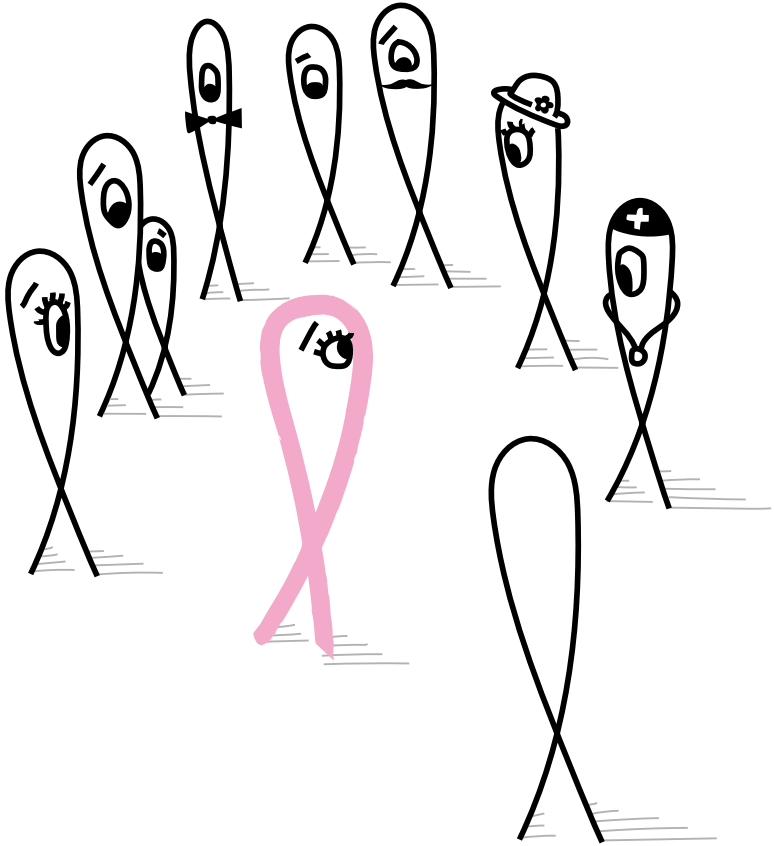


TERUG AAN HET WERK NA BORSTKANKER?

Hello
Pink
Mon-
day!

Help je liefste 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 partner 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: een nieuw evenwicht vinden.

Borstkanker. Wanneer je partner deze diagnose te horen krijgt, wordt alles stil. Niet zo veel later loopt jullie hoofd vol met vragen: wat zal er gebeuren? Hoe komen we hieruit? In elk geval: het is een moeilijke periode waar jullie door moeten. Gelukkig kan je partner 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. Meer informatie en duidelijke communicatie kunnen namelijk een heel groot verschil maken, zowel voor jullie welbevinden als voor haar relatie met haar collega's en werkgever.

Deze gids helpt jou om je partner 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.

LUISTER.

Het kan zijn dat je niet meteen weet hoe je moet reageren als je partner het slechte nieuws krijgt. Je machteloos voelen is menselijk. Maar er gewoon zijn, is krachtiger dan je je kan voorstellen. Ook zonder woorden kan je veel zeggen. Na de eerste schok is het belangrijk dat ze op je kan rekenen als luisterend oor.

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

Vind ze het zelf moeilijk om contact op te nemen met werkgever of collega's, is ze te moe om zelf mails en telefoons te beantwoorden? Neem het dan even van haar over.

Ze kan eventueel een weblog aanmaken waarin ze schrijft hoe het met haar gaat. Zo hoeft ze haar verhaal niet telkens opnieuw te doen.

BEZOEK?

De leefwereld van je geliefde is tijdelijk beperkt. Zorg dat ze zich niet opsluit. Maar waak er ook over dat ze zich niet forceert om mensen te

ontvangen of te veel buitenshuis af te spreken. Gezelschap, een fijn gesprek en af en toe eens goed lachen zijn heel belangrijk. Rust en stilte ook. Wees zelf niet bang voor stiltes. Vul ze niet meteen op. Ze kunnen nodig zijn om ruimte te geven aan verdriet.

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 partner jou gaat troosten. Die energie heeft ze nodig om te genezen. Overdreven vrolijk en luchtig doen, is ook niet nodig. Spreek wel je bewondering voor haar moed uit.

PRAAT.

Dit is een hele lastige periode voor jullie, met verdriet, angst, vermoeidheid en zorgen. En jouw job loopt ondertussen waarschijnlijk gewoon door. Toch ben jij als partner de belangrijkste emotionele steun. Dus is het meer dan ooit een kwestie van geduldig en liefdevol op elkaar afstemmen.

Krop als koppel niets op, ga in dialoog, geef elkaar de ruimte om gevoelens en wensen te uiten. Open en respectvolle communicatie maakt jullie samen extra sterk.

