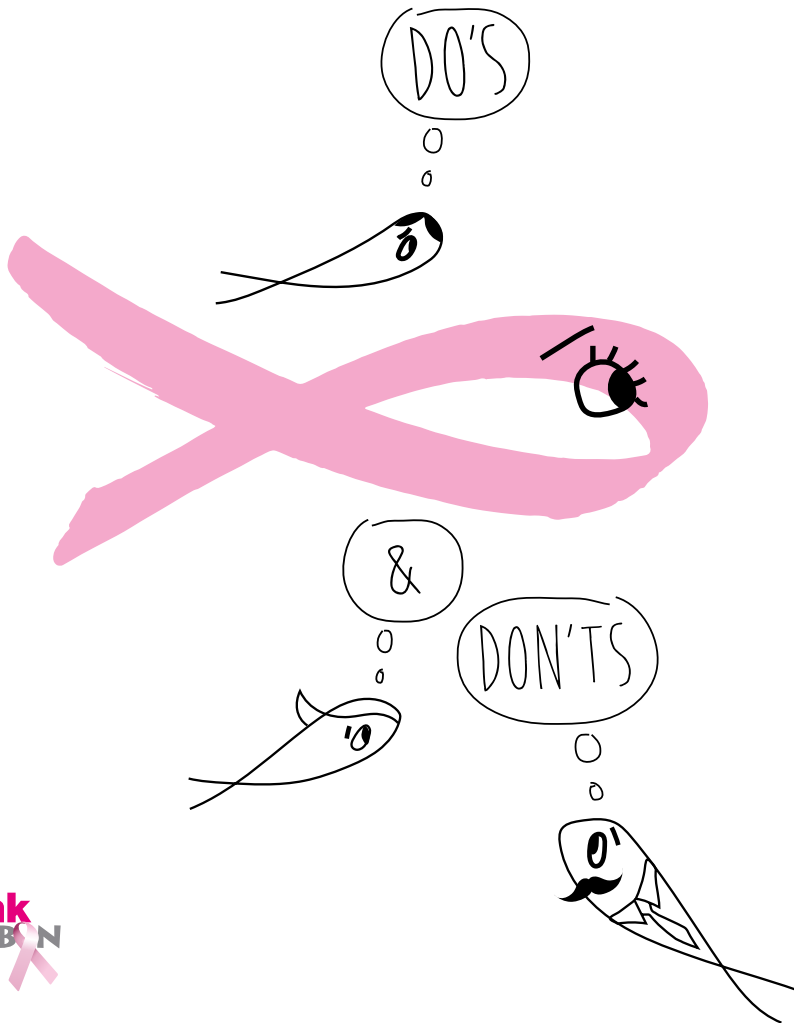
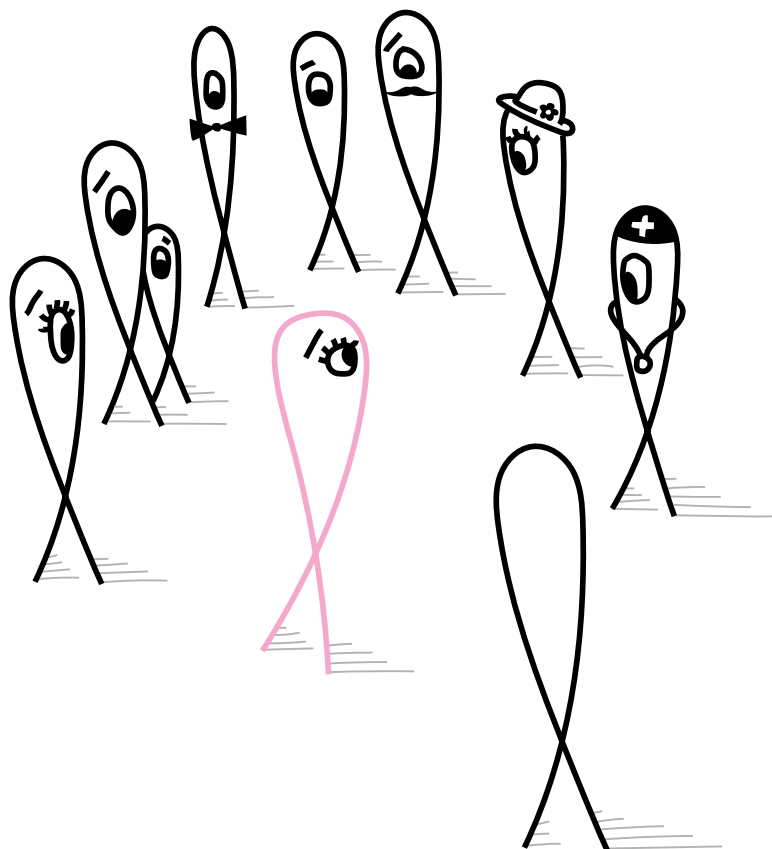


Terug aan het werk na borstkanker?

