

GOED  
OVERLEG

AFSPRAKEN  
MAKEN

GRENZEN  
BEWAKEN

VERMIJD  
STRESS



OPEN  
COMMUNICATIE

SLECHTE  
CONCENTRATIE

# Maatwerk op de werkvloer

*Wie tien jaar geleden kanker kreeg, kon er bijna zeker van zijn dat dat negatieve gevolgen had voor zijn of haar baan. Kanker en werk? Dat ging niet samen. Die tijden zijn veranderd: regelmatig werken patiënten ook tijdens de behandeling gewoon door. Voor werknemers en werkgevers is dat soms even wennen.*

**V**oorheen gingen de meeste kankerpatiënten rechtstreeks de WAO in", vertelt Laurence Maes, manager Belangenbehartiging en Empowerment bij Levenmetkanker\*. "Maar de afgelopen tien jaar is dat drastisch veranderd. De helft van de patiënten geneest en kanker wordt steeds vaker een chronische ziekte." Toch verliest een kwart van de kankerpatiënten zijn baan en veel anderen ondervinden problemen bij hun re-integratie. "Niet nodig", vindt Maes. "Kankerpatiënten zijn na en soms zelfs tijdens hun behandelingen gewoon arbeidsgeschikt."

## Contact

Werk is misschien niet het allereerste waar je je zorgen over maakt na de diagnose kanker. Toch is het volgens Laurence Maes slim om vrij snel na de diagnose een gesprek aan te gaan met je werkgever. "Voor de meeste mensen met kanker draagt werk ontzettend bij aan hun welzijn. Terug kunnen naar je werk heeft een helend effect. Voor werkgevers is het niet altijd helder wat de impact is van kanker en hoe ze moeten omgaan met kankerpatiënten. Sommige werkgevers zeggen goedbedoeld dat de zieke vooral de tijd moet nemen. Ze leggen daarmee de verantwoordelijkheid voor het eerste contact bij de werknemer, maar het is beter om gelijk samen afspraken te maken."

Sommige mensen vinden het fijn om tijdens hun behandelingen te blijven werken, andere hebben al hun energie nodig om er doorheen te komen. Maar voor iedereen is het belangrijk om contact te houden met de werkgever. "Je kunt af en toe langs gaan", zegt Laurence Maes, "maar een blog bijhouden of bellen is ook prima. Als je in beeld bent, blijf je onderdeel van je werk, waardoor het makkelijker is om terug te keren. Hoe langer er geen contact is, hoe groter de barrière wordt om weer te beginnen."

## Cijfers

Per jaar krijgen in Nederland ongeveer 100.000 mensen de diagnose kanker, van wie ruim 30.000 in de beroepsbevolking (15-65 jaar, 12 uur of meer per week werkzaam). Door verbeterde diagnoses en behandelmethoden in de afgelopen tien jaar leidt kanker inmiddels allang niet meer automatisch tot arbeidsongeschiktheid of ontslag.

## Wat doet uw bedrijf voor werknemers die zijn geraakt door kanker?

Om werkgevers bewuster te maken van kanker op de werkvloer, heeft KWF het programma 'Kanker op de werkvloer' ontwikkeld. Het programma bevat onder meer de workshop 'Omgaan met kanker voor HR & leidinggevenden', brochures om op het werk te verspreiden en middelen om rokende medewerkers te ondersteunen bij stoppen. Werkgevers kunnen zich hier aanmelden: [kwf.nl/kankeropdewerkvloer](http://kwf.nl/kankeropdewerkvloer)

\*LMK is een samenwerkingsverband van 21 kankerpatiëntenorganisaties [www.kanker.nl/organisaties/levenmetkankerbeweging](http://www.kanker.nl/organisaties/levenmetkankerbeweging)

