Hauptsitz:
KE!N EINZELFALL e.V.
Schiffbeker Höhe 30
22119 Hamburg

Unsere Landesstellen:
Bayern I Berlin
Sachsen-Anhalt
Schleswig-Holstein

Der **KE!N EINZELFALL e.V.** steht für **Sichtbarkeit, Gehör und Unterstützung**!

Gern möchten wir dich unterstützen und stellen dir Informationsmaterial zur Verfügung.
Unser Informationsmaterial dient ausschließlich der Aufklärung. Es ersetzt keine Rechtsberatung und keine Therapie.

Thema: Ärztliches Attest zu Alltagsbeeinträchtigungen, psychisch bedingtem Hilfebedarf, Orientierungsstörungen sowie Dissoziationen und Krisensituationen

Vielleicht kennst du folgende Situation: Von außen wirkt es so, als würdest du deinen Alltag bewältigen. Doch was andere oft nicht sehen: Jede Kleinigkeit kostet Kraft. Termine werden vergessen. Einkäufe werden aufgeschoben. Behördenpost bleibt liegen. Manchmal verlierst du die Orientierung. Manchmal weißt du nicht mehr, welcher Tag ist oder was du eigentlich erledigen wolltest. Vielleicht treten auch Dissoziationen, Flashbacks, Panikattacken oder andere Krisensituationen auf. Gerade Menschen mit Traumafolgestörungen, PTBS, Angststörungen, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen erleben häufig erhebliche Einschränkungen im Alltag, die für Außenstehende kaum sichtbar sind. Ein ärztliches Attest kann helfen, diese Einschränkungen nachvollziehbar zu dokumentieren.

Was bedeutet Alltagsbeeinträchtigung?
Alltagsbeeinträchtigungen liegen vor, wenn gesundheitliche Einschränkungen dazu führen, dass alltägliche Aufgaben nicht oder nur mit erheblichem Aufwand bewältigt werden können.
Dazu können beispielsweise gehören: Einkaufen, Kochen, Haushaltsführung, Terminorganisation, Behördengänge, Arztbesuche, soziale Kontakte, Tagesstruktur, Selbstversorgung.
WICHTIG: Es geht nicht darum, ob du einzelne Tätigkeiten gelegentlich schaffst.
Entscheidend ist, ob du deinen Alltag regelmäßig, zuverlässig und dauerhaft bewältigen kannst.

Was ist psychisch bedingter Hilfebedarf?
Psychisch bedingter Hilfebedarf bedeutet, dass Unterstützung nicht aufgrund körperlicher Einschränkungen benötigt wird, sondern aufgrund psychischer Erkrankungen.
Zum Beispiel durch: Angstzustände, Panikattacken, Depressionen, Traumafolgestörungen, Antriebslosigkeit, Überforderung, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme, soziale Ängste.
Oft benötigen Betroffene Unterstützung bei Aufgaben, die körperlich eigentlich möglich wären.

Was sind Orientierungsstörungen?
Orientierungsstörungen können sehr unterschiedlich aussehen. Zum Beispiel: Verirren auf bekannten Wegen, Unsicherheit außerhalb der Wohnung, Schwierigkeiten bei der zeitlichen Orientierung, Probleme bei Terminwahrnehmungen, Überforderung in unbekannten Situationen, Verlust der Orientierung in Stresssituationen. Orientierungsstörungen können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben.

Was sind Dissoziationen und Krisensituationen?
Viele Menschen mit Traumafolgestörungen erleben sogenannte Dissoziationen. Das können beispielsweise sein: Erinnerungslücken, Zeitverluste, Gefühl des „Weggetretenseins", Wahrnehmungsstörungen, Entfremdungsgefühle, eingeschränkte Handlungsfähigkeit.

© KE!N EINZELFALL e.V.

Hinzu können Krisensituationen kommen, beispielsweise durch: Flashbacks, Panikattacken, starke Überforderung, emotionale Zusammenbrüche, akute Belastungsreaktionen.
Diese Situationen können die selbstständige Alltagsbewältigung erheblich beeinträchtigen.

Wofür kann ein Attest hilfreich sein?
Ein entsprechendes Attest kann beispielsweise hilfreich sein bei: Pflegegradverfahren, GdB-Verfahren, Merkzeichenverfahren, Eingliederungshilfe, Sozialamt, Rentenverfahren, SGB-XIV-Verfahren, OEG-Verfahren, Widerspruchsverfahren, Klageverfahren.

Kann für jeden Bereich auch ein eigenes Attest ausgestellt werden?
Ja. Obwohl die Bereiche Alltagsbeeinträchtigung, psychisch bedingter Hilfebedarf, Orientierungsstörungen sowie Dissoziationen und Krisensituationen häufig miteinander zusammenhängen, können sie auch jeweils einzeln ärztlich bescheinigt werden.
Je nach Verfahren oder Fragestellung kann es sogar sinnvoll sein, die einzelnen Einschränkungen gesondert zu dokumentieren.
Mögliche Einzelatteste sind beispielsweise:

- **Attest zur Alltagsbeeinträchtigung**
  - wenn die selbstständige Bewältigung des Alltags erheblich eingeschränkt ist.
- **Attest zu psychisch bedingtem Hilfebedarf**
  - wenn aufgrund psychischer Erkrankungen regelmäßige Unterstützung, Anleitung oder Beaufsichtigung erforderlich ist.
- **Attest zu Orientierungsstörungen**
  - wenn Probleme bei der räumlichen, zeitlichen oder situativen Orientierung bestehen.
- **Attest zu Dissoziationen und Krisensituationen**
  - wenn Dissoziationen, Flashbacks, Panikattacken oder andere psychische Krisen die Selbstständigkeit erheblich beeinträchtigen.

