



## Workbook



# Ich kann nicht mehr. Was jetzt?

Symptome. Arbeitsunfähigkeit. Kommunikation mit Ärzten,  
Arbeitgebern & Kindern. Hilfesysteme in Deutschland.

# WIE DU MIT DEM WORKBOOK ARBEITEST

Ich bemühe mich um **barrierefreien Zugang** für alle Menschen. Das bedeutet: Möglichst klare Formulierungen, klare Strukturen, Kennzeichnung von Redewendungen (rw) & Gendersternchen. In einigen Fällen habe ich aufgrund der einfacheren Lesbarkeit die gängigen Bezeichnungen (z.B. Arztpraxis & Arbeitgeber) gelassen.

Meine Workbooks gibt es zum **ausdrucken** & ausfüllen per Hand oder zum **bearbeiten als Datei (pdf)**.

Es gibt in jedem Kapitel etwas **Theorie, Beispiele, Impulse & Vorlagen** die du individuell für dich ausfüllst & anpasst.

## EINORDNUNG nach Energie

Wie viel Energie du zur Bearbeitung eines Themas brauchst, siehst du auf dem Titelblatt des Workbooks.



### MÖGLICHKEIT 1 - alleine

Du bist zeitlich unabhängig, kannst sofort anfangen wenn du Zeit & Motivation hast. Du bearbeitest das Workbook in deinem Tempo & sinnvollster Weise von vorne nach hinten & hast einen Leitfaden.

### MÖGLICHKEIT 2 - gemeinsam

Im live Workshops kannst du das Workbook in einer Gruppe über Zoom gemeinsam mit anderen bearbeiten. Dabei erzähle & strukturiere ich die theoretischen Inhalte für dich. Wenn du Schwierigkeiten mit der Konzentration beim Lesen oder Bearbeiten von Arbeitsblättern hast, ist das eine Alternative für dich. Du bearbeitest die Aufgaben direkt in der Gruppe & hast auch die Möglichkeit Verständnisfragen zu stellen. Individuelle Fälle oder persönliche Themen können dort nicht besprochen werden. Es geht rein um das gemeinsame, konzentrierte Arbeiten.

## FRAGEN zum Workbook / Aufgaben / Inhalt

Kannst du mir sehr gerne jederzeit per Email ([K.Haferstein@posteo.de](mailto:K.Haferstein@posteo.de)) oder Instagram ([B\\_Stresslessness](https://www.instagram.com/B_Stresslessness)) schicken. Ich beantworte deine Frage öffentlich aber anonym im wöchentlichen live. Oder du bekommst zeitnah von mir Antwort.

