

Tipps für den Arbeitsplatz

Eine chronische Krankheit, mit deutlichen Belastungen und Einschränkungen oder sogar einer Lebensbedrohung, hat immer Auswirkungen auch auf das Arbeitsleben. In den akuten Phasen oder bei besonderen Problemen ist eine Kranschreibung oft erforderlich und sinnvoll. Im Verlauf kann es jedoch auch hilfreich sein, wieder ggf. - auch reduziert- mit der Arbeit zu beginnen. Beachten Sie jedoch die folgenden Tipps, um Probleme bei der Arbeit zu vermeiden.

1. Schätzen Sie ein, wie gut Ihr Verhältnis zu Ihrem Arbeitgeber ist. Ist das Verhältnis angespannt und Ihr Arbeitgeber sieht in Ihnen nur einen „Kostenfaktor“, ist es günstig nicht über Ihre Diagnose zu sprechen. In diesem Fall sollten Sie auch bei Kranschreibungen auf den Kontakt verzichten und distanziert bleiben. Ist das Verhältnis gut, kann ein vertrauliches Gespräch jedoch für beide Seiten sehr entlastend sein. Klären Sie, welche Arbeiten Sie bewältigen können und bei welchen Arbeiten Sie Unterstützung brauchen.
2. Überlegen Sie, inwieweit Sie Ihre Kollegen informieren möchten. Dieser Punkt ist individuell sehr unterschiedlich. Einige Patienten möchten Ihren Arbeitsplatz bewusst als „krebsfreie Zone“ behalten. Andere informieren ihr Team, um eine Erklärung zu bieten, warum es eventuell zu Veränderungen an Ihrem Arbeitsplatz oder bei Ihrer Person kommt und wann sich Leistungsfähigkeit, aber auch Verhalten und Reaktionen ändern.
3. Halten Sie Informationen sachlich und knapp. Detaillierte Informationen und ausführliche Beschwerdeschilderungen sind am Arbeitsplatz nicht angemessen, nutzen Sie dazu lieber Ihre Freunde oder professionelle Hilfe, um sich zu entlasten. Bleiben Sie auf der Arbeit neutral, vermitteln Sie nur den aktuellen „Stand der Dinge“.
4. Überprüfen Sie Ihre Erwartungen. Ein Arbeitsumfeld ist nicht mit dem privaten Umfeld zu vergleichen. Rechnen Sie auch mit Unverständnis oder Ablehnung - nicht jedem Arbeitgeber liegt das Wohl seiner Mitarbeiter am Herzen. Hoffen Sie in diesem Fall auch nicht zu sehr auf Unterstützung aus Ihrem Team, denn Kollegen stehen häufig selbst unter Druck. Nehmen Sie keine Opferrolle ein.