Hello
Pink
Mon-
day!

Voel je weer als
een vis in het water.





Borstkanker & werk: aan de slag ermee!

Borstkanker. Wanneer je deze diagnose te horen krijgt, wordt alles stil. Niet zo veel later loopt je hoofd vol met vragen: wat zal er gebeuren? Hoe kom ik hieruit? Hoe dan ook: het is een moeilijke periode waar je door moet. Gelukkig kan je rekenen op steun en hulp van je naasten en professionelen.

Maar wat met je werk? Je werk kan voor jou een houvast zijn en misschien wil je jouw job koste wat kost blijven uitvoeren tijdens je behandeling. Anderen willen of moeten hun job even aan de kant schuiven. Hoe dan ook, op een bepaald moment besef je dat je je job niet meer kan doen zoals je dat voorheen deed. En vraag je je af wat jouw werkgever daar van zal denken...

Het is belangrijk dat je met je werkgever – en de personeelsdienst als die er is in jouw bedrijf – kan praten over de veranderingen die jouw diagnose met zich meebrengt. Meer informatie en duidelijke communicatie kunnen namelijk een heel groot verschil maken, zowel voor jouw welbevinden, jouw relatie met de werkgever, als voor het goed functioneren van een bedrijf.

Deze gids helpt jou én jouw werkgever plus eventueel de hr-afdeling na de diagnose, tijdens de behandeling en wanneer je je werk weer wil hervatten. Zo kan je met een gerust hart en vol nieuwe energie weer aan de slag.

Hello Pink Monday!

Borstkanker & werk: aan de slag ermee!

P 3

Wat nu?

De diagnose: borstkanker.

P 4 - 5

Hoe speel ik het klaar?

Je behandeling versus je job.

P 6 - 7

Enkele nuttige adressen.

P 8

Time for Pink Monday!

P 9

Back to work.

Hoe ga ik opnieuw aan de slag?

P 10 - 13

Nieuw gevoel over je oude job.

P 14 - 17

Het is zover!

P 18 - 19

Colofon

P 20

Hello
Pink
Mon-
day!

Wat nu?

DE DIAGNOSE: BORSTKANKER.

Je hebt je diagnose gekregen.
Maar wat gebeurt er nu met je job?

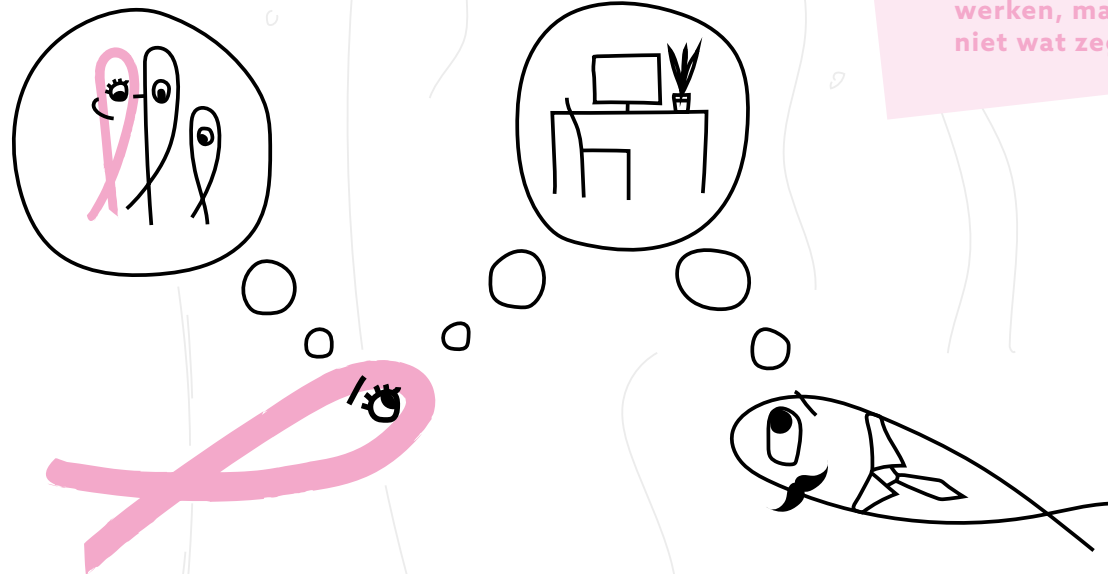
Werknemer

Wie moet ik inlichten? / Communiqueer!

