



Ich hatte während meiner Erkrankung mein Selbstvertrauen verloren und hatte Probleme mit Beziehungen. Es war sehr schwierig für mich, einen Job zu finden. Ich musste gegen Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen kämpfen, die weit verbreitet sind. Trotzdem habe ich mich immer zu meiner Erkrankung bekannt. Mittlerweile arbeite ich wieder in einer Stellung, die meiner Qualifizierung entspricht und mit der ich sehr zufrieden bin.

MARTIN



Schritt für Schritt  
besser leben

## Wieder arbeiten gehen. Ein Stück Normalität zurückgewinnen

Vor der Erkrankung war Ihr Beruf oder Ihre Ausbildung vielleicht ein wichtiger Teil Ihres Lebens. Es ist nachvollziehbar, dass das Anknüpfen an den Beruf oder die Ausbildung nach einer krankheitsbedingten Zwangspause für Sie mit vielen Fragen verbunden ist. Wenn Sie während der Erkrankung nur kurzzeitig unterbrochen haben oder ausgestiegen sind, fällt Ihnen eine Wiederaufnahme vielleicht leichter. Ganz gleich aus welcher Motivation heraus der Wunsch auch entsteht, der Wiedereinstieg ist eine Herausforderung, der Sie gewachsen sein sollten – sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt und Ihren Angehörigen über Ihre Pläne. Bauen Sie mit deren Unterstützung an Ihren Plänen für die berufliche Zukunft.



## **Gibt es gesetzliche Bestimmungen, die meinen Wiedereinstieg erleichtern?**

Der Gesetzgeber hat zahlreiche Hilfen zur Wiedereingliederung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung in Ausbildung oder Beruf vorgesehen. Da die Gesetzeslage sehr komplex ist, wenden Sie sich am besten zunächst an Ihren Arzt oder an Ihre Krankenkasse – dort wird man Sie an die zuständigen Beratungsstellen – z. B. Rentenversicherung, Versorgungsamt, Integrationsamt – verweisen, die Sie zu den unterschiedlichen Fragen der Wiedereingliederung sozialrechtlich beraten können.

## **Soll ich mit meinem Chef, den Kollegen oder den Menschen in meiner Ausbildung über meine Krankheit sprechen?**

Das ist eine sehr persönliche Entscheidung, die Sie vor allem aufgrund der bestehenden persönlichen Beziehungen an Ihrem Arbeits- oder Ausbildungsplatz treffen sollten. Bei einem guten Vertrauensverhältnis zu den betreffenden Menschen gibt Ihnen ein offenes Gespräch über Ihre Erkrankung vielleicht ein wichtiges Stück Sicherheit. Sie sollten jedoch genau überlegen, mit wem Sie über Ihre Krankheit sprechen wollen – gerade in größeren Unternehmen wird so etwas schnell zum „Tagesgespräch“, was sicherlich nicht sein muss. Nach geltendem Arbeitsrecht darf Ihr Arbeitgeber Ihre persönlichen Daten grundsätzlich nicht ohne Ihr schriftliches Einverständnis an Dritte bzw. Unbefugte weitergeben.



## Ich möchte zunächst nur stundenweise arbeiten, was muss ich tun?

Wenn Sie sich auf gesetzliche Bestimmungen zu Arbeitszeitregelungen, Kündigungsschutz und Urlaubsregelungen berufen wollen, müssen Sie beim Versorgungsamt einen Antrag auf Schwerbehinderung stellen, in dem dann auch der Grad Ihrer Behinderung festgestellt wird. Dies ist mit sozialen und arbeitsrechtlichen Vorteilen verbunden. Es kann aber auch nachteilig sein, wenn die Erkrankung in Ihren Unterlagen bei den Behörden verbindlich festgehalten wird.

Am besten versuchen Sie zunächst mit Ihrem Arbeitgeber eine individuelle Regelung über Ihre wöchentlichen Arbeitsstunden zu vereinbaren – zur Eingewöhnung ist eine reduzierte Stundenzahl sicherlich von Vorteil. Ihr Arzt kann Ihnen dabei helfen, einen entsprechenden Plan für den Wiedereinstieg zu entwickeln. Manchmal kann es auch hilfreich sein, wenn – Ihr Einverständnis vorausgesetzt – Ihr Arzt Ihrem Arbeitgeber am Telefon einmal direkt erklärt, wie der Wiedereinstieg gestaltet werden kann.

## Was ist, wenn mir die Arbeit und der Stress doch zu viel werden?

Falls Sie sich nach einer gewissen Zeit im Arbeitsleben seelisch oder körperlich überfordert fühlen, sollten Sie dies nicht auf die „lange Bank“ schieben. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und mit Ihrem Arzt über mögliche Lösungen – Reduktion der Arbeitsstunden, Arbeitsplatz erleichterungen, Pausenregelungen usw.. Bei einer erneuten Arbeitsunfähigkeit sollten Sie allerdings darauf achten, dass Sie Ihren Tag weiterhin so strukturieren, als würden Sie noch zur Arbeit gehen – damit Sie nicht in den Status „Krankheit“ zurückfallen, sondern auf einen erneuten Arbeitsversuch von Anfang an gut vorbereitet sind.



**TIPPS:**

## Tipps für den Wiedereinstieg

- Wenn Sie an Ihren alten Arbeitsplatz zurückkehren, suchen Sie wieder Anschluss an die netten Kollegen und versuchen Sie, eine entspannte Atmosphäre herzustellen.
- Bei einem neuen Arbeitgeber liegt es in Ihrer Entscheidung, ob Sie über Ihre Erkrankung sprechen möchten. Generell geht es niemanden etwas an. Ihre Arbeit und Ihr berufliches Engagement stehen im Vordergrund.
- Gehen Sie mit gesunder und entspannter Neugier daran und hören Sie nach jedem Arbeitstag in sich hinein: Fühle ich mich den Aufgaben gewachsen? Habe ich Probleme mit den Kollegen? Was würde ich gern ändern? Das Aufschreiben der Gedanken und Gefühle hilft Ihnen, weitere Entscheidungen zu treffen. Führen Sie ruhig Ihr Tagebuch weiter.
- Informationen zu arbeitsrechtlichen Fragen gibt z. B. das Bürgertelefon des Bundesarbeitsministeriums: 030 221 911 004 (14 Ct./Min) Mo-Do, 8-20 Uhr.

