



Tilbake i jobb etter kreft

En tidligere kreftpasient kan være en motivert og dyktig arbeidstaker.



Tett dialog og god tilrettelegging er stikkordene for å komme raskt tilbake i jobb etter en kreftdiagnose.

Det er viktig å ikke miste kontakten med arbeidsplassen under en lang sykdomsperiode. En god og åpen dialog med leder underveis, bidrar til større forståelse for den situasjonen man er i og gjør det lettere å komme tilbake i arbeid etter sykefraværet.

– Forskning viser at det å være i jobb er viktig både for selvrespekten, identiteten og levestandarden. For dem som klarer å komme tilbake i arbeid, vil jobben derfor være en viktig arena for å unngå både økonomisk nedgang og tap av et sosialt ståsted, sier Elin Stoermann-Næss, spesialrådgiver hos Kreftforeningen. Hun legger til:

– Mange spør oss om hva de skal si til kollegene sine. Utgangspunktet er at man ikke behøver fortelle alt til alle. Opplevs det vanskelig å vite hvordan og til hvem man skal informere om sin situasjon, kan det kanskje være lurt å finne en man stoler på som kan formidle videre. Andre muligheter er å skrive en blogg, en epost eller finne noe som passer den enkelte.

[Les flere gode råd til deg som er arbeidstaker.](#)

Tilrettelegging

I tillegg til dialog er tilrettelegging viktig. Arbeidsgiver har plikt til å legge arbeidet til rette så langt det er mulig, slik at arbeidstakers behov blir møtt på en god måte. Da er det viktig at man samarbeider med arbeidsgiver for å lage en god oppfølgingsplan, som kan gjelde både om man kan jobbe underveis i sykdomsforløpet og også etter sykdomsfraværet.

– Det vanligste er ofte å tenke endringer i arbeidstiden, men det finnes flere muligheter som kan bidra til å gi en bedre arbeidshverdag. For eksempel kan det å endre arbeidsoppgaver, enten for en tid eller permanent, være en løsning. Igjen er dialog viktig. Tilpasninger behøver ikke bli så veldig omfattende, men er det behov for større endringer og arbeidsrettede tiltak, kan arbeidsgiver og arbeidstaker få bistand fra NAV, påpeker Elin Stoermann-Næss.

[Les mer om kreftsykdom og arbeidsliv her.](#)

Kreftlinjen og Rettighetstjenesten

Midt i en tøff sykdomsperiode kan det naturligvis være krevende på samme tid å holde seg orientert om hvilke rettigheter man har i forhold til sykefravær og retur til arbeidsplassen. Her kan Kreftforeningen hjelpe. Foruten at det ligger mye nyttig informasjon og mange gode råd på nettsidene deres, har de blant annet noe de kaller for Rettighetstjenesten.

– Rettighetstjenesten er en del av Kreftlinjen vår. Vi kan nås på 800 KREFT, på [mail](#) eller [chat](#). Her kan man drøfte sin situasjon og spørre om alt man lurer på. Selv om det er flest pasienter og pårørende som tar kontakt med oss, er det også en del arbeidsgivere som søker råd om hvordan de best kan ta vare på sine ansatte, forklarer Elin Stoermann-Næss.

Hun understreker at Kreftlinjen er åpen for alle og at her treffer du fagfolk som sykepleiere, sosionomer og jurister. I tillegg kan man for øvrig også få rettshjelp fra frivillige jurister på Kreftforeningens Vardesentre i [Oslo](#), [Trondheim](#) og [Tromsø](#).

Les mer om [Vardesentrene](#).

Filmer og brosjyrer

Kreftforeningen har videre en pågående innsats ut mot arbeidslivet på flere nivåer. De ønsker å være en god bidragsyter til økt forståelse for hvordan en kreftsykdom kan påvirke både det å komme tilbake i arbeid og det å komme inn på arbeidsmarkedet.

– Vi har initiert et større forskningsprosjekt, vi har utarbeidet nye nettsider, en ny brosjyre for både arbeidsgivere, arbeidstakere, kolleger og jobbsøkere og er nå i ferd med å publisere to korte informasjonsfilmer spesielt rettet mot arbeidsgivere, forklarer spesialrådgiveren.

Den ene filmen tar for seg hvordan arbeidsplassen kan tilrettelegge for at en arbeidstaker kan komme tilbake i jobb etter et veldig langt sykefravær, den andre belyser unge menneskers situasjon – de som har vært syke og er nye på jobbmarkedet.

Trekk fram fortrinn

Har man hatt kreft som ung, utdannet seg etterpå og så skal søke jobb, er det mange som opplever at de ikke engang blir innkalt til intervju. De har et hull i CV'en og kanskje er også arbeidsgiveren engstelig for behovet for tilrettelegging.

Da kan det være lurt å tenke gjennom om sykdommen kanskje har gitt noen erfaringer som kan være et konkurransefortrinn i jobben, slik som evne til å takle uforutsigbare situasjoner, utholdenhet, kjennskap til NAV og helsevesen eller noe annet man kan flette inn i CV'en.

– En person som har kjempet seg gjennom alvorlig sykdom og som ønsker å jobbe, kan vise seg å være en svært motivert, stabil og dyktig arbeidstaker, nettopp fordi man ønsker å vise hva man kan, framhever Elin Stoermann-Næss.

Med vennlig hilsen
Kreftforeningen

Elin Stoermann-Næss
spesialrådgiver



KREFTFORENINGEN

Kreftomsorgsavdelingen
Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo
Tullins gate 2, 0166 Oslo
Mobilnr: 920 25 756 Sentralbord: 07877
www.kreftforeningen.no

Fakturaadr: Kreftforeningen c/o Fakturamottak,
Postboks 4350 Vika, 8608 Mo i Rana

Bli medlem i Kreftforeningen du også!