# INHALT



6. Zeit für dich



5. Du bist nicht allein!  
(Familie & Freunde)



4. Die Krankmeldung bei  
Arbeitgebern



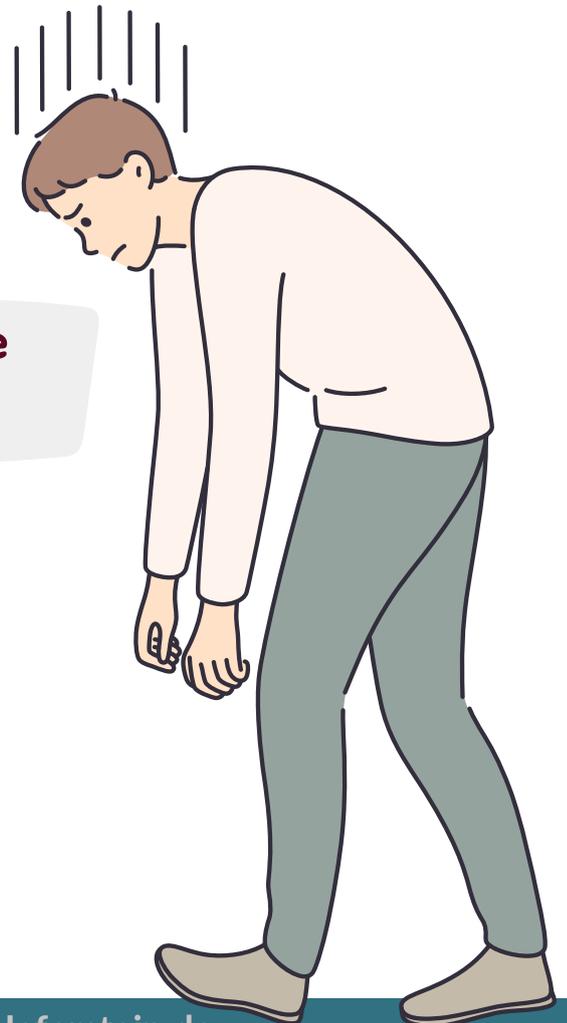
3. Das  
Arztgespräch



2. Kenne deine  
Symptome



1. Nichts geht  
mehr



• **KOSTENFREI** •

# SOFORTIGE HILFE IN DER KRISE



## NOTDIENSTE

112 ist die Rufnummer im Notfall. Ein Rettungswagen kommt zu dir. Falls nötig, wirst du stationär eingeliefert.



## ÄRZTLICHER NOTDIENST

116117 ist die bundesweite Rufnummer des ärztlichen Notdienstes. Ein Arzt / eine Ärztin kommt zu dir nach Hause.



## KRISENTELEFON

Unter 0800/1110111 oder 0800/1110222 erreichst du die Telefonseelsorge. Es gibt in regionale Krisendienste, die im Notfall auch zu dir kommen. Die Telefonnummer für deine Region findest du im Internet.



## NOTAUFNAHME

In jeder Notaufnahme bekommst du erste Unterstützung, wenn du Gedanken hast dir, oder anderen etwas anzutun.



## PSYCHIATRIE

In einer Krise kannst du dich in jeder Psychiatrie zur Krisenintervention aufnehmen lassen.

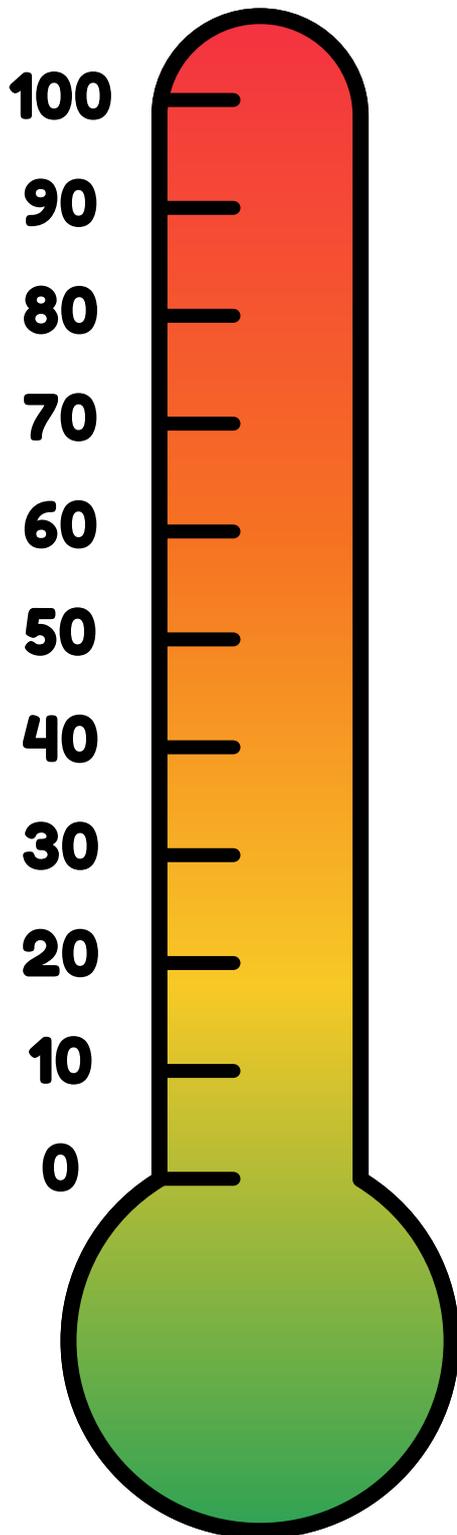


## HAUSARZT

Dein Hausarzt / deine Hausärztin ist immer, wenn möglich, die erste Anlaufstelle.

