

Wiedereinstieg im Checklistenformat für Angestellte und Beamte

Für Angestellte und Beamte bedeutet der Wiedereinstieg oft, zwischen Erwartung und Eigenfürsorge zu balancieren. Diese Liste unterstützt Dich dabei, in Deinem Tempo zurückzufinden und klare Grenzen zu setzen.

Eigenen Check-in machen

- ☒ Wo stehe ich gerade? Was ist mein Energielevel?
Führe ein Energietagebuch (z. B. Ampelsystem Rot/Gelb/Grün).
- ☒ Pacing anwenden: Pausen bewusst einplanen – nicht erst, wenn nichts mehr geht, sondern vorher.
- ☒ Realistische Mini-Ziele für den Arbeitstag setzen.
- ☒ Auf Warnsignale des Körpers achten (Schlaf, Schmerzen, Stimmung, Konzentration).
- ☒ Plan mit behandelnder Ärztin / behandelndem Arzt besprechen: für die stufenweise Wiedereingliederung nach dem Hamburger Modell. Nicht zu hohe Ziele stecken.

Medizinisches & Dokumentation

- ☒ Ärztliche Rücksprache: Klären, ob und in welchem Umfang Arbeitsfähigkeit vorliegt (stufenweise Wiedereingliederung, Attest).
- ☒ Austausch mit Krankenkasse, Rentenversicherung oder BEM-Beauftragten (Betriebliches Eingliederungsmanagement) im Unternehmen.
- ☒ Prüfen nach AHB (Anschlussheilbehandlung): Anspruch auf Reha-Nachsorgeprogramme. Die onkologische Reha über die DRV kann nur bis zu 2 Jahre nach der Ersttherapie beantragt werden. Danach bei der Krankenkasse nachfragen.
- ☒ Dokumente sammeln: Reha-Berichte, Arztbriefe, ggf. Schwerbehindertenausweis beantragen – falls noch nicht geschehen.

Kommunikation am Arbeitsplatz

- ☒ Gesprächsvorbereitung treffen: einen Überblick / Zeitstrahl über Deine Krankengeschichte erstellen, selbst Vorschläge mitbringen. Klären: Welche Aufgaben sind zu Beginn machbar, welche (noch) nicht?
- ☒ Gespräch mit Vorgesetzten / Betriebsrat / BEM-Fachkraft führen (Rahmenbedingungen, Arbeitszeitmodell, Homeoffice, flexible Pausen).
- ☒ Gesprächsprotokoll anfertigen (Arbeitgeber:in, Personalabteilung, BEM-Beauftragte).
- ☒ Offenheit wählen, die zu Dir passt: Wie viel möchtest Du Kolleginnen und Kollegen erzählen? Was sollte privat bleiben?
- ☒ Grenzen klar benennen: „Das geht, das geht (noch) nicht.“ Welche Hilfsmittel oder Voraussetzungen werden benötigt?



Selbstschutz & mentale Stärke

- ☒ Innere Haltung prüfen: Du musst niemandem beweisen, dass Du belastbar bist.
- ☒ Aufgabenmanagement anpassen.
- ☒ Ein Nein ist ein Ja zu Dir selbst.
- ☒ Erwartungen anderer sind nicht Dein Maßstab.
- ☒ Resilienz-Tools einbauen: Atemübungen, kurze Bewegungspausen, Journaling.

Langfristige Integration

- ☒ Den Wiedereinstieg als Prozess sehen (es muss nicht sofort Vollzeit sein; eine halbe Stelle bitte immer befristen).
- ☒ Regelmäßig Check-ins machen: Wie geht es Dir körperlich, psychisch, sozial?
- ☒ Notwendige Anpassungen und Wünsche kommunizieren und dafür feste Termine vereinbaren (z. B. erster Termin nach 4 Wochen, dann Abstände vergrößern).
- ☒ Absprachen im Team ggf. nachjustieren: Wer kann was in welchem Umfang übernehmen?
- ☒ Regelmäßig Bilanz ziehen.
- ☒ Austausch suchen: mit anderen Betroffenen (z. B. Krebs-Selbsthilfegruppen), mit Vertrauenspersonen oder Coaches.
- ☒ Erfolge notieren und feiern – auch kleine Schritte zählen.

Besonderheiten bei Beamten im Wiedereinstieg

- ☒ Dienstfähigkeit prüfen lassen: Statt „Arbeitsunfähigkeit“ gilt das Kriterium der „Dienstfähigkeit“. Ärztliche Gutachten sind Grundlage.
- ☒ Stufenweise Wiedereingliederung: Auch für Beamte möglich – muss mit dem Dienstherrn abgestimmt werden (Dienstvorgesetzter und Amtsarzt).
- ☒ BEM: Kein gesetzliches BEM-Verfahren wie bei Angestellten, aber Fürsorgepflicht des Dienstherrn. Oft gibt es personalärztliche Beratungsstellen.
- ☒ Finanzielle Absicherung: Während der Krankheit läuft die Besoldung weiter (bis zur Grenze der Dienstunfähigkeit). Beihilfe und private Restkostenversicherung prüfen.
- ☒ Langfristige Optionen: Bei dauerhafter Einschränkung ggf. Versetzung in den Ruhestand wegen Dienstunfähigkeit – aber nur, wenn keine andere Verwendung im Dienst möglich ist.
- ☒ Unterstützung: Schwerbehindertenvertretung, Personalrat oder Integrationsamt können beratend unterstützen.

Anmerkung: Diese Listen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen Dir einen ersten Überblick verschaffen und Hinweise für Deine nächsten Schritte und möglichen Vorbereitungen geben.

Viel Erfolg.

