

# **ADHS, endogene Depression - was für Möglichkeiten habe ich?**

**Beitrag von „Miss Miller“ vom 5. Dezember 2019 08:26**

Hallo und danke für die Aufnahme in diesem Forum!

Zu mir: Ich bin Mitte 40, verheiratet, Kinder, unterrichte als verbeamtete Lehrerin an einem Berufskolleg in NRW.

Ich bin sehr gerne Lehrerin, ich bereite gerne Unterricht vor, mag Schüler, habe schon (aus Liebe zum Fach) an diversen Schulbüchern mitgeschrieben.

Aber der Beruf hat sich in den letzten Jahren sehr verändert, mich stressen die ganzen konzeptionellen Aufgaben, das ganze Drumherum (Organisation von Praktika, Lernfeldkonzept, etc. - alles, was neben Unterricht und Klausuren anfällt).

In den letzten Jahren kam ich immer mehr an mein Grenzen mit Kindern, Haushalt, Job und Krankheiten.

Seitdem ich Lehrerin bin, bin ich ständig erkältet und hatte wegen der Anforderungen in der Schule 2 Burnouts mit Depressionen, die eine längere Auszeit und Medikamente erforderten.

Vor ein paar Jahren stellte sich dann heraus, dass ich ADHS habe und das erklärte für mich so einiges. Dieses Verrücktsein, diese Emotionen, diese Selbstwertproblematik, diese Ablenkbarkeit ... nun nehme ich Ritalin, was mir sehr hilft. Ich mache bereits die 2. Therapie und so langsam bekomme ich Ordnung in mich und mein Leben.

Leider kommen die Depressionen immer wieder und nun steht die Diagnose "endogene Depression". Konkret heißt das für mich eine Dauermedikation mit einem Antidepressivum, zusätzlich zum Ritalin. Damit klappt der Alltag deutlich besser, aber ich bin und arbeite trotzdem "anders" als ein Mensch ohne diese Diagnosen, viel weniger belastbar, leider. Im Laufe der letzten Jahre bin ich immer mehr mit den Stunden runtergegangen und arbeite mittlerweile unterhältig (10 Stunden, verteilt auf 2 Tage - dank meiner tollen Stundenplanerin). Das klappt prima, aber meine kids werden größer und ich würde gerne mehr arbeiten. Was mich davon abhält, ist mein Arbeitsweg - ich habe knapp unter 30 km und fahre 45 Minuten eine Strecke, für Praxisbesuche auch schon mal mehr. Ich bin zwar glücklich an der Schule, aber ich werde das nicht noch 20 Jahre lang fahren. Bahn ist keine Option, damit bin ich 1 Stunde lang unterwegs.

Ich habe einen Versetzungsantrag an eine Schule hier in der Nähe gestellt, aber trotz Mangelfach besteht keine Möglichkeit, die Schule ist "voll" und es gibt viele Lehrer, die schon seit Jahren Versetzungsanträge stellen, um dorthin zu kommen.

Nun meine Frage(n): Welche Möglichkeiten habe ich mit meinen Diagnosen? Meine Therapeutin sagte, ich solle einen Antrag auf Schwerbehinderung stellen. Ist das realistisch? Was für Vorteile hätte das für mich? Habe ich damit bei einer Versetzung ggf. Vorrang?

---

### **Beitrag von „Bolzbold“ vom 5. Dezember 2019 09:12**

Hallo und herzlich willkommen in diesem Forum.

Du hast ein ziemliches Päckchen mit Dir herumzutragen. Ein Antrag auf Schwerbehinderung, sofern Deine Erkrankungen einen solchen hinreichend begründen, könnte natürlich einerseits helfen. Eine Versetzung kann man damit aber nicht per se erzwingen. Die Reduzierung der Fahrzeit kann sicherlich helfen - auch eine neue Schule könnte Deine Situation verbessern.

Ich würde mir angesichts Deiner reduzierten Belastbarkeit jedoch die Frage stellen, ob es angesichts Deiner Erkrankungen sinnvoll ist, mehr arbeiten zu gehen. Mehr Belastung trotz reduzierter Belastbarkeit passt irgendwie nicht so recht zusammen. Und selbst optimale Bedingungen vor Ort lösen das Problem ja nicht. Wenn Du also nicht dringendst auf mehr Einkommen angewiesen bist, würde ich mir gut überlegen, ob das für Dich der richtige Weg ist.

---

### **Beitrag von „Buntflieger“ vom 5. Dezember 2019 13:32**

#### Zitat von Miss Miller

Vor ein paar Jahren stellte sich dann heraus, dass ich ADHS habe und das erklärte für mich so einiges. Dieses Verzetteln, diese Emotionen, diese Selbstwertproblematik, diese Ablenkbarkeit ... nun nehme ich Ritalin, was mir sehr hilft. Ich mache bereits die 2. Therapie und so langsam bekomme ich Ordnung in mich und mein Leben. Leider kommen die Depressionen immer wieder und nun steht die Diagnose "endogene Depression".

Hallo Miss Miller,

zu deinen eigentlichen Fragen kann ich leider nichts beisteuern, da fehlt mir die notwendige Expertise. Mir scheint aber, dass es bei dir vor allem von der Frage abhängt, ob die

Depressionen dauerhafter Natur oder evtl. Folge einer ungünstigen Lebenssituation sind, bzw. sich aus den Problemen (undiagnostiziertes ADHS, familiäre/berufliche Belastung etc.) heraus erst manifestiert haben.

Das mit dem ADHS ist natürlich ein wichtiger Faktor, aber allein die Tatsache, dass du offenbar Schulzeit, Studium, Referendariat und viele (?) Berufsjahre mit Erfolg ohne Medikation/Diagnose überstanden hast, ist doch schon beachtlich und lässt hoffen, dass du wieder aus dem Tief herauskommst und deine Ziele erreichst. 🤝

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 5. Dezember 2019 21:13**

Den Antrag auf Schwerbehinderung würde ich an deiner Stelle auf jeden Fall stellen. Ich weiß jetzt nicht, wie gut die Chancen sind, dass er durchgeht aber probieren kannst du es.

