

## Tilbage på arbejde med eller efter kræft – 6 forskellige historier

Ca. 3.000 københavnere får hvert år kræft. Heraf er ca. 1/3 i den erhvervsaktive alder. Langt de fleste bliver sygemeldt i en kortere eller længere periode.

At vende tilbage på arbejde kan være et vigtigt skridt i forbindelse med at finde tilbage til et hverdagsliv - hvad enten man er sygdomsfri eller skal leve med kræft som en kronisk sygdom. Men det kan være udfordrende og til tider en lang proces. Mange er i tvivl om, hvordan de skal gribe det an og efterspørger nogle historier, de kan spejle sig i.

På baggrund af centrets mange års erfaring med at rådgive borgere, når de skal tilbage på arbejdet, har vi udarbejdet denne case-samling. Der er seks historier, der repræsenterer forskellige typer af forløb og situationer. Case-historierne er konstruerede men baseret på mange års erfaring.

Disse cases kan måske være med til at sætte nogle tanker i gang hos dig. MEN – reglerne på området er komplekse. De afhænger af dit forsørgelsesgrundlag og lokale regler på netop *din* arbejdsplads. Du kan derfor *ikke* forvente, at historierne nødvendigvis kan overføres direkte til din situation. Vi håber alligevel, at du kan drage nytte af dem.

Går du i et rehabiliteringsforløb i Center for Kræft og Sundhed, kan du drøfte din specifikke situation med en af vores socialrådgivere. Tal med din kontaktperson, så laver de en aftale for dig.

God læselyst!

*Center for Kræft og Sundhed, 2020*

Case nr. 1: Peter - Ingeniør ansat på almindelige vilkår .....	2
Case nr. 2: Ulla - Pædagog på fuld tid, får fleksjob pga. senfølger.....	4
Case nr. 3: Klaus - Nyuddannet på dagpenge.....	6
Case nr. 4: Nanna - Studerende.....	8
Case nr. 5: John - Selvstændig i enkeltmandsfirma.....	9
Case nr. 6: Lene - SOSU-assistent, afskediget under sygdom .....	11

## Case nr. 1: Peter - Ingeniør ansat på almindelige vilkår

### Arbejdsområde

Peter er 57 år og er ansat på tiende år som ingeniør i en større virksomhed. Hans arbejdsområde er konstruktion af broer. Da han blev sygemeldt, var han ansvarlig for mange projekter med korte deadlines, og hans arbejde krævede en del rejsedage.

### Sygdomsforløb

Peter fik konstateret tarmkræft. Han aftalte med sin chef, at han ville arbejde løbende under sin sygemelding og behandling. Han fik derfor oprettet en hjemmearbejdsplads.

Peter blev opereret i juli 2017. Der blev fjernet 30 cm tarm og anlagt en midlertidig stomi<sup>1</sup>. Efterfølgende fik han kemoterapi, som gav en del bivirkninger. Peter fik store udfordringer med sin hukommelse. Han havde svært ved at koncentrere sig og bevare overblik. Han fik føleforstyrrelser i både hænder og fødder. Det blev derfor aldrig en realitet at arbejde, mens behandlingen var i gang, og han blev fuldtidssygemeldt.

### Tilbage på arbejde

Peter begyndte at arbejde 2 måneder efter endt behandling. Han havde i alt været sygemeldt i ca. 8 måneder. Peter var meget nervøs for at skulle i gang igen, men han var samtidig utålmodig og ville gerne hurtigt tilbage til en normal hverdag.

Inden Peter begyndte at arbejde igen, havde han et møde med sin chef. De lagde en plan for, hvordan han skulle optrappe i en periode på 12 uger. De aftalte, at han skulle starte med at arbejde 3 dage om ugen i 4 timer pr. dag. Det gav mulighed for hvile og for fortsat at deltage i rehabilitering i Center for Kræft og Sundhed. De aftalte også hvilke opgaver, han ikke skulle varetage indledningsvist. Peter døjede fortsat med koncentrationsbesvær og træthed. Desuden kunne Peter heller ikke tage på udenlandsrejser. Dels fordi det krævede lange arbejdsdage, dels fordi han havde udfordringer med stomien og havde behov for at være i nærheden af et toilet. Selvom arbejdsdagen var væsentligt reduceret ift. hvad han var vant til, inden han blev syg, blev han meget træt og måtte hjem og sove, inden han havde overskud til at være sammen med sin familie.

