

# Ich bin zurück

Fängt eine Kollegin nach langer Krankheit wieder an zu arbeiten, mischen sich in die Freude auf beiden Seiten oft Unsicherheit, Unbeholfenheit, manchmal Unverständnis. Mit **Geduld und Aufrichtigkeit** gelingt dem gesamten Team die Rückkehr in den Berufsalltag

REDAKTION: **STEPHAN HILLIG**

**D**u, die Karin, die kommt heute nicht. Die hat sich krankgemeldet.“ – „Übernehmen Sie bitte den Termin von Frau Müller. Sie musste heute Morgen zum Arzt.“ Sätze wie diese fallen täglich in unzähligen Büros. Laut *Gesundheitsreport 2019*, erstellt von der Techniker Krankenkasse, kam jede(r) Berufstätige in Deutschland im vergangenen Jahr im Schnitt auf 15,5 Fehltag, in Österreich waren es zuletzt 12,5 – zwei bis drei Arbeitswochen also. In diese Mittelwerte fließen alle Krankmeldungen ein, z. B. ein Fehltag wegen einer Migräne-Attacke genauso wie mehrere

Fehlwochen nach einem Bandscheibenvorfall. Daher gehen die Statistiker jedes Jahr ins Detail. Ergebnis: Knapp die Hälfte (48,4 Prozent) der Fehlzeiten entfielen 2018 auf Krankmeldungen mit einer Dauer von mehr als sechs Wochen.

Fällt eine Kollegin oder ein Kollege so lange aus, ahnen wir, dass eine schwerwiegende, vielleicht sogar lebensbedrohliche Diagnose dahinterstecken muss. Je enger und vertrauensvoller wir mit der oder demjenigen zusammengearbeitet haben, desto stärker fehlt sie/er uns und umso besorgter reagieren wir. Zu Recht: Pro Jahr erkranken z. B. mehr als vier Millionen Menschen in der EU neu an →



erzählt die Mutter von zwei Töchtern. „Manche wollen anfangs keine OP und keine Chemo, damit niemand es mitbekommt. Andere werden von ihrem Arbeitgeber ständig angerufen oder bekommen Aufhebungsverträge geschickt.“ Als würde ein bösartiger Tumor die eigene Existenz nicht schon genug bedrohen.

### **Seine Rechte kennen und den Wiedereinstieg aktiv gestalten**

Auch die Berliner Rechtsanwältin Uta-Maria Weißleder kennt den enormen Druck, unter dem viele Langzeitkranke stehen. „Nicht wenige wollen von sich aus kündigen. Aber das sollte man nie tun, ohne sich vorher beraten zu lassen“, rät die Expertin eindringlich. Auch Briefe von Ämtern oder Versicherungen, oft in drängendem Ton aufgesetzt, nähmen auf die Lage der Betroffenen kaum Rücksicht.

Steht z. B. in einem ärztlichen Gutachten, dass die Erwerbstätigkeit erheblich gefährdet oder gemindert ist, kann jede Krankenkasse dazu auffordern, binnen zehn Wochen einen Reha-Antrag zu stellen. „Das ist häufig mit den langen Behandlungszeiträumen nicht vereinbar“, sagt Uta-Maria Weißleder. „Wer aber nicht fristgerecht auf das Schreiben reagiert, läuft Gefahr, seinen Krankengeldanspruch zu verlieren, und schränkt seine Möglichkeiten ein, das weitere Verfahren zu beeinflussen. Holen Sie auch in diesem Fall umgehend Rat ein.“

Wichtigste Ansprechpartner bleiben die behandelnden Ärzte. Zusätzlich bieten Sozialdienste im Krankenhaus, die Unabhängige Patientenberatung (UPD, Tel. 0800/011 7722, [patientenberatung.de](http://patientenberatung.de)), Selbsthilfegruppen, Vereine und Verbände Unterstützung an. Wie Ihr beruflicher Wiedereinstieg dann Schritt für Schritt klappt, lesen Sie auf S. 78. Auch Uta-Maria Weißleder begleitet als Coach Rückkehrer auf diesem Weg. Viele wollen ihn so kurz und nahtlos wie möglich gestalten. „Auch Vorgesetzte und Kollegen erwarten oft, dass möglichst schnell wieder alles normal läuft“, fügt die Expertin hinzu. „Wer aber aus einer Langzeiterkrankung zu-

Krebs. 11,3 Millionen bekommen behandlungsbedürftige Herz-Kreislauf-Probleme. Bis zu 35,5 Millionen leiden an einer Depression (Burn-out), wodurch in einer Firma mit 250 Mitarbeitern mindestens ein Arbeitsplatz im Jahr verwaist bleibt. Deshalb fragen wir uns nicht nur, wer die Aufgaben übernimmt. Erfahren wir, weshalb die Kollegin oder der Kollege ausfällt, wissen wir häufig aus unserem privaten Umfeld, wie steinig der Weg ist, der nun vor ihr oder ihm liegt.

