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 stufenweisen Wiedereingliederung

Vielleicht kennst du folgende Situation: Nach einer längeren Krankheit möchtest du wieder in das Berufsleben zurückkehren. Du möchtest arbeiten. Du möchtest wieder am Arbeitsleben teilnehmen. Gleichzeitig merkst du aber, dass deine gesundheitlichen Einschränkungen weiterhin bestehen. Vielleicht fehlt dir noch die Belastbarkeit für einen vollständigen Arbeitstag.
Vielleicht führen Stress, Zeitdruck oder körperliche Belastungen schnell zu Erschöpfung.
Vielleicht hast du Angst, durch einen zu schnellen Wiedereinstieg erneut krank zu werden.
Genau für solche Situationen gibt es die stufenweise Wiedereingliederung.

Die stufenweise Wiedereingliederung wird häufig auch als: **„Hamburger Modell"** bezeichnet.
Dabei kehrst du nicht sofort in vollem Umfang an deinen Arbeitsplatz zurück. Stattdessen wird deine Arbeitszeit und Belastung schrittweise erhöht.
Das Ziel ist: **Deine gesundheitliche Stabilisierung und eine nachhaltige Rückkehr ins Berufsleben.**

Für wen kommt eine Wiedereingliederung in Betracht?
Eine stufenweise Wiedereingliederung kann sinnvoll sein, wenn du: länger arbeitsunfähig warst, eine schwere Erkrankung hattest, psychisch belastet bist, nach einer Reha zurückkehrst, nach einer Operation wieder arbeiten möchtest, nach einer Traumafolgestörung oder psychischen Krise zurückkehren möchtest, deine Belastbarkeit zunächst langsam steigern musst.

Wie läuft eine Wiedereingliederung ab?
Die Wiedereingliederung erfolgt nach einem individuellen Plan.
Beispielsweise: zunächst 2 Stunden täglich, später 4 Stunden täglich, anschließend 6 Stunden täglich, später wieder die reguläre Arbeitszeit. Die genaue Ausgestaltung richtet sich nach deiner gesundheitlichen Situation.

Warum kann ein Attest sinnvoll sein?
Ein ärztliches Attest kann helfen, die Notwendigkeit einer stufenweisen Wiedereingliederung zu begründen.
Es kann insbesondere hilfreich sein: gegenüber Arbeitgebern, gegenüber Krankenkassen, gegenüber der Deutschen Rentenversicherung, gegenüber Berufsgenossenschaften, gegenüber Rehabilitationsträgern.

Was sollte in einem Attest beschrieben werden?
Nicht die Diagnose allein ist entscheidend.
Wichtiger ist die Frage: **Warum ist eine sofortige Rückkehr in Vollzeit derzeit gesundheitlich nicht möglich?** Hilfreich können beispielsweise Angaben sein zu: verminderter Belastbarkeit, schneller

© KE!N EINZELFALL e.V.

Erschöpfung, Konzentrationsproblemen, Angstzuständen, Panikattacken, Schlafstörungen, Schmerzen, eingeschränkter Ausdauer, notwendigem Belastungsaufbau.

Welche Vorteile hat eine Wiedereingliederung?
Eine stufenweise Wiedereingliederung kann helfen: Rückfälle zu vermeiden, die Belastbarkeit langsam aufzubauen, Sicherheit zurückzugewinnen, die Rückkehr in den Beruf zu erleichtern, gesundheitliche Überforderungen zu vermeiden.

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 ist eine sofortige Rückkehr in die bisherige berufliche Tätigkeit im bisherigen Umfang derzeit aus medizinischer Sicht nicht empfehlenswert.
Es bestehen weiterhin Einschränkungen der körperlichen und/oder psychischen Belastbarkeit. Insbesondere zeigen sich Einschränkungen hinsichtlich der Ausdauer, Belastungsfähigkeit, Konzentration sowie der Fähigkeit, berufliche Anforderungen über einen längeren Zeitraum hinweg zu bewältigen.
Zur schrittweisen Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit wird daher eine stufenweise Wiedereingliederung empfohlen.
Durch eine langsam steigende Belastung kann eine nachhaltige Rückkehr in das Berufsleben unterstützt und das Risiko gesundheitlicher Rückschläge reduziert werden.
Die Wiedereingliederung wird aus medizinischer Sicht ausdrücklich befürwortet.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift / Stempel Arzt]

Was solltest du mit deinem Arzt besprechen?
Je genauer die Einschränkungen beschrieben werden, desto hilfreicher kann ein Attest sein.
Besprich beispielsweise:
☐ verminderte Belastbarkeit
☐ schnelle Erschöpfung
☐ Konzentrationsprobleme
☐ Angst- oder Panikreaktionen
☐ Schlafstörungen
☐ körperliche Einschränkungen
☐ notwendige Erholungszeiten
☐ Belastungsgrenzen
☐ schrittweisen Belastungsaufbau

© 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

Häufige Irrtümer
„Wenn ich eine Wiedereingliederung mache, bin ich wieder vollständig gesund." Nein.
Die Wiedereingliederung dient gerade dazu, die Belastbarkeit schrittweise wieder aufzubauen.
„Eine Wiedereingliederung ist nur nach körperlichen Erkrankungen möglich." Falsch. Auch psychische Erkrankungen, Traumafolgestörungen oder andere gesundheitliche Einschränkungen können eine Wiedereingliederung erforderlich machen.

„Wenn ich die Wiedereingliederung nicht schaffe, habe ich versagt." Nein. Eine Wiedereingliederung dient dazu, die tatsächliche Belastbarkeit zu prüfen und gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Viele Menschen möchten nach einer Erkrankung möglichst schnell wieder funktionieren.
Sie setzen sich unter Druck und erwarten von sich selbst, sofort wieder die gleiche Leistung wie früher erbringen zu können. Vielleicht kennst du das selbst. Bitte vergiss nicht: **Gesundwerden braucht Zeit.**
Eine stufenweise Wiedereingliederung ist kein Zeichen von Schwäche.
Sie ist eine Möglichkeit, deine Gesundheit zu schützen und deine Rückkehr ins Berufsleben nachhaltig zu gestalten. Du musst nicht sofort wieder alles schaffen. Du darfst Schritt für Schritt vorgehen.
Manchmal ist ein langsamer Weg der sicherste Weg zurück in ein selbstbestimmtes Berufsleben.

Für mehr Sichtbarkeit, Gehör und Unterstützung.

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

© KE!N EINZELFALL e.V.