## Openheid

Marco de Graaf kreeg in 1994 voor het eerst de diagnose kanker: hij had een synoviasarcoom, een tumor in de weke delen. "Ik had op dat moment een fulltime vaste baan als vliegtuigmonteur bij Fokker. Voor mij was het geen taboe om er op mijn werk over te praten, ik ben vrij open. Tijdens de lunch vertelde ik mijn collega's wat er aan de hand was. Ze zeiden: 'wat ontzettend erg voor je' en toen gingen we weer aan de slag; ik werkte in een typische manencultuur. Tot vlak voor de operatie werkte ik door, dat gaf me afleiding. In de weken na de operatie en tijdens de bestraling was mijn baas het telefonische aanspreekpunt. Als ik me goed genoeg voelde, ging ik langs om koffie te drinken met collega's. Ik hield hen op de hoogte, want als ze niet weten wat er aan de hand is, kunnen ze daar ook niet op inspelen. Echt begrijpen waar ik doorheen ging, deden ze niet, maar dat nam ik ze niet kwalijk. Een vriendin die ook kanker had, begreep mij wel. Met haar had ik waardevolle persoonlijke gesprekken, die mij hielpen bij het verwerkingsproces."

Marco de Graaf wilde zo snel mogelijk weer aan de slag. In een paar maanden tijd bouwde hij in overleg met de bedrijfsmedische dienst zijn uren weer op. "Het kostte mij veel energie; ik had aan het eind van de dag vaak last van enorme vermoeidheid. Het gebeurde regelmatig dat ik na mijn werk naar huis reed en thuis besefte dat ik een deel van de rit kwijt was. Ik reed op de automatische piloot. Toch wilde ik mijn uren niet langzamer opbouwen; ik had een grote drive om weer snel volledig te functioneren."

## Gevolgen van kanker

Vermoeidheid is naast concentratie- en geheugenproblemen een van de meeste voorkomende gevolgen van de behandelingen van kanker. Daarnaast kunnen pijn, lymfoedeem en uiterlijke kenmerken zoals kaal zijn belemmerend werken, volgens Laurence Maes. "Ook kan het lastig zijn om weer onder

## “Vanaf het begin in gesprek blijven is de belangrijkste succesfactor”



collega's te komen wanneer je bijvoorbeeld een stoma hebt gekregen of als gevolg van een operatie incontinent bent geworden. Het is handig om dit bespreekbaar te maken, zodat duidelijk is wat je nodig hebt om te blijven functioneren op je werk. Wanneer je bijvoorbeeld een stomazakje moet verwisselen, is het handig wanneer er een prullenbakje op het toilet staat. En als je last hebt van incontinentie kun je met je leidinggevende een werkplek in de buurt van het toilet regelen.”

### Het roer om

Toen Fokker in 1996 failliet ging, besloot Marco de Graaf zijn gevoel te volgen en coach te worden. Tijdens een eerste sollicitatiegesprek zei hij niks over zijn medisch dossier. “Pas bij het tweede gesprek heb ik het verteld – en ik werd gewoon aangenomen.” “Je bent niet verplicht om te vermelden dat je kanker hebt gehad”, zegt Laurence Maes. “Maar het niet vertellen betekent ook dat je geen begrip kunt verwachten voor wat je meegemaakt hebt. Je bent overigens wel verplicht om het te melden als het gevolgen heeft voor je functioneren. Als je bijvoorbeeld niet achter de computer kunt zitten vanwege lymfoedeem.”

In 2009, vijftien jaar na zijn eerste diagnose, kwam de kanker bij Marco de Graaf terug in zijn linkerheupblad. Met een radicale operatie werden zijn linkerbeen en -heupblad geamputeerd, hierna volgde een reeks bestralingen. “Ik werkte inmiddels bij een andere werkgever als jobcoach en bleef actief contact houden met mijn baas en collega's. Maar na een ingrijpende revalidatieperiode kreeg ik te horen dat mijn tijdelijke arbeidsovereenkomst niet werd verlengd. Ik moest nog een bestralingstraject in en er volgde nog een operatie. Het bedrijf gaf aan dit financieel niet te kunnen dragen. Ik had al erg veel te verwerken en als klap op de vuurpijl raakte ik dus ook nog mijn baan kwijt. Ik kon het er nauwelijks bij hebben, maar ergens begreep ik het wel. Voor de werkgever was het ook onduidelijk of ik ooit weer volledig arbeidsgeschikt zou worden.”

