

Kontakt mit Schicksalsgenossen, ehrenamtliche Arbeit und Beruf

Kontakt mit Schicksalsgenossen Wenn alles vorbei ist und du dein Leben wieder in der Hand hast, bleibt in dein Bewusstsein die Erinnerung an deine Brustkrebsbehandlung. Eine schwierige Periode, in der du viel durchgemacht hast, viel getan hast und viel gelernt hast.

Du hast dich lange stark gehalten. Deine Familie sieht dich oft als "geheilt" an. Mit ihr redest du vielleicht jetzt nicht mehr darüber. Du willst sie auch nicht mehr damit belasten. Doch fühlst du dich alleine.

Darum kann es für dich gut sein, bei Aktivitäten von Schicksalsgenossen mit zu machen. Mit ihnen kannst du deine Erfahrungen teilen und sie verarbeiten. Frage beim Krankenhaus nach, wo du solche Gruppen finden kannst. Manchmal organisiert das Krankenhaus Gruppen selbst. Manchmal gibt es eine solche Selbsthilfegruppe dafür in deiner Nachbarschaft.

Es gibt auch Patientenvereinigungen, wie Borstkankervereniging Nederland, Amazones und Jong Borstkanker. Auch die Stiftung Mammarosa organisiert Kontakte unter Schicksalsgenossen, speziell für Frauen aus unterschiedlichen Kulturen, mit Migrationshintergrund und für Analphabeten.

Da wirst du Verständnis finden, ein offenes Ohr und große Offenheit. Da kannst du Fragen stellen. Du kannst anderen Schicksalsgenossen auch helfen für einen gesünderen Lebensstil zu sorgen, mit gesundem Gewicht, täglicher Bewegung und Sport, wenig oder keinem Alkohol, gesundem Essen, nicht zu viel Sonne und ohne Rauchen. Das Gefühl, dass du nicht alleine bist, ist eine wichtige Hilfe, um gesund zu werden und zu bleiben.

Ehrenamtliche Tätigkeit Du kannst auch selber eine ehrenamtliche Tätigkeit ausüben, nachdem du Kontakt gemacht hast mit Schicksalsgenossen. Wenn du dein Leben wieder einigermaßen im Griff hast, kannst du selber beginnen betroffene Frauen und Schicksalsgenossen zu unterstützen. Größtenteils lernst du dabei automatisch wie du helfen kannst.

Du kommst ins Gespräch mit Frauen die gerade erst eine Diagnose erhalten haben oder in Behandlung sind. Du kannst sie unterstützen, indem du ihnen zuhörst und ihnen Tips gibst. Du wirst dadurch viel Anerkennung erfahren, und das gibt dir wiederum ein gutes Gefühl.

Du kannst auch Gruppen von Frauen beraten, und sie dazu bringen an Bevölkerungsuntersuchungen über Brustkrebs teil zu nehmen, und Selbstuntersuchung der Brust zu tun. Dies kann dir helfen deinen eigenen Krankheitsprozess zu verarbeiten und stärker zu werden. Du bist beschäftigt und es ist nützlich zugleich! Wenn du bald wieder zurück in deinem Beruf willst, kannst du dich so gut daran gewöhnen mit anderen zusammen zu arbeiten.

Beruf Viele Frauen haben ihre feste Arbeit unterbrechen müssen, nachdem sie die Diagnose Brustkrebs erhalten haben. Sie bekommen Krankengeld während ihrer Behandlung und Erholungsperiode. Wann kannst du wieder arbeiten? Wie viel kannst du arbeiten?

Rede darüber mit deinem Arbeitsgeber. Du führst auch Gespräche mit dem Betriebsarzt und einem Sachbearbeiter von der UWV. Du hast das Recht auf eine Beratung und Unterstützung. Wenn du begrenzt belastbar bleibst, wird dir eine eingeschränkte Arbeitsfähigkeit anerkannt.

Wenn du nicht offiziell gearbeitet hast, also ohne Arbeitsvertrag, hast du leider kein Recht auf Beihilfe. Du kannst dann Unterstützung und Beratung anfragen bei, zum Beispiel, der Borstkankervereniging Nederland (BVN) und der Stiftung Mammarosa.