- Als eerste licht je je baas in over je afwezigheid.
- Is er een personeelsdienst op je werk? Vertel hen wanneer je afwezig zal zijn.
- Wat met je lieve collega's? Als je dat wenst, dan vertel je hen wat er aan de hand is. Zo kunnen ze je steunen en kijken hoe ze het werk kunnen organiseren

Paperassen... Informeer!

- Dien het formulier 'getuigschrift van arbeidsongeschiktheid' in bij jouw ziekenfonds
- Als loontrekkende betaalt je werkgever je loon nog een tijdje door. Nadien krijg je een uitkering van het ziekenfonds. Die bedraagt een percentage van je (begrensd) loon.
- Als je arbeidsongeschikt bent wegens ziekte (de eerste 12 maanden) of invaliditeit (nadien) hoef je je geen zorgen te maken voor je latere pensioen. Deze periodes worden volledig gelijkgesteld.
- Maak een afspraak met de sociale dienst van jouw ziekenfonds. Die zoekt voor jou uit voor welke andere tussenkomsten je eventueel nog in aanmerking komt, en helpt je met de administratieve opvolging ervan.



"Ik weet niet wanneer ik me beter zal voelen en wanneer ik terug voltijds aan de slag kan. Mijn werkgever vraagt wel wanneer ik opnieuw kan komen werken, maar ik weet niet wat zeggen."

Werkgever/personeelsdienst

Communiqueer!

- Wees een luisterend oor voor je werknemster. Laat haar haar verhaal doen. Alles begint met luisteren.
- Toon je medeleven en breng begrip op voor de situatie van je werknemster.

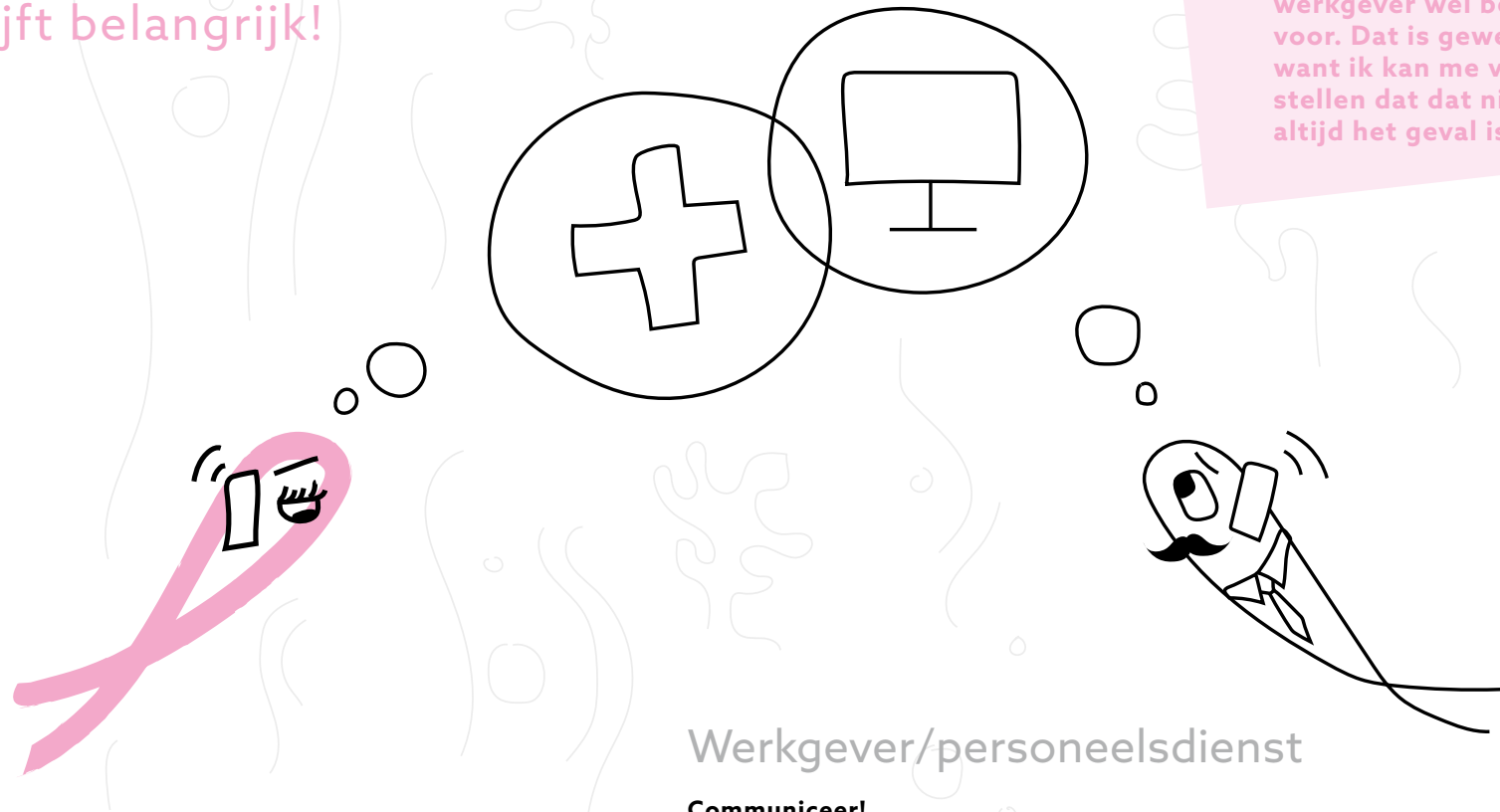
Paperassen... Informeer!