# Wie geht es dir?

Dein Stressniveau : Selbsteinschätzung



Ich kann nicht mehr.

Ich schleppe mich nur durch den Tag.

Ich bin immer müde.  
Nichts macht mir Spaß

Der Alltag fällt mir unglaublich schwer.

Ich bin gestresst & überfordert.

Ich funktioniere irgendwie.

Ich hätte gerne mehr Energie,

Ich wäre gerne etwas entspannter.

Manchmal ist viel los.

Ich fühle mich lebendig.

Ich bin entspannt & zufrieden.

**Du hast einen langen Weg hinter dir. Du hast viel gegeben. Es kam nicht von heute auf morgen, du bist nicht faul. Im Gegenteil. Du hast gekämpft.**

**Du kämpfst auch jetzt. Du gibst nicht auf**, auch wenn es sicher Phasen gibt, in denen du das denkst. Das du diese Zeilen liest, beweist das Gegenteil.



**Was du spürst ist echt.**

Und nur darum geht es jetzt.

Es ist vielleicht Zeit, dass du dich aus dem System nimmst (rw). Auf den nächsten Seiten findest du einen Fahrplan (rw) für die nächste Zeit.

Wie fühlt es sich an wenn du dir vorstellst, dass du 4 Wochen Zeit nur für dich hättest?

Vielleicht spürst du Widerstand in dir. Vielleicht empfindest du es als Schwäche. Vielleicht spürst du ein großes Bedürfnis nach Zeit nur für dich. Was auch immer du empfindest, es ist ok.

**Komm zur Ruhe. Sammle dich. Bitte.**

Ich hoffe, das du mit den nächstem Seiten die absolute Wichtigkeit erkennst, mit der du JETZT für dich sorgen musst. Ich weiß auch, das du gerade gar nichts mehr "müssen" willst. Aber einfach immer weiter machen geht nicht. Auch das weißt du.



## Körper & Seele

- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- immer müde
- Gewichtszunahme
- Gewichtsabnahme
- Schwindel
- Verdauungsprobleme
- Magenschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Tinnitus (Piepsen im Ohr)
- verschwommenes Sehen
- kribbeln in Armen & Beinen
- Probleme beim Einschlafen
- Probleme beim Durchschlafen
- Bauchschmerzen
- Zittern
- Herzrasen
- spürbarer Puls
- Atemnot
- Krankheitsgefühl ohne krank zu werden
- flache Atmung
- Schwitzen
- kein erholsamer Schlaf
- Gedankenkreisen
- Schwierigkeiten abzuschalten
- nie Ruhe im Kopf
- tiefe Traurigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl, die Kontrolle zu verlieren
- Flüchtigkeitsfehler
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vergesslichkeit
- eigenen Körper nicht spüren
- innere Unruhe
- Unfähigkeit, Abzuschalten
- kann mich nicht mehr freuen
- nichts macht Spaß
- mir ist alles egal
- innere Leere
- Gefühl, neben sich zu stehen
- oder sich selbst zuzusehen
- ständige Erkältungen
- keine Lust mehr auf Sex
- (was fällt dir noch ein?)
- 
- 
-

