



krebsliga

Arbeit und Betreuungsaufgabe unter einen Hut bringen

Ein Leitfaden der Krebsliga für betreuende Angehörige im Arbeitsprozess



Wie betreuende Angehörige den eigenen Arbeitsalltag gut meistern können

Jede Krebserkrankung ist einzigartig

Es gibt nicht *den* Krebs. Jeder Mensch reagiert auf die Erkrankung individuell und geht mit der Situation auf sehr persönliche Art und Weise um.

Was Sie als betreuende Angehörige und betreuender Angehöriger wissen sollten und was Ihr berufliches Umfeld möglicherweise nicht weiss

Eine Krebserkrankung hinterlässt Spuren – bei den Betroffenen selbst und bei ihrem Umfeld. Insbesondere betreuende Angehörige können unter den ähnlichen oder gar gleichen Symptomen leiden, wie die an Krebs erkrankten Menschen selbst: zum Beispiel unter Fatigue (chronisches Erschöpfungssyndrom), Gefühlsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Belastungen und Stress durch zahlreiche Termine, Neu-Organisation der Aufgaben in Familie und Haushalt oder verminderte Widerstandskraft gegenüber den steigenden Anforderungen.

Es kann sein, dass dies nicht allen in Ihrem beruflichen Umfeld bewusst ist. Oder dass Ihre Arbeitskolleginnen, Arbeitskollegen sowie Ihre Vorgesetzten gar nicht wissen, wie sehr die neue Situation Sie fordert und belastet - persönlich und beruflich.

Es geht um Sie

Eine proaktive und ehrliche Kommunikation mit Vorgesetzten und im Team über Ihre Situation und Ihre Bedürfnisse hilft, Ihre Situation besser zu verstehen. Zudem erhöht sie die Hilfsbereitschaft, wenn es um allfällige Anpassungen am Arbeitsplatz geht.

Ihre Vorgesetzten, das Team und die Personalabteilung unterstützen Sie in dieser anspruchsvollen Zeit.

Das berufliche Umfeld informieren

« Als bei meiner schwerkranken Mutter auch noch Brustkrebs festgestellt wurde, stand ich unter Schock. In den ersten Tagen ging ich wie ein Roboter zur Arbeit, habe niemandem etwas gesagt und versuchte irgendwie durchzuhalten. Dann habe ich mir ein Herz gefasst und mit meiner Chefin gesprochen. Ihr Verständnis und ihr Mitgefühl haben mir den Boden wiedergegeben. Wir konnten dann auch über ganz praktische Dinge reden und sie hat mir mit der Information im Team geholfen. »*

*Name der Redaktion bekannt

Checkliste für betreuende Angehörige im Arbeitsprozess

- Ich räume meinen Reaktionen und Unsicherheiten genügend Zeit ein und mache mir bewusst, dass die herausfordernde Situation auch auf meinen Alltag grossen Einfluss hat – persönlich und beruflich. Bei Bedarf wende ich mich an meine Vorgesetzten oder die Personalabteilung und/oder an meine kantonale oder regionale Krebsliga.
- Wen möchte und sollte ich wann und wie in meinem beruflichen Umfeld informieren? Was möchte ich über meine besondere Situation mitteilen? Ich lege mir im Voraus eine Art inneren Standardtext zurecht.
- Ich überlege mir, was ich meinem beruflichen Umfeld *nicht* sagen möchte.
- Ich kläre und informiere im beruflichen Umfeld, ob und wie ich auf meine Situation angesprochen werden möchte.
- Wenn ich Bedenken habe, dass ich infolge meiner Betreuungsaufgaben (eine Zeit lang) möglicherweise nicht mehr in gewohntem Mass weiterarbeiten kann, dann spreche ich mit meinen Vorgesetzten und der Personalabteilung offen über meine Bedürfnisse und Leistungsgrenzen.

