

HANDLUNGSHILFE

WAS IST ZU TUN BEI ...?

„EIGENER ERKRANKUNG“

- SCHNELLE UNTERSTÜTZUNG FÜR BETROFFENE:
DIE WICHTIGSTEN INHALTE AUF EINEN BLICK -



Die *Diagnose* einer schweren Erkrankung wirft Betroffene¹ und Angehörige häufig aus der Bahn. Die neuen Informationen müssen erst einmal verarbeitet werden und eventuell ist es ratsam bzw. notwendig, neue Perspektiven und Lebensentwürfe zu entwickeln. In der vorliegenden Handlungshilfe finden Sie einige Denkanstöße, die Ihnen helfen, hilfreiche Schritte zu ergreifen und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Zur Orientierung finden sie alle nachfolgenden Abschnitte in der Übersicht:

1. Die **Diagnose** „Eigene Erkrankung“ **verarbeiten**
2. Was gilt es beim Thema „Eigene Erkrankung“ zu **berücksichtigen**?
3. Wo finde ich **wichtige Informationen und Ansprechpartner**?
4. Welche **rechtlichen Grundlagen** gibt es zum Thema „Arbeit und Krankheit“?
5. Welche **Hilfen** stehen mir zur Verfügung?
6. Wichtige **Begriffe und Erläuterungen** in der Übersicht

(Begriffe, die im Abschnitt 5 und 6 näher erläutert werden, sind *kursiv* gedruckt)

1 DIE DIAGNOSE „EIGENE ERKRANKUNG“ VERARBEITEN

Wenn man erfährt, dass man schwer erkrankt ist, ist dies schockierend und traurig. Wir fühlen uns wie betäubt oder können nicht glauben, dass die *Diagnose* wahr sein soll. Oft werden wir dadurch „innerlich aus der Bahn geworfen“ und sind deprimiert und verzweifelt. Für den Fall, dass Sie gerade erst Ihre *Diagnose* erfahren haben, finden Sie nachfolgend erste Hilfen und Tipps, die Sie in Ihrer Situation unterstützen sollen und den Umgang mit Ihrer Situation und aufkommenden Gefühlen erleichtern kann. Besonders Gespräche und die Unterstützung von Familie, Freunden und Kollegen sind in dieser Situation hilfreich.

„Habe ich die *Diagnose* richtig verstanden?“

Die erste *Diagnose* ist ein Schock. Aber nicht immer ist die erste *Diagnose* die endgültige! Außerdem neigen wir häufig dazu, im ersten Moment zu dramatisieren, da wir nicht alle Begriffe oder Umstände verstanden haben und mit der *Diagnose* überfordert sind – so klingt manches zuerst schlimmer als es ist. Zur Abklärung der *Befunde* empfiehlt es sich daher immer, einen zweiten Arzt hinzuzuziehen bzw. eine erneute Untersuchung bei Unklarheiten durchzuführen. Um die *Diagnose* einordnen zu können und ihre Auswirkungen zu verstehen, ist es wichtig, dass Sie die *Diagnose* richtig verstanden haben. Wenn etwas unklar geblieben ist, fragen Sie nach und lassen sich Ihre *Befunde* genau erklären.

¹ Zu Gunsten der einfacheren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet, die weibliche Form ist dabei selbstverständlich mit eingeschlossen.

„Mit wem kann ich sprechen?“

Gespräche mit der Familie, mit Freunden oder mit Arbeitskollegen helfen, die Situation zu begreifen und zu verarbeiten. Menschen, die Ihnen nahestehen, haben ein offenes Ohr für Ihre Sorgen. Sprechen Sie vor allem mit Ihrer Familie über die Diagnose, denn für Ihre/n Partner/in, Ihre Kinder oder Ihre Eltern ist es besonders wichtig, aus erster Hand zu erfahren, wie es Ihnen geht. Sprechen Sie auch mit Ihrem begleitenden Arzt, um Fragen zu klären. Neutrale Personen (z.B. Experten) können zudem häufig wichtige Gesprächspartner sein, da wir Ihnen manchmal ehrlicher und unbefangener gegenüber treten können, z. B.: Experten in Beratungsstellen (s. Abschnitte 3 bis 5), Telefonseelsorge (steht 24 Stunden am Tag kostenlos zur Verfügung, s. Abschnitt 3), *sozialer Dienst* des Krankenhauses oder Ansprechpartner im Unternehmen (z.B. *betriebsärztlicher Dienst*, *betriebliche Sozialberatung*, *Betriebsrat* oder *Schwerbehindertenvertretung*, s. dazu Abschnitt 6). Im Falle von ansteckenden Erkrankungen bleibt da häufig nur das Telefon oder der Mailverkehr für einen Austausch. Wirken Sie der Isolation durch die digitalen Medien entgegen.