- Ondersteun jouw werknemster en geef haar alle informatie over wat je bedrijf haar kan aanbieden tijdens en na haar behandeling.

Hoe speel ik het klaar?

JE BEHANDELING VERSUS JE JOB.

Blijf je (deeltijds) werken tijdens je behandeling? Of neem je even pauze?
Communicatie blijft belangrijk!



"Ik zal wel tijd nodig hebben om mij opnieuw in te werken, maar daar heeft mijn werkgever wel begrip voor. Dat is geweldig, want ik kan me voorstellen dat dat niet altijd het geval is."

Werknemer

Communiceer!

- Hou zelf contact met de werkvloer en geef bij het begin van je behandeling aan hoeveel informatie je wil blijven ontvangen. Herhaal tijdens je behandeling regelmatig deze vraag aan je baas of je collega's zodat je op de hoogte blijft.
- Geef zelf regelmatig een update van hoe het met je gaat.
- Denk je al aan teruggaan? Waarom niet! Spreek er eerst over met je (huis)arts. Samen kunnen jullie een datum vastleggen. Maak daarna een afspraak met je werkgever of personeelsdienst en bespreek de mogelijkheden voor je terugkeer.

Werkgever/personeelsdienst

Communiceer!

- Stel open vragen. Vraag je werknemster in welke mate ze op de hoogte wil blijven van de situatie op het werk. Wil ze mails blijven ontvangen? Wil ze de evolutie blijven opvolgen?
- Informeer regelmatig zelf hoe het met haar gaat. Steun haar. Stuur een kaartje.
- Spreek een dichte collega van je werknemster aan en vraag haar om regelmatig contact met haar te houden en zijn of haar medeleven te tonen.
- Voel je dat je werknemster aan terugkeren denkt? Bespreek met haar de mogelijkheden voor een werkhervatting.

Hello
Pink
Monday!



Enkele nuttige adressen.

- Het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering is de openbare instelling voor sociale zekerheid. Je kan bij hen onder andere terecht voor vragen in verband met terugbetalingen, arbeidsongeschiktheid en socio-professionele herintegratie. Meer informatie kan je vinden op hun website <http://www.riziv.fgov.be/>
- Voor meer informatie over werkhervatting na een lange tijd van afwezigheid kan je 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 je graag wegwijs 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
- Heb je financiële zorgen? Dan kan je je richten tot de sociale dienst van je ziekenfonds, of tot het OCMW van je gemeente.
- Voor algemene en uitvoerige informatie, getuigenissen en acties over borstkanker, kan je terecht bij Pink Ribbon: www.pink-ribbon.be
- Voor meer informatie over borstkanker en werk, kan je terecht bij Pink Monday: www.pinkmonday.be

Time for Pink Monday!

De zon breekt door, de behandeling is achter de rug. Je 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!

