



reTÖRN to work



10 Impulse für den gelingenden reTÖRN to work

***So bereiten Sie sich nach Krankheitsphasen
auf die berufliche Wiedereingliederung vor***

Nach längerer Krankheit ist es nicht leicht, sich wieder auf die Rückkehr an den Arbeitsplatz einzustellen. Die Vorfreude darauf, wieder Alltag zu leben und arbeiten zu können, mischt sich mit großer Verunsicherung und Angst vor Überforderung - vielleicht auch vor den Reaktionen im beruflichen oder privaten Umfeld.

Alles ist ambivalent. Alles fühlt sich unsicher an.

Mit dieser Situation sind Sie nicht allein. Alle *reTÖRNER* stehen vor sehr ähnlichen, neuen Herausforderungen - und vor der Frage, wie diese Herausforderungen bewältigt werden können.

Mit diesen 10 Impulsen aus meiner Beratungs- und Coachingpraxis, dem Engagement in der Selbsthilfe und eigener Erfahrung zeige ich Ihnen, wie Sie sich schon im Vorfeld selbst dabei unterstützen, sich den Wiedereinstieg zu erleichtern, um wieder kraftvoll und selbstbewusst in ein gesundes und stimmiges Arbeitsleben starten zu können.

Leinen los!



10 Impulse für den gelingenden reTÖRN to work

1. Impuls: Sich Orientierung verschaffen

In der Regel haben Sie als reTÖRNER keine Vorerfahrung mit der Planung einer Wiedereingliederung und erkunden unbekanntes Gebiet. Ohne Revierkenntnis und Routenplan fällt es schwer, ein Ziel zu erreichen - ein Ziel, das Sie vielleicht selbst noch gar nicht kennen.

Krankheit verändert auf sehr vielen Ebenen - auch die Einstellung zur Arbeit und zum Beruf. Daher sollte am Beginn Ihres reTÖRNs zunächst die Bestimmung Ihres eigenen Standorts stehen, die Beschäftigung mit dem inneren Kompass und die Definition der neuen Koordinaten.

Dabei geht es nicht nur um die Arbeit selbst, sondern auch darum, welchen Stellenwert Sie ihr zukünftig in Ihrem Leben einräumen wollen. Vor dem Start des reTÖRNs sollten Sie damit beginnen, das große Ganze in den Blick nehmen, alle Lebensbereiche zu betrachten und sich den Raum nehmen, sich nach dem erlebten Sturm neu zu sortieren. Die Neuausrichtung braucht Zeit und wird nicht vor dem Start Ihres reTÖRNs abgeschlossen sein, dennoch werden Sie achtsamer aufbrechen.

2. Impuls: Alternative reTÖRN-Routen entwickeln

Die Wiedereingliederung zu planen, bedeutet, mit vielen unsicheren Faktoren umzugehen. Erst in der Umsetzung werden Sie merken, wie belastbar Sie gerade tatsächlich sind und wo Sie (noch) Unterstützung benötigen. Das macht die Planung keineswegs überflüssig!

Vor dem Start des reTÖRNs verschiedene Szenarien gedanklich durchzuspielen und ggf. auch mit dem Arbeitgeber durchzusprechen, kann Sie während der Wiedereingliederung entlasten. Haben Sie sich mit alternativen Rückkehrwegen und den Etappenzielen auseinandergesetzt und wissen Sie, wann und an welcher Stelle Sie sich unterstützen lassen können, starten Sie gelassener in unbekanntes Revier und können auch aufziehendem Unwetter trotzen, ohne Schiffbruch zu erleiden.

10 Impulse für den gelingenden reTÖRN to work

3. Impuls: Frühzeitig mit dem Arbeitgeber sprechen

Die Wetterlage beeinflusst den reTÖRN ganz erheblich. Als reTÖRNer haben Sie durchaus die Möglichkeit, die Wetterlage am Arbeitsplatz zum Zeitpunkt der Rückkehr zu beeinflussen. Dazu gehört, dem beruflichen Umfeld die Möglichkeit zu geben, sich auf Ihren reTÖRN vorzubereiten und auf diese Weise "alle an Bord zu holen". Denn der reTÖRN ist kein Alleingang, sondern eine Mannschaftsleistung.