## Denken & Verhalten

- Ich kann keine Nähe zulassen
- Manchmal möchte ich gerne aufgeben & loslassen
- Ich möchte mein Leben beenden
- Mein Leben hat keinen Wert
- Alles ist so anstrengend
- Ich lebe nur noch um zu arbeiten
- Ich fühle mich immer schuldig
- Eigentlich weiß ich wie es geht, aber ich kann nicht umsetzen
- Ich will einfach nur schlafen
- Ich überlege, ob ich in die Psychiatrie gehen soll
- Der Berg an Aufgaben wird immer größer, egal wie viel ich mache
- Es gibt keinen Ausweg für meine Situation
- Es gibt niemand der mich unterstützt
- Ich bin ganz allein
- Ich habe das Gefühl, bald falle ich einfach um
- Ich bin immer gestresst
- Ich übe meine Hobbies nicht mehr aus
- Ich treffe meine Freunde nicht
- Ich vermeide Kontakte
- Ich möchte gar nicht mehr aus dem Haus gehen
- Jede Aufgabe ist eine riesige Überwindung
- Ich putze meine Zähne nicht regelmäßig
- Duschen / Körperhygiene fällt mir schwer
- In meiner Wohnung sammelt sich Müll
- Ich schaffe den Haushalt nicht
- Ich habe keine Interessen mehr
- Was mir früher Spaß gemacht hat, macht mir keinen Spaß mehr
- Ich bin immer müde aber kann nicht schlafen
- Ich denke ununterbrochen nach & finde kein Ende
- Ich streite mich ständig
- Ich flippe bei jeder Kleinigkeit aus

# WOHIN IN DER KRISE?



## HAUSARZT\*IN

Immer die erste Anlaufstelle.  
Du kannst hier jede  
Allgemeinarztpraxis wählen.  
Eine erste Einschätzung wird  
vorgenommen & weiteres  
koordiniert.



## PSYCHIATER\*IN

Facharztpraxen für die  
Psyche. Hier wird  
ausführliche Diagnostik  
gemacht & es werden  
Medikamente verschrieben.



## PSYCHOLOGE\*IN

Jeder Mensch kann jederzeit eine  
ambulante Therapie machen.  
Psychologen in deiner Region  
findest du z.B. über die Online Suche  
der Kassenärztlichen Vereinigung.  
Üblich sind Wartezeiten zwischen 3  
& 6 Monaten.



## KRANKENKASSE

Deine Krankenkasse hat auch eine  
Beratungsfunktion. Du kannst dich  
dort über Ärzt\*innen, freie  
Therapieplätze oder geförderte  
Gesundheitskurse (z.B.  
Stressmanagement, Entspannung,  
Sport) informieren.



## PSYCHIATRISCHE INSTITUZAMBULANZ

Die psychiatrische  
Institutambulanz ist an  
Psychiatrien angebunden.  
Dort bekommst du ambulante  
Termine & Unterstützung.



## ONLINE BERATUNG

<https://chat.telefonseelsorge.org>  
ist kostenlos.  
In Foren findest du Austausch  
mit Betroffenen, die oft gute  
Tipps haben..

# Mündige Patienten



**Verlasse dich nicht darauf, dass die Hausarztpraxis sich intensiv um dich, dein psychisches Leiden & eine gute Unterstützung kümmert. Als mündiger Patient behältst du die Zügel selbst in der Hand (rw), bist gut vorbereitet & siehst die Praxis als Dienstleistungsunternehmen dem du einen konkreten Auftrag geben musst.**

## Symptome

Du wirst nach deinen Symptomen gefragt werden, bzw. warum du im der Praxis bist. Um eine gute Einschätzung zu ermöglichen, solltest du so konkret & umfassend wie möglich sagen können, wie es dir geht.

Es ist völlig normal, wenn du das im Moment nicht gut spüren oder formulieren kannst oder auch dabei weinst.

## Medikamente

Erfahrungsgemäß wird von einer Allgemeinarztpraxis erstmal eine Erschöpfung / Depression diagnostiziert werden. Vielleicht bietet dein\*e Arzt/Ärztin dir Medikamente (Anti-Depressiva) an. Lass dich beraten, stelle alle deine Fragen aber überlege jetzt schon, ob es für dich in Betracht kommt, Medikamente zur Unterstützung zu nehmen.