„Meine Gefühle zulassen ...“

Jeder Mensch geht mit der Nachricht einer (schweren) Erkrankung unterschiedlich um. Die gesamte Bandbreite von Gefühlen ist möglich. Vielleicht sind Sie verzweifelt und traurig über die Situation. Auch Wut auf sich selbst oder auf die Erkrankung können auftreten und gehören dazu. Schuldzuweisungen, sich selbst oder anderen gegenüber finden oft statt – sind aber nicht hilfreich. Bei manchen Menschen äußern sich Gefühle auch körperlich, z. B. in Form von Kopfschmerzen, Übelkeit oder Kreislaufproblemen. Andere empfinden starke Emotionen und weinen und manch andere wollen die eigene Erkrankung nicht akzeptieren. Phasen der Akzeptanz bis hin zur Hoffnungslosigkeit können sich abwechseln und auch wieder Phasen der Freude und Zuversicht können Sie erreichen. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und lassen Sie Ihre Gefühle zu. Dabei kann es helfen, wenn Sie Ihre Gefühle mit anderen, Ihnen nahestehenden Personen, teilen oder Sie sich Hilfe holen (s. Abschnitt 3 und 6).

„Mich ablenken ...“

Auch wenn die Sorgen und Gedanken Sie nicht loslassen, ist es wichtig, Phasen der Ruhe und Klarheit zu finden. Das funktioniert meistens mit Aktivitäten, bei denen Sie sich auf etwas Anderes konzentrieren. Versuchen Sie sich daher abzulenken, indem Sie sich z. B. mit Freunden treffen oder telefonieren, Musik hören, ein gutes Buch lesen, frische Luft tanken, Ihrer liebsten Beschäftigung nachgehen etc. Wenn Sie mobil und nicht ansteckend sind und nicht zum eigenen Schutz soziale Kontakte vermeiden sollen kann eine Ortsveränderung, Ablenkung schaffen oder auch ein Spaziergang, bummeln gehen, leichte Arbeiten im Garten, kochen mit Freunden oder ein Friseurbesuch. Machen Sie alles, was Ihnen momentan gut tut und was in Ihrer Situation körperlich schaffbar ist.

„Auf mich achten ...“

In schwierigen Zeiten ist es wichtig, dass Sie auf sich und Ihren Körper hören! Eine gesunde Ernährung, frische Luft und (wenn möglich) leichte Bewegung tun Ihrem Körper und Ihrer Seele gut, unabhängig davon, welche Erkrankung Sie haben. Halten Sie sich an die Vorschriften Ihres Arztes und nehmen Sie Medikamente, die für Sie wichtig sind, nach Anweisung ein, um einem Heilungsprozess nicht im Wege zu stehen. Konsequenz und Geduld sind generell förderlich und wirken sich positiv aus. Gönnen Sie sich daher regelmäßige Schlaf- und Ruhezeiten, um Kraft zu schöpfen und Heilungsprozesse zu fördern. Gönnen Sie sich zusätzlich regelmäßig etwas, was Ihnen und Ihrem Körper gut tut, z. B. eine Massageanwendung, ein warmes Bad, neue Kleidung oder Zusatzanwendungen.

„Mir Hilfe suchen ...“

Um bei einer schweren Erkrankung wieder „Licht am Ende des Tunnels“ zu sehen und den Erkrankungsprozess nicht zu beschleunigen, brauchen Sie Hilfe und Unterstützung durch Experten. Auch wenn Sie vielleicht unheilbar krank sind und für sich momentan ohne Perspektive in die Zukunft blicken, ist Hilfe und Unterstützung für Sie und Ihre Angehörigen wichtig und kann viele Schritte erleichtern und in kleinen Abschnitten Ihr Wohlbefinden fördern (s. folgende Abschnitte).

Im Folgenden finden Sie Hilfen und Ansprechpartner zu verschiedenen Bereichen. Um möglichst vielen Betroffenen eine Hilfe bereitzustellen, sind die Unterstützungsmöglichkeiten neutral und allgemein gehalten. Nehmen Sie Hilfe an, wenn Ihnen jemand Unterstützung anbietet. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, denn Sie würden Ihre Hilfe ebenfalls Angehörigen, Freunden oder Kollegen anbieten, wenn es nötig wäre. Achten Sie jedoch dabei immer auf Ihre Bedürfnisse. Sie entscheiden für sich, wann Sie welche Hilfe und in welchem Umfang entgegennehmen und benötigen!

