

Herstel en verwerking: Zelfmanagement: Lotgenotencontact, vrijwilligerswerk en werk

Lotgenotencontact, vrijwilligerswerk en werk

Lotgenotencontact Als alles achter de rug is en je hebt je leven weer opgepakt, blijft de herinnering aan je borstkankerbehandeling spelen. Een heftige periode waarin je veel hebt meegemaakt, veel hebt gedaan en veel hebt geleerd.

Je hebt je lang sterk gehouden. Je familie beschouwt je vaak weer als 'beter'. Met hen praat je er misschien niet meer over. Je wilt ze ook niet belasten. Je voelt je alleen.

Dan kan het fijn zijn om je bij lotgenotenactiviteiten aan te sluiten. Met hen kan je je ervaringen delen en verwerken. Vraag hiernaar in het ziekenhuis. Soms organiseert het ziekenhuis dit zelf. Soms is er een Inloophuis in de buurt.

Er zijn ook patiëntenverenigingen, zoals de Borstkankervereniging Nederland, de Amazones en Jong Borstkanker waar je navraag kunt doen. Ook Stichting Mammарosa organiseert lotgenotencontact, speciaal voor anderstaligen uit diverse culturen en voor laaggeletterden.

Je zult er begrip vinden, een luisterend oor en grote openheid. Er is alle ruimte om vragen te stellen. Lotgenotencontact kan je ook helpen om zo nodig een gezonder leefpatroon te krijgen, met een gezond gewicht, dagelijks bewegen of sporten, weinig of geen alcohol, gezond eten, niet te veel zon en niet roken. Het gevoel, dat je er niet alleen voor staat, is een belangrijke hulp om gezond te worden en te blijven.

Vrijwilligerswerk Je kunt ook zelf vrijwilligerswerk gaan doen, na het deelnemen aan lotgenotencontact. Als je zelf je leven weer min of meer op de rit hebt, kan je als ervaringsdeskundige zelf aan de slag als lotgenotenondersteuner. Grotendeels leer je dit al doende.

Je raakt in gesprek met vrouwen die net de diagnose hebben gehad of in behandeling zijn. Je kunt hen ondersteunen door te luisteren naar hun verhaal en hen tips te geven. Er zal veel herkenning zijn, dat geeft een prettig gevoel.

Je kunt ook voorlichting gaan geven aan groepen vrouwen om hen te stimuleren deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek borstkanker en borstzelfonderzoek te doen. Het kan je helpen je eigen ziekteproces te verwerken en sterker te worden. Je bent nuttig bezig. Als je weer aan het werk wilt kun je zo weer wennen om met anderen samen te werken.

Werk Veel vrouwen hebben hun vaste werk moeten onderbreken na de diagnose borstkanker. Zij ontvangen een ziekte-uitkering tijdens hun behandeling en herstelperiode. Wanneer kan je dan weer aan de slag? Hoeveel kan je aan?

Daarover ga je in gesprek met je werkgever. Je hebt ook gesprekken met de bedrijfsarts en een arbeidsdeskundige van het UWV. Je hebt recht op advies en ondersteuning. Als je beperkt belastbaar blijft

kun je ook gedeeltelijk worden goedgekeurd.

Als je informeel werkte, zonder arbeidscontract, heb je helaas nergens recht op. Je kunt wel steun en advies vragen bij, bijvoorbeeld, De Borstkankervereniging Nederland (BVN) en Stichting Mammarosa.