Peter aftalte med sin chef, at han selv fortalte sine kollegaer om sygdommen, og hvad den betød for hans mulighed for at arbejde. Peter sendte en mail til hele arbejdspladsen og beskrev, hvordan han havde det, hvilke bivirkninger han havde, og hvordan behandlingen stadigvæk påvirkede ham. Han skrev også, at han ikke ønskede at tale om sygdommen, når han var på arbejde.

---

<sup>1</sup> <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/mave-og-tarm/sygdomme/behandling/stomi/>

Peter optrappede til fuld tid i løbet af 12 uger. Planen blev revideret hver anden uge, hvor Peter og hans chef vendte både arbejdstid og -opgaver. Peter fik mulighed for at arbejde hjemme fra nogle dage. Det gav ham mulighed for at starte arbejdsdagen, som det passede bedst ift. nattesøvn. Det gav også mere ro. Udenlandsrejser blev først genoptaget efter 6 måneder. Aftalen om muligheden for hjemmearbejdsdage blev fastholdt.

### Jobcenter

Peter havde løbende telefonisk kontakt med jobcentret, der bl.a. har bistået med ansøgning om en § 56-aftale<sup>2</sup>. § 56-aftalen blev oprettet, fordi Peter havde en del udfordringer med stomien, hvorfor han gik til hyppig kontrol på hospitalet.

### Plan for optrapning

Uge	Antal timer	Antal dage
1 + 2	12 timer ugentligt	4 timer 3 dage om ugen
3 + 4	15 timer ugentligt	3 timer hver dag eller 4 timer 4 dage om ugen
5 + 6	20 timer ugentligt	4 timer hver dag eller 5 timer 4 gange om ugen
7 + 8	25 timer ugentligt	5 timer hver dag eller 6 timer 4 gange om ugen
9 + 10 + 11	30 timer ugentligt	6 timer hver dag
12	37 timer ugentligt	Fuld tid

<sup>2</sup> § 56 aftale er en ordning, der indgås mellem arbejdsgiver og arbejdstager og giver mulighed for, at arbejdsgiver bliver kompenseret for refusion svarende til sygedagpenge for enkeltstående dage. Læs mere om § 56 på borger.dk.

## Case nr. 2: Ulla - Pædagog på fuld tid, får fleksjob pga. senfølger

### Arbejdsområde

Ulla er 45 år og arbejdede fuld tid som pædagog i en vuggestue, da hun fik kræft i livmoderen. Hun blev fuldtidssygemeldt, da der var udsigt til et krævende og langvarigt behandlingsforløb.

### Sygdomsforløb

Ulla fik fjernet livmoderen fire dage efter, hun fik sin diagnose. Kort efter begyndte hun at få strålebehandling. Hun fik tidligt at vide, at man ikke kunne fjerne kræften helt, og at hun skal have kemoterapi i perioder resten af livet for at holde kræften nede.

### Kontakt med arbejdspladsen under behandling

Ulla bor alene. Hun havde en del kontakt med både sin chef og sine kollegaer gennem behandlingsforløbet. De sendte blomster, og hun fik besøg derhjemme. Ulla satte stor pris på den omsorg og opmærksomhed, hun fik fra sine kollegaer. Hun blev meget dårlig af sin behandling, så hun havde svært ved at komme ud.

### Tilbage på arbejde

Efter 6 måneders behandling begyndte Ulla at arbejde igen. Hun havde fået lymfødem<sup>3</sup> (hævelser) i det ene ben og gik derfor til behandling på Rigshospitalet. Hun skulle også selv lave daglige behandlinger derhjemme for at reducere væskeansamlingerne i benet. Kemoterapien gjorde hende afkræftet, og Ulla havde konstant underskud af energi.

Hun startede med at arbejde 2 dage om ugen i 3 timer. Allerede efter den først uge begyndte følger til behandlingen at give udfordringer på arbejdet. Hun kunne ikke stå op længe med børnene, og de kunne ikke sidde på skødet af hende, da hun fik ondt i benet på grund af væskesamlinger.

### Hjælpe midler

Ulla havde løbende haft kontakt med jobcentret, da hun var fuldtidssygemeldt. De havde talt om, at hun evt. kunne få brug for hjælpemidler, når hun genoptog arbejdet. Kort efter Ulla var begyndt at arbejde, ringede hun til sin sagsbehandler, der bevilligede en specialstol. Stolen gjorde det nemmere for Ulla at arbejde, og hun kunne derfor godt klare at arbejde få timer 3 dage om ugen. Det var vigtigt for Ulla, der var glad for at være tilbage blandt sine kollegaer og se børn og forældre igen. Hun følte sig mindre syg, fordi hun kunne bidrage med faglig viden.

---

<sup>3</sup> <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerte-og-blodkar/sygdomme/ovrigt-tilstande/lymfodem/>

## Fleksjob

Målet var, at Ulla skulle tilbage på fuld tid. Det blev imidlertid vanskeligt at trappe op, fordi Ulla havde store gener. I en periode på 8 måneder havde de forsøgt forskellige tiltag. Hun fik lov at møde senere, hun skulle kun have med de store børn at gøre, og hun skulle ikke skifte bleer, da stående arbejde var svært. Hun var heller ikke med, når de tog ud på tur eller gik med barnevognene. Da det efter en periode blev tydeligt, at det ville blive vanskeligt for Ulla at komme tilbage på fuld tid, bad Ullas chef om en mulighedserklæring<sup>4</sup>. Det påvirkede de andre kollegaers arbejdssituation, at der skulle tages så mange hensyn til Ulla, og det var svært for Ullas chef at få vagtskemaet til at hænge sammen.

Ulla talte med en socialrådgiver i Center for Kræft og Sundhed. De aftalte, at Ulla skulle tale med sin sagsbehandler i jobcentret om muligheden for at blive afprøvet i forhold til et fleksjob<sup>5</sup>. Sagsbehandleren var meget åben herfor. Ulla fik tilknyttet en konsulent, som beskrev hendes arbejdstid og funktioner. Efter 5 måneder fik hun bevilliget et fleksjob på 13 timer pr. uge. Ulla var i målgruppen for et fleksjob, da hendes senfølger var kroniske. Det spillede også ind på afgørelsen, at hun skal være i livslang behandling, der giver en del bivirkninger, som det ikke er lykkedes at afhjælpe. Det er derfor ikke realistisk, at Ulla i fremtiden vil kunne arbejde mere end 13 timer om ugen. Ulla blev ansat i fleksjob 13 timer pr. uge i vuggestuen.

---

<sup>4</sup> <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/opslag-og-vaerktoejer/faglige-vejledninger/stress-angst-depression/fastholdelse-paa-arbejdsmarkedet/mulighedserklaering/>

<sup>5</sup> <https://www.borger.dk/arbejde-dagpenge-ferie/fleksjob-loentilskud-for-foertidspensionister-revalidering/hvem-kan-faa-fleksjob>

## Case nr. 3: Klaus - Nyuddannet på dagpenge

### Arbejdssituation

Klaus var 29 år og lige blevet færdig med sin kandidat i kommunikation, da han fik konstateret nyrekræft. Han havde endnu ikke fået arbejde og var på dagpenge, da han blev diagnosticeret. Han sygemeldte sig online hos sin A-kasse, og fik herefter sygedagpenge fra kommunen<sup>6</sup>.

### Sygdomsforløb

Klaus blev opereret to gange, da de ikke havde fået fjernet det hele under den første operation. Efterfølgende fik han kemoterapi. Han fik en del bivirkninger. Klaus var meget træt. Han havde problemer med hukommelsen og koncentrationen og havde tabt sig en del.

### Praktik

Klaus havde valgt at være omfattet af standby-ordningen<sup>7</sup> og havde derfor ingen kontakt med jobcentret under sit behandlingsforløb. Da Klaus var færdigbehandlet, anbefalede en socialrådgiver i Center for Kræft og Sundhed Klaus at tage kontakt til jobcentret, der kunne hjælpe med at finde en praktikplads, fordi Klaus var ledig og ikke havde et arbejde at vende tilbage til. I Klaus' situation ville det være vanskeligt at finde et arbejde og starte på fuld tid.

