

NEIN, DANKE

Sätze, mit denen Chefs und Kollegen Rückkehrer lieber verschonen sollten

Sven Stillich: „Nein, danke! Ja, bitte!“ ZEIT Doctor, Extra
Krebs (DIE ZEIT 46/2018) vom 07.11.2018.

»Warum lässt du dich nicht einfach berenten?«

Der Wiedereinstieg in den Job hat eine viel größere Bedeutung, als viele Gesunde denken: Er ist ein Beweis dafür, den Krebs überstanden zu haben, gebraucht zu werden. Er ist Selbstbestätigung, verbunden mit der Hoffnung auf Normalität. Und zu arbeiten bedeutet auch, wieder eigenes Geld verdienen zu können.

»Schön, dass Sie schon wieder so ranklotzen!«

Oft wollen Rückkehrer die Krankheit schnell hinter sich lassen und stürzen sich in die Arbeit. Vorgesetzte sollten darauf achten, dass der Mitarbeiter rechtzeitig nach Hause geht und sich nicht übernimmt, damit er ihnen nicht ganz verloren geht.

»Ich bin auch immer so müde.«

Zwischen einem kleinen Tief und einer Fatigue liegen Welten. Diese Art Erschöpfung ist so stark, dass der Körper sofort Ruhe braucht. Wer versuchen will, zu verstehen, wie sich das anfühlt: lieber fragen und zuhören, als zu glauben, man wisse Bescheid.

»Was macht die Gesundheit?«

Viele Krebserfahrene sehnen sich nach einem Alltag zurück, in dem es auch mal um etwas anderes geht als um Krebs. Besser, als zu oft und reflexhaft »Wie geht's dir?« zu fragen, ist es, ab und an einen Rahmen zu schaffen, in dem ein Gespräch stattfinden kann. Also statt auf dem Flur oder in der Gruppe lieber bei einem Mittagessen.

»Früher warst du ehrgeiziger. Was ist los mit dir?«

Eine Krebserkrankung ist ein radikaler Einschnitt. Die alten Bewältigungsmuster erweisen sich oft als wenig hilfreich. Es ist überlebensnotwendig, aus dem Selbstausschüttungs- in den Selbstfürsorge-Modus zu wechseln. Das hat nichts mit mangelnder Motivation zu tun.

»Du hast es gut, dass du immer so früh gehen kannst.«

Wer das sagt, möchte der Kollegin/dem Kollegen vielleicht bloß die positiven Aspekte der Situation vor Augen führen – bewirkt aber oft das Gegenteil: Schamgefühle, vielleicht auch Wut. Niemand macht eine Wiedereingliederung mit reduzierten Stunden aus Spaß.

JA, BITTE

Worte und Taten, die Rückkehrern den Wiedereinstieg in den Job erleichtern

Sven Stillich: „Nein, danke! Ja, bitte!“ ZEIT Doctor, Extra Krebs (DIE ZEIT 46/2018) vom 07.11.2018.

»Kommen Sie doch schon mal vorbei.«

Wenn der Vorgesetzte den Betroffenen ein paar Tage vor dessen Wiedereinstieg zum Gespräch einlädt, lässt sich die Rückkehr optimal planen. Erwarten Sie als Chef aber nicht, dass Ihr Mitarbeiter bis ins kleinste Detail weiß, wie er wieder einsetzbar ist – der macht die Erfahrung schließlich zum ersten Mal.

»Schön, dass Sie wieder da sind.«

Beste Satz vom Chef. Sich willkommen zu fühlen ist zentral für einen gelingenden Prozess der Rückkehr.

»Probieren Sie einfach aus, wie viel Sie machen können.«

Je flexibler der Vorgesetzte reagiert, je aufmerksamer und konstruktiver er begleitet, desto höher ist die Chance, dass der Genesene allmählich wieder zu Form aufläuft. Das braucht Zeit und Geduld. Manch einer kann dann wieder volle 100 Prozent oder mehr leisten. Doch es ist wichtig, auch weniger zu akzeptieren.

»Ich kann Ihnen erzählen, was sich in Ihrer Abwesenheit verändert hat.«

Konkrete Angebote sind super. »Sollen wir die E-Mails mal gemeinsam durchgehen?« – »Möchten Sie mit zum Mittagessen?« – »Ich erkläre Ihnen die neuen Abläufe.« – »Soll ich Ihnen Feedback geben?« So etwas kann für Rückkehrer der wichtigste Satz des Tages sein. Es ist leichter, auf ein Angebot zu reagieren, als ständig selbst um Information zu bitten.

»Ich bin ansprechbar.«

Ein wichtiges Signal für den Rückkehrer. Dessen Belastbarkeit schwankt, und sie ist für ihn oft nicht vorhersehbar. Manchmal kommt gerade, wenn die ersten Wochen geschafft sind, eine Erschöpfung. Als Vorgesetzter oder Mitarbeiter: Suchen Sie immer wieder das Gespräch, und überprüfen Sie zwischendurch, ob die Vereinbarungen und Anforderungen angemessen sind oder ob sie angepasst werden müssen.

»Ich hab ein Ohr für dich.«

Schön, wenn Kollegen bereit sind, sich mal etwas über die Krankheit anzuhören.

»Richtig, dass du auf dich achtest.«

Unterstützen Sie den Kollegen, wenn er unerwartet nicht mehr kann. Meistens fällt es dem Rückkehrer nicht leicht, eine Aufgabe abzuwehren – oder sie gar wieder abzugeben, wenn er diese bereits übernommen hat. Denn er weiß natürlich: Die Arbeit bleibt an den Kolleginnen und Kollegen hängen.

Es hilft dann wenig, ihm noch ein schlechtes Gewissen zu machen und darüber zu stöhnen, wie viel eh schon zu tun ist. Für das Team ist es besser, ihn in seiner Selbstfürsorge zu bestärken. Wenn die anderen ständig zu viel übernehmen müssen oder es keinen Ersatz in Notfällen gibt, ist das Chefsache: Es liegt in der Verantwortung des Vorgesetzten, das abzufedern.

Das Problem darf nicht auf den Mitarbeitern lasten – und schon gar nicht auf dem Rückkehrer selbst.

»Machen Sie sich keine Sorgen.«

Gut, wenn der Chef sagt: »Das wird. Und wenn nicht, suchen wir eine Lösung.«

»Ich weiß gar nicht, wie ich mit Ihnen umgehen soll.«

Verunsicherung sollte man ansprechen, wenn es möglich und passend ist. In den meisten Fällen ist Offenheit besser als Rätselraten oder gar Rückzug – sowohl zwischen Chef und Mitarbeiter als auch unter den Kollegen. »Ist es okay, wenn ich mal was frage?« Auch die Frage ist erlaubt. Und wenn es heißt: »Jetzt nicht«, dann weiß man immerhin Bescheid und kann das akzeptieren.