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 verminderten Belastbarkeit

Vielleicht kennst du folgende Situation: Von außen wirkst du vielleicht gesund. Vielleicht schaffst du es, zu einem Termin zu erscheinen oder für kurze Zeit zu funktionieren. Doch was andere oft nicht sehen: Danach bist du erschöpft. Du benötigst lange Erholungszeiten. Deine Konzentration lässt nach. Schmerzen nehmen zu. Ängste werden stärker. Oder dein Körper und deine Psyche reagieren mit völliger Überforderung.
Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen, Traumafolgestörungen, psychischen Erkrankungen oder dauerhaften gesundheitlichen Belastungen erleben häufig, dass ihre tatsächliche Belastbarkeit deutlich geringer ist, als andere vermuten.
Ein Attest zur verminderten Belastbarkeit kann dabei helfen, diese Einschränkungen nachvollziehbar darzustellen.

Was bedeutet verminderte Belastbarkeit?
Belastbarkeit beschreibt die Fähigkeit, körperliche Anforderungen zu bewältigen, psychische Belastungen auszuhalten, über einen längeren Zeitraum leistungsfähig zu bleiben, mit Stress umzugehen, Aufgaben zuverlässig zu erfüllen. Eine verminderte Belastbarkeit bedeutet nicht, dass du gar nichts mehr kannst. Vielmehr bedeutet sie: **Deine Kräfte reichen nicht mehr aus, um Belastungen in dem Umfang zu bewältigen, wie es von gesunden Menschen erwartet werden kann.**

Wann kann ein Attest sinnvoll sein?
Ein Attest zur verminderten Belastbarkeit kann insbesondere hilfreich sein bei: Gutachten, Rehabilitationsverfahren, Erwerbsminderungsrentenverfahren, GdB-Verfahren, Pflegegradverfahren, Krankenkassenverfahren, Widerspruchsverfahren, Klageverfahren, beruflichen Rehabilitationsmaßnahmen, Maßnahmen der Arbeitsagentur oder des Jobcenters.

Woran zeigt sich eine verminderte Belastbarkeit?
Je nach Erkrankung können unterschiedliche Einschränkungen bestehen.
Zum Beispiel:
Körperliche Belastbarkeit: schnelle Erschöpfung, eingeschränkte Ausdauer, Schmerzen bei Belastung, häufige Ruhepausen, reduzierte Leistungsfähigkeit.
Psychische Belastbarkeit: Überforderung bei Stress, Konzentrationsstörungen, Angstzustände, Panikattacken, Flashbacks, Dissoziationen, emotionale Erschöpfung, verminderte Belastbarkeit in sozialen Situationen.
Belastbarkeit im Alltag: Schwierigkeiten bei längeren Terminen, Probleme mit mehreren Aufgaben gleichzeitig, eingeschränkte Tagesstruktur, fehlende Durchhaltefähigkeit, häufige Erholungsphasen.

© 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

Warum ist ein Attest wichtig?
Viele Menschen beschreiben ihre Situation mit Sätzen wie:
„Irgendwie schaffe ich es noch." Oder: „Mit viel Mühe geht es." Doch genau diese Anstrengung wird häufig übersehen. Für Behörden, Gutachter oder Leistungsträger ist wichtig zu verstehen:
Was kostet dich eine Tätigkeit? Wie lange kannst du Belastungen standhalten? Welche Folgen entstehen danach? Ein Attest kann helfen, diese Einschränkungen sichtbar zu machen.

Was sollte in einem Attest beschrieben werden?
Nicht die Diagnose allein ist entscheidend. Wichtiger sind Aussagen wie: Wie lange bist du belastbar? Welche Belastungen führen zu Überforderung? Welche Symptome treten auf? Welche Auswirkungen bestehen auf Alltag und Beruf? Wie lange benötigst du Erholungszeiten? Welche Tätigkeiten sind 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 mehrerer gesundheitlicher Einschränkungen in meiner regelmäßigen Behandlung. Aufgrund der bestehenden Erkrankungen besteht eine deutlich verminderte körperliche und psychische Belastbarkeit.
Bereits geringe bis mäßige Belastungen führen zu einer erheblichen Erschöpfung, Überforderung sowie einer Verschlechterung der bestehenden Beschwerden.
Insbesondere bestehen Einschränkungen hinsichtlich der Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit, Stressbelastbarkeit, Anpassungsfähigkeit sowie der Fähigkeit, Belastungen über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.
Die gesundheitlichen Einschränkungen wirken sich erheblich auf die Bewältigung alltäglicher Anforderungen sowie auf die berufliche Leistungsfähigkeit aus.
Aus medizinischer Sicht liegt eine dauerhaft deutlich verminderte Belastbarkeit vor.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift / Stempel Arzt]

Was solltest du mit deinem Arzt besprechen?
Je konkreter die Auswirkungen beschrieben werden, desto hilfreicher kann ein Attest sein.
Besprich beispielsweise:
☐ schnelle Erschöpfung
☐ Konzentrationsprobleme
☐ Angst- oder Panikreaktionen
☐ Flashbacks oder Dissoziationen
☐ Schmerzen bei Belastung

© KE!N EINZELFALL e.V.

☐ notwendige Ruhezeiten
☐ Überforderung in Stresssituationen
☐ eingeschränkte Arbeitsfähigkeit
☐ eingeschränkte Belastbarkeit über mehrere Stunden
☐ Folgen von Überlastungen

Häufige Irrtümer
„Wenn ich noch einzelne Dinge schaffe, bin ich nicht belastungsgemindert." Falsch. Entscheidend ist nicht, was gelegentlich möglich ist, sondern was regelmäßig, zuverlässig und dauerhaft geleistet werden kann.
„Belastbarkeit bedeutet nur körperliche Belastbarkeit." Nein. Auch psychische Belastbarkeit spielt eine wichtige Rolle.
Entscheidend ist deine individuelle gesundheitliche Situation.

Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Traumafolgestörungen haben gelernt, über ihre Grenzen hinauszugehen. Sie funktionieren, obwohl sie längst erschöpft sind. Sie versuchen mitzuhalten, obwohl ihr Körper oder ihre Psyche längst Signale sendet. Vielleicht kennst du das selbst. Bitte vergiss nicht: **Belastbarkeit ist keine Frage des Willens.** Wenn deine Erkrankung dazu führt, dass du schneller erschöpft bist oder Belastungen schlechter bewältigen kannst, ist das keine Schwäche. Du darfst das benennen. Du darfst Unterstützung annehmen.
Und du darfst die Nachweise nutzen, die helfen, deine tatsächliche Situation sichtbar zu machen.
Niemand muss sich krank machen, um anderen zu beweisen, dass er krank ist.

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

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

© KE!N EINZELFALL e.V.