2 WAS GILT ES BEIM THEMA „EIGENE ERKRANKUNG“ ZU BERÜCKSICHTIGEN?

Nachfolgend finden Sie hilfreiche Stichpunkte und mögliche Ansprechpartner, um erste Schritte zum Umgang mit der eigenen Erkrankung oder zur Gesundung zu tätigen:

Was ist wichtig?	Wer hilft?
1. Klären Sie Ihre Diagnose.	<ul style="list-style-type: none"> Fragen Sie Ihren Hausarzt oder behandelnden Arzt nach Details Ihrer Diagnose, nach möglichen Therapien und weiteren Experten. Wenn Sie sich unsicher sind, konsultieren Sie einen zweiten Facharzt und lassen Sie sich erneut untersuchen. Nicht immer lässt sich beim ersten <i>Befund</i> eine verlässliche Diagnose garantieren. Wenn Sie Ihren <i>Befund</i> nicht verstehen oder Fragen haben, gibt es die Möglichkeit, den medizinischen <i>Befund</i> kostenlos „übersetzen“ zu lassen (s. https://washabich.de/).
2. Versuchen Sie, die Erkrankung zu verstehen.	<ul style="list-style-type: none"> Stellen Sie Fragen zu allen Details, die Sie nicht verstehen. Ansprechpartner ist im Idealfall Ihr Hausarzt oder der jeweilige Facharzt (z.B. Orthopäde, Neurologe, Gynäkologe etc.). Lernen Sie, Ihre Erkrankung zu verstehen und die Diagnose einzuordnen, indem Sie Fachliteratur oder Ratgeber lesen. Informieren Sie sich über mögliche Therapien oder Verläufe. Je mehr Wissen Sie über Ihre Erkrankung haben, desto besser können Sie selber handeln und für sich selbst entscheiden, z. B. welchen Behandlungsweg Sie wählen möchten. Greifen Sie dabei jedoch stets auf verlässliche Quellen und nicht z.B. auf Foren im Internet zurück, die eher verunsichern als beruhigen. Fragen Sie auch andere Betroffene nach ihren Erfahrungen. Hilfreich dafür können zum Krankheitsbild passende Selbsthilfegruppen sein. Andere Betroffene können Ratschläge und Empfehlungen weitergeben und Ihnen Mut machen (z.B. www.nakos.de). Schauen Sie doch auch mal bei seriösen Online-Foren nach.
3. Lassen Sie sich beraten.	<ul style="list-style-type: none"> Beratungsstellen bieten häufig zeitnahe und kostenlose Informationen und Hilfen an (s. Abschnitt 3). Fragen Sie den behandelnden Arzt oder die Klinik nach Informationen und kontaktieren Sie den <i>Sozialdienst</i> der Klinik, wenn Sie dort in einer Behandlung sind.

	<ul style="list-style-type: none"> Lassen Sie sich von einem zweiten Arzt, Ihrer Krankenkasse oder einer Selbsthilfegruppe beraten. Eine passende Gruppe vor Ort finden Sie unter z.B. www.nakos.de
4. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und Ansprechpartnern an Ihrem Arbeitsplatz.	<ul style="list-style-type: none"> Informieren Sie Ihren Vorgesetzten und /oder die Personalabteilung über die voraussichtliche Krankheitsdauer, wenn bei Ihnen eine Arbeitsunfähigkeit vorliegt. Sie sind nicht verpflichtet, Erkrankungen mitzuteilen, wenn Sie arbeitsfähig bleiben. Sprechen Sie die „Schweigepflicht“ bzw. die Vertraulichkeit bei Ihrem Vorgesetzten bzw. Arbeitgeber an, um sicher zu gehen, dass die Informationsweitergabe in Ihren Händen bleibt. Bei Bedarf kontaktieren Sie die <i>betriebliche Sozialberatung</i>, den <i>Betriebsarzt</i> oder den <i>Schwerbehindertenbeauftragten</i> in allen Fragen rund um Ihren Arbeitsplatz und Ihre Erkrankung.
5. Planen Sie mögliche nächste Schritte.	<p>Verschaffen Sie sich einen Überblick und planen Sie die wichtigsten nächsten Schritte, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> Arbeitgeber informieren mit dem Hausarzt über mögliche Therapien sprechen einen Ordner mit Unterlagen, Diagnosen etc. anlegen ggf. einen Krankenhausaufenthalt und Unterstützung für und mit der Familie planen eine Behandlung/ Therapie beginnen eine <i>Rehabilitationsmöglichkeit</i> in Betracht ziehen/ organisieren mit der Krankenkasse über eine <i>Rehabilitation</i> sprechen eine Selbsthilfegruppe oder Beratungsstelle aufsuchen ggf. mit dem <i>Sozialdienst</i> in einer Klinik sprechen, wenn Sie dort schon aufgenommen sind

