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 zur Befreiung von Nachtarbeit und Nachtschichten

Vielleicht kennst du folgende Situation: Du möchtest arbeiten. Du möchtest deine beruflichen Aufgaben erfüllen und am Arbeitsleben teilnehmen. Doch Nachtarbeit oder wechselnde Schichtdienste führen regelmäßig zu erheblichen gesundheitlichen Belastungen.
Vielleicht verschlechtern sich deine Schlafstörungen. Vielleicht nehmen Ängste, Panikattacken oder Traumafolgesymptome zu. Vielleicht leidest du unter starker Erschöpfung, Konzentrationsproblemen oder einer Verschlechterung deines Gesundheitszustandes. Gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen, Traumafolgestörungen, chronischen Erkrankungen oder neurologischen Einschränkungen benötigen häufig einen möglichst stabilen Tages- und Schlafrhythmus.

Was bedeutet eine Befreiung von Nachtarbeit?
Eine Befreiung von Nachtarbeit bedeutet, dass du aus gesundheitlichen Gründen nicht oder nur eingeschränkt in Nachtschichten eingesetzt werden solltest. Dabei geht es nicht darum, ob du grundsätzlich arbeiten kannst. Vielmehr geht es um die Frage:
Ist Nachtarbeit mit deiner gesundheitlichen Situation vereinbar oder führt sie zu einer erheblichen Verschlechterung deines Gesundheitszustandes?

Wann kann ein Attest sinnvoll sein?
Ein Attest kann sinnvoll sein, wenn Nachtarbeit oder Nachtschichten zu erheblichen gesundheitlichen Belastungen führen.

Warum können Nachtschichten problematisch sein?
Viele Erkrankungen werden durch Schlafmangel, wechselnde Tagesabläufe oder dauerhafte Belastungen verstärkt.
Mögliche Folgen können sein: verstärkte Schlafstörungen, erhöhte Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Verschlechterung psychischer Symptome, Panikattacken, Flashbacks, Dissoziationen, Schmerzen, verminderte Belastbarkeit, erhöhte Krankheitsausfälle.
Gerade bei Traumafolgestörungen ist ein stabiler Tagesrhythmus häufig ein wichtiger Bestandteil der Stabilisierung.

Warum kann ein Attest hilfreich sein?
Ein Attest kann helfen zu dokumentieren, warum Nachtarbeit gesundheitlich problematisch ist, weshalb ein Einsatz ausschließlich im Tagdienst sinnvoll sein kann, welche gesundheitlichen Folgen Nachtschichten verursachen, wie die Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten werden kann.

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

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

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

Was sollte in einem Attest beschrieben werden?
Nicht die Diagnose allein ist entscheidend. Wichtiger ist die Frage: **Welche Auswirkungen haben Nachtarbeit und Nachtschichten auf deine Gesundheit?** Hilfreich können beispielsweise Angaben sein zu: Schlafstörungen, psychischen Belastungen, Angstzuständen, Panikattacken, Traumafolgesymptomen, Schmerzen, Erschöpfung, Konzentrationsproblemen, gesundheitlichen Verschlechterungen nach Nachtarbeit.

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.

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 Nachtarbeit und Nachtschichten zu einer erheblichen gesundheitlichen Belastung und einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes.
Insbesondere bestehen Einschränkungen hinsichtlich der Schlafregulation, Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit sowie der psychischen und/oder körperlichen Stabilität.
Aus medizinischer Sicht ist ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus erforderlich. Nachtarbeit und Nachtschichten sollten daher vermieden werden.
Zur Stabilisierung des Gesundheitszustandes und zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit wird ein Einsatz ausschließlich im Tagdienst empfohlen.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift / Stempel Arzt]

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

Häufige Irrtümer
„Wenn ich keine Nachtschichten machen kann, bin ich arbeitsunfähig." Nein.
Viele Menschen können ihre Tätigkeit weiterhin ausüben, benötigen jedoch angepasste Arbeitszeiten.

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