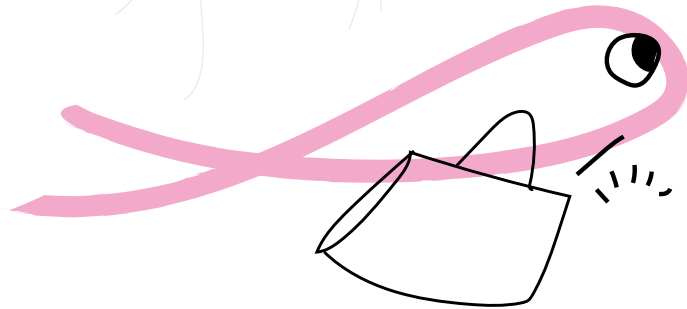
In de volgende pagina's kunnen jij, als werkneemster, en je werkgever en de hr-verantwoordelijke tips vinden om jou zo snel mogelijk weer aan de slag te krijgen. Op jouw manier en tempo. Jij verdient het immers om je weer als een vis in het water te voelen op de werkvloer. Voor jou geen blauwe maandag, maar een fris begin van je nieuwe start:

Hello Pink Monday!

Back to work.

HOE GA IK OPNIEUW AAN DE SLAG?

Na de behandeling vind je dat de tijd rijp is om terug aan het werk te gaan. Organiseer en plan je terugkeer grondig!

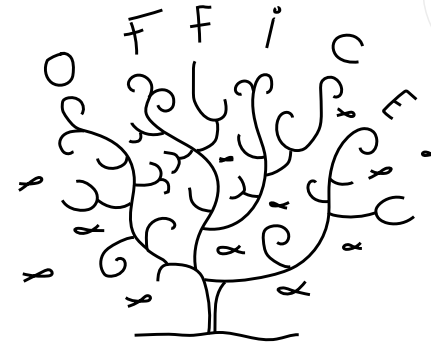


Werknemer

De terugkeer.

De medische kant.

- Vraag aan je huisarts en oncoloog hoe je je terugkeer het beste aanpakt. Bespreek wanneer je opnieuw kan beginnen werken en hoeveel werk je momenteel aankan. Doe dit ongeveer een maand voor het einde van de primaire behandelingsfase.
- Vraag een gesprek aan met je bedrijfsarts. Bespreek mogelijke aanpassingen die je werkhervatting kunnen vergemakkelijken. Informeer ook naar de wetgeving op het vlak van welzijn op het werk, zodat je erover kan waken dat die nageleefd wordt.
- Zomaar weer aan de slag gaan terwijl je nog een ziektebriefje hebt, kan zware gevolgen hebben, zowel financieel als qua sociale rechten. De adviserend geneesheer van je ziekenfonds kan echter wel toestaan dat je je werk (deeltijds of aangepast aan wat u aankan) uitoefent mét behoud van je erkenning als arbeidsongeschikte en met (gedeeltelijk) behoud van je ziektevergoeding. Dit wordt ook wel 'progressieve tewerkstelling' of deeltijdse tewerkstelling genoemd.



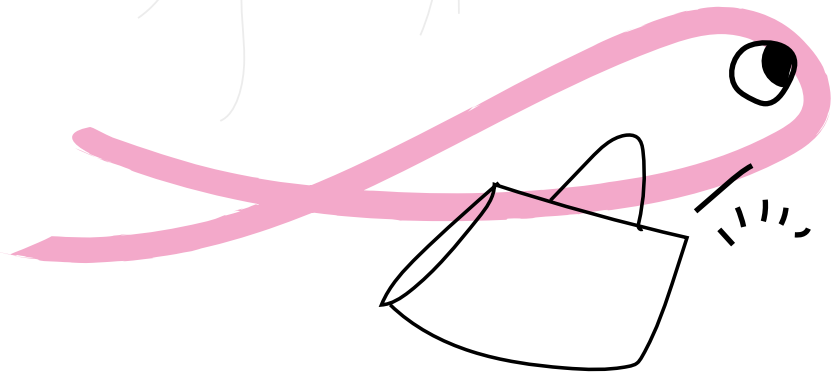
"Ik was blij om weer aan het werk te zijn, maar in het begin was het wel heel zwaar, dat moet ik toegeven. Ik wil graag het werk van een hele dag op een halve dag doen en dat lukte niet omdat ik nog moe ben."

Werkgever/personeelsdienst

De terugkeer.

De medische kant.

- Overleg met de bedrijfsarts hoe het bedrijf de terugkeer het beste kan aanpakken. Bespreek welke aanpassingen er eventueel kunnen worden ingevoerd.
- Moedig je werkneemster aan om haar werkhervatting te bespreken met de bedrijfsarts.
- Informeer je over de wetgeving in verband met welzijn op het werk. Zorg ervoor dat die wordt nageleefd.