3 WO FINDE ICH WICHTIGE INFORMATIONEN UND ANSPRECHPARTNER ZUM THEMA?

Schriftliche Informationen, persönliche Beratung und Adressen zu einzelnen Krankheitsbildern und allen Fragen rund um die eigene Erkrankung finden Sie generell bei Ihrem Hausarzt, der behandelnden Klinik oder den behandelnden Fachärzten. Darüber hinaus können die folgenden Ansprechpartner Sie unterstützen:

Thema	Ansprechpartner
Die wichtigsten Informationen und Anlaufstellen auf einen Blick	Anlaufstellen und Informationen für Patienten auf einen Blick mit beständiger Aktualisierung finden Sie auf der Seite des Bundesministeriums für Gesundheit: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ . Unter Themen oder mit der Suchfunktion können Sie schnell die gewünschten Informationen abrufen.
Patientenberatung	Zu allen Gesundheitsfragen, Rechtsfragen und Patientenangelegenheiten können Sie die sogenannten unabhängigen Patientenberatungen kontaktieren. Diese sind kostenfrei. https://www.patientenberatung.de/de

Thema	Ansprechpartner
Informationen/ Kontakt zu Selbsthilfeorganisationen	NAKOS bietet Ihnen eine Übersicht über Selbsthilfekontaktstellen und hilft, Kontakt zu Selbsthilfegruppen herzustellen. www.nakos.de
Sorgen und Gesprächsbedarf	Eine kostenlose Telefonseelsorge finden sie unter: www.telefonseelsorge.de/ bzw. unter: 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222. Neben der Möglichkeit einer Telefonberatung gibt es sowohl eine Mail-, eine Chat- und eine Vor-Ort-Beratungsmöglichkeit.
Informationen zu Psychotherapeuten in Ihrer Nähe	Sie können sich zunächst an Ihren behandelnden Arzt/ Hausarzt wenden. Dort kann Ihnen vielleicht schon eine Empfehlung gegeben werden. Unter www.psychotherapiesuche.de oder unter https://www.kbv.de/html/arztsuche.php finden Sie einen/eine Therapeuten/in in Ihrer Nähe. Weitere Informationen finden Sie z.B. hier https://www.gesundheitsinformation.de/wege-zur-psychotherapie-wo-gibt-es-hilfe.2576.de.html .
Informationen rund um Versicherungsleistungen	Diese finden Sie in Internetportalen Ihrer Krankenkasse und im Servicezentrum Ihrer Krankenkasse vor Ort.
Informationen zu Rente und Rehabilitation	Deutsche Rentenversicherung Bund: https://www.deutsche-rentenversicherung.de
Allgemeine Unterstützung/ Hilfe beim Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt	Die Caritas bietet Ihnen Unterstützung in schwierigen Lebensphasen und bietet hilfreiche Informationen. www.caritas.de/
Informationen, Expertenzentrum und Unterstützung rund um das Thema „Seltene Erkrankung“	Das Internetportal „orphanet“ bietet viele wichtigen Informationen rund um das Thema der „seltene Erkrankung“. Hier finden Sie weltweit und in allen Sprachen wichtige Informationen, Experten und Selbsthilfe: www.orpha.net

Zu verschiedenen Erkrankungen finden Sie spezialisierte Beratungen und Ansprechpartner. Es gibt sowohl Fachärzte als auch Selbsthilfegruppen und Informationsportale zu bestimmten Krankheitsgruppen. Eine Auswahl finden Sie in der nachfolgenden Tabelle.

Erkrankung	Ansprechpartner
Demenzerkrankungen	Die deutsche Alzheimergesellschaft stellt Informationen und Beratungsstellen für Betroffene und Angehörige auf der eigenen Homepage zur Verfügung: www.deutsche-alzheimer.de/
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	In der Broschüre des Bundesministeriums für Bildung und Forschung finden sich viele wichtige Informationen zu Vorsorge, Krankheit und Behandlung. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihre Möglichkeiten. Informationen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden Sie hier: https://www.bmbf.de/de/herz-kreislauf-erkrankungen-386.html . Informationen zur Laienreanimation in Deutschland finden Sie hier