## Sonstige Unterstützung

Jede\*r Versicherte hat zu jeder Zeit einen Anspruch auf Psychotherapie. Ebenso wäre Physiotherapie (Massagen) zur Entspannung denkbar. Frage nach, was von der Krankenkasse bezahlt wird & was aus ärztlicher Sicht hilfreich wäre. Falls du eine genaue Diagnostik möchtest, kannst du dich zu eine\*r Psychiater\*in überweisen lassen.

## Arbeitsunfähigkeit

Maximal kannst du pro Termin 4 Wochen am Stück krank geschrieben werden. Da du dieses Workbook liest, empfehle ich dir dringend, die 4 Wochen auch zu nehmen.

# Leitfaden für das Arztgespräch

## DIE SYMPTOME UNTER DENEN DU AM MEISTEN LEIDEST:

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

## GEDANKEN, DIE DIR SORGEN MACHEN:

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

## SONSTIGE GEDANKEN & FRAGEN

## ● ARBEITS- UNFÄHIGKEIT

Wie lange?

4 Wochen

Warum?

Zeit zur Erholung &  
Orientierung

## ● UNTERSTÜTZUN G

Medikamente

Ja? Nein? Welche?

Kassenleistungen

Therapie?

Diagnostik?

Sonstige

Möglichkeiten?

# WARUM DU JETZT NICHT MEHR ARBEITEN DARFST



**1**

Du wirst deinen Job nicht gut erledigen.

**2**

Deine Fehler müssen andere ausbügeln (rw).

**3**

Das Geld hilft dir nicht, wenn du komplett zusammenbrichst.

**4**

Du bist krank & brauchst Zeit.

**5**

Für deine Kinder / Familie hast du keine Energie mehr.

**6**

Wenn du länger wartest, wirst du noch länger ausfallen.





# Kommunikation mit dem Arbeitgeber

## 1. Was muss ich erzählen?

- Nichts. Die Personalabteilung muss nur regelmäßig die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung bekommen. Der Grund der Krankmeldung steht dort nicht. Je nachdem wie dein Verhältnis mit dem Chef / der Chefin ist, macht es Sinn im Austausch über die weitere Planung zu bleiben. Das erleichtert es deinem Team vor Ort.

## 2. Wie ist das mit dem Gehalt?

- Für 6 Wochen bekommst du das normale Gehalt vom Arbeitgeber gezahlt. Solltest du weiterhin (ohne Lücke) aufgrund der gleichen Diagnose krank geschrieben sein, erfolgt automatisch der Wechsel ins Krankengeld. Hier entstehen dem AG keine Kosten mehr, die Krankenkasse zahlt dir 60 - 90% deines Gehalts.

## 3. Kann ich gekündigt werden?

- Nein. Im Krankenstand darfst du nicht gekündigt werden. Solltest du länger als 6 Wochen krank sein, hast du ein Recht auf schrittweise Wiedereingliederung, d.h. du fängst mit weniger Stunden an & baust dann langsam bis zu deiner vollen Arbeitszeit auf.

# ABER...

**... wenn ich jetzt aufhöre zu funktionieren, werde ich in ein Loch fallen (rw).**

Ja, das ist möglich. Wenn du jetzt aber nicht aufhörst in die Arbeit zu gehen, wirst du ganz sicher irgendwann zusammenbrechen. Auch dann weißt du nicht wie lange es dauert wieder heraus zu finden (rw).

**... ich kann mein Team nicht im Stich lassen!**

Wenn du jetzt in der Arbeit bist, bist du auch keine Hilfe. Vielleicht arbeitest du mehr schlecht als recht noch irgendwas ab. Wahrscheinlich mit vielen Fehlern die deine Kolleg\*innen ausgleichen müssen.

