Leben und Arbeiten mit der Diagnose Krebs

Wie Onkologie und Integrationsfachdienst Hand in Hand arbeiten, schildern Christiane und Dr. Christoph Jung

Traunstein. Krebsdiagnose! Mitten im Leben. Beruflich und privat sehr engagiert. Nie ernsthaft krank gewesen. Ein Schreck. Nicht wahrhaben wollen, nicht glauben können, wütend sein, verhandeln. Nach einer kurzen Phase der Erstarrung versuchen, sich der Situation zu stellen: „Ich habe ja auch gar keine andere Wahl.“ Doch das Vorhaben, diese Erkrankung wie ein großes Projekt einfach neben dem bisherigen Leben abzuarbeiten und dann wieder zur Tagesordnung überzugehen, stellt sich als gar nicht so einfach heraus. Eine solche Erkrankung ist eine Herausforderung – ein neuer Weg, mit sich, der Familie, dem Umfeld und auch am Arbeitsplatz. Wie Onkologie und Integrationsfachdienst dabei Hand in Hand arbeiten, erläutern Christiane und Dr. Christoph Jung in sechs Themenschwerpunkten.

Christiane Jung ist Integrationsfachberaterin (Berufliche Sicherung) beim Integrationsfachdienst (IFD) unter der Trägerschaft des Diakonischen Werkes Traunstein. Der IFD ist Ansprechpartner für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, wenn es um die berufliche Integration von beschäftigen und arbeitssuchenden schwerbehinderten und gleichgestellten Menschen geht. Kontakt ist unter Tel. 08 61/16 63 03 34 oder per E-Mail an suedost@integrationsfachdienst-oberbayern.de möglich. Dr. med. Christoph Jung ist niedergelassener Hämatologe, Onkologe und Palliativmediziner und Kooperationspartner im Onkologischen Zentrum Traunstein.

Gemeinsam kann man den Weg durch die Krankheit viel besser gestalten. – Foto: Pixabay/Christelle Prieur

Angst

Das sagt der Onkologe: Eine Krebsdiagnose mag oft genug einen körperlichen, emotionalen, und seelischen Bruch bedeuten, der als zu schwer zu ertragen erscheint. Was bisher war, gilt nicht mehr. Angst entsteht durch Überfordertsein in einer völlig neuen Situation: Die Angst, am Ende nicht gehalten zu sein. Davonlaufen geht nicht. Das Leben mutet mir zu, ein Verhältnis zu finden, damit umgehen zu müssen. Aber es ist auch eine der hervorragendsten Eigenschaften des Menschen, mit schwierigsten Situationen umgehen zu können, ihnen Sinn abzuringen, herauszufinden, was noch geht.

Angst ist ein Warnsignal. Brauche ich dieses Warnsignal in dieser Situation, welchen Sinn erfüllt Angst gerade? Wenn sie ihre Aufgabe erfüllt hat, dann darf sie gehen. Denn Angst lähmt auch. Sie nimmt die Möglichkeit zu agieren, zu leben. Deshalb ist es gut, ihr Grenzen zu setzen, ihr nicht alles zu erlauben. Muss ich mir von meiner Angst alles gefallen lassen? Nein: Gegen konkrete Ängste versuche ich, Informationen zu sammeln. Gegen diffuse Ängste hilft mir, in der Gegenwart zu bleiben und mir klar zu werden, dass Angst vorbei geht.

