

# Gestaltung der Wiedereingliederung

**Beitrag von „CDL“ vom 24. März 2023 04:50**

## Zitat von Viola

Es geht um NRW. Ich habe eine Erschöpfungsdepression, bin aber auf dem Weg der Besserung.

Lass dich erst von deinen Ärzten beraten, was diese für sinnvoll erachten und dann von deiner Schwerbehindertenvertretung zur Umsetzung.

Angesichts der Diagnose ist es aber vermutlich sinnvoll, einerseits eine möglichst langsame Wiedereingliederung zu machen und andererseits eher jeden Tag (mit einem freien Tag ggf.) wenige Stunden, als an wenigen Tagen alle Stunden abzuarbeiten.

Der Umgang mit Aufsichten und Hohlstunden ist ebenfalls etwas, was es im Kontext mit Entlastungen zu bedenken gilt. Für mich ist es beispielsweise wichtig, dass ich vor oder nach Pausenaufsichten eine Hohlstunde habe, um tatsächlich noch selbst eine kurze Ruhephase zu haben zwischen den Stunden, insofern stören mich Hohlstunden auch nicht, sondern sind eine Entlastung. Für andere KuK stellen Hohlstunden dagegen eine Belastung dar.

Falls es Möglichkeiten der Entlastung beim Deputat gibt, wären vermutlich auch Parallelklassen hilfreich als Entlastung bei der Vorbereitung, sowie je nach deinen Fächern ein scharfer Blick auf Korrekturlasten und andere Zusatzbelastungen, die durch eine optimierte Deputatsverteilung reduziert werden könnten.