**... es geht gerade allen nicht gut!**

Ok, das heißt es läuft grundsätzlich etwas falsch. Jeder deiner Kolleg\*innen sollte sich ebenfalls krank schreiben lassen wenn sie krank sind.

**... es gibt so viel Arbeit.**

Jeder Arbeitgeber ist dafür verantwortlich, Ausfallzeiten von Mitarbeiter\*innen einzuplanen. Es liegt nicht in deiner Verantwortung WIE das geregelt wird. Du bist aber voll für deine Gesundheit verantwortlich.

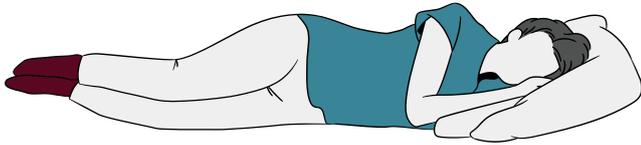
**... ein bisschen Kraft hab ich ja noch.**



Super! Und dieses kleine bisschen Kraft brauchst du, um wieder in dein Leben & deine Energie zu kommen. DANN bist du auch wieder richtig an deinem Arbeitsplatz.

Essen zu bestellen  
oder Fertiggerichte  
zu nutzen

2



1

Den ganzen Tag zu  
schlafen oder im Bett  
zu bleiben



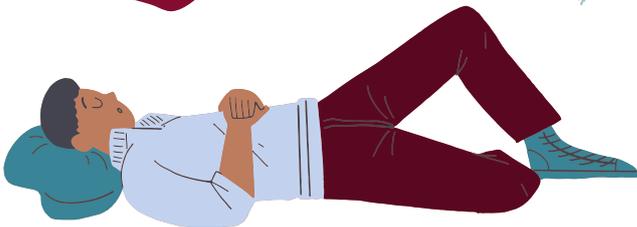
Es ist ok

3

Zu weinen

Nichts zu tun

4



Die Kinder vor dem  
Fernseher zu parken

5





Nur wenn du dich Menschen gegenüber öffnest, gibst du ihnen die Chance, dich zu unterstützen & Missverständnisse zu vermeiden.

Inflationär jedem zu erzählen wie tief du gerade unten bist, ist damit natürlich nicht gemeint.

1 - 2 Vertraute könntest du aber vielleicht finden.

In einer **Partnerschaft** ist es wichtig, dass du offen darüber sprichst wie es dir wirklich geht.

## **Kinder** spüren uns sehr.

Deshalb kannst du unbedingt mit deinen Kindern in altersgerechter Weise darüber sprechen wie du jetzt gut für dich sorgen wirst.

Durch kindgerechte Erklärungen entlastest du sie. Naturgemäß beziehen Kinder das Verhalten & die Stimmung der Eltern auf sich & denken, dass sie etwas falsch gemacht haben oder Schuld haben.



## **So kannst du deinem Kind helfen:**

Kündige an wenn du Zeit für dich brauchst & auch, wann du wieder zur Verfügung stehst. Am besten sichtbar oder mit einem Timer. Deine erste Priorität sollte sein, jeden Tag ein bisschen Energie für Qualitätszeit mit deinem Kind zu haben. Wichtig ist nicht die Dauer, sondern das du in dieser Zeit wirklich authentisch in Beziehung & 100% anwesend bist.

## Ideensammlung

- einkaufen
- eine Hunderunde übernehmen
- Fahrt zum Wertstoffhof
- ein Essen kochen
- den Müll runter bringen
- Unterstützung bei der Beantwortung von Briefen
- Babysitten
- Kinderbetreuung
- Unterstützung der Kinder bei den Hausaufgaben
- bügeln
- ein Zimmer mit aufräumen
- etwas putzen
- ein gemeinsamer Spaziergang (auch ohne zu sprechen)
- Film- oder Serienempfehlung
- etwas zur Post bringen
- etwas von der Apotheke abholen
- Kinder abholen oder Fahrten übernehmen
- 1x täglich schreiben (WhatsApp)
- 1x täglich anrufen
- Versorgung von Haustier(en)
- Rückzug nicht persönlich nehmen
- bei nötigen Terminen begleiten
- zuhören
- (was fällt dir noch ein?)



