

Burnout - Was nun?

Beitrag von „chemikus08“ vom 18. August 2024 11:47

Willkommen im Club. Zunächst einmal, Du bist damit nicht allein. Ich habe selbst die ganze Leier durch und führe nun als BEM Ansprechpartner sowie Mitglied der Schwerbehindertenvertretung viele Beratungsgespräche zu genau diesem Thema.

Du hast eine Therapie begonnen und möglicherweise die erste akute Phase hinter Dir. Aber! Das ganze ist nicht in sechs Wochen entstanden sondern hat Monate gebraucht, damit Du an dem Punkt angekommen bist, wo Du jetzt bist. Wenn Du jetzt voll wieder anfängst zu arbeiten, bist Du schneller wieder an dem Punkt der Überlastung angekommen als Du denkst.

Nach der Akutphase beginnt die eigentliche Arbeit. Du muss für die herausfinden, was Du ändern kannst, damit Du nicht wieder an den Punkt gelangst an dem Du vor den Ferien warst. Da sind beispielsweise eigene Glaubenssätze, die Du ggf. ändern muss und das ist schwieriger als man denkt. Die beste Möglichkeit ist erstmal eine psychosomatische REHA (unabhängig von Deiner schon begonnenen Therapie). Wenn Du gesetzlich versichert bist geht das über die DRV, wobei Du am besten und schnellsten einen Platz bekommst, wenn Du zunächst weiter krank geschrieben bleibst bis zur REHA und Dir die Dringlichkeit bescheinigen lässt. Wenn Du hingegen verbeamtet bist, dann kannst Du Dir eine schöne Klinik aussuchen (z.B. an der Ostsee) die auch Akutbetten hat (In der Klinik nachfragen wie das geht, die beraten gerne) und dann lässt Du Dir eine Akuteinweisung vom Arzt schreiben. Das geht schneller als ein Antrag auf REHA, weil es eben auch nicht durch die Beihilfe erst nach Amtsarztbegutachtung genehmigt wird. Außerdem sind die Leistungen bei der Akuttherapie dichter getaktet. Ist also dann wirklich ein Programm wo Du selber gefordert bist. Du bist in der Zeit auch raus aus dem üblichen Alltagssetting und kannst in dieser Umgebung Dich wirklich nur um Dich kümmern.

Danach empfiehlt sich eine stufenweise Wiedereingliederung nach dem Hamburger Modell. Hier steigerst Du i.d.Regel über ein halbes Jahr stufenweise Deine Stundenleistung (Es gibt auch kürzere Eingliederungszeiten, aber bei Psychosomatik ist das halbe Jahr üblich). Bei gesetzlich Versicherten ist das mit dem halben Jahr etwas schwieriger, weil unmittelbar nach der REHA die Deutsche Rentenversicherung für die Lohnersatzleistungen zuständig ist und die verweigern sich bei längeren Wiedereingliederungszeiten. Daher als weiter AU entlassen lassen und mindesten noch 4 Wochen AU zur Rekonvaleszenz. Danach ist dann nicht mehr die DRV sondern die Krankenkasse zuständig. Hier ist aber eine explizite Begründung am besten schon durch die REHA Klinik erforderlich, warum die WE solange gehen soll. Denn das lässt die Krankenkasse durch den medizinischen Dienst überprüfen. Als Angestellter ist man im 'Gegensatz zum Beamten während der kompletten Wiedereingliederung krank geschrieben. Der Brötchengeber ist in der Zeit die Krankenkasse (bzw. DRV wenn direkt im Anschluss der REHA).