Nach langer Abwesenheit möchten Sie positiv in Empfang genommen - nicht aber gleich wieder vereinnahmt werden. Die Chance hierauf ist größer, wenn auch Ihr Arbeitgeber Vorbereitungen treffen kann - und Sie im Vorfeld die Rahmenbedingungen und Absprachen zum reTÖRN klären können. Daher macht es Sinn, Ihren reTÖRN mit ein paar Wochen Vorlauf, z.B. im Vorfeld einer Rehabilitationsmaßnahme anzukündigen und ins Gespräch zu kommen.

4. Impuls: Das Betriebliche Eingliederungsmanagement nutzen

Für einen gelingenden reTÖRN braucht es nicht nur eine Mannschaft, sondern an mancher Stelle auch Lotsen, die dabei unterstützen, Untiefen zu umschiffen und die den Weg frei machen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie ursprünglich geplant. Diese Lotsenfunktion kann am Arbeitsplatz im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) übernommen werden, das alle Arbeitgeber - ganz gleich ob öffentlich oder privat, groß oder klein, reTÖRNern nach längerer Krankheitsphase verpflichtend anbieten müssen (vgl. § 167 Abs. 2 SGB IX). Dieses Verfahren schafft den Rahmen, den reTÖRN mit revierkundigen Beteiligten gemeinsam zu gestalten und sich auf hoher See begleiten zu lassen. Daher sollten Sie dieses Angebot Ihres Arbeitgebers in jedem Fall annehmen, sich über die Möglichkeiten im BEM informieren und sich aktiv beteiligen.

10 Impulse für den gelingenden reTÖRN to work

5. Impuls: Die eigene Belastbarkeit einschätzen lernen

Als reTÖRNer sind Sie zwangsweise mit der Frage nach der eigenen Belastbarkeit - oder auch Seetauglichkeit - konfrontiert - und häufig selbst nicht in der Lage, diese wirklich einzuschätzen. Die Wiedereingliederungsphase dient der Orientierung - sowohl für Sie als reTÖRNer als auch für Ihre Vorgesetzte und Kollegen. Hier kommt es insbesondere darauf an, im Austausch zu bleiben und Feedback einzuholen. Wichtig ist, dass Sie sich und Ihrem Gegenüber verdeutlichen, dass die Belastbarkeit nicht unbedingt linear zunimmt, sondern Schwankungen unterliegt. Regelmäßiges Selbstcoaching und Reflexion mit einem Gegenüber kann Sie unterstützen, dies zu akzeptieren und passende Worte zu finden, dies auszudrücken. Denn auch das Sprechen über diese Unsicherheit gibt Orientierung und ermöglicht es Ihnen und anderen, einen Umgang mit den Auswirkungen zu finden und passende Arbeitsbedingungen zu gestalten.

6. Impuls: Vorbereitet in Gespräche gehen

Das Führen von Rückkehr- und BEM-Gesprächen gehörte für die meisten reTÖRNer bislang nicht zum Arbeitsalltag. Nach langer Krankheitsphase mit aufrechter Haltung in Gespräche zu gehen und die eigenen Vorstellungen für die Wiedereingliederung selbstbewusst einzubringen, verlangt einiges ab, hier bietet sich aber auch die Möglichkeit, mitzugestalten. Niemand kann besser beurteilen, als Sie selbst, welche Einschränkungen (noch) bestehen, wo Ihre Bedürfnisse liegen und wie man die richtigen Rahmenbedingungen für die Wiedereingliederung schaffen könnte.

Doch auch Ihr Arbeitgeber hat Interessen zu verwalten und muss zunächst für eine auf Sie zugeschnittene Arbeitsgestaltung gewonnen werden. Gut vorbereitet und im Wissen darum, was Arbeitgebern - auch rechtlich betrachtet - bei der Wiedereingliederung abverlangt werden kann, können Sie konkrete Vorschläge unterbreiten.

Machen Sie es Ihrem beruflichen Umfeld möglichst leicht, "ja" zu Ihren Ideen und Ihrer Unterstützung zu sagen, indem Sie zeigen, dass Sie informiert sind und nach interessengerechten Lösungen suchen!