# UNTERSTÜTZUNG



## COACHING

Elne\*<sup>n</sup> gute\*<sup>n</sup> Coach\*<sup>n</sup> in  
erkenntst du an einer guten  
Ausbildung & deiner Intuition.  
Die Wellenlänge muss passen.  
Ein Termin kostet ca. 70-90  
Euro.



## VOR ORT

Die VHS bietet Kurse an,  
ebenso findest du  
regionale Angebote in der  
Zeitung oder der  
Websuche.



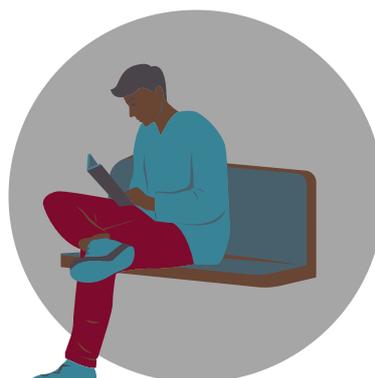
## ONLINE

Das Online Angebot ist unendlich.  
Es gibt Kurse, E-learning, Seminare  
in jeder Preiskategorie.  
Kostenlosen Input findest du z.B.  
bei YouTube, als Podcast, bei  
Instagram, Facebook, TicToc usw.



## SELBSTHILFE

Selbsthilfebücher oder  
Workbooks geben dir einen  
Rahmen (rw) für deine  
Reflexion, Impulse zur  
Entlastung oder Bearbeitung  
spezieller Themen.



## LESEN

Je mehr du über deinen  
aktuellen Zustand weißt,  
desto besser kannst du bei  
der Veränderung & Heilung  
ansetzen. Viele Bücher gibt  
es auch als Hörbücher.



## AUSTAUSCH

Ob regionale Selbsthilfegruppe,  
privat oder auch in online-  
Gruppen - der Austausch mit  
Menschen in ähnlichen  
Situationen stärkt & inspiriert  
immer.

# 4 WOCHEN KRANK

## UND JETZT?

### Woche 1: Erholung

- Schlafen
- Nichtstun
- Netflix & Co.
- Ablenkung (Instagram & Co.)

Dein inneres System darf & muss erstmal runter fahren, bevor irgendwas anderes möglich ist.

Eine Woche lang, gibst du einer Müdigkeit & Lethargie komplett nach.

### Woche 3: Akzeptanz

- Akzeptiere dich
- Finde deine Stärken & Schwächen
- Akzeptiere wie es jetzt gerade ist
- weitere Planung: Bist du arbeitsfähig?



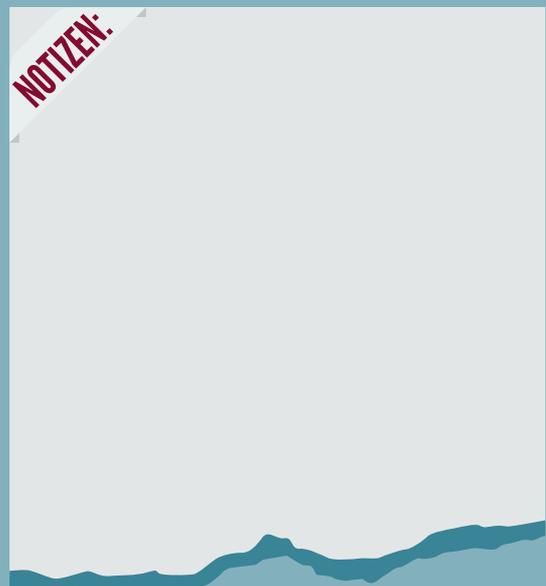
### Woche 2: Reflexion

- Rückschau auf die letzten Wochen / Monate
- Was raubt deine Kraft?
- Welche Veränderungen hast du versucht & was hat nicht geklappt?