Is het voor jou moeilijk om te praten? Schrijf je geliefde dan brieven of mails of af en toe een lief kattedelletje.

Zorg dat je zelf ook een uitlaatklep hebt. Iemand om mee te praten, een sport die je ontspant. En bovenal: wees geduldig met haar en met jezelf. Jullie hebben elkaar nodig.

KNUFFEL.

Ook qua uiterlijk en zelfzekerheid is je geliefde momenteel heel kwetsbaar. Bevestig haar. Stel haar gerust. Toon en zeg dat je van haar houdt.

Af en toe een lange knuffel doet wonderen. Voor je partner én voor jou. Al knuffelend en/of zoenend maakt je lichaam namelijk het hormoon oxytocine aan. Samen met andere hormonen als endorfine, dopamine en serotonine zorgt het voor een geluksgevoel.

Zelfs de hand van je partner vasthouden, is krachtiger dan je je kan voorstellen. Loop niet weg, wees er.

HELP.

Hulp vragen blijft voor de meeste vrouwen moeilijk. Vraag haar zelf hoe jij praktisch kan helpen. Beloof geen dingen die je niet kan waarmaken. Bedenk samen concrete oplossingen voor het huishouden. Een beurtrol met helpende handen van vrienden en familie, hulp van buitenaf via het ziekenfonds of met dienstencheques. Die extra hulp kan nog een hele tijd nodig zijn als je partner terug aan het werk gaat.

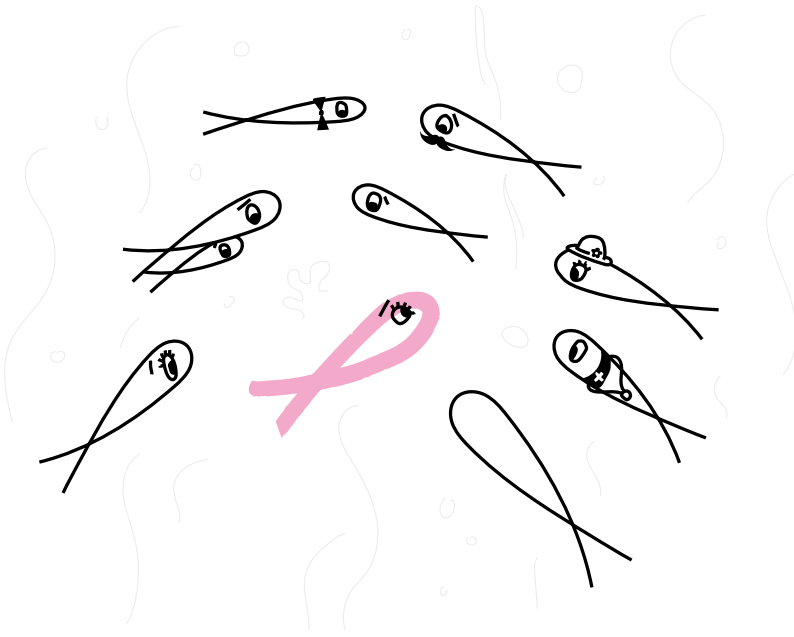
Aanvaard hulp – ook psychologisch als dat nodig is – maar laat niemand jullie huishouden of leven overnemen. Jullie hebben ook regelmatig nood aan rust, privacy en intimiteit.

WANNEER WEER AAN HET WERK?

Terug aan het werk gaan wordt door bijna elke vrouw met borstkanker als hét teken gezien dat ze weer 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 er weer klaar voor is.

Spoor je partner zeker aan haar werkhervatting tijdig met haar werkgever te bespreken.

Bescherm haar tegen zichzelf als ze overmoedig is. Je partner kan pas aan het werk wanneer ze er echt helemaal klaar voor is – fysiek, mentaal en emotioneel.



Enkele nuttige adressen.

- Het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering is de openbare instelling voor sociale zekerheid. Je partner kan bij hen onder andere terecht voor vragen in verband met terugbetalingen, arbeidsongeschiktheid en socio-professionele herintegratie. Meer informatie op hun website: <http://www.riziv.fgov.be/>
- Voor meer informatie over werkhervatting na een lange tijd van afwezigheid kan je geliefde de heldere brochure 'Terug aan het werk na een lange afwezigheid om medische redenen' lezen. Deze brochure is beschikbaar via de website van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg: <http://www.werk.belgie.be/publicationDefault.aspx?id=43305>
- De VDAB maakt haar graag gewijs in trajectbegeleiding en het aanvragen van loopbaancheques: www.vdab.be
- Coaching en loopbaanbegeleiding tijdens en na kanker. Hieromtrent bestaan mooie initiatieven zoals bv: www.droomwijzer.be
- Tijdens en na een ernstige aandoening kan iemand veel stress ervaren. Mindfulnessstraining reikt tools aan om hier beter mee om te gaan. Lichaam, gevoelens, gedachten en communicatie zijn daarbij belangrijke thema's: www.zna.be/nl/zna-sint-elisabeth/stresskliniek en aandacht.be.
- Hebben jullie financiële zorgen? Dan kan je je richten tot de sociale dienst van haar ziekenfonds, of tot het OCMW van jullie gemeente.