Rechtliche Fragen und geeignete Massnahmen klären

« Meine Frau hat unheilbaren Krebs und wird nicht mehr lange leben. Jetzt muss ich mich um sie, um unsere Kinder und um alles Organisatorische kümmern. Noch kann ich meine Überzeit abbauen und Ferien beziehen. Doch als Teamleiter bin ich im Beruf sehr gefordert und muss schauen, dass meine Arbeit irgendwie erledigt wird. Was passiert, wenn ich alle Zeitgut haben aufgebraucht habe? Und wann und wie kann ich mich selbst erholen? »*

*Name der Redaktion bekannt

Checkliste für betreuende Angehörige im Arbeitsprozess

- Ich informiere mich, was die Schweizer Gesetzgebung für betreuende Angehörige vorsieht und welche Regelungen in meinem Unternehmen für meine Situation gelten.
- Ich mache mir ein möglichst genaues Bild über meine eigene Situation, insbesondere die persönlichen, familiären, finanziellen und beruflichen Aspekte. Ich überlege mir, welche Auswirkungen die Erkrankung meiner Angehörigen, meines Angehörigen auf meine eigene berufliche Aktivität haben könnte.
- Ich formuliere eigene Vorschläge, wie die aktuellen beruflichen Rahmenbedingungen angepasst werden könnten, um die persönlichen und beruflichen Anforderungen so gut wie möglich miteinander zu vereinbaren (zum Beispiel vorübergehende Reduktion der Arbeitszeit, Homeoffice und andere).
- Ich vereinbare einen Gesprächstermin mit meinen Vorgesetzten und/oder der Personalabteilung, um meine Situation mit meinen Bedürfnissen und Vorschlägen darzulegen und konkrete Entlastungs-/Anpassungsmöglichkeiten zu diskutieren.
- Gemeinsam klären und entscheiden wir, wie mein weiterer Einsatz am Arbeitsplatz gestaltet werden kann/soll – und halten dies schriftlich fest.
- In regelmässigen Gesprächen reflektiere ich gemeinsam mit meinen Vorgesetzten und der Personalabteilung die jeweils aktuelle Situation. Die vereinbarten Massnahmen passen wir entsprechend den oft rasch ändernden Bedürfnissen an und halten dies schriftlich fest.

Was sonst noch wichtig ist

« Lange Zeit hatte ich grosse Bedenken, meinen Kollegen zu sagen, dass meine kleine Tochter an Krebs erkrankt ist und dass ich deshalb nicht immer bei der Sache bin. Zu Hause muss ich jetzt mehr machen und muss darum bei der Arbeit öfter frei nehmen. Mit dem Personalchef habe ich deshalb noch ein Gespräch. Ich weiss noch nicht, wie ich das alles schaffen soll. »*

*Name der Redaktion bekannt

Checkliste für betreuende Angehörige im Arbeitsprozess

- Ich habe Verständnis für die Reaktionen in meinem beruflichen Umfeld, denn auch Arbeitskolleginnen, Arbeitskollegen und Vorgesetzte können in dieser Situation verunsichert sein. Es kann sein, dass sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen oder dass sie meine Situation nicht wirklich verstehen können.
- Ich trage Sorge zu mir und zu meiner Gesundheit.
- Ich spreche offen über das Erlebte und teile meine Bedenken – mit Familie, im Freundeskreis, in Selbsthilfegruppen, mit Fachleuten und/oder anderen.
- Ich gönne mir regelmässig Zeit, um mich zu erholen und aufzutanken. Bei Bedarf bitte ich um Unterstützung, um mich zu entlasten.
- Ich nehme mit meiner kantonalen oder regionalen Krebsliga Kontakt auf und lasse mich beraten (z.B. zu Versicherungen, rechtliche Fragen, Finanzen, Sozialleistungen, Zusatzleistungen, Assistenzbeiträgen und anderen).



krebsliga

Wir unterstützen Sie:

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

www.krebsliga.ch/region

Krebstelefon

Gratis-Telefon: Mo-Fr, 9-19 Uhr

0800 11 88 11

Telefoncoaching für Arbeitgeber

Gratis-Telefon: Mo-Fr, 9-16 Uhr

0800 114 118

krebsundarbeit@krebsliga.ch

www.krebsliga.ch/krebsundarbeit

Überreicht durch Ihre Krebsliga