Auch wenn es erstmal nichts für die Versetzung bringt, könnte es dazu beitragen, dass dein Alltag leichter wird.

Bei uns müssen die Kollegen kaum Vertretungen und Aufsicht machen.

Ich glaube [@CDL](#) kennt sich da gut aus.

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 5. Dezember 2019 21:27**

Man kann selber mal anfangen, einzuschätzen, ob man überhaupt in die [Kategorie](#) fallen würde. Grundsätzlich zählen [psychische Erkrankungen](#) aber auch zu denen, die (evtl in Kombination) zu einem GDB führen können. Oft hängt es auch daran, wie gut/passend die Gutachten der behandelnden Ärzte geschrieben wurden.

Wenn man es erreicht hat, kann es sehr, sehr helfen. Auch wenn man einen niedrigeren GDB hat, kann man immerhin die [Gleichstellung](#) (in Bezug auf die Nachteilsausgleiche) erwirken. Diese Nachteilsausgleiche sind in vielen Bundesländern in [Integrationsvereinbarungen](#) oder ähnlich lautenden Regulierungen genauer dargelegt und sehr umfangreich, hier sollte man sich mal angucken, was das für die eigene Arbeitsfähigkeitserhaltung bedeuten könnte, dann weiß man auch, ob es sich lohnt.

Und darum geht es u.a.:

- ein Recht auf ein Schuljahresplanungsgespräch bei dem die eigene gesundheitliche Lage

berücksichtigt werden muss

- das Recht auf Nachteilsausgleiche nach dem Sozialgesetzbuch / den Integrationsvereinbarungen
  - Schutz vor Versetzungen und Abordnungen (Tarifangestellte = ggf. Kündigungsschutz) gegen den eigenen Willen, ebenso Mehrarbeit, Klassenfahrten, auf Vereinbarung Aufsichten usw
  - ggf. Anpassung des Arbeitsplatzes auf die gesundheitlich notwendigen Bedürfnisse (Integrationsamt)
- uvm. Ich wäre mir die verlinkten Dokumente mal in Ruhe ansehen.
- Bei Versetzungs- oder Einstellungswunsch ist bei gleicher Qualifikation und mehreren Bewerbern der/die Schwerbehinderte vorrangig zu behandeln.
- 

## Beitrag von „CDL“ vom 7. Dezember 2019 14:44

Meike hat eigentlich alle relevanten Aspekte zusammengefasst. Zu beachten ist allerdings, nachdem sie die GdS-Ausführungen dargestellt hat, dass GdB und GdS zwar oft übereinstimmen, aber eben nicht immer (mein aktueller GdS liegt nur noch bei 60, mein GdB jedoch bei 70), Abweichungen sind also möglich. Weiterhin geben derartige Tabellen lediglich einen groben Anhaltspunkt, ob sich ein Antrag überhaupt lohnt (Gleichstellung ist ab einem GdB von 30 und psychischer Erkrankung gerade im Schuldienst sehr realistisch). Depressionen können isoliert betrachtet (also ohne das ADHS oder möglicherweise darüberhinaus vorliegende Einschränkungen zu betrachten) bei entsprechendem Schweregrad (Häufigkeit der Episoden, Schweregrad der Episoden und damit Belastung im Alltag) einen GdB im Bereich von 30-40 (=GdS) ergeben. Insofern würde ich bei deiner Beschreibung [@Miss Miller](#) einem Antrag auf Feststellung des Grades der Behinderung zuraten, vorausgesetzt, du hast entsprechend fitte und auch empathische Fachärzte, die dich bzw. deine Symptome, Einschränkungen im Alltag etc. gut genug kennen, um das angemessen darzustellen. Gerade bei psychischen Erkrankungen steht und fällt bei der Beurteilung alles mit den fachärztlichen Gutachten, um den Schweregrad der Beeinträchtigung im Alltag erfassbar zu machen.

### Zitat von Miss Miller

(...) Im Laufe der letzten Jahre bin ich immer mehr mit den Stunden runtergegangen und arbeite mittlerweile unterhältig (10 Stunden, verteilt auf 2 Tage - dank meiner tollen Stundenplanerin). Das klappt prima, aber meine kids werden größer und ich würde gerne mehr arbeiten. Was mich davon abhält, ist mein Arbeitsweg - ich habe knapp unter 30 km und fahren 45 Minuten eine Strecke, für Praxisbesuche auch schon mal mehr. Ich bin zwar glücklich an der Schule, aber ich werde das nicht noch 20 Jahre

lang fahren. Bahn ist keine Option, damit bin ich 1 Stunde lang unterwegs.

Ich habe einen Versetzungsantrag an eine Schule hier in der Nähe gestellt, aber trotz Mangelfach besteht keine Möglichkeit, die Schule ist "voll" und es gibt viele Lehrer, die schon seit Jahren Versetzungsanträge stellen, um dorthin zu kommen.

Nun meine Frage(n): Welche Möglichkeiten habe ich mit meinen Diagnosen? Meine Therapeutin sagte, ich solle einen Antrag auf Schwerbehinderung stellen. Ist das realistisch? Was für Vorteile hätte das für mich? Habe ich damit bei einer Versetzung ggf. Vorrang?

