

Nadenken over werk(hervatting) in 7 stappen

1. Start bij jezelf

Durf naar jezelf te kijken in de spiegel. Dit kan letterlijk en figuurlijk confronterend zijn. Je kankerdiagnose heeft je leven helemaal veranderd. Je bent niet meer de persoon die je voordien was.

2. Wat is jouw drijfveer?

Check je [eigen gevoelens en drijfveren](#). Wat maakt dat je terug aan de slag wil? Zorgt jouw werk voor een uitdaging, je persoonlijke ontplooiing, voor een goed loon, een uitlaatklep, sociale contacten, maatschappelijke bijdrage, creatief bezig zijn, je expertise benutten, Kortom, welke invulling wil je dat je werk je geeft?

3. Check je lichaam: Hoe voel je je fysiek en mentaal?

Wanneer je thuis bent door ziekte, kan de stap terug naar werk groot lijken. Het kan daarom helpen geleidelijk aan je fitheid te werken. Zo ervaar je op termijn minder de impact van jouw vermoeidheid op jouw persoonlijk en professioneel leven. Bovendien krijgt jouw zelfvertrouwen een boost. [Link naar werkboek FA](#).

- Bouw een dagritme in zoals je zou gaan werken
- Kijk naar wat je energie geeft en energie neemt
- Onderzoek je persoonlijke grenzen

4. Wanneer wil je starten?

De ideale timing bestaat niet en die kan je ook niet op voorhand in de toekomst vastleggen. Wel is het zo dat je door stap voor stap op te bouwen terug meer in het werkritme kan leren komen. Enkele tools die je hiermee voorbereidend op weg helpen zijn bv het opmaken van een weekplanning, je energiebalans in kaart brengen,...

5. Wat heb je nodig?

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, ...)

6. Praat erover

Met je behandelend arts ([link naar schildje](#))

Praat over je gedachten en gevoelens omtrent het terug aan de slag gaan. Welke vragen heb je nog die eventuele twijfel kunnen wegnemen?

Praat met je behandelend arts over de impact van vermoeidheid, concentratiestoornissen, vergeetachtigheid, hormoonschommeling, lymfe-oedeem, persoonlijke hygiëne bij stoma of sonde op je werk. Hoe schat hij/zij vanuit medisch oogpunt dit in? Belangrijk is hierbij dat jij jouw dagelijks werk in je functie zo goed mogelijk benoemt naar de arts toe. Hetzelfde gesprek kan je ook voeren met jouw huisarts.

Ik dacht heel snel terug aan werken maar niemand verplichtte me dat. De dokter vond dat fantastisch. Ik speelde met de idee om op termijn terug voltijds te werken maar de neurochirurg raadde me dat altijd af. Als ik voltijds zou werken, zou ik geen energie meer over hebben voor andere dingen en zou mijn levenskwaliteit verminderen. Het klopt dat alles meer inspanning vraagt, maar ik werk omdat ik dat wil. Ik klaag daar niet over. Ik heb graag mensen om me heen, ben gemotiveerd, wil dingen doen. Ik ben zo. Ik nestel me niet graag in een zieke situatie, het leven gaat verder, het moet vooruit. Deeltijds werken geeft me ademruimte om andere dingen te doen die ik leuk vind.

Met je arbeidsarts ([link naar schildje](#))

Je werkgever is verplicht een arbeidsarts te voorzien. Je arbeidsarts zal samen met jou kijken naar hoe de mogelijkheden op de werkvloer in de praktijk te combineren zijn met de effecten van de kanker(behandeling) op jouw professioneel leven. M.a.w. je arbeidsarts is diegene die kijkt naar jouw gezondheid (vanuit medisch oogpunt) en de haalbaarheid van jouw werk hierin. Hij/zij is een vertrouwenspersoon en informeert je enkel en alleen als hij/zij daarvoor jouw toestemming kreeg. Je arbeidsarts is er voor jou.

Met je adviserend arts van de mutualiteit ([link naar schildje](#))

Met je werkgever ([link naar schildje](#))

Toets jouw ideale “terug aan het werk- scenario” af met jouw werkgever. Neem je persoonlijke verwachtingen en mogelijkheden mee in je verhaal.

Cruciaal dat de werkgever ook kennis heeft. “Kan ik een gesloten bureau krijgen” durven vragen of voorstel vanuit werkgever? Kan er een tijdelijk privilege zijn?

Met je jobcoach ([link naar schildje](#))

Met lotgenoten

Met familie en vrienden

7. Visualiseer je eerste werkdag ([link naar schildje](#))