### Maatwerk

Marco de Graaf vond gelukkig toch weer nieuw werk. “Ik werk nu als klantmanager bij een gemeentetoele om mensen met een beperking die een indicatie

hebben, duurzaam te plaatsen vanuit de Wet Sociale Werkvoorziening. Een interessante baan met veel verantwoordelijkheid. Ik werk nu 18 uur per week. Nog steeds heb ik last van vermoeidheid en slechte concentratie. Soms lukt het me niet om stukken te lezen, dan ga ik even wat anders doen.” Laurence Maes: “Het is belangrijk dat de werkgever flexibel is tijdens en na de re-integratie. De werkgever moet een klimaat scheppen waarin de werknemer zijn grenzen kan respecteren. Bijvoorbeeld door een aangepaste invulling van het takenpakket, waarbij anderen niet afhankelijk zijn van jouw voortgang. Maar het belangrijkste is dat de kankerpatiënt zich veilig genoeg voelt om zijn grenzen bespreekbaar te maken.” Terugkeer naar werk is voor elke kankerpatiënt anders. “Er zijn veel verschillende tumorsoorten en veel verschillende behandelingswijzen; dat maakt het complex”, zegt Laurence Maes. Volgens Maes is vanaf het begin in gesprek blijven de belangrijkste succesfactor. Werkhervatting bij kanker vergt nogal wat van beide partijen. Werkgevers en werknemers met vragen, kunnen advies inwinnen bij patiëntenorganisaties of gespecialiseerde re-integratiebureaus. Als ervaringsdeskundige is Marco de Graaf vrijwillig ambassadeur\*\* voor Levenmetkanker. “Ik ondersteun andere kankerpatiënten bij hun terugkeer naar werk. Het geeft veel voldoening om met mijn ervaring anderen te kunnen helpen.” ●

### Voor werknemers

Anneke van Wijk is als GZ-psycholoog en therapeut werkzaam bij het Helen Dowling Instituut, een instituut voor psychologische zorg aan mensen met kanker én hun naasten. Haar specialisatie is re-integratie na kanker. “De belangrijkste tip: vermijd stress. Het stressniveau dat je na kanker aankan is vaak anders dan voorheen.”

#### Tips om stress te voorkomen:

1. Geen overlegsituaties met meerdere mensen (vergaderingen, werkoverleg).
2. Begin met werk onder je niveau.
3. Breid eerst je uren uit en pas daarna je taken.

### Voor werkgevers

Voor werkgevers is het volgens Anneke van Wijk belangrijk om goed te luisteren naar de zieke werknemer. “De werkgever moet de werknemer uitnodigen om te zeggen wat hij nodig heeft, want er bestaat geen format voor re-integreren.”

#### Tips om maatwerk te leveren:

1. Toon tijdens het behandeltraject belangstelling als daaraan behoefte is.
  2. Informeer collega's over de terugkeer en de nieuwe taken.
  3. Bedenk mogelijke taken die de werknemer tijdens re-integratie kan uitvoeren.
- Meer info op: [hdi.nl](http://hdi.nl)

### Extra hulp bij re-integratie nodig?

<http://kankerenwerk.nl/begeleiding-advies/bureaus/>

### Zelfstandig met kanker?

Kanker krijgen als je zelfstandig ondernemer bent, hoe is dat? Lees het in het volgende nummer van *Kracht* (verschijnt eind augustus).

**KWF** financiert meerdere onderzoeksprojecten op het gebied van kanker en werk, onder meer bij het AMC, het NKI en het UMC Groningen.

❗ \*\* In contact komen met Marco de Graaf of een andere ervaringsdeskundige? Ga naar [kanker.nl/werk](http://kanker.nl/werk) en vraag een gratis gesprek aan.