psychenet
Netz psychische Gesundheit

RÜCKKEHR ZUR ARBEIT BEI PSYCHISCHER ERKRANKUNG

Informationen und Fragenvorschläge für das Gespräch mit dem Arbeitgeber

IHR GUTES RECHT

Sie haben bei Rückkehr an den Arbeitsplatz ein Recht auf Unterstützung durch Ihren Arbeitgeber. Der Arbeitgeber hat auch eine Fürsorgepflicht seinen Angestellten und Arbeitern gegenüber.

- Wenn Ihre Arbeitsunfähigkeit länger als sechs Wochen dauert, hat Ihr Arbeitgeber Verpflichtungen. *Er* muss klären, wie Ihre Arbeitsfähigkeit wiederhergestellt werden kann und welche Leistungen oder Hilfen Sie erhalten sollten, damit Sie selbst arbeitsfähig bleiben und Ihr Arbeitsplatz erhalten bleibt.
- Seit dem 1.5.2004 verlangt der Gesetzgeber von den Arbeitgebern ein betriebliches Eingliederungsmanagement. Damit soll Arbeitnehmern, die länger als 6 Wochen oder wiederholt arbeitsunfähig sind, geholfen werden, möglichst frühzeitig wieder im Betrieb arbeiten zu können (§ 167 SGB IX). Das kann zum Beispiel durch eine stufenweise Wiedereingliederung stundenweise für die Dauer von 4-8 Wochen geschehen.
- Einige Firmen, Unternehmen und Betriebe haben auch einen „BEM-Koordinator“. BEM steht für betriebliches Eingliederungsmanagement. Die Person, die diese Aufgabe hat, kann Ihren Weg zurück zum Arbeitsplatz ebenfalls begleiten und Sie vor krankheitsbedingten Kündigungen, Arbeitslosigkeit und Frühverrentung schützen. **Fragen Sie Ihren Betriebsarzt, Betriebsrat oder Ihren Arbeitgeber, wer diese Funktion in Ihrem Unternehmen/Betrieb/Firma hat und nehmen Sie Kontakt auf.**

> *„Zum Betrieblichen Wiedereingliederungsmanagement gehören Leistungen der Unternehmen, die den Ursachen von Arbeitsunfähigkeitszeiten einer oder eines Beschäftigten nachgehen und nach Möglichkeiten suchen, künftig Arbeitsunfähigkeitszeiten zu vermeiden oder zumindest zu verringern.“*

Es gibt viele Möglichkeiten, wieder in das Arbeitsleben einzusteigen. Das betrifft Arbeitgeber, Arbeitsstelle, Arbeitszeitgestaltung und die Art der Arbeit. Vielleicht kommt auch ein Mini-Job für Sie in Frage, um die eigene Belastbarkeit zu testen. Auch eine ehrenamtliche Tätigkeit ist eine gute Möglichkeit, wieder ins Arbeitsleben zurückzukehren. Eine ehrenamtliche Tätigkeit bietet die Möglichkeit, Kontakt zu Menschen zu bekommen, die helfen können, wieder eine bezahlte Arbeit auszuüben.

Ihr Arbeitgeber kann Einfluss nehmen auf Ihren Arbeitsplatz. Was am Arbeitsplatz schlecht für Ihre Gesundheit ist, kann und sollte er verändern.

- Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, wenn Sie nach einer Krankschreibung wegen einer psychischen Erkrankung wieder an den Arbeitsplatz zurückkehren. Auch wenn das schwer fällt, ein offenes Gespräch ist wichtig für Sie.

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde

Stand: Juli 2026

Betroffene schämen sich leider oft zuzugeben, dass sie psychisch krank waren. Wie weit Sie in diesen offenen Gesprächen gehen, entscheiden Sie deshalb selbst. Wenn Sie auf ehrliches Interesse stoßen, können Sie vorsichtig über Ihre Gründe sprechen. Sie werden dann erfahren, dass bei anderen auch nicht immer alles „rund läuft“. Wenn Sie selbst das Gefühl haben, dass Sie Ihrem Arbeitgeber nicht alles über Ihre Erkrankung erzählen möchten, ist das auch gut. Sie sind dazu nicht verpflichtet.

- Nehmen Sie eine Person ihres Vertrauens zu diesem Gespräch mit. Das kann ein Mitglied des Betriebsrates, Schwerbehindertenvertreter (wenn eine entsprechende Behinderung attestiert wurde), der Betriebsarzt oder ein solidarischer Kollege sein, der Ihren Arbeitgeber kennt. Sie können sich auch an den Integrationsfachdienst wenden.

Machen Sie sich einen Plan, welche Arbeitsmöglichkeit in Ihrer ganz persönlichen Situation am besten geeignet ist. Sie können dazu unsere Entscheidungshilfe nutzen.

Anregungen für Fragen an den Arbeitgeber / Spezialisten für Wiedereingliederung

- Kann ich flexible Arbeitszeiten in Anspruch nehmen: zum Beispiel morgens später kommen oder mittags eine längere Pause machen?
  Die Arbeitszeit hängt auch davon ab, welche Zeit Sie brauchen, Ihre Erkrankung zu bewältigen. Wenn Sie zum Beispiel von den Medikamenten, die Sie morgens nehmen müde werden, kann es hilfreich sein, später mit der Arbeit zu beginnen.
- Kann ich die Unterstützung von einem Kollegen bekommen? An wen wende ich mich in der Abteilung, wenn es Probleme gibt?
- Wenn es mir kurzzeitig schlecht geht, gibt es einen ruhigen Ort, an den ich mich zurückziehen kann?
- Wenn Sie früher im Schichtdienst gearbeitet haben: Gibt es eine Möglichkeit, in eine geregelte Tagesarbeit zu wechseln?
- …
- ...

Verwendete Quellen

Europäische Kommission. Depression – ein Ratgeber für Arbeitnehmer/innen und Arbeitgeber/innen

Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Betriebliches Eingliederungsmanagement. (2018) verfügbar unter: https://www.bmas.de/DE/Arbeit/Arbeitsschutz/Gesundheit-am-Arbeitsplatz/Betriebliche-Eingliederungsmanagement/betriebliches-eingliederungsmanagement.html (aufgesucht am 29.02.204)

Deutsche Rentenversicherung Bund. Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement. verfügbar unter: https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Experten/Arbeitgeber-und-Steuerberater/BEM/bem_index.html (aufgesucht am 29.02.2024)

National Health Service. (2015). Return to work after mental illness. verfügbar unter http://www.nhs.uk/Livewell/mentalhealth/Pages/returning-to-work-mental-health.aspx (aufgesucht am 29.02.2024)

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde