

Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Erkrankung

Auf einen Blick

- Es ist ganz normal, dass die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer langen Krankheitspause schwer ist.
- Fragen Sie vor Ihrer Rückkehr eine medizinische Fachkraft, was Sie tun dürfen, und erkundigen Sie sich bei der Personalabteilung nach den Richtlinien des Unternehmens.
- Legen Sie bei Bedarf gemeinsam mit dem Arbeitgeber eine Strategie für die Rückkehr ins Berufsleben fest, damit Sie die richtige Unterstützung erhalten.

Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Erkrankung

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer längeren krankheitsbedingten Abwesenheit ist für viele eine Herausforderung. Sie wissen nicht, ob Sie den körperlichen Anforderungen des langen Arbeitstags gewachsen sind oder es graut Ihnen, wenn Sie an Ihren Schreibtisch denken, der überquillt von Papierkram und E-Mails. Auf diesem Informationsblatt wird erläutert, was bei Ihrer Rückkehr ins Büro geschieht und wie Sie dafür sorgen können, dass Ihre Rückkehr so angenehm und glücklich wie möglich wird.

Vor der Rückkehr

Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft, bevor Sie sich dazu entschließen, wieder zu arbeiten. Fragen Sie, ob Sie wieder voll arbeitsfähig sind oder ob die Empfehlung zur Rückkehr an den Arbeitsplatz unter Vorbehalt steht. In den meisten Unternehmen gibt es eine Art Verfahren zur Wiedereingliederung ins Arbeitsleben. Kontaktieren Sie deshalb vor der Rückkehr Ihren Vorgesetzten oder die Personalabteilung, um sich nach den Richtlinien des Arbeitgebers zu erkundigen.



Bei der Rückkehr

Ihr Unternehmen wird mit Ihnen ein Wiedereinstiegsgespräch führen. Das ist für Sie beide eine Gelegenheit, die Krankheitszeit noch einmal Revue passieren zu lassen. Der Arbeitgeber möchte möglicherweise herausfinden, ob das Arbeitsumfeld zu Ihrer Erkrankung beigetragen hat.

Das Wiedereingliederungsgespräch ist auch eine Gelegenheit, den Blick nach vorn zu richten. Sie können dem Unternehmen versichern, dass Sie vollständig genesen sind und bereit sind, die volle Arbeitsbelastung zu übernehmen. Alternativ können Sie über die Befürchtungen sprechen, dass Sie aufgrund einer hohen Arbeitsbelastung wieder ganz von vorne anfangen müssen.

Entscheidung über eine Strategie zur Wiedereingliederung ins Berufsleben

Der Arbeitgeber wird mit Ihnen eine Strategie für die Rückkehr ins Berufsleben entwickeln, die Folgendes umfasst:

- Vorübergehende Teilzeitarbeit
- Eine Vereinbarung über die vorübergehende Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen bei der Erfüllung Ihrer Aufgaben
- Wenn Sie aufgrund der Erkrankung eine Behinderung haben, werden Änderungen im Arbeitsumfeld vorgenommen
- Beratung durch das Arbeitsmedizin-Team

Es ist ganz normal, dass Ihnen die Aussicht auf die Rückkehr ins Berufsleben nach einer Zeit der Abwesenheit schwierig erscheint, insbesondere wenn Sie krank waren. Doch mit der richtigen Unterstützung werden Sie sehen, welche Erwartungen realistisch sind und wie Sie gemeinsam mit dem Arbeitgeber dafür sorgen können, dass die Rückkehr für alle möglichst reibungslos und erfolgreich verläuft.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.