Was deine weiteren Fragen anbelangt: Mit anerkanntem GdB und einer Gleichstellung als Schwerbehinderte hast du zunächst einmal neben den bereits von Meike genannten Aspekten den Anspruch auf Ermäßigungsstunden. Wie viele das sind hängt vom GdB ab; bei psychischen Erkrankungen, die sich im Schuldienst besonders schwerwiegend auswirken können, kann man zumindest in BW mit ärztlichem Attest eine zeitlich befristete, zusätzliche Stundenreduktion (=weitere Ermäßigungsstunden) erhalten. In BW gibt es entsprechende Tabellen, wo man einsehen kann, wieviele Deputatsstunden (auch anteilig) man für welchen GdB erhält. In BW gibt es seit kurzem die Option statt eines Teilzeitantrags einen Antrag auf verminderte Dienstfähigkeit zu stellen, mit 2-jähriger Gültigkeit. Hat den pekuniären Vorteil, dass man z.B. bei einem 50%-Deputat für 75% der Stunden eines Vollzeitdeputats bezahlt wird, hat den Nachteil, dass die Reduktion amtsärztlich begutachtet und festgelegt wird und man für 2 Jahre daran gebunden ist, man verliert also die Entscheidungshoheit über sein Deputat. Evtl. gibt es in NRW etwas Vergleichbares, da würde ich dir- und zwar in jedem Fall angesichts deiner Fragen- zu einem Gespräch mit deiner Schwerbehindertenvertretung und ggf. ergänzend deiner Gewerkschaft raten.

#### Zitat von Meike.

- das Recht auf Nachteilsausgleiche nach dem Sozialgesetzbuch / den Integrationsvereinbarungen- Schutz vor Versetzungen und Abordnungen (Tarifangestellte = ggf. Kündigungsschutz) gegen den eigenen Willen, ebenso Mehrarbeit, Klassenfahrten, auf Vereinbarung Aufsichten usw
- gggef. Anpassung des Arbeitsplatzes auf die gesundheitlich notwendigen Bedürfnisse (Integrationsamt)
- (...)

Eine kleine Anmerkung noch dazu, die mir persönlich als Schwerbehinderte wichtig ist: Nachteilsausgleiche sind exakt als solche zu verstehen, nämlich um durch die anerkannte, schwerwiegende Erkrankung/ schwerwiegenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen bestehende Nachteile auszugleichen, nicht um Vorteile zu erlangen, die man nicht benötigt (geht nicht an dich @Miss Miller , ist nur etwas, was im Alltag leider immer mal wieder vorkommt; da sind mir selbst manche Vorbehalte begegnet zunächst an Seminar und Schule im

Ref infolge entsprechender Vorerfahrungen, die ich zwar ausräumen konnte, die es aber keinem von uns leichter machen). Wer das respektiert als schwerbehinderter Mensch hilft die Tür offen zu halten für nachfolgende Mitmenschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, damit auch diese nicht mit harten Bandagen ihr Recht erkämpfen müssen (wie ich es zu Beginn manchmal musste), sondern KuK vorfinden, die Verständnis haben für die individuell erforderlichen Nachteilsausgleiche.

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 7. Dezember 2019 17:38**

Liest du eigentlich noch mit, MrsMiller?

---

### **Beitrag von „Miss Miller“ vom 7. Dezember 2019 19:32**

Ja, ich lese mit, die letzten Tage waren nur turbulent und ich bin gar nichts außer Schule und Haushalt/ Kinder gekommen.

Erst mal vielen lieben Dank für euer Mitgefühl! Mir wird langsam klar, dass ich nicht die gleichen Voraussetzungen wie Menschen ohne diese Diagnosen habe, auch, wenn das schwer ist und ich mich trotzdem noch mit solchen Menschen vergleiche. Das ist alles ganz schön hart, weil ich mich ja bisher als "normal" gesehen habe, auch wenn ich gemerkt habe, dass ich schnell an meine Grenzen komme. Ich dachte immer, ich stelle mich an, bin ein Weichei etc.

Ich habe studiert, zwar mit Problemen, aber einem Examen von "2-" nach 2 Jahren über Regelstudienzeit, und ich habe nach dem Ref jahrelang volle Stelle gearbeitet. Das war zwar heftig und ich hatte sicherlich regelmäßig mehr als 40 Stunden Arbeitszeit pro Woche, aber es ging. Manchmal kann man auch sehr fokussiert arbeiten mit ADHS, dafür sind andere Dinge aber sehr zäh und brauchen ewig. Ich kann beispielsweise sehr schnell korrigieren. U-Planung dauert manchmal aber etwas länger und am schlimmsten sind formale Dinge, dafür brauche ich ewig. Ich bin damals klar gekommen, aber ich war schon froh, als ich schwanger wurde, weil für mich klar war, dass in den nächsten Jahrzehnten nicht mehr volle Stelle arbeiten muss. Mit meinen Fächern ([Pädagogik](#) und Englisch) korrigiere ich einfach auch sehr viel .... Damals waren die Ansprüche an Lehrer aber noch nicht so hoch und das alles war noch nicht so kompliziert und ich konnte in Ruhe für mich meinen Unterricht machen. Und ich hatte noch keine Kinder!

Lieber Bolzbold, danke für deine Worte - es ist wohl wirklich ein ziemliches Päckchen, obwohl es mir jetzt, mit der Medikation, besser denn je geht. Aber ich muss die Vergangenheit auch erst mal verarbeiten und mit den Diagnosen klar kommen. Ich werde sicherlich erst mal weiter so wenig arbeiten, aber ich fühle mich irgendwie so nutzlos mit diesen wenigen Stunden. Ich vergleiche mich wahrscheinlich noch zu sehr mit anderen Menschen. Was mich manchmal stört, ist, dass ich so wenig mitbekomme in der Schule. Wenn ich da bin, habe ich wenig Zeit, weil die beiden Tage voll sind. Was an den anderen 2-3 Tage vor sich geht, bekomme ich nicht mit. Ich muss gucken, wie es weitergeht. Vielleicht gehe ich irgendwann auf 3 Tage, aber zuerst bleibe ich auf 2 Tagen, alleine schon wegen der Therapietermine.

Wir sind Gott sei Dank nicht darauf angewiesen, dass ich mehr arbeite. Wenn ich versetzt würde, müsste ich 12,75 Stunden machen, und da würden ich mir dann angucken, ob ich das Jahr danach wieder runtergehe. Meine aktuelle Schule ist wirklich sehr kulant, ich habe 2 Tage Unterricht und keine 7./8. Stunde, da meine Kinder nicht in der OGTS sind. Ich weiß nicht, ob ich das so an der anderen Schule bekommen würde.