Das sagt die Integrationsfachberaterin: Krebserkrankungen bedeuten oft auch eine große Veränderung im Berufsleben. Zur Angst ums Überleben kommen Sorgen um den Arbeitsplatz, die eigene Leistungsfähigkeit sowie die finanzielle Absicherung. Wie wird mein Team die Nachricht aufnehmen, dass ich eventuell eine längere Zeit nicht einsatzfähig bin? Soll ich meinen Arbeitgeber überhaupt einweihen? Und besteht die Gefahr, dass er mich kündigt? Diese Fragen werden oft gestellt. Der Arbeitsplatz sowie die berufliche Tätigkeit, die bislang eine stabile Säule im Leben waren, scheinen neben der Gesundheit ebenfalls bedroht. Diese zusätzliche Unsicherheit macht oft Zukunftsangst. Als Beratungsstelle für schwerbehinderte und gleichgestellte Arbeitnehmer und deren Arbeitgeber steht der Integrationsfachdienst Oberbayern-Südost (IFD) als Gesprächspartner zur Verfügung und begleitet den gesamten Prozess, beginnend mit einem ersten, umfassenden Informationsgespräch bis hin zur Wiedereingliederung von onkologischen Patienten.

Informieren

Das sagt die Integrationsfachberaterin: Wir empfehlen onkologischen Patienten, sich so früh wie möglich für ein Beratungsgespräch an uns zu wenden, auch wenn der Plan vorsieht, so bald wie möglich wieder zu arbeiten. Gerade nach der Diagnosestellung gibt es viele Fragen und auch Unsicherheit. Was bedeutet ein Grad der Behinderung beziehungsweise ein Schwerbehindertenausweis, den ich bei einer Krebserkrankung beantragen kann? Schützt er mich wirklich vor einer möglichen Kündigung? Bringt eine Antragsstellung auch Nachteile mit sich? Der IFD steht Betroffenen und ihren Arbeitgebern gerade auch in der Anfangsphase einer Erkrankung zur Verfügung und klärt mit ihnen die Fragen, die das Berufsleben betreffen. Diese Dienstleistung ist für Arbeitnehmer und Arbeitgeber mit keinen Kosten verbunden.

Das sagt der Onkologe: Information ist einer der wichtigsten Bausteine gegen Angst. Information ermöglicht Selbstwirksamkeit, soweit eine Krankheitssituation dies eben erlaubt. Information allein reicht aber nicht. Patienten brauchen auch eine Bewertung, eine Empfehlung von Fachleuten. Und gute Information kann nur begrenzt aus dem Internet oder den Medien stammen, denn hier darf jeder ohne Überprüfung und Einordnung veröffentlichen. Es gibt im Landkreis Traunstein seit vielen Jahren ein von der Deutschen Krebsgesellschaft überprüftes und ausgezeichnetes Onkologischen Zentrum. Viele medizinischen Einrichtungen, die mit der Versorgung an Krebs erkrankter Menschen zu tun haben, nehmen daran teil. Wir mühen uns hier um eine qualitativ hochwertige Versorgung, Fortbildung und klinische Forschung. Dazu gehört auch ein großes, kompetentes Netzwerk, weil Qualität nur gemeinsam erreichbar ist: Universitäts- und Spezialkliniken, die Haus- und Fachärzte der Region, Psychoonkologie, sozialrechtliche und versorgungsrelevante Netze im Landkreis, die Selbsthilfeeinrichtungen, das Ehrenamt, Rehabilitation, Palliativmedizin. Dieses Netz funktioniert gut. Hier sind viele Informationen und Unterstützung zu bekommen. Es wäre schön, wenn es uns gelänge, dass Betroffene mit Hilfe dieses Netzwerks ihren eigenen Weg mit ihrer Erkrankung besser gehen können.

Dr. med. Christoph Jung ist niedergelassener Hämatologe, Onkologe und Palliativmediziner und Kooperationspartner im Onkologischen Zentrum Traunstein.

