

# Umgang mit Erschöpfung - kleine Erleichterung im Alltag?

**Beitrag von „chemikus08“ vom 1. November 2020 22:48**

Außerdem würde ich an Deiner Stelle überlegen, ob eine Reha Massnahme Dir evtl gut tut. Dies setzt natürlich einen Arztbesuch und eine entsprechende ärztliche Diagnose voraus.

Hinweis für Beamte: Bei psychischen Hintergründen ist unter Kostengesichtspunkten die Einweisung in eine Akutklinik der monetär günstigere Weg. Geht man den Reha Weg ist für die Beihilfeansprüche der Amtsarzt zwischengeschaltet. Ob und wieviel Unterstützung die Krankenzusatz leistet hängt von der Qualität des Bertrag ab. Bei Einweisung entfällt der Amtsarzt. Ferner ist die Finanzierung sichergestellt und es redet einem auch keiner in die Terminierung.

Tarifbeschäftigte stellen einen Reha Antrag bei der Rentenversicherung.

In diesen Massnahmen kann man erstmal sich mind. 4 Wochen für sich nehmen, wo es nur um mich und meine Gesundheit geht. Man lernt Massnahmen zur Stressbewältigung, um dann nach der Massnahme mit frischer Kraft wieder an die Arbeit zu gehen. Falls erforderlich kann im Anschluss auch eine stufenweise Wiedereingliederung beantragt werden.