Lieber Buntflieger, vielen Dank für dein Mitgefühl! Wo die Depression herkommt, ist nicht so wirklich herauszufinden. Depressionen sind eine häufige Komorbidität bei ADHS und familiär gibt es bei uns viele Menschen mit Depressionen und/ oder ADHS (hat man ja auch früher nicht so wirklich diagnostiziert). Meine Psychiaterin meinte, ich solle die Depression als Störung des Hirnstoffwechsels ansehen, und sie geht davon aus, dass ich ohne Medikament immer wieder depressiv werde - so war auch leider die Erfahrung der letzten Jahre.

Liebe Meike, vielen Dank für die ganzen Infos! Ich habe mich mit diesem Thema noch nie auseinandergesetzt. Ich habe mal deine links durchforstet und bei ADHS/ Depressionen gibt es da tatsächlich Möglichkeiten, einen GdB zu beantragen.

Eine Frage zur Versetzung: Ist es ungünstig, wenn der SL weiß, dass er sich da jemanden mit einer psychischen Erkrankung "ins Boot" holt? Ich bin eigentlich nicht so erpicht darauf, dass das in meiner Schule bekannt wird, bei uns wissen es nur zwei Kolleginnen, mit denen ich wirklich "dicke" bin und denen ich vertraue.

Lieber CDL, du kennst dich ja aus! Ich habe gute Ärzte, die sehr gut mit meinen Diagnosen vertraut sind. Es kommen auch noch andere gesundheitliche Probleme dazu, ich habe z.B. ziemlich heftiges Asthma und ich hatte einen Bandscheibenvorfall - soll ich das auch angeben? Das Asthma schränkt mich ein, der Bandscheibenvorfall nicht.

Was genau bedeutet Ermäßigungsstunden? Weniger unterrichten bei gleicher Bezahlung? Ich werde mich bzgl. dieser Möglichkeiten mal an die GEW wenden. Ich muss gestehen, dass ich mich bisher mit all diesen Themen noch nicht auseinandergesetzt habe...Nachteilsausgleich, GdB, GdS, Ermäßigungsstunden - wäre da der Personalrat auch ein guter Ansprechpartner? Ein Bekannter von mir ist im Personalrat.

---

**Beitrag von „Meike.“ vom 7. Dezember 2019 22:10**

Wenn du einen GDB beantragst / bekommst, erfährt kein Schulleiter die Diagnose. Du bekommst einen Ausweis oder eine Bescheinigung, auf der steht nur der GDB, bei Geh- oder Sehbehinderten noch ein Kürzel (wegen Parkplätzen oä.), und wem du von deiner Diagnose erzählst, ist ganz allein deine Sache.

Die beste Anlaufstelle ist der örtliche oder Gesamtschwerbehindertenbeauftragte.

Die GEW ist da nur so halb zuständig, die Personalräte meist überfragt, Schwerbehindertenvertretung und Beratung nach Langzeiterkrankung ist eine eigene Sportart.

Und ja, alles angeben. Die GDB sind zwar nicht additiv zu verstehen, aber es wird ein Gesamtbild auch sich gegenseitig verstärkender Bedingungen beurteilt, deshalb kommt es auch auf gute Fachärztliche Gutachten an: verschlimmern deine Medikamente vielleicht eine andere Baustelle, usw.

---

## Beitrag von „CDL“ vom 7. Dezember 2019 22:30

### Zitat von Miss Miller

Lieber CDL, du kennst dich ja aus! Ich habe gute Ärzte, die sehr gut mit meinen Diagnosen vertraut sind. Es kommen auch noch andere gesundheitliche Probleme dazu, ich habe z.B. ziemlich heftiges Asthma und ich hatte einen Bandscheibenvorfall - soll ich das auch angeben? Das Asthma schränkt mich ein, der Bandscheibenvorfall nicht. Was genau bedeutet Ermäßigungsstunden? Weniger unterrichten bei gleicher Bezahlung? Ich werde mich bzgl. dieser Möglichkeiten mal an die GEW wenden. Ich muss gestehen, dass ich mich bisher mit all diesen Themen noch nicht auseinandergesetzt habe...Nachteilsausgleich, GdB, GdS, Ermäßigungsstunden - wäre da der Personalrat auch ein guter Ansprechpartner? Ein Bekannter von mir ist im Personalrat.

Liebe Miss Miller, erstmal fühl dich gedrückt. Du bist nicht allein, du bist völlig normal und du machst das offensichtlich verdammt gut, wie du für dich kämpfst, auch wenn es sich vermutlich immer wieder anders anfühlt. Wenn du einen guten PR hast, kann dieser natürlich auch ein Ansprechpartner sein- Meike ist beispielsweise auch Personalrätin, da siehst du, wie fit und empathisch PRs im best case sind- die Schwerbehindertenvertretung solltest du aber spätestens wenn du den GdB hast ergänzend ansprechen, das sind einfach die Experten dafür, deren Beratung du nicht missen möchtest. Diesen Kontakt und Austausch benötigt man, um sich einerseits untereinander zu vernetzen und wichtige Informationen weiterzugeben und andererseits um eben diese Informationen auch von kompetenter Stelle einzuholen.



Ich weiß, es ist schwer, sich nicht an anderen Menschen zu messen und wie viel schwerer es ist gesundheitlich bedingte Einschränkungen zu akzeptieren. Der Schritt einen GdB zu beantragen ist mir auch alles andere als leicht gefallen, war aber absolut richtig und kann ich nur empfehlen.