„Mir war bewusst, was auf Montse zukam“, bestätigt Carmen Frentiu. Sie arbeitet beim Spanischen Fremdenverkehrsamt in Frankfurt am Main. 2016 erkrankte ihre Düsseldorfer Kollegin Montse Cañamero López an Brustkrebs (s. Protokoll r.). „Mein Mann hatte Krebs. Mein Vater und ein Onkel starben daran“, erzählt die 60-Jährige weiter. „Ich fand es sehr fair von Montse, dass sie uns gesagt hat, was sie hat. Ich würde es meinen Kollegen gegenüber auch nicht verschweigen.“

Bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit für die *Frauenselbsthilfe nach Krebs* hört Montse Cañamero López jedoch auch, dass einige Betroffene ihre Krankheit gegenüber ihrem Arbeitgeber lieber für sich behalten. „Weil sie Angst vor der Kündigung haben“,



**Uta-Maria Weißleder, 39,** erkrankte vor fünf Jahren an Brustkrebs. Danach entwickelte die Anwältin das Beratungsangebot „reTörn to work“

rückkehrt, ist selten nach sechs Wochen wieder voll belastbar.“ Nicht nur der Mensch habe sich körperlich und seelisch verändert, auch sein Arbeitsplatz. „Neue Computerprogramme werden eingeführt, Aufgabenfelder und Zuständigkeiten entwickeln sich weiter, die Krankheitsvertretung hofft vielleicht, dass ihr Vertrag entfristet wird“, zählt die Anwältin auf. „All das kann für Irritationen im Arbeitsumfeld sorgen.“

Unsicherheit, Unbeholfenheit, manchmal Unverständnis kommen auf beiden Seiten hinzu. „Dann hilft es, sich in sein Gegenüber hineinzusetzen“, rät Uta-Maria Weißleder. Türmt sich gerade die Arbeit, kann es schnell verantwortungslos wirken, wenn die/der Rückkehrer(in) im Rahmen seiner Wiedereingliederung schon nach drei Stunden das Büro verlässt. Doch für sie/ihn sind diese 180 Minuten womöglich viel mehr, als sie/er zu hoffen gewagt hat.

### Ob jemand bereits überlastet ist, sehen wir ihm nicht an

„Die Kolleginnen und Kollegen wurden durch die Erkrankung auch mit ihrer eigenen Endlichkeit konfrontiert“, erklärt Uta-Maria Weißleder, warum viele Hemmungen haben, der/dem Rückkehrer(in) zu begegnen. „Sprechen Sie die Unsicherheit an“, rät die Expertin. „Oder fragen Sie Rückkehrer: Was brauchst du von mir?“ Von Aufmunterungen wie „Du, ich kenne da auch jemanden, der...“ oder „Du siehst doch gut aus!“ rät die Beraterin dagegen ab. „Belastung sieht man nicht. Und wenn ein Rückkehrer nicht über seine Gesundheit reden möchte, muss auch das akzeptiert werden.“

Viel wichtiger sei es, dass die Kollegen ihre Ansprechbarkeit signalisieren. „Wiedereinsteiger wollen nicht zu viel fragen müssen“, erklärt Uta-Maria Weißleder. Ihr Tipp: „Erzählen Sie von sich aus, was sich verändert hat, erklären Sie neue Abläufe, sagen Sie dem Rückkehrer einfach, dass Sie sich freuen, dass er wieder da ist.“ Dann rückt die Krankheit nach und nach in den Hintergrund. 

### MONTSE CAÑAMERO LÓPEZ

„So viel Beistand und Hilfe sind nicht selbstverständlich“



„Ich mag meinen Beruf sehr. Daher stand für mich immer fest, dass ich wieder arbeite. Mir war aber auch bewusst, dass meine Krankheit tödlich enden kann. **Ich wollte deshalb alles regeln**, schrieb eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und plante meine Beerdigung. Das war hart, auch für meinen Mann, der immer für mich da war. Er wartete z. B. nach meiner OP auf mich, bei der mir die linke Brust und 18 Lymphknoten entfernt wurden. Er war bei allen Chemoterminen dabei. So viel Beistand, auch der von meinen Kolleginnen und Kollegen, ist nicht selbstverständlich. **Das gab mir viel Kraft**. Als ich dann 2017, nach über einem Jahr, wieder in unser Büro in Frankfurt am Main kam, fing mein Chef an zu weinen. Das hat mich sehr berührt. Am Anfang hatte ich Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, das typische ‚Chemobrain‘. Das gab sich aber. Die Nebenwirkungen der Antiöstrogene, die ich noch zehn Jahre nehme, bekomme ich mittlerweile gut mit Yoga und Meditation in den Griff. Überstunden mache ich keine mehr. Ich investiere die Zeit in mich, meine Familie und **freue mich jeden Morgen, dass ich noch lebe.**“

