

## **TIPPS VON PEER-BERATERINNEN UND PEERBERATERN**

In *psychenet – Hamburger Netz psychische Gesundheit* gab es ein Projekt, bei dem geschulte Betroffene andere Betroffene und geschulte Angehörige andere Angehörige beraten. Wir haben einige Anregungen aus Beratungsgesprächen zum Thema „Rückkehr zur Arbeit“ zusammengestellt.

### **Wenn Sie über eine Rückkehr zur Arbeit nachdenken**

- Gerade bei langer Krankheit haben viele Menschen Angst, die Anforderungen am Arbeitsplatz vielleicht nicht erfüllen zu können. Haben Sie den Mut für eine „Flucht nach vorn“.
- Achten Sie auf eine langsame Wiedereingliederung in Zusammenarbeit mit dem Arbeitgeber, dem Betriebsarzt, dem Facharzt oder Hausarzt und der Krankenkasse.
- Planen Sie Ihren Urlaub als feste Erholungspausen langfristig und verteilt über das Jahr ein (z.B. *alle 3-4 Monate 2 Wochen Urlaub*). Eine andere Möglichkeit ist, statt einer vollen Woche *nur vier Tage zu arbeiten*. So hat man eine *größere Pause über das Wochenende*.
- Denken Sie auch über reduzierte Arbeitszeiten nach. Manchmal ist weniger mehr und gesünder (zum Beispiel *vier Tage pro Woche oder nur fünf Stunden am Tag*).
- Müssen Sie wirklich immer erreichbar sein, auch am Wochenende oder nach Feierabend? Legen Sie das Mobiltelefon auch einmal weg und lesen Sie Ihre E-Mails erst am Montag wieder.
- Setzen Sie sich Ziele und halten Sie daran fest, selbst wenn andere sagen, das sei unmöglich.
- Lassen Sie sich nicht drängen. Man darf auch mal Rückschritte machen. Lassen Sie sich auch Zeit. Sie sind auch nicht in nur einer Woche krank geworden. Die Seele braucht Zeit, um sich nach einer Krise zu erholen.
- Denken Sie über Ihren eigenen Leistungsanspruch nach: Ist das, was ich mir vornehme, im Moment realistisch oder sind kleinere Schritte auch genug?
- Eine Rückkehr an den Arbeitsplatz kann auch Konflikte mit sich selbst und anderen bedeuten. Wer kann Sie unterstützen oder Ihnen helfen?
- Erlernen Sie Entspannungsmöglichkeiten, wie z. B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation oder Yoga, je nachdem was Ihnen am besten hilft. Nach entsprechenden Kursen können Sie sich bei Ihrer Krankenkasse erkundigen.
- Achten Sie auf einen regelmäßigen Tagesrhythmus, genug Schlaf und regelmäßige Mahlzeiten. Das muss nicht automatisch heißen, dass das Leben langweilig wird. Sie können ja auch Ausnahmen machen. Eine gewisse Stabilität kann man auch durch wiederkehrende Handlungen / Rituale erreichen.
- Versuchen Sie einen festen Sporttermin pro Woche umzusetzen.

Gefördert durch:

 **DGPPN**

Deutsche Gesellschaft  
für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatik und Nervenheilkunde

## Wie Sie Ihre Rückkehr nach einer krankheitsbedingten längeren Pause zur Arbeit vorbereiten können

- Stellen Sie einen Antrag auf Teilhabe am Arbeitsleben. Umfangreiche Informationen dazu finden Sie zum Beispiel unter der Adresse:  
<http://www.psychenet.de/hilfe-finden/hilfesystem-im-ueberblick.html>
- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Arbeitsgeber nach Tätigkeiten, bei denen Sie sich sicher fühlen, wenn Sie wieder mit der Arbeit starten.

## Was am Arbeitsplatz hilfreich ist

- Suchen Sie sich eine Vertrauensperson, die über Ihre Situation Bescheid weiß, um eventuellem Unverständnis entgegenzuwirken. Wägen Sie ab, ob und wie Sie sich und Ihre Erkrankung Ihren Kolleginnen und Kollegen erklären. Manchmal hilft es, so normal wie möglich zu sagen: „Ich war krank. Darüber möchte ich nicht so gerne sprechen. Jetzt bin ich wieder da...“ Oft bringt das die Kolleginnen und Kollegen dazu zu sagen, dass bei ihnen auch nicht immer alles so glatt geht.
- Menschen mit einer psychischen Erkrankung sind nicht verpflichtet, an ihrer Arbeitsstelle über ihre Erkrankungen zu berichten. Sie dürfen einen Schwerbehindertenausweis dem Arbeitgeber auch verschweigen. Bei einer Kündigung kann man dann immer noch den Arbeitgeber informieren, um die Vorteile (z.B. Kündigungsschutz) geltend zu machen. Dennoch kann es eine Chance sein, sich anderen mitzuteilen. Es schafft Verständnis und Solidarität. Es kann Druck mindern, weil man sich weniger verstecken muss, sondern offen mit Schwächen umgehen kann.
- Manchmal kann es helfen, sich an den Arbeitsplatz stärkende Dinge mitzunehmen, die einem gut tun. Das kann zum Beispiel ein schöner Tee oder ein Glücksbringer oder ein anderer Gegenstand sein, der mit guten Gefühlen verbunden ist.
- Man kann sich auch außerhalb der Arbeitsstätte eine(n) Verbündete(n) suchen, mit dem man die neue Situation am Arbeitsplatz jederzeit besprechen kann.
- Auch wenn es noch nicht der gewünschte Job ist, versuchen Sie trotzdem, das Beste daraus zu machen. Man hat so die Aussicht auf eine Beförderung und/oder ein gutes Arbeitszeugnis. Beides kann helfen, einen besseren Arbeitsplatz zu bekommen.
- Jeder Mensch macht Fehler, auch Ihre Kolleginnen und Kollegen. Haben Sie keine Angst davor und stehen Sie auch zu Ihren Fehlern. Das inspiriert Arbeitskollegen, es ebenso zu halten. Außerdem kann es eine befreiende Wirkung haben, über Fehler zu sprechen.

Erkenntnisse, die man aus Fehlern gewinnt und umsetzt, können auch das berufliche und das eigene Fortkommen fördern.

- Wenn man - auch am Arbeitsplatz - zu sich steht, ist man authentisch und wird viel eher Mitgefühl und Verständnis, aber auch Anerkennung von anderen erhalten.
- Gönnen Sie sich Belohnungen, das kann z.B. ein Blumenstrauß, eine Kinokarte, ein Konzert, ein gutes Essen oder ein Ausflug sein.
- Loben Sie sich selbst für erreichte Ziele.

### Wo Sie Beratung und Unterstützung finden

- Der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe kann sehr sinnvoll sein, weil man durch einen Erfahrungsaustausch auch vom Wissen der anderen profitieren kann. Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen in der Nähe kann man bei [NAKOS](#) erfragen.
- Eine Übersicht zu Adressen und Anlaufstellen zur beruflichen Wiedereingliederung bietet: <http://www.psychenet.de/hilfe-finden/hilfesystem-im-ueberblick.html>

Gefördert durch:

 **DGPPN**

Deutsche Gesellschaft  
für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatik und Nervenheilkunde