Klaus tog kontakt til jobcentret, som via en samarbejdspartner hurtigt fandt en praktikplads til ham i en kommunikationsvirksomhed. De aftalte, at Klaus skulle arbejde 4 timer om dagen 3 dage om ugen de første 2 uger og herefter trappe op med længere og flere arbejdsdage.

Klaus fik energi af at lave noget fagligt, og han fandt ud af, at han stadigvæk havde sine kompetencer i behold. Han var derfor meget optimistisk og sagde ja til flere og flere opgaver, ligesom han begyndte at være mere aktiv i sin fritid.

Efter 4 uger fik Klaus det dårligt. Han fik svært ved at sove om natten og synes ikke han magtede sine arbejdsopgaver. En socialrådgiver i Center for Kræft og Sundhed opfordrede ham til at se på sine arbejdsopgaver og ikke kun at tænke i arbejdstid. De aftalte, at han skulle prøve med enkelte opgaver og ikke for mange skift, og at han skulle starte med opgaver, som han vidste, at han magtede at lave flere timer ad gangen. Klaus accepterede, at han ikke både kunne optrappe i arbejdstid og opgaver på samme tid. Langsomt begyndte han at få det bedre igen. Han begyndte også at affinde sig med at tage den lidt med ro – både på arbejdet og i fritiden.

---

<sup>6</sup> Dagpengeperiode reduceres ikke, når man modtager sygedagpenge.

<sup>7</sup> Når man sygemeldes med en alvorlig livstruende sygdom, har man mulighed for at fravælge samtale med jobcentret i den periode, man modtager behandling.

Praktikken ophørte efter 3 måneder, hvor Klaus havde optrappet til 35 timer om ugen. Han blev raskmeldt fra jobcentret og overgik fra sygedagpenge til dagpenge. I den forbindelse blev han tilknyttet et nyt jobcenter for dagpengemodtagere.

#### Klaus' arbejdstid i praktikken

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1	10.00-14.00		10.00-14.00		10.00-14.00
2	10.00-14.00		10.00-14.00		10.00-14.00
3	09.00-14.00		10.00-14.00		09.00-14.00
4	09.00-14.00		10.00-14.00, Gik hjem syg		09.00-14.00 Sygemeldt
5	09.00-12.00		10.00-12.00		09.00-14.00
6	09.00-14.00	10.00-14.00	10.00-14.00		09.00-14.00
7	09.00-14.00	10.00-14.00	10.00-14.00		09.00-14.00
8	09.00-14.00	10.00-14.00	10.00-14.00		09.00-14.00
9	09.00-15.00	09.00-15.30		09.00-15.00	09.00-15.30
10	09.00-15.00	09.00-15.30		09.00-15.00	09.00-15.30
11	09.00-15.00	09.00-15.30		09.00-15.00	09.00-15.30
12	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00
13	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00

## Case nr. 4: Nanna - Studerende

### Arbejdssituation

Nanna var 25 år og i gang med at læse til sygeplejerske, da hun fik konstateret brystkræft. Ved siden af sit studie arbejdede Nanna på et bosted med faste vagter ca. 10 timer om ugen.

### Sygdomsforløb

Nanna skulle i kemoterapi behandling og efterfølgende gennemgå en større operation.

### Sygemelding fra studiet og supplerende sygedagpenge

Nannas studievejleder rådgav hende til at sygemelde sig fra studiet, da Nanna kunne se frem til både operation og kemoterapi behandling. En socialrådgiver i Center for Kræft og Sundhed opfordrede Nanna til at søge supplerende sygedagpenge, da hun inden sin sygemelding havde arbejdet tilstrækkeligt til at opfylde betingelserne for at få det. Nanna fik derfor både sin SU og supplerende sygedagpenge. Nanna valgte at være omfattet af standby-ordningen<sup>8</sup>, så hun havde ikke kontakt med jobcentret under sin behandling.