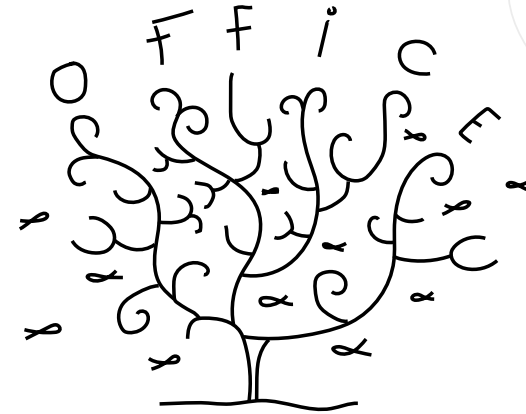


Werknemer

De terugkeer.

Communicatie op de werkvloer.

- Licht je baas in over je datum van terugkeer.
- Vertel je baas het advies dat de dokters je gegeven hebben.
- Bespreek met je baas de hoeveelheid werk die je momenteel aankan en welke aanpassingen er het beste gebeuren zodat je weer optimaal aan de slag kan.
- Bespreek met je baas hoe je je collega's het beste inlicht over je terugkeer.



Werkgever/personeelsdienst

De terugkeer.

Communicatie op de werkvloer.

- Bespreek met je werkneemster de datum van haar terugkeer.
- Bespreek wat ze momenteel aankan en hoeveel werk ze momenteel wil opnemen. Spreek concreet over concentratie- en geheugenproblemen, vermoeidheid en pijnklachten.
- Bespreek met haar welke aanpassingen er ingevoerd moeten worden zodat ze optimaal aan de slag kan.
- Bespreek met je werkneemster hoe ze het liefste haar collega's wil inlichten over haar terugkeer.
- Ga te rade bij de bedrijfsarts over een werkhervattingsonderzoek en plan dit binnen de eerste 10 werkdagen na haar hervatting. Volg dit zeker op.

Back to work.

NIEUW GEVOEL OVER JE OUDE JOB.

Borstkanker laat sowieso een diepe indruk na. Bespreek openlijk het gevoel dat je hebt over je job en over het werk dat je na je behandeling nog kan en kan verrichten.



"Ik deed mijn job graag, ik ging elke dag met plezier werken. Maar nu vraag ik me soms af of ik het nog wel wil of kan. Dat vind ik heel raar."

Werknemer

Hoe gaat het ermee?

Terug naar het 'normale' leven, dat lijkt vanzelfsprekend. Maar hoe voel je je er echt bij?

- Vertel zeker aan je baas hoe je je voelt. Het is vaak niet aan je te zien dat je je bijvoorbeeld angstig of moe voelt.
- Vertel ook een dichte collega hoe het met je gaat. Kan je je moeilijker concentreren? Ben je vermoeid? Je collega kan bijvoorbeeld de telefoontjes van je overnemen.