Welcher Nachweis sinnvoll ist, hängt immer vom jeweiligen Verfahren und den individuellen gesundheitlichen Einschränkungen ab. In vielen Fällen kann auch eine Kombination aus mehreren Einzelattesten oder ein gemeinsames Attest sinnvoll sein. Sprich hierzu am besten mit deinem behandelnden Arzt oder deiner behandelnden Ärztin.

Was sollte in einem Attest beschrieben werden?
Nicht die Diagnose allein ist entscheidend. Wichtiger ist die Beschreibung der tatsächlichen Auswirkungen. Zum Beispiel: Welche Unterstützung wird benötigt? Welche Alltagstätigkeiten sind eingeschränkt? Wie häufig treten Krisensituationen auf? Welche Folgen haben Dissoziationen? Welche Orientierungsprobleme bestehen? Welche Risiken entstehen ohne Unterstützung?

Mustertext für ein ärztliches Attest
Der folgende Text dient ausschließlich als Beispiel. Er muss immer an deine persönliche Situation angepasst und von deinem behandelnden Arzt oder deiner behandelnden Ärztin geprüft werden.

© KE!N EINZELFALL e.V.

Hauptsitz:
KE!N EINZELFALL e.V.
Schiffbeker Höhe 30
22119 Hamburg

Unsere Landesstellen:
Bayern I Berlin
Sachsen-Anhalt
Schleswig-Holstein

Textbeispiel für deinen Arzt

Sehr geehrte Damen und Herren,

die oben genannte Patientin befindet sich aufgrund einer psychischen Erkrankung beziehungsweise Traumafolgestörung in meiner regelmäßigen Behandlung. Aufgrund der bestehenden Erkrankung bestehen erhebliche Einschränkungen bei der selbstständigen Bewältigung des Alltags.
Insbesondere bestehen Einschränkungen in den Bereichen Tagesstrukturierung, Terminorganisation, soziale Teilhabe, Selbstversorgung sowie der eigenständigen Bewältigung alltäglicher Anforderungen.
Darüber hinaus treten regelmäßig psychisch bedingte Überforderungssituationen, Orientierungsprobleme, Dissoziationen sowie Krisensituationen auf, die zu einer erheblichen Einschränkung der Selbstständigkeit führen.
Aus medizinischer Sicht besteht ein psychisch bedingter Hilfebedarf. Die Patientin benötigt regelmäßig Unterstützung und Anleitung bei der Bewältigung des Alltags.
Die beschriebenen Einschränkungen bestehen dauerhaft und wirken sich erheblich auf die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben aus.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift / Stempel Arzt]

----- Ende Beispieltext-----

Häufige Irrtümer
„Ich schaffe meinen Alltag irgendwie, also habe ich keinen Hilfebedarf." Falsch. Entscheidend ist nicht, ob etwas irgendwann gelingt, sondern ob es regelmäßig, zuverlässig und ohne erhebliche Überforderung möglich ist.
„Nur körperliche Hilfe zählt." Nein. Auch psychisch bedingter Unterstützungsbedarf kann erheblich sein.
„Dissoziationen sind nur Konzentrationsprobleme." Nein. Dissoziationen können zu erheblichen Einschränkungen der Wahrnehmung, Orientierung und Handlungsfähigkeit führen.

Viele Menschen mit Traumafolgestörungen oder anderen psychischen Erkrankungen haben gelernt, ihre Schwierigkeiten zu verstecken. Oft sehen andere nur die Momente, in denen etwas gelingt.
Nicht gesehen werden die Stunden, Tage oder Wochen, die dafür notwendig waren.
Vielleicht kennst du das selbst.
Bitte vergiss nicht: **Unterstützung zu benötigen ist kein Zeichen von Schwäche.**
Wenn deine Erkrankung dazu führt, dass du im Alltag Hilfe brauchst, darfst du das benennen.
Du musst nicht erst vollständig zusammenbrechen, bevor dein Hilfebedarf anerkannt werden darf.

Sichtbarkeit, Gehör und Unterstützung. **Gemeinsam KE!N EINZELFALL!**

Beste Grüße
Das Team von
KE!N EINZELFALL e.V.
Opferhilfe für soziale Gerechtigkeit

Kontakt:
kontakt@kein-einzelfall.de
verwaltung@kein-einzelfall.de
presse@kein-einzelfall.de
Webseite:
www.kein-einzelfall.de

KE!N EINZELFALL e.V.
Vereinsregister Hamburg
Vereinsregisternr. 25873
Finanzamt Hamburg
17/432/18244

Bankverbindung:
KEIN EINZELFALL e. V. – Opferhilfe für soziale Gerechtigkeit
Deutsche Skatbank
IBAN DE79 8306 5408 0006 8893 10
BIC GENODEF1SLR

Ihr wollt uns unterstützen?
Wir freuen uns über eure Hilfe. Kontaktiert uns gern oder unterstützt uns durch eine Spende auf unser Bankkonto oder per Paypal an:
paypal@kein-einzelfall.de