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 telefonischen Nichterreichbarkeit

Vielleicht kennst du folgende Situation: Das Telefon klingelt. Dein Herz rast. Du bekommst Angst. Vielleicht traust du dich nicht, den Anruf anzunehmen. Vielleicht schiebst du wichtige Telefonate immer wieder auf. Vielleicht löst bereits das Klingeln des Telefons Panik, Stress oder starke Anspannung aus. Vielleicht kannst du in Telefonaten nicht klar denken, wichtige Informationen nicht aufnehmen oder gerätst in eine Überforderungssituation. Viele Menschen mit Traumafolgestörungen, Angststörungen, Panikstörungen oder anderen psychischen Erkrankungen erleben genau das. Von außen wird dies oft missverstanden. Sätze wie: „Dann geh doch einfach ans Telefon." werden der tatsächlichen Belastung häufig nicht gerecht.

Was bedeutet telefonische Nichterreichbarkeit?
Telefonische Nichterreichbarkeit bedeutet nicht, dass du grundsätzlich nicht kommunizieren möchtest. Vielmehr bedeutet es: **Telefonische Kontakte sind aufgrund deiner gesundheitlichen Situation aktuell oder dauerhaft nicht oder nur unter erheblichen Belastungen möglich.** Oft sind andere Kommunikationswege deutlich besser geeignet.

Wann kann ein Attest sinnvoll sein?
Ein Attest kann sinnvoll sein, wenn Telefonate regelmäßig zu erheblichen gesundheitlichen Belastungen führen. Zum Beispiel bei: PTBS oder komplexer PTBS, Traumafolgestörungen, Angststörungen, Panikstörungen, sozialer Phobie, Autismus-Spektrum-Störungen, schweren Depressionen, Dissoziationen, anderen psychischen Erkrankungen.

Warum können Telefonate problematisch sein?
Für viele Menschen ist ein Telefonat eine normale Alltagssituation.
Bei bestimmten Erkrankungen können jedoch erhebliche Schwierigkeiten auftreten.
Zum Beispiel: Angst vor unerwarteten Anrufen, Panikattacken, Überforderung, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme, Dissoziationen, Schwierigkeiten bei der Verarbeitung von Informationen, Angst vor Konflikten, Verlust der Gesprächsfähigkeit unter Stress.
Gerade bei Traumafolgestörungen fehlt häufig die Möglichkeit, das Gegenüber zu sehen und Situationen besser einschätzen zu können.

Welche Alternativen gibt es?
Wenn Telefonate nicht möglich sind, können häufig andere Kommunikationswege genutzt werden.
Zum Beispiel: E-Mail, Briefpost, Online-Portale, Videotermine, Kommunikation über Bevollmächtigte, Kommunikation über Vertrauenspersonen, schriftliche Stellungnahmen.

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

Wofür kann ein Attest hilfreich sein?
Ein Attest kann beispielsweise hilfreich sein gegenüber: Krankenkassen, Pflegekassen, Jobcentern, Sozialämtern, Versorgungsämtern, der Deutschen Rentenversicherung, Gerichten, Schulen, Hochschulen, Arbeitgebern, anderen Behörden und Institutionen.

Was sollte in einem Attest beschrieben werden?
Nicht die Diagnose allein ist entscheidend.
Wichtiger ist die Frage: **Warum sind Telefonate für dich gesundheitlich nicht oder nur eingeschränkt möglich?**

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 telefonische Kontakte zu erheblichen psychischen Belastungen. Insbesondere kommt es zu Angstzuständen, Überforderungssituationen, Konzentrationsstörungen sowie einer deutlichen Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Telefonische Gespräche sind daher nur eingeschränkt beziehungsweise nicht zuverlässig möglich. Aus medizinischer Sicht wird empfohlen, die Kommunikation bevorzugt schriftlich, per E-Mail oder über andere geeignete Kommunikationswege zu führen. Die eingeschränkte beziehungsweise fehlende telefonische Erreichbarkeit ist gesundheitlich bedingt.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift / Stempel Arzt]

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

Häufige Irrtümer
„Wer nicht telefonieren kann, möchte einfach nicht." Nein. Gesundheitliche Einschränkungen können dazu führen, dass Telefonate erheblichen Stress oder Krisensituationen auslösen.
Viele Menschen schämen sich dafür, dass sie Telefonate nicht bewältigen können. Sie haben das kennst du diese Gedanken selbst. Bitte vergiss nicht: **Nicht jede Form der Kommunikation ist für jeden Menschen gleich gut möglich.**

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