Losgehen

Das sagt der Onkologe: Am Anfang steht neben dem Schreck eine Flut von Informationen und Entscheidungsnotwendigkeiten. Jetzt brauchen wir das Einlassen des Patienten auf das gemeinsam besprochene Therapiekonzept und sein Vertrauen. Geht man einer Entscheidung aus dem Weg, wird diese ungute Situation noch schwieriger auszuhalten sein. Manches auf diesem Weg wird nicht planbar sein, überraschend bleiben. Deshalb ist es trotzdem gut, irgendwann loszugehen. Auf dem Weg müssen wir immer wieder einmal anhalten und miteinander entscheiden, ob wir noch auf der richtigen Spur sind. Das gelingt mit Zwischenkontrollen und Gesprächen. Das jeweilige Therapiezentrum bietet Patienten, oft rund um die Uhr, eine Anlaufstelle bei gravierenden Nebenwirkungen.

Begleiten lassen

Das sagt der Onkologe: Im Laufe einer Therapie gibt es natürlich körperliche und seelische Durststrecken, die meist mit Hilfe Dritter besser zu ertragen sind. Gehen Sie hinaus, auf andere zu. Bitten Sie um Unterstützung, kaum einer wird sie versagen. Teilen Sie dem Behandlungsteam Ihre Schwierigkeiten mit, vielleicht haben die ja eine Idee dazu. Nur wenn wir wissen, was Sie drückt, können wir versuchen, Türen zu öffnen.

Das sagt die Integrationsfachberaterin: In vielen Fällen reagieren der Arbeitgeber und die Kollegen verständnisvoll und unterstützend. Bemerkt man aber im Laufe der Zeit, dass einem die berufliche Situation doch mehr zu schaffen macht, ist es sinnvoll, sich Unterstützung zu holen. „Eigentlich bin ich nur noch müde. Diese Erkrankung nimmt mich doch viel mehr mit, als ich gedacht habe.“ - „Ob ich es jemals wieder schaffe, in meinen alten Beruf zurückzukehren?“ - „Ich weiß, es ist nett gemeint, aber die Fragen der Kollegen und Vorgesetzten, wann ich denn wieder zurückkomme, setzen mich unter Druck.“ Ein frühzeitiges, gemeinsames, moderiertes Gespräch zwischen allen Beteiligten kann diesen Druck ein Stück weit nehmen. Viele Arbeitgeber haben zudem Vertrauenspersonen für schwerbehinderte Arbeitnehmer, die ihre Kollegen firmenintern häufig mit großem Engagement und Tatkraft unterstützten. Oft hören wir hinterher: „Gemeinsam haben wir das gut hinbekommen, und ich kann jedem nur empfehlen, sich Unterstützung und Hilfe zu holen.“

Weitergehen

Das sagt der Onkologe: Spätestens, wenn zur Arbeit gehen nicht geht, wird klar, wie wichtig Arbeit ist. Nicht nur das Geldverdienen, insbesondere der Kontakt zu Kollegen, die Bestätigung durch das erreichte Ziel, die Normalität und nicht zuletzt der Fokus auf etwas anderes als die Erkrankung. Deshalb sollte man überlegen, ob tageweises Weiterarbeiten Sinn macht: Krebs haben, nicht verkrebst sein – mehr sein dürfen, als nur die Erkrankung. Die Patienten können auf dem Weg viel beitragen, sie sind nicht nur ausgeliefert. Natürlich ist die Therapie jetzt dran. Diese Krankheit gehört jetzt zu ihrem Leben, neben all dem Guten, das auch dazu gehört. Es gibt noch so viel Gesundes an Ihnen, das will gepflegt werden. Kümmern Sie sich um Ihren Körper, der jetzt diese Therapie aushalten muss. Kümmern Sie sich um Ihre Seele, um Ihre Familie und Freunde. Überall da könnten Sie wirksam tätig sein und Ihre Antwort geben auf das, was das Leben Ihnen gerade abfordert. „Ich will meine Sorgen um die Zukunft nicht als beschwerende Gewichte an jeden Tag hängen, aber dazu braucht man eine gewisse Übung. Jeder Tag ist für sich selbst genug“, schrieb Etty Hillesum in ihren Tagebüchern.

