

TIL DIG, DER HAR EN **KOLLEGA**,  
SOM HAR, ELLER HAR HAFT, KRÆFT



DIN KOLLEGA KOMMER  
TILBAGE PÅ ARBEJDE

**Når en kollega får kræft, kan det være svært at vide, hvordan man skal forholde sig. Denne folder giver dig råd til, hvordan du kan støtte din kollega, som har eller har haft kræft både under sygemelding, og når kollegaen vender tilbage på arbejde.**

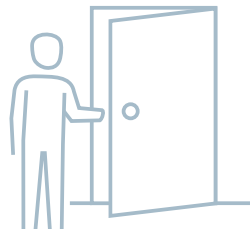
## Det kan være svært for din kollega at vende tilbage

At få en alvorlig sygdom som kræft har ofte indgribende betydning for hverdagen og livet. Diagnosen indbefatter ofte, at man oplever at miste kontrollen over sit eget liv samt bliver påvirket fysisk, følelsesmæssigt og eksistentielt.

Kræftsygdom og -behandling er forbundet med bivirkninger og senfølger. Selvom man er erklæret rask, kan mange opleve udfordringer, der påvirker evnen til at arbejde. Ikke alle udfordringer kan ses med det blotte øje.

**Bivirkninger** er midlertidige og vil forsvinde i løbet af måneder eller år.

**Senfølger** opstår enten under kræftbehandling, og bliver kroniske, eller opstår måneder eller år efter, behandlingen er afsluttet. Nogle oplever derfor, at der opstår nye senfølger og udfordringer, når de er vendt tilbage på arbejde.



### Typiske bivirkninger og senfølger:

- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Træthed/udmattelse (fatigue)
- Søvnforstyrrelser
- Manglende overblik
- Føleforstyrrelser
- Sårbarhed
- Angst og tristhed
- Smerter

# Sådan kan du hjælpe og støtte din kollega

## Vær tålmodig med din kollega

Fra din kollega begynder at arbejde, til din kollega er tilbage på fuld tid, kan der gå fra flere uger til måneder.

## Tal åbent om opgaveløsning

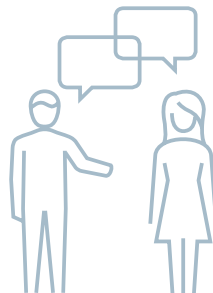
Tal med din leder om, hvilke opgaver der ikke løses på grund af din kollegas fravær. Husk det er et ledelsesansvar at fordele opgaverne både under sygdom, og når din kollega vender tilbage på arbejde.

## Udvælg en kontaktperson fra kollegagruppen

Det kan være en fordel, hvis der vælges en person, der er ansvarlig for kontakt til den sygemeldte kollega.

## Tal om kontakten med den sygemeldte

Afklar om den sygemeldte ønsker kontakt til kollegaer under sygdom. Hvordan skal kontakten være? Hvor ofte? Ønsker den sygemeldte at blive inviteret til sociale arrangementer? Ønsket om kontakt kan forandre sig over tid, så forventningsafstem løbende.



## Husk faglighed og kompetencer

Trods sygdom har din kollega stadig faglige kompetencer og styrker. Husk at sætte disse i spil. Det betyder meget at blive mødt som en kollega, der har viden og værdi for arbejdspladsen.

## Undgå at sammenligne din kollegas sygdom med andre

Der er over 100 forskellige kræftformer. Både sygdom, behandling og reaktionen herpå kan være meget forskellig fra person til person. Hvis din kollega gerne vil tale, så vær lyttende, men spar på 'dine venners' sygehistorier.

# 3 gode råd, når du taler med din kollega

## 1 Vær nysgerrig, men tal om ønsket om at tale om sygdommen

Spørg ind til din kollega. Afklar om din kollega ønsker at tale om sygdommen eller ej. Nogle foretrækker, at arbejdspladsen er et frirum fra sygdommen. Husk at det kan forandre sig over tid, så tal om det løbende.

## 2 Vær dig selv

Vær ikke bange for at sige noget forkert, og husk at tale med din kollega om det, I plejer.

## 3 Spørg hvordan du kan hjælpe

Det kan være svært at vide, hvad man kan hjælpe med. Spørg din kollega hvordan du kan hjælpe, gerne med konkrete forslag. Accepter en eventuel afvisning uden at tage det personligt. Trods afvisning, lad vær med at trække dig. Ønsket om hjælp kan forandre sig.

Vil du vide mere, eller har du brug for hjælp?

- Nærmeste leder
- Evt. HR-afdelingen på din arbejdsplads
- Sundhed.dk
- Senfølgerforeningen
- Kræftlinjen

**REHPA**

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

CENTER FOR  
KRÆFT & SUNDHED  
KØBENHAVN



Denne folder er en del af en serie med to andre foldere; en til dine kollegaer og en til din leder.  
Materialet kan downloades fra [www.sundhed.dk/info/arbejde](http://www.sundhed.dk/info/arbejde)  
Materialet kan bestilles ved at sende en mail til: [kraeft.kk.dk](mailto:kraeft.kk.dk)