Der GdS ist ein Grad der Schädigung und wird bei Opfern von Gewaltverbrechen im Rahmen von Opferentschädigungsverfahren (OEG) erhoben. Sollte es dafür eine Basis geben bei dir, wäre ein entsprechender Antrag auf Opferentschädigung sinnvoll. Der Weiße Ring ist bei diesen Anträgen ein äußerst hilfreicher und kompetenter Ansprechpartner. Wenn es keinen entsprechenden Hintergrund bei dir gibt, reicht es völlig aus einen Antrag bei deinem Versorgungsamt auf Feststellung eines GdB zu stellen. Deine Therapeutin kann dich sicherlich hierbei kompetent beraten, nachdem sie dir den Antrag empfohlen hat. In dem Antrag solltest du auf jeden Fall ALLE gesundheitlichen Probleme angeben und entsprechend nachweisen (ärztliche Atteste/Arztbriefe mit z.B. Ergebnissen der letzten Untersuchungen beim Pneumologen/Schweigepflichtsentbindungen für deine behandelnden Fachärzte/Klinikaufenthalte...). Was nicht relevant ist für die Zumessung eines GdB wird vom Versorgungsamt nicht berücksichtigt. Asthma ist genauso wie Depressionen je nach Schweregrad definitiv relevant und kann in Ergänzung zur Depression bereits einen GdB 50 und höher ergeben. Ob der Bandscheibenvorfall noch relevant ist kommt wohl darauf an, inwieweit dieser entsprechend schwerwiegende gesundheitliche Folgeprobleme verursacht hat (wobei du ja schreibst, er schränke dich nicht mehr ein). Im Zweifelsfall mit angeben und das Versorgungsamt prüfen und entscheiden lassen. Das ADHS natürlich auch mit angeben.

Ermäßigungsstunden bedeutet, dass du z.B. bei einem TZ-Deputat von 13 Wochenstunden nur noch 10 Wochenstunden Unterricht halten musst, aber für 13 Stunden bezahlt wirst.

Wenn du weitere Fragen hast, melde dich gerne. Vor allem aber achte gut auf dich und erlaube dir notwendige Pausen, um Kraft zu schöpfen, Ressourcenarbeit zu leisten und erlaube dir dich nicht mit KuK zu vergleichen. Du bist du und hast dein Tempo, deine Bedürfnisse, deine Grenzen.

P.S. Herr CDL ist eine Frau CDL, auch wenn ich immer mal wieder von neuen Usern im Forum für einen Mann gehalten werde. (Warum eigentlich?) 😊

---

## Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 9. Dezember 2019 21:05

Hallo Miss Miller, ich hab dir eine PN geschrieben...

Lieben Gruß

---

### **Beitrag von „Miss Miller“ vom 10. Dezember 2019 19:01**

So, nun liegt er da, der Umschlag mit dem Antrag. Meine Therapeutin hat Erfahrung damit und ist sich sicher, dass ich bei einem GdB von 50 landen werde. Ich gehe dann mal zum Briefkasten.

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 10. Dezember 2019 20:04**

#### Zitat von Miss Miller

So, nun liegt er da, der Umschlag mit dem Antrag. Meine Therapeutin hat Erfahrung damit und ist sich sicher, dass ich bei einem GdB von 50 landen werde. Ich gehe dann mal zum Briefkasten.

Mit dem Asthma zusammen habe ich da auch keinerlei Zweifel, dass das mindestens GdB 50 werden wird. Melde dich gerne, wenn du noch Fragen haben solltest. Ansonsten gutes Gelingen und gut, dass du an dieser Stelle für dich sorgst. 😊

---

### **Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 10. Dezember 2019 20:25**

#### Zitat von Miss Miller

So, nun liegt er da, der Umschlag mit dem Antrag. Meine Therapeutin hat Erfahrung damit und ist sich sicher, dass ich bei einem GdB von 50 landen werde. Ich gehe dann mal zum Briefkasten.

Viel Erfolg!

---

### **Beitrag von „chemikus08“ vom 12. Dezember 2019 22:36**

Ein GdB von 50 bei psychischen Erkrankungen ist dann möglich, wenn ärztlicherseits bescheinigt wird, dass aufgrund der Erkrankung bereits erhebliche Probleme im beruflichen Bereich und im privaten Bereich (Partnerschaftsprobleme, Rückzugstendenzen...) bestehen. Wenn dann ein GdB von unter 50 bescheuert wird, sollte ein Widerspruchsverfahren durchgeführt werden. Hierzu empfehle ich jedoch sich im Vorfeld ausführlich durch eine Schwerbehindertenvertretung oder/ und den VdK beraten zu lassen.

---

### **Beitrag von „Miss Miller“ vom 21. Juli 2020 13:44**

So, nun endlich ist mein Antrag bearbeitet. Herausgekommen ist ein GdB von 30. Was soll ich nun tun?

---

### **Beitrag von „undichbinweg“ vom 21. Juli 2020 14:43**

Mit einem GdB v. 30 kann man Fürsorgemaßnahmen zugesprochen bekommen.

Steht in den Handreichungen zu Schwerbehinderung an Schulen, vgl. § 3.7

"Für behinderte Lehrkräfte, die eine Bescheinigung über einen Grad der Behinderung von 30 oder 40 erhalten haben, soll im Einzelfall geprüft werden, ob besondere Fürsorgemaßnahmen in Betracht kommen (Rechtsgrundlage unter 3.6). Für Lehrkräfte bedeutet dies, dass sie im Einzelfall einer besonderen Fürsorge bedürfen, wenn sie dies z.B. durch Vorlage der Bescheinigung über ihren Grad der Behinderung und ein ärztliches Attest nachweisen. Ihnen könnten z.B. Nachteilsausgleiche der Richtlinie zum SGB IX genannten zustehen. Eine Regelermäßigung oder eine Inanspruchnahme der Altersrente bzw. Pension für schwerbehinderte Menschen ist nicht möglich."

<https://www.schulministerium.nrw.de/docs/bp/Lehrer...dreichungen.pdf>

Weiterhin soll auf jedem Fall widersprochen werden! Bitte mit ärztlicher Unterstützung.

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 21. Juli 2020 14:43**

<https://www.lehrerforen.de/thread/51699-adhs-endogene-depression-was-f%C3%BCr-m%C3%B6glichkeiten-habe-ich/>

Gleichstellung beantragen? Ich kenne mich nicht genau aus, weiß aber, dass das bei einem GdB von 30 gilt. Beratung bei der Schwerbehindertenvertretung wäre auch eine gute Idee. Die kommen auch mit in Gespräche mit der Schulleitung, wenn es um Rahmenbedingungen geht, die du benötigst.

