

## Depression

### Ist eine Krankschreibung für mich sinnvoll?

Wenn Sie eine Depression haben, kann es Ihnen schwerfallen zu arbeiten. Ob dann eine Krankschreibung das Richtige für Sie ist, hängt von Ihrer persönlichen Situation ab. Möglicherweise kann es Ihnen sogar guttun, weiter zur Arbeit zu gehen. Diese Information hilft Ihnen, die Vor- und Nachteile einer Krankschreibung einzuschätzen.

#### Was spricht für eine Krankschreibung?

Eine Depression kann sich auf das ganze Leben auswirken – auch auf Ihr Berufsleben. Manche Menschen mit einer Depression können sich beispielsweise morgens nicht zur Arbeit aufrufen, fühlen sich wertlos oder haben Probleme, sich zu konzentrieren.

Vielleicht haben Betroffene auch Angst, dass sie ausgegrenzt werden oder Nachteile haben, wenn jemand aus dem Kollegenkreis von der Depression erfährt.

Andererseits kann Arbeit auch zur Depression beitragen oder diese verschlimmern, zum Beispiel durch Stress, Mobbing oder ständige Überforderung am Arbeitsplatz.

#### Was spricht gegen eine Krankschreibung?

Doch für einige Menschen mit einer Depression ist Arbeit wichtig: Eine Arbeit bedeutet nicht nur ein sicheres Einkommen, sondern kann auch das seelische Wohlbefinden verbessern. Außerdem hilft eine Arbeit, Ihren Tagesablauf zu regeln – was durch eine Depression oft verlorengeht. Zudem kann der Beruf das Selbstwertgefühl fördern und Sie können erleben, dass Sie aus eigener Kraft etwas erreichen können. Des Weiteren bietet der Arbeitsplatz die Möglichkeit, andere Menschen zu treffen. Vielleicht fühlen Sie sich dadurch weniger einsam. Das heißt umgekehrt, dass sich viele Betroffene schlechter fühlen, wenn sie nicht arbeiten.

#### Für und Wider abwägen

Es ist empfehlenswert, dass Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Psychotherapeuten besprechen, ob eine Krankschreibung für Sie der richtige Weg ist. Meist gibt es gute Gründe für eine Krankschreibung, aber auch welche dagegen. So können starke depressive Beschwerden oder Begleiterkrankungen für eine Krankschreibung sprechen.



© Stockfotos-MG – stock.adobe.com

Auch wenn Sie nur leichte Beschwerden oder wenig Beeinträchtigungen durch die Krankheit haben, kann eine „Auszeit“ vom Beruf sinnvoll sein. Allerdings kann eine längere Krankschreibung dazu führen, dass sich Ihre Beschwerden verschlimmern oder dauerhaft werden.

Welche Vor- und Nachteile eine Krankschreibung haben kann, haben wir in der Tabelle auf der nächsten Seite zusammengefasst.

Wichtig: Eine Krankschreibung allein hilft nicht gegen eine Depression. Ratsam ist, dass Sie eine Behandlung beginnen oder fortsetzen. Um eine Depression zu behandeln, gibt es mehrere Möglichkeiten. Dabei können Sie beginnen mit Dingen, wie Sport, ein Informationsgespräch oder andere niedrigschwellige Angebote.

#### Wer stellt die Krankschreibung aus?

Bei einer Depression können Sie sich krank schreiben lassen – genauso wie bei jeder anderen Krankheit auch. Eine Anlaufstelle ist Ihre Hausarztpraxis.

Sie möchten nicht, dass Ihr Arbeitgeber sieht, dass eine Fachärztin oder eine Facharzt Sie krankgeschrieben hat? Dann kann Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt Ihnen ebenfalls die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausstellen. Welche Krankheit Sie haben, steht nicht auf dem Schein.

Zudem können Sie sich an Ihre Hausarztpraxis wenden, wenn Sie nach einer längeren Krankschreibung wieder arbeiten können. Dort kann man Ihnen einen Plan zur Wiedereingliederung erstellen. Dieser erleichtert Ihnen den beruflichen Wiedereinstieg.

#### Wieviel Offenheit ist gut?

Wie offen Sie am Arbeitsplatz mit Ihrer Krankheit umgehen, ist allein Ihre Entscheidung. Hilfreich kann es sein, dass Sie sich vorab überlegen, wie Sie reagieren, wenn jemand Sie nach Ihrer Krankheit fragt. Für Außenstehende ist es aber oft schwer zu verstehen, wie es Ihnen geht. Daher kann ein offenes Gespräch für alle Beteiligten eine Erleichterung sein und helfen, Missverständnissen vorzubeugen.

## Übersicht zur Krankschreibung

Diese Tabelle können Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nutzen, um zu entscheiden, ob eine Krankschreibung für Sie momentan sinnvoll ist.

Für eine Krankschreibung spricht unter anderem, wenn Sie derzeit seelisch und körperlich so belastet sind, dass Sie nicht arbeiten können oder die Arbeit Ihre Beschwerden verschlimmert. Auch weitere seelische Erkrankungen können ein Anlass sein, wie zum Beispiel eine Angststörung. Neben medizinischen Gründen gibt es aber noch andere Überlegungen, die in die Entscheidung einfließen sollten.

Außerdem gilt es bei der Entscheidung zu bedenken: Eine Krankschreibung kann Sie kurzfristig entlasten, aber alleine eine Depression nicht heilen. Auf Dauer kann nur eine für Sie geeignete Behandlung helfen.

Hier nennen wir einige Gründe, die für oder gegen eine Krankschreibung sprechen können.

### Vorteile einer Krankschreibung können sein, dass ...

- ... sie Sie vorübergehend entlastet und Ihnen eine „Verschnaufpause“ verschaffen kann.
- ... Probleme am Arbeitsplatz dann nicht dazu beitragen können, dass sich Ihre depressiven Beschwerden verschlechtern. Zum Beispiel, wenn Mobbing oder andere Konflikte Sie dort sehr belasten.

### Nachteile einer Krankschreibung können sein, dass ...

- ... Sie die unterstützenden Seiten der Arbeit verpassen. Beispiele dafür sind Lob durch Vorgesetzte, Austausch mit anderen Menschen, eigene Zufriedenheit oder Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten. Zudem erleben Sie möglicherweise weniger Situationen, die Sie aus eigener Kraft meistern können.
- ... Sie unbewusst Konflikte am Arbeitsplatz vermeiden, die vielleicht zur Entwicklung Ihrer depressiven Beschwerden beigetragen haben. Aufschieben löst auf Dauer keine Probleme.
- ... Sie das Haus kaum noch verlassen und zunehmend vereinsamen.
- ... Sie Zuhause keinen geregelten Tagesablauf haben. Dagegen kann die Arbeit Ihrem Tag eine Struktur geben. Das ist für die Genesung einer Depression wichtig.
- ... vielleicht Ihr Arbeitsplatz gefährdet wird. Wenn Sie häufig oder länger krankgeschrieben sind, kann es ratsam sein, dass Sie sich zu Rehabilitations- und Unterstützungsangeboten beraten lassen.

**Empfehlung:** Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam die Vor- und Nachteile einer Krankschreibung für Ihre persönliche Situation. Wenn Sie länger krankgeschrieben sind, können Sie sich zu Rehabilitations- und Fördermöglichkeiten beraten lassen.