### CARMEN FRENTIU

„Montse kämpft gegen den Krebs. Dieser Gedanke war immer da“

„Als uns der Chef 2016 sagte, dass Montse Krebs hat, war das für alle ein Schock. Mein Vater starb daran, mein Mann besiegte die Krankheit vor 25 Jahren. Mir war bewusst, was auf Montse zukam. Seit 1998 kennen wir uns. Wir arbeiten in einem kleinen Team, in dem fast alle so lange dabei sind, **sind mehr als nur Kolleginnen**. Montse und ich sehen uns selten, telefonieren aber viel und schicken uns WhatsApp-Nachrichten. Ich erzählte ihr, was im Büro passierte, damit sie sich nicht so außen vor fühlte. Im Team sprachen wir oft über sie. Alle litten mit. Einmal besuchte uns Montse mit ihrem Mann. Ja, man sah ihr die Folgen der Chemo an, aber sie ging bewundernswert locker damit um. **Sie gab sich nie auf**. Ich weiß nicht, ob ich so stark wäre. Als Montse dann wieder arbeiten konnte, freuten wir uns riesig. Aber die Sorge, dass der Krebs zurückkommen könnte, die wird im Hinterkopf bleiben. Das hat auch Montse verändert. Ihr sind heute ganz andere Dinge wichtig. **Unsere Beziehung ist noch persönlicher geworden**. ‚Montse, mach langsam‘, sage ich manchmal zu ihr. Vielleicht ist das gar nicht mehr nötig, aber ich tue es trotzdem.“





## Mein Weg zurück

Gestalten Langzeitkranke ihren beruflichen Ausstieg bewusst und **Schritt für Schritt**, klappt ihr Wiedereinstieg umso leichter

### 1 DIE DIAGNOSE: IN RUHE VERARBEITEN:

Egal, welche Worte die Ärztin/der Arzt wählt, um uns einen ersten, vielleicht lebensbedrohlichen Befund zu erklären, danach gerät alles ins Wanken. **Gespräche** mit dem Partner, Freunden oder Verwandten helfen, wieder etwas Halt zu finden. In dieser Phase kann niemand seine berufliche Zukunft planen. Achten Sie aber darauf, dass Sie binnen drei Tagen Ihre **Krankmeldung** bei Ihrem Arbeitgeber vorlegen und Ihre Ärztin/Ihr Arzt diese lückenlos verlängert. Gesetzlich Versicherte bekommen sechs Wochen lang ihr Gehalt weiterbezahlt. Danach erhalten sie 72 Wochen von ihrer Kasse **Krankengeld** (maximal 90 Prozent des Nettolohns).

### 2 DIE PROGNOSE: WIE LANG FALLE ICH AUS?

Steht Ihr Therapieplan fest, sollten Sie sich telefonisch bei Ihrer/Ihrem Chef(in) melden und ihr/ihm sagen, wie lange Sie wegbleiben. Machen Sie aber deutlich, dass es sich dabei nur um eine **Prognose** handelt. Jede Therapie kann länger dauern oder schneller wirken als geplant. Ihre Diagnose (s. Schritt 1) fällt unter den **Datenschutz**. Ob Sie sie preisgeben, sollten Sie davon abhängig machen, wie vertrauensvoll Sie mit Ihrer/Ihrem Chef(in) zusammenarbeiten. Das gilt auch gegenüber Ihren Kolleginnen/Kollegen. Aber auch sie sollten wissen, wie lange Sie fehlen, damit sie besser planen können.

### 3 KONTAKT HALTEN: WIE VIEL NÄHE WILL ICH?

Blumen, aufmunternde SMS oder Kollegenklatsch aus der WhatsApp-Gruppe **lenken ab**, erinnern uns aber oft auch zu sehr daran, wie viel uns entgeht und wo wir gerade nicht sein können. Überlegen Sie, welcher Kontakt Ihnen guttut. **Das kann sich im Laufe Ihrer Behandlung auch ändern.** Sagen Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen, wie viel Nähe oder Abstand Sie brauchen. **Übrigens:** Auch Ihre private Anschrift fällt unter den Datenschutz. Wollen Sie Post bekommen, müssen Sie Ihrer/Ihrem Chef(in) also erst signalisieren, dass sie/er Ihre Daten herausgeben darf.