---

### **Beitrag von „Enora“ vom 23. Juli 2020 07:52**

Inwieweit kannst du dich auch mit Haushalt und Kindern entlasten? Kids sterben nicht daran, wenn sie zu Hause altersgerechte Aufgaben erfüllen sollen und ab und an eine Reinemachfrau ist doch auch nicht verkehrt.

---

### **Beitrag von „yestoerty“ vom 23. Juli 2020 22:54**

[Miss Miller](#)

Guck mal in deine Konversationen. Hab dir in Bezug auf Unterrichtsplanung geschrieben. Vielleicht kann man sich ja Schulübergreifend austauschen?

---

### **Beitrag von „Miss Miller“ vom 25. Juli 2020 23:57**

[Zitat von yestoerty](#)

Miss Miller

Guck mal in deine Konversationen. Hab dir in Bezug auf Unterrichtsplanung geschrieben. Vielleicht kann man sich ja Schulübergreifend austauschen?

Sehr gerne! Hab nichts in meinen Konversationen gefunden, hab dich aber angeschrieben.

---

### **Beitrag von „chemikus08“ vom 1. August 2020 12:36**

<https://www.lehrerforen.de/thread/51699-adhs-endogene-depression-was-f%C3%BCr-m%C3%B6glichkeiten-habe-ich/>

Ich persönlich würde zweigleisig fahren.

- 1.) Widerspruch einlegen (von Schwerbehindertenvertretung oder VdK beraten lassen).
- 2.) Gleichzeitig beim Landesarbeitsamt die Gleichstellung beantragen
- 3.) Auch bei Ablehnung des Widerspruchs zusammen mit den Beratungsstellen ggf..

Schlachtplan für einen Verschlimmerungsantrag entwerfen.

---

## **Beitrag von „Miss Miller“ vom 18. März 2022 10:13**

Der aktuelle Stand meines Verfahrens:

Ich war bei meiner Psychiaterin und die meinte, ich solle kämpfen. Sie war verwundert, dass sie nicht aufgefordert worden war, ein Gutachten zu schreiben, obwohl ich sie angegeben hatte. Ich habe dann Widerspruch eingelegt. Daraufhin wurde sie aufgefordert, ein Gutachten zu schreiben. Resultat: GdB von 40. Sie meinte, dass das zu wenig sei und auch meine Therapeutin hat mich darin bestärkt, weiterzukämpfen. Ich habe mir darauf einen Anwalt genommen. Nach ewigem Hin und Her und zwei wirklich "krassen" Gutachten des Arztes vom Sozialgericht (er unterstellt mir zu lügen und tut meine Beschwerden ab, zweifelt Diagnosen meiner Ärzte an und weicht infolgedessen von einem GdB von 40 nicht ab) werde ich nun zu zwei externen Gutachtern (Ärzten) geschickt, die ein Gutachten erstellen sollen. Das ist das erste Mal, dass ich mit einem Arzt spreche bzw. von ihm begutachtet werde.

Ich muss sagen, dass ich mit meinen Nerven am Ende bin, diese beiden Gutachten des Arztes vom Sozialgericht haben mich völlig fertig gemacht. Da stehen Dinge drin, die mich traurig und wütend gemacht haben, zum Beispiel, dass ich ja so gute Ressourcen habe, dass ich alle meine Arzttermine schaffe. Es wird mir nicht geglaubt, dass ich zwei Burnouts hatte sowie einmal für 6 Wochen in einer Psychiatrie war. Der Gutachter regt an, die Fehlzeiten beim Dienstherrn zu erfragen. Das ist ja abartig, sogar meine Therapeutin hatte das in ihrem Gutachten stehen, er scheint also noch nicht mal ihr zu glauben. Für mich bedeutet das alles unendlich viel Nerven und Aufwand, ich hätte nie gedacht, dass das so heftig wird. Meine Therapeutin ist auch völlig erstaunt, sie hat andere Erfahrungen.

Nun war ich bei dem 1. externen Gutachter - mit extremer Angst vor dem Termin. War aber gut, der beruhigte mich sofort und meinte, dass er einen GdB von 60 begründet sieht und das auch so in seinem Gutachten schreiben wird. Er hat diese schrecklichen beiden Gutachten auseinandergenommen und genau die Stellen angesprochen, in denen ich und meine Ärztin des Lügens bezichtigt werden, er ist konsterniert und wird das auch so in seinem Gutachten

schreiben. Das hat mir wieder etwas Mut gemacht. Zudem möchte er mich zu einer ausführlichen ADHS-Diagnostik schicken, also ein drittes Gutachten anordnen.

Der Termin beim zweiten Gutachter (Hauptgutachter) ist im Mai.

Wie geht es nun weiter? Werden die mich zu dem dritten Gutachter schicken oder können die das auch abweisen?

Wie gehen die mit den beiden neuen Gutachten um? Hat jemand Erfahrungen damit? Wenn der zweite Gutachter auch 50 oder 60 sagt, was passiert dann? Inwiefern werden die neuen Gutachten berücksichtigt? Falls nicht und es bei 40 bleibt, und ich Widerspruch einlege - Geht das direkt vor Gericht? Ich finde dieses ganze Verfahren total grauenhaft - da hat jemand die Macht, über mich zu urteilen, obwohl er mich nicht kennt. Und dieser jemand darf Diagnosen meiner Ärzte anzweifeln und mir in seinen Gutachten Lügen und Anstellerei unterstellen? Ich bin ziemlich erschrocken über das Ganze.


---

### Beitrag von „Humblebee“ vom 18. März 2022 10:38

#### Zitat von Miss Miller

Es wird mir nicht geglaubt, dass ich zwei Burnouts hatte sowie einmal für 6 Wochen in einer Psychiatrie war.