Das sagt die Integrationsfachberaterin: Die Rückkehr ins Berufsleben ist ein längerer Weg, auf dem es sinnvoll ist, möglichst viele Unterstützer und Begleiter zu haben, um nicht alles selbst regeln zu müssen. „Was tue ich eigentlich, wenn mein Krankengeld ausläuft?“ - „Und was passiert, wenn ich doch nicht mehr so leistungsfähig bin wie früher?“ Sich Unterstützung zu holen, ist in dieser Situation grundsätzlich sinnvoll. Insbesondere dann, wenn tageweises Weiterarbeiten geplant ist, braucht es frühzeitig ein Konzept mit Arbeitgeber und Kollegen. Das Netzwerk aus behandelndem Arzt, Sozialdienst und Entlassmanagement einer Klinik, Integrationsfachdienst und Schwerbehindertenvertretung kann nicht nur viele Fragen klären, sondern auch Türen zu anderen Beratungsstellen öffnen, zum Beispiel zum Verein „Gemeinsam gegen den Krebs. Wir, der IFD, unterstützen und vermitteln auch in beruflich herausfordernden Situationen und beraten Arbeitgeber über Fördermöglichkeiten, die helfen, den Arbeitsplatz zu sichern und an neue Notwendigkeiten anzupassen.

Ankommen

Das sagt die Integrationsfachberaterin: Die Rückkehr ins Berufsleben wird von unseren Klienten, deren Kollegen und Arbeitgebern oft herbeigesehnt, ist aber manchmal auch mit Bedenken und Ungeduld auf allen Seiten verbunden: „Schaffe ich den Weg zurück auf meine alte Position?“ - „Werde ich als Arbeitgeber meiner Fürsorgepflicht ausreichend gerecht?“ - „Was müssen wir im Team beachten? Es hat sich mittlerweile so viel geändert…“ Damit dieser Prozess gut funktioniert, braucht es zum einen den Plan zur stufenweisen Eingliederung, beginnend mit wenigen Stunden und einer Steigerung der täglichen Arbeitszeit je nach ärztlicher Empfehlung, solange bis man wieder voll einsatzfähig ist. Es braucht aber auch eine regelmäßige und offene Kommunikation zwischen den Beteiligten, vor allem nach langer Abwesenheit vom Arbeitsplatz. Sich nach einer Krebserkrankung wieder voll im Berufsleben einzufinden, kostet oft sehr viel Kraft und Energie. Der Integrationsfachdienst begleitet auf Wunsch diesen Prozess, bis sich eine neue Normalität am Arbeitsplatz eingestellt hat.

Das sagt der Onkologe: Egal, welchen Verlauf die Erkrankung nimmt, sie wird Ihr Leben verändern. Und es wäre schön, Sie könnten sich auch mit einer Krebserkrankung berühren lassen von dem, was Ihnen gegenübersteht, vom Augenblick ganz einnehmen lassen. Das Einzige, was momentan versäumt werden kann, ist das Hier und Jetzt. Wenn wir Monate später fragen, was sich bei Ihnen wohl verändert hat, dann erzählen Sie uns vielleicht, dass Sie gelernt haben, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden, dass Sie versuchen, in jedem Moment das zu leben, was dieser Augenblick verlangt, und dass Sie die Dinge, die Ihnen wichtig sind, nicht mehr aufschieben, bis man irgendwann einmal ganz viel Zeit dafür hat. Und hoffentlich berichten Sie uns auch, dass Sie den Weg zurück ins Berufsleben wieder geschafft haben und Ihre Arbeit und Ihre Kollegen ebenso wie Familie und Freude wichtig für Sie sind. – red

Christiane Jung ist Integrationsfachberaterin (Berufliche Sicherung) beim Integrationsfachdienst (IFD) unter der Trägerschaft des Diakonischen Werkes Traunstein. Der IFD ist Ansprechpartner für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, wenn es um die berufliche Integration von beschäftigen und arbeitssuchenden schwerbehinderten und gleichgestellten Menschen geht.