Hello
Pink
Mon-
day!

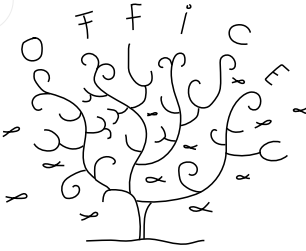


Time for Pink Monday!

De zon breekt door, de behandeling is achter de rug. Je partner 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 wil geen werk meer waarbij ik zelf zoveel moet investeren, ook op het vlak van tijd. Mijn professioneel leven is geen prioriteit meer. Ik wil wel een baan en ik houd van de sociale contacten, maar mijn werk staat niet meer op de eerste plaats.”

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.

Het zal nog een tijd met vallen en opstaan zijn. Vaak denkt de omgeving: ze kan weer aan het werk en dus is alles weer zoals het was, terwijl er voor je partner zelf vaak heel veel veranderd is.

De vraag naar steun stopt niet als de behandeling is afgelopen: vier op tien vrouwen hebben nog behoefte aan (psychologische) ondersteuning. Bij ex-patiënten die recent de behandeling hebben beëindigd loopt dit op tot bijna één op twee.

WARM WELKOM.

De grote dag is daar. Laat hem niet zomaar voorbijgaan. Feliciteer je liefste met haar nieuwe start, eventueel met een boeket in haar

lievelingskleur erbij. Zeg haar dat je er bent voor haar, en dat jullie dit samen gaan doen.

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 partner is onwennig en zenuwachtig. Bezorg haar een onvergetelijke Pink Monday. Gewoon door er te zijn en haar te steunen. Misschien kan je haar de eerste dagen brengen of halen. En eens lekker koken met een extra attentie om haar terugkeer naar het werk te vieren.

OMGAAN MET HET AFTEREFFECT.

Moedig je partner aan om op het werk 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. Maar respecteer te allen tijde je eigen grenzen. Alles heeft zijn eigen tijd en tempo. En jij 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. Bovendien kunnen de teamsfeer en sociale contacten nu extra belangrijk zijn voor je partner. Moedig haar aan om er over te praten met haar collega's en werkgever.

Wijs haar erop dat ze haar werk eventueel kan spreiden als ze nog vakantiedagen tegoed heeft.

In het geval van progressieve werkhervatting, bijvoorbeeld starten met twee dagen per week, wordt het loon van je partner aangevuld met

een ziekte-uitkering. Ze blijft erkend als arbeidsongeschikt, waardoor ze kan terugkeren naar een volledige uitkering indien de progressieve werkhervatting niet lukt. Zonder dat de werkgever gewaarborgd loon moet betalen.

Vind je geliefde geen voldoening meer in de job die ze voor haar diagnose uitvoerde? Dan gaat ze best op zoek naar een andere uitdaging, een nieuwe mogelijkheid. Ga hiervoor te rade bij het RIZIV of informeer je over de trajectbegeleiding van VDAB.

Misschien heeft je partner ook recht op loopbaanbegeleiding via GTB-Inzicht. Deze dienst begeleidt werkzoekenden met een arbeidshandicap via een planmatig, intensief en gefaseerd traject. Het eerste intakegesprek is gratis, daarna betaalt ze met loopbaancheques.

BIJZONDERE MAATREGELEN

Voor personen met een blijvende arbeidshandicap heeft de overheid een bijzondere maatregel om de werkhervatting te ondersteunen: BTOM (Bijzondere TewerkstellingsOndersteunende Maatregelen). Een voorbeeld hiervan is de tegemoetkoming in de aanpassing van de arbeidsomgeving. De VDAB bepaalt of je patiënte hier recht op heeft: www.vdab.be.

Ze kan ook nagaan of haar bedrijf aan disability management doet, een systematische en doelgerichte aanpak op de werkplek om de re-integratie van personen met arbeidsbeperkingen te vergemakkelijken.

NEEM REGELMATIG EEN BREAK.

Het normale werkritme komt weer op gang. Maar jullie moeten allebei nog bekomen van alles wat er gebeurd is. En je partner heeft meer dan vroeger rust nodig. Ga dus eens samen naar de film, maak regelmatig een wandeling in het bos, verwen jullie tweetjes met een weekendje ertussenuit. Ontspanning is niet alleen goed voor jullie relatie, maar heeft ook een positieve impact op het immuunsysteem en kan dus heel ondersteunend zijn.

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.