10 Impulse für den gelingenden reTÖRN to work

7. Impuls: Achtsame Kommunikation

Zur eigenen Entlastung ist es sinnvoll, sich vor der Wiederbegegnung mit dem beruflichen Umfeld zu überlegen, ob und in welcher Form Sie über die Krankheitserfahrung und -auswirkungen kommunizieren möchten, um nicht verlegen nach den passenden Worten suchen zu müssen. Sich selbst wieder souverän zu erleben, gibt Ihnen Rückenwind für den reTÖRN.

Häufig meidet das Umfeld den Kontakt, nicht aus Desinteresse, sondern aus der Verunsicherung heraus, das Falsche zu sagen, oder in der Annahme, dann nur noch über das Thema Krankheit reden zu können. Teilen Sie Ihrem Umfeld mit, ob Sie auf Ihre Krankheitserfahrung angesprochen werden möchten, oder eine klare Grenze ziehen wollen. Geben Sie Orientierung, um auf diesem Wege wieder in Kontakt zu kommen.

8. Impuls: Ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen

Nach längerer Krankheitsphase auf den reTÖRN zu starten, bedeutet auch, dass sich Ihre Lebensumstände und die Alltagsstruktur erneut verändern - nicht nur für Sie selbst - auch für Familienmitglieder und das ganze Umfeld. Gerade in diesem Veränderungsprozess, in dem so vieles unsicher erscheint, braucht es Unterstützung - am Arbeitsplatz durch Vorgesetzte und Kollegen, aber ebenso durch behandelnde Ärzte, Therapeuten, Coaches, ggf. auch durch Anwälte, die den reTÖRN begleiten und nicht zuletzt durch das private Umfeld, in dem sich ebenso vieles neu sortieren muss. Der reTÖRN to work muss ganzheitlich betrachtet und dabei alle Ressourcen aktiviert werden.

Entlastungsmöglichkeiten sollten nicht nur am Arbeitsplatz gesucht werden.

Hierbei kann Sie ein Coaching durch die Reflexion mit einer außenstehenden Person unterstützen - beispielsweise durch Visualisierung und gemeinsames Erkunden der persönlichen Ressourcen und der Ressourcen Ihres Netzwerks.

10 Impulse für den gelingenden reTÖRN to work

9. Impuls: Austausch mit anderen reTÖRNern

Viele reTÖRNer lassen sich während des reTÖRNs schnell den Wind aus den Segeln nehmen, insbesondere, wenn sie auf Grund laufen und die geplante Route nicht beibehalten werden kann. Allein auf hoher See, kann Ihnen der Austausch mit anderen reTÖRNern dabei helfen, den Mut nicht zu verlieren, die Revierkenntnis zu verbessern und neue Routen zu entdecken oder auf Kurs zu bleiben. Ob in der Selbsthilfe oder über den Austausch in einem reTÖRN to work Workshop, Sie müssen den reTÖRN nicht im Alleingang bewältigen! Zu erfahren, dass andere vor den gleichen Herausforderungen stehen, lässt Sie erkennen, dass nicht alle anderen leistungsfähiger sind, schneller Anschluss finden und ohne Probleme wieder in den Alltag übergehen können. Auch die wichtigen Entdeckungen und Erfahrungen, die Sie während Ihrer Erkrankung haben machen können, haben hier einen geschützten Raum, sich zu entwickeln - ein wesentlicher Kraftschub für Ihren reTÖRN!

10. Impuls: Selbstfürsorge praktizieren

Zurück am Arbeitsplatz stehen Sie auch vor der Herausforderung, sich wieder in ein "System" einfinden zu müssen, in dem Ihre persönlichen Bedürfnisse keine Priorität haben. Nach einer Krankheitsphase, in der Sie sich gezwungenermaßen sehr intensiv mit den eigenen Bedürfnissen auseinandergesetzt und den Raum hatten, sich Gutes zu tun, kann die Konfrontation mit dem Leistungsumfeld und seinen Maßstäben frustrierend sein. Neue Kompromisse müssen gefunden werden, ohne dass die Selbstfürsorge auf der Strecke bleibt. Die Gefahr, wieder in alte Fahrwasser zu geraten, ist hoch, denn Selbstfürsorge lässt sich nicht delegieren, sie ist ein lebenslanger Lernprozess - für jeden. Die Erkenntnis, dass Selbstfürsorge essenziell ist, lässt sich nach einer Krankheits-erfahrung meist nicht mehr so einfach wegschieben, oft spürt man sie wie einen ständigen Stachel - und nimmt sehr bewusst wahr, wenn es nicht gelingt, selbstfürsorglich zu sein, sich abzugrenzen und "nein" zu sagen. Doch auch in diesem Lernfeld gibt es im Coaching oder im Austausch mit anderen reTÖRNern vielseitige Unterstützung und Strategien zu entdecken, mit denen es gelingen kann, den neu gewählten Kurs beizubehalten und sich unterstützen zu können.