### Tilbage til studiet

Efter et års behandling begyndte Nanna på sit studie igen. Grundet problemer med støjfølsomhed, træthed og nedsat bevægelighed, kunne hun ikke genoptage sit studiejob. Nanna søgte derfor om SU med handicaptillæg, så hun fik økonomisk kompensation for sit studiejob, hvilket var muligt, da hun var i gang med en mellemlang videregående uddannelse. Hun søgte også om ekstra SU-klip<sup>9</sup> svarende til den periode, hun var sygemeldt og fraværende fra studiet.

Inden Nanna genoptog sit studie, talte hun sin situation igennem med en socialrådgiver i Center for Kræft og Sundhed. Nanna fik nogle gode råd omkring energiforvaltning, så hun kunne strukturere det at læse og også have et liv ved siden af. Hun talte også sin situation igennem med sin studievejleder.

---

<sup>8</sup> <https://www.borger.dk/arbejde-dagpenge-ferie/dagpenge-kontanthjaelp-og-sygedagpenge/sygedagpenge/sygedagpenge-hvis-du-er-loenmodtager>

<sup>9</sup> <https://www.su.dk/su/om-su-til-videregaende-uddannelser-universitet-journalist-laerer-mv/du-er-forsinket-feks-sygdom/tillaeg-af-klip-sygdom-og-andre-saerlige-forhold/>



## Case nr. 5: John - Selvstændig i enkeltmandsfirma

### Arbejdssituation

John var 56 år, da han fik lungekræft. Han havde en enkeltmandsvirksomhed, hvor han solgte it-løsninger til større og mindre virksomheder.

### Sygdomsforløb

John blev opereret og fik efterfølgende kemoterapi i 6 måneder. Han var ikke i stand til at arbejde under sin behandling. John var bekymret for, om han ville miste sine kunder og skrev derfor en mail til sine faste kunder, hvor han fortalte om sin sygdom.

Efter at have sygemeldt sig på virk.dk fik John kort efter et brev om, at han var berettiget til sygedagpenge beregnet ud fra seneste års indtægt. Det havde været et år med mindre omsætning, så han fik kun udbetalt 8.000 kr. pr. måned. John havde ikke en forsikring, der kunne supplere indtægten, men fik udbetalt en sum ved kritisk sygdom<sup>10</sup> fra sit pensionselskab. John søgte også økonomisk hjælp i form af legater<sup>11</sup>.

### I gang igen

Efter sammenlagt 9 måneders sygemelding begyndte John at arbejde igen. Han startede med at kontakte nogle af sine mindre kunder, da han regnede med, at han kunne arbejde ca. 25% af det, han havde været vant til.

Johns humør svingede en del, og han var bekymret for, om han kunne få sin virksomhed til at køre igen. Han havde en del problemer med at huske og få overblik, og han var derfor længere tid om at få lavet opgaverne, end han plejede. Efter 3 måneder øgede John sit arbejde til 40% af tiden. Han kunne dog hurtigt konkludere, at det blev for meget. Han fik forvekslet kunderne og deres opgaver, han glemte at ringe til folk og at fakturere. Han måtte indse, at det ville kræve stor tålmodighed at vende tilbage til det niveau han havde, inden han blev syg. Efter igen at have arbejdet 25% i nogle uger, trappede han langsomt op. Efter et par uger arbejdede han 30%, herefter 35% og så 40%. Efter et par måneder var han på halv tid og blev raskmeldt (selvstændige raskmeldes i sygedagpengesystemet, når de kan arbejde 50%).

John havde stadig udfordringer og skulle ofte på hospitalet til diverse kontroller m.m. Han søgte og fik bevilliget § 58a<sup>12</sup>, hvilket betød, at han kunne få refusion for den tid, han ikke kunne arbejde.