Wie kann dir denn nicht geglaubt werden, dass du in einer psychiatrischen Einrichtung warst? Das kannst du doch belegen, oder?

Das hört sich alles sehr traurig an, liebe Miss Miller! Ich wünsche dir ganz viel Kraft für die kommende Zeit. Bleib' stark!!! 

---

### Beitrag von „Miss Miller“ vom 21. Juli 2022 23:20

Der Kampf ist (hoffentlich) ausgefochten, auch wenn ich hier nur einen Zwischenstand schreiben kann.

Ich habe ja einen Anwalt und geklagt, und musste zu drei Ärzten. Nun liegen alle Gutachten vor und der Hauptgutachter kommt auf einen GdB von 70. ☹️

Nun heißt es abwarten, ob das Sozialgericht einen Vergleich findet (also 60 oder 50), die 70 anerkennt oder ich persönlich hin muss, damit dann entschieden wird. Theoretisch ist auch möglich, dass das Gericht bei den 40 bleibt, aber das ist höchst unwahrscheinlich.

Ich werde berichten, bin aber jetzt schon sehr erleichtert...

---

### **Beitrag von „chemikus08“ vom 22. Juli 2022 00:19**

Einen Vergleich gibt es ja nur, wenn Du zustimmst. Ansonsten gibt es ein Urteil. Um Dir etwas die Angst zu nehmen. Ich war selber ehrenamtlicher Richter beim Sozialgericht und die Einschaltung weiterer Gutachter ist eigentlich ein gutes Zeichen. D.h. man traut den vorliegenden Gutachten nicht so ganz. Ob da jetzt ein GdB von 50 oder 70 rauskommt ist nicht kriegsentscheidend. Wichtig ist, dass auf jeden Fall ein GdB von 50 gewährt wird. Damit hast Du vollumfänglich den Status schwerbehindert und damit eben auch Zugang zu allen Nachteilsausgleichen. Zur Einforderung dieser Nachteilsausgleiche setze Dich bitte unbedingt mit Deiner Schwerbehindertenvertretung in Verbindung.

---

### **Beitrag von „chemikus08“ vom 22. Juli 2022 01:45**

Habe mir das nochmals komplett durchgelesen. Was für ein schrecklicher Wahnsinn! Drei Jahre um als schwerbehindert anerkannt zu werden. Das Ganze zusätzlich zu Erkrankung. Das ist wieder ein erschreckendes Beispiel für Steine, die einem unnötigerweise in den Weg gelegt werden. Besteht das Versetzungsproblem immer noch?

---

### **Beitrag von „Miss Miller“ vom 23. Juli 2022 12:51**

Hallo,

Ja, 3 Jahre sind lang, und ich war zwischendurch wirklich fertig mit den Nerven. Es ist ja auch typisch für ADHS, dass man sich ständig mit Dingen beschäftigt und nicht abschalten kann. Meine Depressionen wurden auch getriggert, weil dieser Arzt mir ja unterstellt hat, dass ich die Unwahrheit sage. Ich war so froh, als es hieß, dass ich endlich zu Ärzten gehen soll, die mich

testen/ untersuchen etc.

Wie wird man denn ehrenamtlicher Richter beim Sozialgericht?

Hattest du da auch viel mit GdB-Anerkennungen zu tun?

Ich hoffe so sehr, dass ich da nicht hinmuss, ich bin wirklich nervlich am Ende mit dem Thema und hoffe, dass man mir und den Ärzten einfach glaubt.

Das Versetzungsproblem hat sich entschärft - ich habe mir einen Status an meiner Schule erarbeitet und ich komme mit Veränderungen nicht klar - beides Gründe, die für einen Verbleib an der Schule sprechen.

Schwerbehindertenvertretung - meinst du die entsprechende Lehrerin an meiner Schule oder den, der bei der Behörde sitzt? Zu beiden habe ich Kontakt. Wer kann mir besser helfen?

---

### Beitrag von „Conni“ vom 23. Juli 2022 20:12

#### Zitat von Miss Miller

Ja, 3 Jahre sind lang, und ich war zwischendurch wirklich fertig mit den Nerven. Es ist ja auch typisch für ADHS, dass man sich ständig mit Dingen beschäftigt und nicht abschalten kann.

Ja, Hyperfokus. Und das sieht keiner. "Schalten Sie mal ab. Denken Sie an was Schönes! Innere Bilder! Zürcher Ressourcenmodell! Entspannungsübungen! Progressive Muskelentspannung! Ein Buch lesen! Aufs Konzert gehen! In die Natur gehen! Dehnübungen!" Und bei jedem einzelnen dieser Vorschläge denkt man die ganze Zeit rotierend an das blöde K\*\*kproblem! 😞

---

### Beitrag von „Miss Miller“ vom 17. September 2022 22:05

So, das Verfahren ist so gut wie abgeschlossen. Die Gutachten der Ärzte gingen wieder zu einem Gutachter des Versorgungsamtes, der hat wieder alles verdreht und Blödsinn geschrieben, kommt aber immerhin zu einem GdB von 50. Und ich habe keine Kraft mehr, daher werde ich das anerkennen, es ist eine Schwerbehinderung, und die sollte es auch werden.



Leider hat sich mein Gesundheitszustand nicht verbessert, ich nehme mittlerweile 2 Antidepressiva, falle aber trotzdem immer wieder in sehr tiefe Löcher.

Ich bin mir im Moment unsicher, wie es für mich beruflich weitergeht. Ich bin krankgeschrieben, gehe aber zur Arbeit, weil sie mich irgendwie ja auch erfüllt, auch wenn ich dauerhaft gestresst bin. Nach den Gutachten verstehe ich nun endlich, warum ich nicht so belastbar bin. Ich habe vor ein paar Wochen die mittlerweile 4. Verhaltenstherapie begonnen und denke, dass mir die Ergebnisse helfen werden, noch gezielter mit der Therapeutin zu arbeiten. Frustrierend ist aber, dass die Depression immer wieder kommt, es hilft echt nichts 😞 Ich werde eine Kur beantragen, und da meine Kids beide ebenfalls ADHS haben, wird das kostenmäßig zumindest kein Problem werden.

