

Inhaltsverzeichnis

1	Ich will wieder den normalen Wahnsinn	1
1.1	Konzept	4
1.2	Mein ideales Leben – ein Albtraum	4
1.3	Wie balanciere ich mein Leben? – Mein idealer Tag	5
1.4	Brainstorming und Spurensuche: Wozu arbeiten?	7
1.5	Lebensqualität: Auch eine Beschäftigung gehört dazu!	9
1.6	Fazit: Arbeiten schafft einen Lebensrhythmus	10
2	Job und Krebs – Der aktuelle Forschungsstand	11
2.1	Warum arbeiten: Theoretische Grundlagen	12
2.2	Einflussfaktoren für einen Wiedereinstieg	15
2.3	Hinderungsgründe und Probleme	17
2.3.1	Arbeitsbedingungen und Zugang zum Arbeitsmarkt	17
2.3.2	Nebenwirkungen der Behandlung	19
2.4	Protektionismus durch das soziale System	21
2.5	Effekte einer (stationären) Rehabilitationsmaßnahme	22
2.6	Mangelnde theoretische und interdisziplinäre Fundierung	31
2.7	Fazit: Umdenken bei Beteiligten und Betroffenen	34
3	Was beeinflusst Ihre Lebensqualität?	35
3.1	Bore out (Langeweile) trotz Krebs: Freizeit soll wieder ein knappes Gut für mich werden	36
3.2	Flow-Erleben gegen die Angst	38
3.3	Positive und negative Auslöser des Flow	42
3.4	Notwendigkeit eines Arbeitsziels	43
3.5	Fazit: Die individuelle Balance zwischen Arbeitsglück und Freizeitpflicht	44
4	Positive Aspekte einer Erwerbstätigkeit	45
4.1	Befürwortung einer Berufstätigkeit aus der Perspektive der Erwerbslosigkeit/ Arbeitslosigkeit	46
4.2	Arbeitszufriedenheit versus Glück	50
4.3	Die Sozialfunktion des Jobs	51
4.4	Intrinsische Motivation: Was „verführt“ uns zum Arbeiten?	53
4.5	Gesundheitsfördernde Aspekte einer intrinsisch motivierten Tätigkeit	59
4.6	Paradoxon der Leistungsmotivation	63
4.7	Fazit: Die schönen Seiten des Jobs – eine Frage der Perspektive bzw. Einstellungsänderung	64
5	Langzeitfolgen einer Krebserkrankung – Wie ein Job dabei helfen kann, diese zu beherrschen	67
5.1	Dauerhaftes Überleben	69
5.2	Konzentrationsprobleme	71
5.3	Frühverrentung und Aufgabe der Berufstätigkeit – warum?	72

5.4	Betroffene werden immer jünger	76
5.5	Fatigue – häufig unterschätzt	79
5.6	Ablenkung von physischem (chronischem) Schmerz	86
5.7	Ablenkung von psychischem Schmerz – Durchbrechen des Kopfkarussells	88
5.8	Vorteile für die Gesellschaft: Umdenken bei allen Beteiligten	92
5.9	Rebound-Effekt	94
5.10	Fazit: Arbeit ist ein Teil von uns	95
6	Rahmenbedingungen für eine Erwerbstätigkeit: Zwischen Krebs, Job (und Alltag)	97
6.1	Einfluss der Arbeitsbedingungen	98
6.1.1	Konkrete Handlungsempfehlungen für Vorgesetzte, Kollegen, Betriebsärzte	101
6.1.2	Arbeiten während der Akutbehandlung	102
6.2	Das berufliche Umfeld	106
6.2.1	Angst vor Ablehnung – offene Kommunikation	107
6.2.2	Probleme mit Kollegen und Vorgesetzten – Wechsel des Umfeldes	108
6.2.3	Überforderung durch Tätigkeit – Änderung der Aufgaben	109
6.2.4	Erfolgsquellen für eine Jobrückkehr	113
6.3	Verhaltensorientierte Faktoren	115
6.4	Kompromissbereitschaft für Ihre Lebens- und Arbeitsqualität	119
6.5	Wie ein Wiedereinstieg gelingen kann	121
6.6	Vorteile für den Arbeitgeber	123
6.7	Erfahrungen zum Jobeinstieg	128
6.8	Erfahrungen aus der Arbeitgeberperspektive	132
6.9	Fazit: Eine wertvolle Ressource trotz Krebs	140
7	Strukturierte Rückkehr nach dem Hamburger Modell	141
7.1	Die Beantragung	143
7.2	Der Wiedereingliederungsplan vor bzw. ohne AHB	143
7.3	Einleitung der Wiedereingliederung durch Ihre Reha-Klinik	144
7.3.1	Der Ablauf	147
7.3.2	Intervention durch Ihre Krankenkasse	149
7.3.3	Finanzielle Absicherung	150
7.3.4	Noch ein paar praktische Tipps	151
7.4	Berufliche Neuorientierung	152
7.5	Arbeiten im Konjunkturzyklus – ein ambivalentes Gefühl	154
7.6	Exkurs: Überleben trainieren im Survivorship-Zentrum	155
7.7	Fazit: Es gibt Unterstützung	155
8	Orientierungsfindung – (m)ein Beispiel	157
8.1	Strategieentwicklung für eine sinnstiftende Zukunft	158
8.1.1	SWOT-Analyse	159
8.1.2	Fly-on-the-wall-Perspektive	160
8.1.3	Entwicklung von Handlungsoptionen	163
8.1.4	Erarbeitung Alleinstellungsmerkmal	164
8.1.5	Vereinbarkeit zwischen beruflicher Zukunft und verkürzter Lebensperspektive	166
8.2	Schreiben: Traumerfüllung, Zwischenstation oder was?	166
8.2.1	Schreibwerkstatt	167

8.2.2 Fernstudium 168

8.2.3 Meine erste Veröffentlichung 168

8.2.4 Mein eigenes Buch 169

8.3 **Nutzung der befristeten Auszeiten** 170

8.3.1 Innere Stimmigkeit finden und erhalten 170

8.3.2 Entspannung durch IKP (imaginative Körperpsychotherapie) 171

8.3.3 Psychoonkologische Betreuung 172

8.3.4 Was machst Du eigentlich? 172

8.4 **Alumni-Netzwerk für Krebspatienten** 173

8.5 **Fazit: Was fehlt mir in meinem Job?** 173

9 Wiedereinstieg in den Beruf mal zwei 175

9.1 Mit voller Kraft und dem Hamburger Modell. 176

9.2 Ich schmeiße hin 180

9.3 Struktursuche 182

9.4 Rentnerin: Ich will arbeiten! 184

9.5 Einfach Leben 185

9.6 **Fazit: Verbindung zwischen Wunsch und Wirklichkeit**..... 187

10 Ein klares „Ja!“ für eine sinnstiftende Tätigkeit 189

Serviceteil 193

Literatur 194

Arbeiten trotz Krebserkrankung
Hilfreiche Tipps für neue Herausforderungen
Otto, S.
2018, XIII, 207 S. 5 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-662-54882-0