<sup>10</sup> <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/rettigheder/forsikring/forsikring-ved-kritisk-sygdom/>

<sup>11</sup> <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/rettigheder/oekonomisk-hjaelp/legat/>

<sup>12</sup> <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/social-ydelser/social-ydelser/sygedagpenge/sygemelding-og-sygedagpenge-selvstaendige-erhvervsdrivende/>

### Fra selvstændig til lønmodtager

Efter et halvt år måtte John indse, at han ikke kunne fortsætte som selvstændig. Han magtede ikke at arbejde så meget og havde ikke længere det overblik, som det krævede. Han blev ansat ved en større virksomhed, der havde været kunde hos John. Det var en svær beslutning at afvikle sin egen virksomhed, men John endte med at blive glad for at slippe for det ansvar, der følger med at have sit eget firma. Han følte sig også mere tryk ved at være ansat i en større virksomhed og ikke længere være så økonomisk sårbar, hvis han skulle blive syg igen.

## Case nr. 6: Lene - SOSU-assistent, afskediget under sygdom

### Arbejdssituation

Lene var 53 år, da hun fik brystkræft. Hun havde været ansat som SOSU-hjælper på et kommunalt plejehjem i 11 år. Hun arbejdede primært om aftenen og var glad for sit arbejde og kollegaerne.

### Sygdomsforløb

Lene fik et halvt års kemoterapi efterfulgt af operation og stråling.

### Tilbage på arbejde

Lenes arbejdsplads havde en forventning om, at hun skulle starte på halv tid umiddelbart efter, hun var færdig med sin behandling, og at hun en måned herefter ville være tilbage på fuld tid. Lene startede op, men kunne hurtigt mærke, at hun ikke magtede så mange timer og vagter. Hun blev stresset af, at hun indgik i vagtplanen på fuld tid efter kun en måned.

### Sygemeldes med stress

Lene sov dårligt om natten pga. bivirkninger til kemoterapien og havde derfor svært ved at møde på arbejde tidligt om morgenen. Hun havde fået dagvagter for, at vagtplanen skulle gå op. Efter 1 ½ måned blev Lene sygemeldt med stress.

### Lene bliver fyret

Efter 3 månedens sygefravær pga. stress blev Lene afskediget. Hun troede ikke, man kunne blive fyret, når man var syg, så det kom som et chok for hende. Hun kontaktede sin fagforening, som oplyste, at man godt må afskedige folk under sygdom. Hun havde 6 måneders opsigelse og dermed 6 måneder med løn.

Hun var meget deprimeret og gik til psykolog en gang om ugen. Da de 6 måneder var gået, var hun stadigvæk ikke klar til at arbejde, og hun overgik til sygedagpenge.

Lægerne gav besked om, at Lene var behandlet rask for sin kræftsygdom. Hun havde imidlertid en del bivirkninger som træthed, depression, manglende energi, tendens til at isolere sig, og hun var ikke i stand til at arbejde. Jobcentret bevilligede et jobafklaringsforløb, og Lene overgik til ressourceforløbsydelse<sup>13</sup>. Jobcentret fortalte, at hun ikke længere kunne få sygedagpenge, da hun ikke længere var syg af kræft.

---

<sup>13</sup> <https://www.borger.dk/arbejde-dagpenge-ferie/fleksjob-loentilskud-for-foertidspensionister-revalidering/ressourceforloeb-sydelse-under-jobafklaringsforloeb>

## Jobafklaringsforløb og praktik

I jobafklaringsforløbet startede Lene i virksomhedspraktik på et plejehjem få timer om ugen. Der blev taget hensyn til, at hun havde føleforstyrrelser i fødder og fingre, at hun sov dårligt om natten, og at hun var meget sårbar. Optrapning af tid foregik derfor meget langsomt. Sammen med en socialrådgiver fra Center for Kræft og Sundhed lavede hun en plan for optrapning. Lene og socialrådgiveren beskrev hvilke arbejdsfunktioner og opgaver, hun kunne varetage på trods af følgerne til sygdommen. Fx kunne Lene lave flere administrative opgaver og færre borgerorienterede opgaver. De beskrev også Lenes begrænsninger. Hun kunne ikke løfte så meget og kunne derfor bedre arbejde med de mere selvhjulpne borgere. De lavede ligeledes en plan for, at Lene skulle holde pauser, og at hun skulle gå en lille tur hver gang, hun havde arbejdet 1,5 time.

Efter 5 måneder i praktik blev Lene raskmeldt fra jobcentret. Hun blev ansat, der hvor hun havde været i praktik, og hun fik mulighed for at arbejde om aftenen.