### 4 REHA & BEM: NICHT BEDRÄNGEN LASSEN

Wer lieber wenig Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen will (s. Schritt 3), sollte sich trotzdem während der Therapie **alle 1–2 Monate bei seiner/seinem Chef(in) melden.** Sie oder er sollte wissen, dass Sie weiterarbeiten möchten. Seit 2004 sind Arbeitgeber verpflichtet, Mitarbeitern, die sechs Wochen arbeitsunfähig waren, ein **BEM (betriebliches Eingliederungsmanagement)** anzubieten. Die Einladung dazu bekommen Sie daher bei vielen Therapien oft zu früh. Nehmen Sie sie trotzdem an. So signalisieren Sie, dass Sie nach Ihrer Behandlung ein BEM wollen. Auch die Anforderung Ihrer Krankenkasse, binnen zehn Wochen einen **Reha-Antrag** zu stellen, platzt häufig mitten in die Therapie. Hintergrund: Ihre Kasse will Geld sparen. Ignorieren Sie das Schreiben jedoch, können Sie schlimmstenfalls Ihren Anspruch auf Krankengeld (s. Schritt 1) verlieren. Holen Sie sich deshalb unbedingt Hilfe, z. B. bei einer **Beratungsstelle** oder einem **Anwalt für Sozialrecht**. Legen Sie, gemeinsam mit Ihrem Arzt, fristgerecht Widerspruch ein.

### 5 KÜNDIGUNG: NIE SELBST AUFGEBEN

Phasenweise kann uns eine Therapie alle Kraft, allen Mut rauben. Andere Betroffene glauben, sie kämen mit einer Kündigung bloß ihrem Arbeitgeber zuvor. **Beenden Sie Ihr Arbeitsverhältnis jedoch nie von sich aus!** Lassen Sie sich immer erst beraten, z. B. von einem Anwalt. Das gilt auch, wenn Sie einen Aufhebungsvertrag geschickt bekommen. **Wehren Sie sich gegen die Kündigung!** Informieren Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Schwerbehinderung (s. Schritt 6). Auch wer ein BEM mitträgt (s. Schritt 4), kann nicht ohne Weiteres entlassen werden.

### 6 BEHINDERUNG: EIN AUSWEIS SCHÜTZT

Er wirkt wie eine Kapitulation, aber einen Antrag auf Schwerbehinderung für die „Dauer der Heilungsbewährung“ zu stellen hat viele Vorteile: Sie erweitern Ihren **Kündigungsschutz**, können einen **Steuerfreibetrag** geltend machen und bekommen fünf **Urlaubstage** mehr. Ein Schwerbehindertenausweis wird in der Regel auf fünf Jahre befristet.

### 7 WIEDEREINGLIEDERUNG: SICH ZEIT GEBEN

Nutzen Sie unbedingt die vielfältigen **Reha-Angebote** nach Ihrer Behandlung (s. Schritt 4). So bereiten Sie sich optimal auf Ihre **Rückkehr in den Job** vor. Eine Reha kann auch zum betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) gehören. Planen Sie **gemeinsam mit Ihrem Arzt** Ihre stufenweise Wiedereingliederung. Gut bewährt hat sich z. B. das „Hamburger Modell“. **Wichtig:** Sie sind noch krank, bekommen Krankengeld. Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Chef(in) und Ihrem alten Team ab, was von Ihnen erwartet wird und wie viel Sie leisten können.

## RAT & HILFE

### Andere wissen schon mehr

**UNTER GLEICHEN**  
Über die Kontakt- und Informationsstelle NAKOS in Berlin finden Sie bundesweit Selbsthilfegruppen, die bei chronischen oder lebensbedrohlichen Krankheiten große Stützen sind.  
**nakos.de (mit PLZ-Suche)**  
Tel.: 030/31 01 89 60

**FRAUSEIN UND KREBS**  
Der Bonner Verein Frauenselbsthilfe nach Krebs, kurz FSH, bietet online eine umfangreiche Infothek und über seine Landesverbände viele Selbsthilfegruppen an.  
**frauenselbsthilfe.de**  
Tel.: 0228/33 88 94 02

**BÜRGERTELEFON**  
Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (bmas.de) hat zu den Themen Rente und Arbeitsrecht Experten-Hotlines eingerichtet (montags bis donnerstags, 8–20 Uhr).  
**030/22 191 10 01 (Rente)**  
**030/22 191 10 04 (Recht)**

**COACH & BEGLEITER**  
Bei VITAL-Expertin Uta-Maria Weißleder wurde vor fünf Jahren Brustkrebs festgestellt. Danach startete sie ihr Beratungsangebot „reTÖRN to work“ (Coaching und Seminare).  
**utamaria-weissleder.de**  
Tel.: 0163/825 78 44

**ZEITIG AUSFÜLLEN**  
Nach einer längeren klinischen Behandlung hat jede(r) Anspruch auf eine Reha. Wer welchen Antrag wann und wie einreichen muss, erklärt die Deutsche Rentenversicherung.  
**https://bit.ly/2DYDUrB**  
Tel.: 0800/10 00 48 00