Erkrankung	Ansprechpartner
	https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Flyer_Poster_etc/Faktenblatt_Laienreanimation.pdf
Krebserkrankung	Die Prognose ist je nach Krebsart sehr unterschiedlich. Bei der Deutschen Krebshilfe bekommen Sie und Ihre Angehörigen umfangreiche Informationen. www.krebshilfe.de/
Morbus Parkinson	Die deutsche Parkinson-Vereinigung (dPV) stellt alle Informationen sowie Adressen zur Selbsthilfe zur Verfügung, unter: www.parkinson-vereinigung.de/ Eine umfassende Informationsplattform zu der Erkrankung Morbus Parkinson finden sie unter: https://parkinsonweb.com/
Psychische Erkrankungen	Zum Thema psychische Erkrankungen finden Sie als Betroffener oder als Angehöriger Hilfe: <ul style="list-style-type: none"> • Das Psychiatrienetz stellt umfangreiche Informationen und Hilfen für Menschen mit psychischen Erkrankungen bereit unter: https://www.psychiatrie.de/ • und Hilfen für Angehörige psychisch erkrankter Menschen bereit, unter: https://www.bapk.de • Professionelle Beratung durch Psychotherapeuten; Ansprechpartner in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.psychotherapie suche.de/ <p>Angegliedert an Kliniken bzw. klinische Psychiatrien sind häufig zudem Psychotherapieambulanzen oder Ambulanzen für Psychotherapie und Psychiatrie, die offene Sprechstunden und unverbindliche kostenlose Termine für ein erstes Beratungsgespräch anbieten.</p>
Schwerbehinderung	Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales stellt umfangreiche Informationen und Ansprechpartner zum Thema Schwerbehinderung zur Verfügung: https://www.einfach-teilhabe.de
Suchterkrankungen	Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. bietet viel Informationsmaterial zu den unterschiedlichen Suchterkrankungen, siehe https://www.dhs.de/start.html . Der Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V. bietet einen Überblick über Einrichtungen zur Versorgung und Entwöhnung. https://suchthilfe.de/
Ansteckende Erkrankungen	Aussagen und Empfehlungen trifft vor allem das Robert-Koch Institut (RKI) www.rki.de

4 WELCHE RECHTLICHEN GRUNDLAGEN GIBT ES ZUM THEMA „ARBEIT UND KRANKHEIT“?

Eine Erkrankung oder eine ggf. vorübergehende Arbeitsunfähigkeit betrifft nicht nur Ihren Privatbereich, sondern auch Ihren Arbeitsbereich. Einige wissenswerte und grundlegende Informationen zum Thema Krankheit und Arbeit finden Sie in der nachfolgenden Übersicht. Sprechen Sie dazu mit den zuständigen Personen in Ihrem Unternehmen (z.B. Vorgesetzte, Personalabteilung, *betriebsmedizinischer Dienst, Schwerbehindertenvertretung* etc.).

Rechtliche Grundlage	Erläuterung
Betriebliches Eingliederungsmanagement	<p>Es ist dem Arbeitgeber gesetzlich vorgeschrieben, Beschäftigte, die innerhalb eines Jahres mehr als sechs Wochen arbeitsunfähig waren, auf das berufliche Eingliederungsmanagement anzusprechen und ihm Möglichkeiten zur Wiedereingliederung anzubieten. Ziel dabei ist es, Gesundheit und Arbeitsfähigkeit schnellstmöglich wieder her zu stellen. Die/ der betroffene Beschäftigte hat die freie Wahl, ob sie/ er die Maßnahmen annehmen möchte oder nicht.</p> <p>[„Sind Beschäftigte innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig, klärt der Arbeitgeber mit der zuständigen Interessenvertretung (...), mit Zustimmung und Beteiligung der betroffenen Person die Möglichkeiten, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst überwunden werden und mit welchen Leistungen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und der Arbeitsplatz erhalten werden kann (betriebliches Eingliederungsmanagement).“ Auszug aus § 167 Abs. 2 Satz 1 SGB IX] (Quelle: https://www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbix/167.html)</p>
Berufliche Rehabilitation	<p>Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (berufliche Rehabilitation) sollen die Arbeitsfähigkeit erhalten, verbessern und wiederherstellen. Menschen, die länger als sechs Monate erkrankt sind oder gefährdet sind, zu erkranken, haben einen Anspruch auf berufliche Rehabilitation. Sprechen Sie dazu mit Ihrer Rentenversicherung. Nähere Informationen zu Möglichkeiten einer beruflichen Rehabilitation finden Sie in der Informationsbroschüre der Rentenversicherung: Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance (PDF).</p>
Entgeltfortzahlung	<p>Im Krankheitsfall haben Sie Anspruch auf Entgeltfortzahlung durch Ihren Arbeitgeber in Höhe von 100% des ausgefallenen Lohns bis zu einer Dauer von sechs Wochen. Ausgenommen sind Krankheiten, die infolge von Verschulden der/des Arbeitsnehmerin/s eingetreten sind, oder wenn das Arbeitsverhältnis weniger als vier Wochen ununterbrochen bestanden hat. Nähere Informationen finden Sie im PDF des Bundesministerium für Arbeit und Soziales unter: Entgeltfortzahlung (PDF).</p>
Erwerbsminderungsrente	<p>Wenden Sie sich im Rahmen von Erwerbsminderungsrenten an Ihre Rentenversicherung. Wenn Sie aufgrund von Krankheit oder Behinderung nicht mehr mindestens sechs Stunden täglich arbeiten können, sowohl in Ihrem, als auch in allen anderen Berufen, haben Sie einen Anspruch auf eine Erwerbsminderungsrente. Ausführliche Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bundesministerium für Arbeit und Soziales unter: https://www.bmas.de/DE/Themen/Rente/Gesetzliche-Rentenversicherung/Fragen-und-Antworten-Erwerbsminderungsrente/faq-erwerbsminderungsrente-art.html .</p>