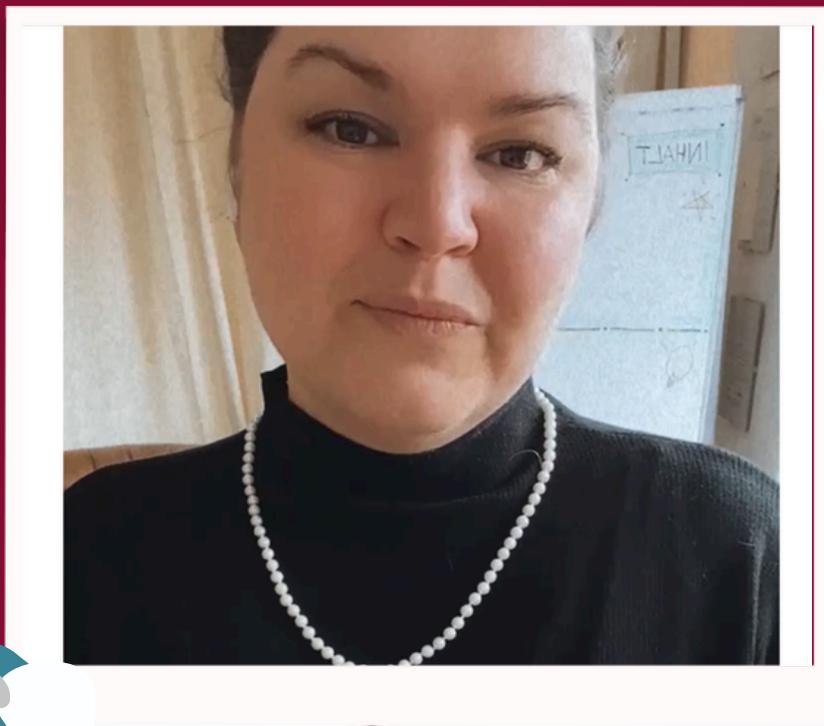
Du findest Ursachen, Emotionen & Ansatzpunkte.

### Woche 4: Veränderungen

- Welche Veränderungen braucht es?
- Umsetzung & Aktivierung um die Arbeitsfähigkeit zu testen



Zur Unterstützung kannst du dich auf meiner website durch weitere interessante Workbooks inspirieren lassen.



Gerne kannst du mir Fragen per Email oder Insta schicken.  
In meinem account **B\_Stresslessness** teile ich dort regelmäßig  
Impulse, Tricks, Tips & Informationen zu den Themen Stress, Burnout &  
Neurodiversität die dich unterstützen.  
Außerdem erfährst du dort von neuen Workbooks zu interessanten  
Themen.

Ich freue mich sehr über ein Feedback & deine Erfahrungen. Diese  
Workbook steht kostenlos auf meiner website [www.Karen-  
Haferstein.de](http://www.Karen-Haferstein.de) zum download bereit. Ich wünsche mir ausdrücklich,  
dass du es an andere Menschen in schwierigen Lebenssituationen  
gratis weitergibst.

Es ist entstanden, da ich an einem persönlichen Tiefpunkt genau DAS  
gebraucht hätte. Jemand der mir sagt ich MUSS mich jetzt  
krankschreiben lassen. Und alle wichtigen Infos auf einen Blick. Daher  
hoffe ich aus tiefstem Herzen, dass es dich unterstützt hat & noch so  
viele Personen wie möglich unterstützen wird.

*Deine Karen*

[WWW.KAREN-HAFERSTEIN.DE](http://WWW.KAREN-HAFERSTEIN.DE)



[B\\_STRESSLESSNESS](https://www.instagram.com/B_STRESSLESSNESS)



[K.HAFERSTEIN@POSTEO.DE](mailto:K.HAFERSTEIN@POSTEO.DE)