Es gäbe die Möglichkeit der Alimentation, das bedeutet, dass ich zu einem Amtsarzt gehen und der einschätzen muss, ob ich dienstfähig bin oder nicht. Falls nicht, wäre ich raus aus der Schule und würde 33% eines vollen Gehaltes bekommen. Das ist nicht von Dauer, es muss immer neu entschieden werden, wie es weitergeht. Aber die Gefahr ist, dass der Amtsarzt nein sagt, oder das Gegenteil, dass er mich für Jahre oder gar nicht mehr zurück in den Beruf lässt, und das möchte ich auch nicht.

Am liebsten würde ich nur 8 Stunden machen, aber da müssen wir echt rechnen, vor allem in Zeiten, in denen alles teurer wird.

Ich hatte schon ein Gespräch mit der SL, und habe meine Wünsche vorgetragen, dass ich mal mit der Klassenleitung aussetze, und dass ich nicht immer zu kurzfristig angesetzten Konferenzen kommen kann wegen fester Arzttermine. Ich bin gespannt, was davon umgesetzt wird.

Da es mir nicht gut geht und in dem letzten Gutachten wieder viel Blödsinn steht, werde ich im nächsten Jahr einen Antrag auf Erhöhung des GdB stellen - einerseits geht es mir nicht gut, andererseits habe ich Angst, dass ich ganz schnell wieder bei 40 bin und dann wäre die Schwerbehinderung weg. Eine Überprüfung meines GdB steht nämlich in 3 Jahren an.

Puuuuh, was für ein Kampf, das hat mich echt gefordert. Ich hoffe, dass sich für mich nun ein paar Dinge verbessern werden.

---

## Beitrag von „chemikus08“ vom 17. September 2022 22:18

Eine weitere Alternative wäre die Feststellung einer Teildienstfähigkeit.

---

## Beitrag von „CDL“ vom 18. September 2022 11:21

Hallo Miss Miller, die Überprüfung des GdB ist zu Beginn üblich. Mir wurde damals gesagt (erste Überprüfung war bei mir nach 5 Jahren), dass es 1-2 solcher Prüfrunden geben kann und dann der GdB üblicherweise unbefristet vergeben wird. Tatsächlich war das dann bei mir schon nach der ersten Überprüfung der Fall. Bei einer endogenen Depression mit zahlreichen Episoden plus dem ADHS würde ich annehmen, dass die Verlängerung in deinem Fall am Ende eine Formsache sein wird. Versuch dich also vielleicht jetzt nicht direkt in den nächsten Kampf zwecks Erhöhung zu stürzen, sondern erst einmal an deiner Stabilisierung zu arbeiten.

Ebenso wie Chemicus möchte ich dir zunächst einmal den Schritt der Teildienstfähigkeit ans Herz legen. Den Weg werde ich für mich letztendlich auch gehen, um die finanziellen Verluste durch die gesundheitlich bedingte Teilzeit (bin aktuell bei rund 55%) zu reduzieren. Klassenleitung musst du nicht machen, wenn du als Schwerbehinderte deutlich gesagt hast, dass das zu viel wäre (so zumindest Stand in BW). Das muss also respektiert werden. Ich habe auch keine eigene Klasse, weil mir das gesundheitlich bedingt nicht möglich wäre. Informiert dich mal bei deiner örtlichen Schwerbehindertenvertretung, welche Rechte dir sonst noch zustehen, um zu prüfen, was du ggf. weiterhin an Entlastung benötigen würdest. Ich müsste beispielsweise keine Aufsichten machen, mache aber immer eine, weil das geht, habe aber keine eigene Klasse, einen festen freien Tag in jedem Schuljahr für Arzttermin, maximal 6 Unterrichtsstunden an einem Tag und zusätzliche Vertretungsstunden als Schwerbehinderte nur nach vorheriger Nachfrage, ob mir das möglich ist (das ist immer mal eine Stunde in den Prüfungsphasen, mache ich immer, aber vor regelmäßiger Mehrarbeit bin ich dadurch geschützt, was wichtig ist), etc.

Eine Reha klingt ebenfalls sehr gut, um dich eben stabilisieren zu können.

Ich wünsche dir weiterhin viel Kraft.

---

## Beitrag von „Miss Miller“ vom 1. Oktober 2022 09:32

Danke 😊

Ich habe mich mal über die Teildienstfähigkeit erkundigt, bin aber nicht schlau daraus geworden. Kann mir jemand Konkretes schreiben?

---

## Beitrag von „chemikus08“ vom 1. Oktober 2022 11:19

<https://www.lehrerforen.de/thread/51699-adhs-endogene-depression-was-f%C3%BCr-m%C3%B6glichkeiten-habe-ich/>

## Teildienstfähigkeit NRW

Der Amtsarzt muss hierzu feststellen, dass Du nur einen bestimmten Prozentsatz der Pflichtstunden leisten kannst. Es müssen jedoch noch mindestens 50% leistbar sein

Deine Besoldung setzt sich dann wie folgt zusammen:

- 1) Die Besoldung, die Dir für eine entsprechende Teilzeittätigkeit zustehen würde
- 2) Eine Zulage, die die hälftige Differenz zur vollen Stelle beträgt.

Damit steht man sich wesentlich günstiger, als wenn man einfach auf Teilzeit geht☐☐

---

### Beitrag von „Miss Miller“ vom 1. Oktober 2022 21:21

Ah ... das Problem ist, dass ich halbe Stelle nicht schaffe ☐☐

---

### Beitrag von „chemikus08“ vom 1. Oktober 2022 22:09

Dazu kämen ggf. noch Entlastungstunden falls Du einen GdB hast

Ist das nicht der Fall wird's eng, denn für Beamte liegt die Untergrenze nun Mal bei 50%, danach würdest du wahrscheinlich ganz für dienstuntauglich erklärt und zur Ruhe gesetzt.