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 für Homeoffice

Vielleicht kennst du folgende Situation: Du möchtest arbeiten. Du möchtest deine Fähigkeiten einbringen und am Berufsleben teilhaben. Doch der Weg zur Arbeitsstelle, die Arbeitsumgebung oder die Belastungen vor Ort führen regelmäßig zu gesundheitlichen Problemen. Vielleicht lösen Menschenmengen, Großraumbüros oder häufige soziale Kontakte starke Ängste aus. Vielleicht führen Reizüberflutung, Konzentrationsprobleme oder Traumafolgesymptome zu einer erheblichen Belastung. Vielleicht kostet dich allein der Arbeitsweg so viel Kraft, dass deine eigentliche Arbeitsleistung darunter leidet. In solchen Fällen kann die Arbeit im Homeoffice eine wichtige Möglichkeit sein, um die Arbeitsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Was bedeutet Homeoffice?
Homeoffice bedeutet, dass du deine berufliche Tätigkeit ganz oder teilweise von zu Hause aus ausübst. Dabei können viele Tätigkeiten weiterhin in vollem Umfang erledigt werden, ohne dass die gesundheitlichen Belastungen eines Arbeitsplatzes vor Ort entstehen.
WICHTIG: Homeoffice ist kein Sonderwunsch, sondern kann in bestimmten Fällen eine notwendige Maßnahme sein, um gesundheitliche Einschränkungen angemessen zu berücksichtigen.

Wann kann ein Attest sinnvoll sein?
Ein Attest für Homeoffice kann sinnvoll sein, wenn gesundheitliche Einschränkungen dazu führen, dass die Arbeit im Betrieb nur eingeschränkt oder unter erheblichen Belastungen möglich ist.
Zum Beispiel bei: Traumafolgestörungen, PTBS, Angst- und Panikstörungen, Depressionen, Autismus-Spektrum-Störungen, chronischen Erkrankungen, Immunschwächen, neurologischen Erkrankungen, starken Konzentrations- oder Belastungsproblemen.

Warum kann ein Attest hilfreich sein?
Viele gesundheitliche Einschränkungen sind von außen nicht sichtbar. Ein Attest kann helfen, nachvollziehbar zu dokumentieren: welche Belastungen bestehen, warum die Arbeit im Homeoffice medizinisch sinnvoll ist, welche Auswirkungen die Arbeitsumgebung auf deine Gesundheit hat, weshalb eine Tätigkeit von zu Hause aus zur Stabilisierung beitragen kann.

Was sollte in einem Attest beschrieben werden?
Nicht die Diagnose allein ist entscheidend. Wichtiger ist die Frage: **Warum ist die Tätigkeit im Homeoffice aus gesundheitlichen Gründen sinnvoll oder notwendig?**

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 gesundheitlichen Erkrankung in meiner regelmäßigen Behandlung. Aufgrund der bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen führen die Anforderungen und Belastungen eines Arbeitsplatzes vor Ort zu einer erheblichen gesundheitlichen Belastung.
Insbesondere bestehen Einschränkungen hinsichtlich der Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit, Stressverarbeitung und/oder der Bewältigung sozialer beziehungsweise umgebungsbedingter Belastungsfaktoren.
Aus medizinischer Sicht ist die Ausübung der beruflichen Tätigkeit im Homeoffice geeignet, die gesundheitlichen Belastungen deutlich zu reduzieren und die Arbeitsfähigkeit zu stabilisieren beziehungsweise zu erhalten.
Die Tätigkeit im Homeoffice wird daher aus medizinischer Sicht ausdrücklich empfohlen.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift / Stempel Arzt]

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

Häufige Irrtümer
„Homeoffice ist nur eine Frage der Bequemlichkeit." Nein. Für viele Menschen ist Homeoffice eine wichtige Maßnahme, um trotz gesundheitlicher Einschränkungen überhaupt arbeiten zu können.

Viele Menschen fühlen sich unwohl dabei, um Homeoffice zu bitten. Sie haben Angst, als bequem oder wenig belastbar wahrgenommen zu werden. Vielleicht kennst du diese Gedanken selbst.
Bitte vergiss nicht: **Gesundheitliche Anpassungen sind keine Sonderbehandlung.**
Wenn Homeoffice dazu beiträgt, deine Gesundheit zu schützen und deine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, darfst du dies offen ansprechen. Du musst dich dafür nicht rechtfertigen. Du darfst Unterstützung annehmen. Und du darfst die Möglichkeiten nutzen, die dir helfen, langfristig gesund zu bleiben. **Ein angepasster Arbeitsplatz ist oft der Schlüssel dazu, weiterhin erfolgreich am Berufsleben teilhaben zu können.**

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

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