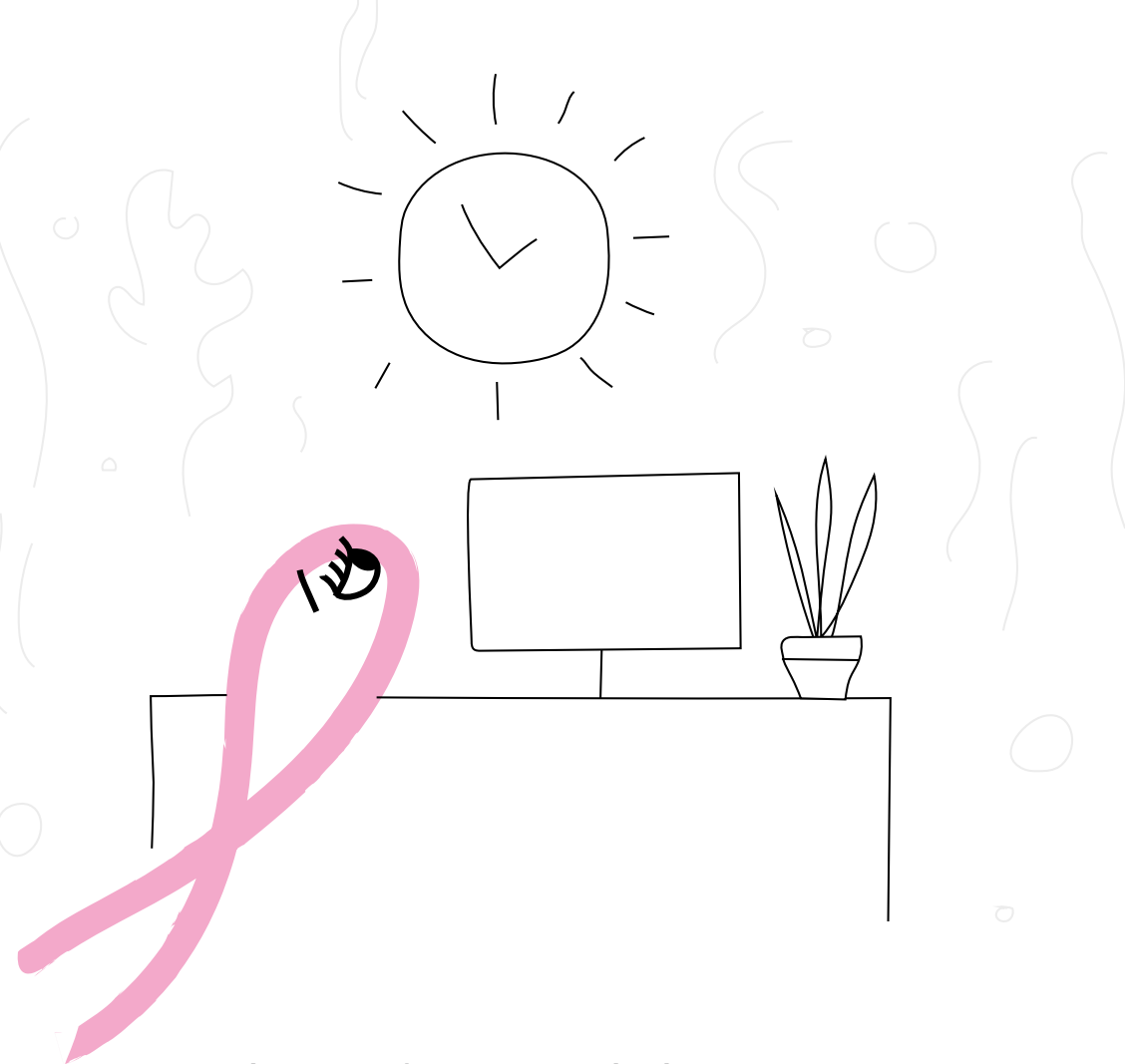
Werkgever/personeelsdienst

Hoe gaat het ermee?

De behandeling mag dan wel voorbij zijn, jouw werknemster voelt zich zeker nog niet de oude.

- Betuig nog steeds je steun en medeleven. Stel je soepel op.
- Bedenk dat haar werk een belangrijke stap is in het genezingsproces. De redenen voor haar werkhervatting kunnen verschillen: terug naar een "normaal" leven, nood aan contact, financiële overwegingen...
- Hou er rekening mee dat je werknemster met (fysieke) ongemakken kan kampen die haar verhinderen om haar taken optimaal uit te voeren (angst, pijn, vermoeidheid, verminderde concentratie...).
- Waak erover dat haar collega's er ook rekening mee houden dat hun collega nog niet helemaal de oude is. Vraag hun medewerking en flexibiliteit (bijvoorbeeld in verband met het werkschema).

! 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 hier recht op hebt: www.vdab.be. Je kan ook nagaan of je bedrijf aan disability management doet, een systematische en doelgerichte aanpak op de werkplek om de re-integratie van personen met arbeidsbeperkingen te vergemakkelijken.



Werknemer

Dezelfde jobinhoud?

- Wil je op termijn je oude job weer volledig invullen? Fijn! Spreek met je bedrijfsarts en je baas over een mogelijk stappenplan.
- Wil je liever een andere jobinhoud? Zijn de teamsfeer en sociale contacten nu extra belangrijk voor jou? Bespreek dit met je bedrijfsarts en je baas. Zoek samen hoe je op een andere manier, een die jou gelukkig maakt, iets kan betekenen voor het bedrijf.
- Vind je geen voldoening meer in de job die je voor je diagnose uitvoerde? Dan ga je 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 heb je 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 betaal je met loopbaancheques.