5 WELCHE HILFEN STEHEN MIR ZUR VERFÜGUNG?

Lassen Sie sich **helfen**. Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung von außen an, Sie müssen die Erkrankung nicht alleine durchstehen. Unterstützungsmöglichkeiten bieten z.B. *Haushaltshilfen*, Reinigungskräfte, *Sozialdienste*, Pflegedienste u. a., aber auch Freunde, Verwandte, Kollegen und Nachbarn sind eine denkbare Hilfe. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Hilfen und Unterstützungsangebote im Überblick:

Hilfen	Was verbirgt sich dahinter und wo erhalte ich die Hilfen?
Haushaltshilfe	Eine Haushaltshilfe ist eine Sozialleistung, die von Sozialhilfeträgern und Sozialversicherungen übernommen werden kann. Eine Haushaltshilfe umfasst alle Tätigkeiten, die zum Führen eines Haushaltes benötigt werden, z.B. Kinderbetreuung, Essenszubereitung, Wohnungsreinigung etc. Der Umfang richtet sich nach dem jeweiligen Hilfebedarf des Betroffenen. Die Haushaltshilfe kann von Krankenkassen in unterschiedlicher Form gestellt werden. Sprechen Sie mit ihrer Krankenkasse, in welchem Umfang und welcher Art eine Haushaltshilfe übernommen werden kann. Es fallen in den meisten Fällen Zuschläge an. Auch im Falle einer Krankenhausbehandlung, medizinischer Vorsorgeleistungen, einer medizinischen Rehabilitationsmaßnahme, einer Mutter-Kind-Kur oder bei Schwangerschaft und Entbindung kann eine Haushaltshilfe bewilligt werden.
Ambulanter Pflegedienst	Sollten Sie alleinstehend sein oder durch einen Angehörigen gepflegt werden, gibt es die Möglichkeit, sich von einem ambulanten Pflegedienst unterstützen zu lassen. Informationen und Beantragungunterstützung erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Krankenkasse (bzw. Pflegekasse).
Sozialdienst (eines Krankenhauses)	Der <i>Sozialdienst</i> ist eine Einrichtung eines jeden Krankenhauses zur sozialmedizinischen Unterstützung der Patienten. Bei den Mitarbeitern des Sozialdienstes erhalten Sie umfangreiche Informationen und Beratungen rund um die jeweilige Krankheit, weitere Versorgung, Hilfen und Zusatzleistungen. Auch Angehörige können vom Sozialdienst eines jeden Krankenhauses beraten und unterstützt werden.
Seelische Hilfe	<p>Trauer und Hilflosigkeit sind zunächst einmal normale Reaktionen auf eine schwerwiegende Veränderung. Wenn die Phase jedoch länger anhält oder Sie sich in einer akuten Krise befinden, sollten Sie sich Hilfe holen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Im "Beratungsführer online" der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEBm) finden Sie sämtliche Beratungsstellen in Ihrer Region: https://www.dajeb.de/ ▪ Psychotherapeuten in Ihrer Umgebung finden sich unter: www.psychosuche.de/ ▪ die Telefonseelsorge erreichen Sie kostenlos und jederzeit unter: www.telefonseelsorge.de/ bzw. 0800/ 111 0 - 111 oder - 222. Neben der Möglichkeit einer Telefonberatung gibt es sowohl eine Mail-, eine Chat- und eine Vor-Ort-Beratungsmöglichkeit.

6 WICHTIGE BEGRIFFE UND ERLÄUTERUNGEN IN DER ÜBERSICHT

Die wichtigsten Begriffe zum Thema bzw. Begriffe, die im Text kursiv gedruckt sind, werden nachstehend kurz erläutert.