Werkgever/personeelsdienst

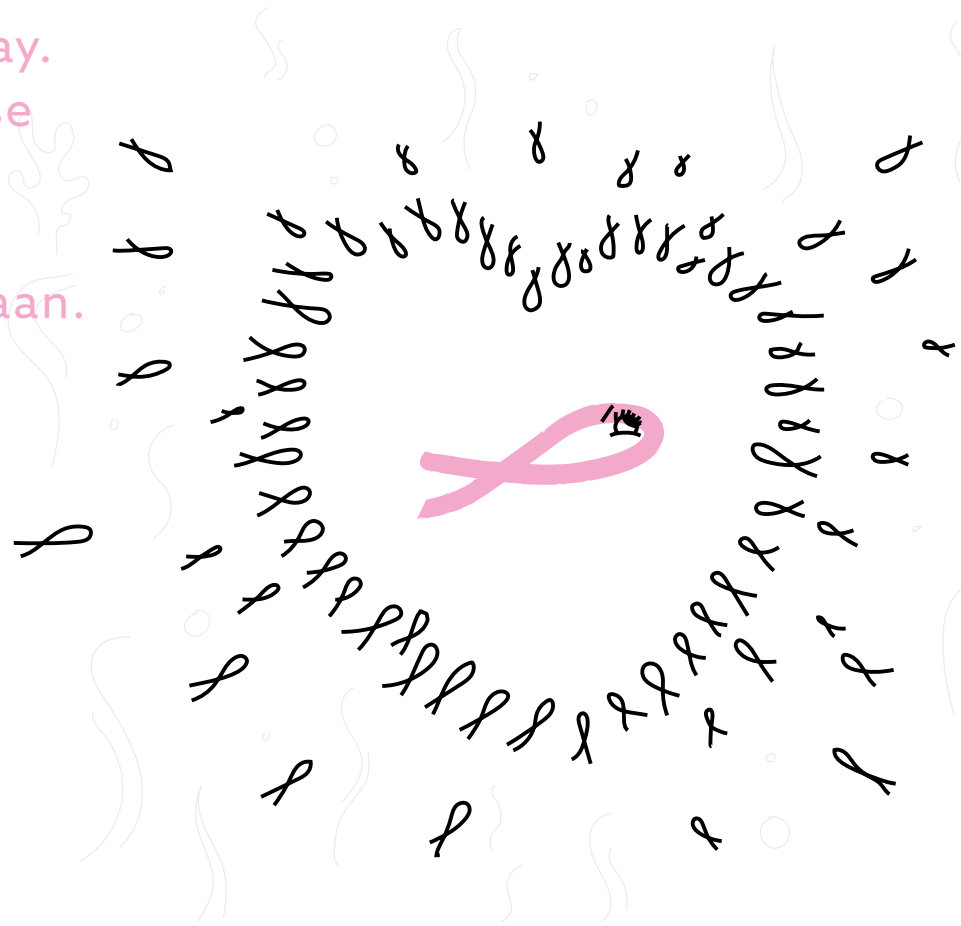
Dezelfde jobinhoud?

- Ga samen met je werknemster na wat haar visie is op haar werkleven.
- Wil ze op termijn haar oude job opnieuw uitoefenen? Stel samen met haar en de bedrijfsarts een stappenplan op.
- Gaat haar voorkeur uit naar een andere jobinhoud? Bekijk samen met haar hoe ze op een andere manier iets kan betekenen voor het bedrijf en begeleid haar naar een nieuwe functie.
- Merk je dat ze totaal geen voldoening zal vinden in wat je haar als werkgever kan aanbieden? Verwijs haar door naar het RIZIV of de VDAB en help haar zoeken naar een nieuwe uitdaging via outplacement en/of door haar aan te bevelen bij andere bedrijven.

Back to work.

HET IS ZOVER!

Ze is er: jouw Pink Monday.
De eerste dag van je frisse
nieuwe start. Na de
grondige voorbereiding
zou alles goed moeten gaan.
Hou de eerste dagen
toch nog rekening met
het volgende...



"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!"

Werknemer

Aan de slag.

- Blijf communiceren hoe het met je gaat. Aan je baas, je arts, je collega's. Zij voelen niet wat jij voelt. Lukt het niet, dan is het belangrijk om dat te vertellen! Lukt het wel, dan mag je dat zeker ook zeggen.
- Als je je werk hervat, hou er dan rekening mee dat je eventueel nog vakantie moet opnemen. Het kan nuttig zijn om die dagen niet allemaal in één keer op te nemen, maar ze mee te verwerken in je werkhervattingsplan. Zo kan je je inspanningen goed doseren.
- Let erop dat het vooropgestelde stappenplan dat je hebt afgesproken met je baas en arts zeker gevolgd wordt.

Werkgever/personeelsdienst

Aan de slag.

- Breng haar collega's op de hoogte van de terugkeer van je werknemster.
- Bespreek vooraf met je werknemster hoe ze haar eerste dag ziet. Wenst ze een uitgebreide verwelkoming of pakt ze het liever wat discreter aan?
- Vergeet niet om je werknemster af en toe te vragen hoe ze zich voelt tijdens het werk.

Colofon:

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

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)

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.