Begriff	Erklärung
Betriebsärztlicher Dienst	Der betriebsärztliche oder betriebsmedizinische Dienst wird durch Betriebsmediziner im Unternehmen gestellt bzw. wird durch den Arbeitgeber nach Gesetzesvorgaben bestellt. Aufgabe der Mediziner ist der Erhalt und die Förderung der Gesundheit bzw. der Beschäftigungs- und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten. Der Betriebsarzt führt z.B. betriebsärztliche Untersuchungen durch und steht für Gespräche rund um das Thema Gesundheit zur Verfügung.
Betriebsrat	Der Betriebsrat ist die gesetzlich vorgeschriebene und institutionalisierte Arbeitnehmervertretung im Unternehmen. Auf Grundlage des Betriebsverfassungsgesetzes vertritt der Betriebsrat die Interessen der Arbeitnehmer durch Mitbestimmung und Mitwirkung an betrieblichen Entscheidungen. In allen betrieblichen Fragen können Sie den Betriebsrat, auch zu Ihrer Krankheitssituation, ansprechen. Der Betriebsrat steht unter Verschwiegenheitspflicht.
Befreiung von Zuzahlungen	Gesetzliche Zuzahlungen bei bestimmten medizinischen Leistungen, wie z.B. Medikamenten, Massagen etc. sind nur bis zu einer bestimmten Grenze jährlich zu leisten. Die Befreiungsgrenze wird nach Ihrem Einkommen und Zahl der Angehörigen berechnet. Wenn Sie in einem Kalenderjahr aufgrund von schweren Erkrankungen mehrere Leistungen in Anspruch nehmen und Zuzahlungen leisten, ist es möglich, dass Sie an die Befreiungsgrenze gelangen und ab einem bestimmten Betrag keine Zuzahlungen mehr leisten müssen. Bewahren Sie dazu alle Quittungen über Zuzahlungen und Praxisgebühren auf und sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse.
Befund	Ein Befund ist ein ärztliches Dokument und ist das zusammengestellte Ergebnis aller Untersuchungen, die durchgeführt wurden, um eine Erkrankung festzustellen bzw. zu ermitteln.
betriebliche Sozialberatung	Die betriebliche Sozialberatung ist in Betrieben für die Beratung und Unterstützung von Beschäftigten bei persönlichen, finanziellen, gesundheitlichen und familiären Problemen zuständig und hilft bei Konflikten am Arbeitsplatz. Eine betriebliche Sozialberatung steht nicht in jedem Unternehmen zur Verfügung. Sollten Sie keine Sozialberatung in ihrem Unternehmen zur Verfügung haben, können Sie Betriebsärzte, <i>Schwerbehindertenvertretungen</i> , <i>Betriebsräte</i> oder Vertrauenspersonen zur Unterstützung und Gesprächen nutzen.
IGeL	„IGeL“ steht für „individuelle Gesundheitsleistungen“ und wird umgangssprachlich mit „Selbstzahler-Leistungen“ betitelt. Damit sind ärztliche Leistungen gemeint, die nicht Teil des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenversicherung sind, aber ärztlich empfehlenswert oder aufgrund des Patientenwunsches ärztlich vertretbar sind. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche IGeL-Leistungen von ihr bezahlt werden. Nähere Informationen finden Sie unter: www.igel-monitor.de/index.html

Begriff	Erklärung
Patientenverfügung	Auch wenn es schwerfällt, sollten Sie festlegen, ob und wie Sie in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden möchten. Mit einer Patientenverfügung können Sie bestimmen, welche medizinischen Eingriffe oder Maßnahmen Sie wünschen für den Fall, dass Sie sich bei einer Erkrankung nicht mehr selbst äußern können. Eine Patientenverfügung ist auch für Angehörige häufig eine Erleichterung, da sie ihnen schwierige Entscheidungen abnehmen kann. Einen ausführlichen Überblick zu allen Fragen, gesetzlichen Vorschriften und allen Themen rund um die Patientenverfügung bietet die Broschüre des Bundesministeriums für Justiz: Patientenverfügung (PDF).
Reha (Rehabilitation)	Reha ist die Abkürzung und steht für Rehabilitation (rehabilitatio: „Wiederherstellung“). Unter den Begriff Rehabilitation fallen die medizinische, die berufliche und die soziale Rehabilitation (die soziale Rehabilitation wird in diesem Abschnitt nicht weiter erläutert):
a. medizinische Rehabilitation	a. Die medizinische Rehabilitation bezeichnet die Wiederherstellung körperlicher Funktionen, organischer Funktionen und der gesellschaftlichen Teilhabe mit Hilfe von medizinischen Maßnahmen. Die medizinische Rehabilitation wird vorrangig ambulant erbracht. Damit Sie Anspruch auf eine medizinische Rehabilitation haben, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Ihre Erwerbsfähigkeit muss erheblich gefährdet oder bereits gemindert sein. Jede Rentenversicherung hat andere Richtlinien, wenden Sie sich daher an den für Sie zuständigen Rentenversicherungsträger. Wenn Ihre medizinische Rehabilitation genehmigt wurde, finden Sie in der folgenden Broschüre von der Deutschen Rentenversicherung Bund Informationen zu verschiedenen Reha-Zentren: Deutsche Rentenversicherung-Reha (PDF)
b. berufliche Rehabilitation	b. Die berufliche Rehabilitation bezeichnet Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben und folgt dem Grundprinzip „Rehabilitation vor Rente“. Durch Reha-Maßnahmen wird versucht, die Betroffenen wieder in den beruflichen Alltag zu integrieren, z. B. durch Umschulungen, Weiterbildungsmaßnahmen, berufliche Trainingsmaßnahmen, Integrationsprojekte, Berufsbildungswerke, Berufsförderungswerke und Werkstätten für behinderte Menschen. Nähere Informationen finden Sie in der Broschüre der gesetzlichen Rentenversicherung, unter: Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance (PDF).
Schwerbehinderung	Sozialgesetzbuch Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen § 2 SGB IX Begriffsbestimmungen (1) Menschen mit Behinderungen sind Menschen, die körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, die sie in Wechselwirkung mit einstellungs- und umweltbedingten Barrieren an der gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate hindern können. Eine Beeinträchtigung nach Satz 1 liegt vor, wenn der Körper- und Gesundheitszustand von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweicht. Menschen sind von Behinderung bedroht, wenn eine Beeinträchtigung nach Satz 1 zu erwarten ist. (2) Menschen sind im Sinne des Teils 3 schwerbehindert, wenn bei ihnen ein Grad der Behinderung von wenigstens 50 vorliegt und sie ihren Wohnsitz, ihren

Begriff	Erklärung
	<p>gewöhnlichen Aufenthalt oder ihre Beschäftigung auf einem Arbeitsplatz im Sinne des § 156 rechtmäßig im Geltungsbereich dieses Gesetzbuches haben.</p> <p>(3) Schwerbehinderten Menschen gleichgestellt werden sollen Menschen mit Behinderungen mit einem Grad der Behinderung von weniger als 50, aber wenigstens 30, bei denen die übrigen Voraussetzungen des Absatzes 2 vorliegen, wenn sie infolge ihrer Behinderung ohne die Gleichstellung einen geeigneten Arbeitsplatz im Sinne des § 156 nicht erlangen oder nicht behalten können (gleichgestellte behinderte Menschen). (Quelle: https://www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbix/2.html) [Stand: Zuletzt geändert durch Art. 1 G v. 30.11.2019 I 1948]</p>
Schwerbehinderten-vertretung	<p>Die Schwerbehindertenvertretung arbeitet eng mit dem Betriebs- oder Personalrat zusammen, ist aber eine eigene Institution im Unternehmen. Aufgabe der Schwerbehindertenvertretung ist die Förderung der Eingliederung schwerbehinderter Menschen in den Berufsalltag, die Interessenvertretung und die Beratung der Beschäftigten mit Behinderung. Die Schwerbehindertenvertretung stellt die Einhaltung der Gesetze und Verordnungen für Schwerbehinderte im Unternehmen sicher und beantragt Maßnahmen zur beruflichen Wiedereingliederung für Beschäftigte bei den zuständigen Institutionen. Die Beratung und Unterstützung durch die Schwerbehindertenvertretung ist für die Beschäftigten kostenlos. Bei schwerer Erkrankung und/oder Schwerbehinderung können Sie jederzeit mit der Schwerbehindertenvertretung Ihres Unternehmens/ Ihres Betriebes Kontakt aufnehmen.</p>
Sozialdienst (eines Krankenhauses)	<p>Der Sozialdienst berät Sie in allen Fragen rund um Ihre Erkrankung und die möglichen Perspektiven z.B. nach der Krankenhausentlassung. Auch bei Fragen um Pflegehilfen, Ansprechpartner Finanzierungen etc. berät Sie der Sozialdienst während Ihres Krankenhausaufenthaltes.</p>

Hinweis zum Dokument:

Die LoS!-Handlungshilfe „Eigene Erkrankung“ ist im Rahmen des Projektes LoS! (Lebensphasenorientierte Selbsthilfekompetenz - Entwicklung eines ganzheitlichen und lebensphasenorientierten Angebotes zum Erhalt von Beschäftigungs- und Leistungsfähigkeit) durch das Institut für gesundheitliche Prävention (IFGP) entwickelt worden. Das Projekt wird im Rahmen der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert (Laufzeit: 2011-2013). Nähere Informationen zum Projekt finden sich unter www.ifgp.de und 02506 300280.