Ahoi, liebe Leserin & lieber Leser,

ich freue mich über Ihr Interesse an *reTÖRN to work* - meiner ganz persönlichen Essenz aus vielen Jahren Beschäftigung mit dem Thema "Rückkehr an den Arbeitsplatz nach langen Krankheitsphasen".

In dieser Zeit habe ich eine Vielzahl an Rollen in der Begleitung von Rückkehrprozessen eingenommen, diese als Unternehmensberaterin, Personalmanagerin, BEM-Koordinatorin, Rechtsanwältin, Coach, Gestalttherapeutin (HP), Autorin, Vortragsrednerin und Mitgründerin des Vereins Leben nach Krebs! e.V. begleitet - und zwischendurch nach meiner Krebserkrankung auch den eigenen *reTÖRN* absolviert.

Auf meinem (*re*)*TÖRN to work* im heutigen Sinne habe ich mir eine breite Revierkenntnis erarbeitet, viele Routen ausgekundschaftet, viele *reTÖRNER* und Gebiete kennengelernt und begleite dieses Thema heute mit großer Leidenschaft und ganzheitlichem Blick.

Dabei ist es mir ein großes Anliegen, die Interessen von *reTÖRNERn* und Ihren Arbeitgebern zu vereinbaren, zum Perspektivenwechsel zu motivieren und die (Selbst)Unterstützung aller Beteiligten zu fördern - angefangen bei der Kommunikation und Kontaktgestaltung.

reTÖRN to work ist das Ergebnis meiner fachlichen und persönlichen Erfahrungen - eine Verbindung aus rechtlichen Anforderungen, gesundheitswissenschaftlicher Betrachtung, dem Erleben unternehmerischer Herausforderungen bei der Wiedereingliederung von Beschäftigten und dem Wissen um die Herausforderungen von Menschen mit existenzieller Krankheitserfahrung. Mit *reTÖRN to work* möchte ich dort unterstützen, wo unser Versorgungssystem häufig versagt - nämlich an den Schnittstellen - durch eine schnittstellenübergreifende Prozessbegleitung und eine ganzheitliche Betrachtungsweise von Rückkehrprozessen.

Gern unterstütze ich auch Sie auf Ihrem ganz persönlichen *reTÖRN to work*!

Herzlichst,

Uta-Maria Weißleder



Sie möchten über *reTÖRN to work* auf dem Laufenden bleiben oder suchen Unterstützung?

So bleiben Sie in Kontakt:

Tragen Sie sich in mein Logbuch ein

Für weitere Impulse aus meinem Logbuch, Hinweise auf Veranstaltungen und nützliche Informationen zum *reTÖRN to work* melden Sie sich über meine Website www.utamaria-weissleder.de für meinen Newsletter an.

Vereinbaren Sie ein kostenfreies Vorgespräch zum *reTÖRN to work* Coaching

Sie haben ein konkretes Anliegen und möchten dies in einem virtuellen oder präsenten Einzelcoaching besprechen? Schreiben Sie mir zur Vereinbarung eines kostenfreien, unverbindlichen Vorgesprächs an info@utamaria-weissleder.de, um zu besprechen, wie ich Sie unterstützen kann.

Lassen Sie sich anwaltlich beraten

Sie brauchen anwaltliche Unterstützung im Zusammenhang mit Ihrem *reTÖRN to work*? Gern erläutere ich Ihnen die Vorgehensweise und Konditionen einer anwaltlichen Begleitung.

Nehmen Sie an einem Workshop oder Seminar teil

Aktuelle Veranstaltungen finden sowohl virtuell als auch präsent statt und werden auf meiner [Website](#) angekündigt und in unregelmäßigen Abständen wiederholt.

Schreiben Sie mir bei Interesse an einer Veranstaltung - ich halte Sie auf dem Laufenden.

Copyright/Impressum:

RAin Uta-Maria Weißleder MPH

reTÖRN to work Coach & Prozessbegleiterin

Rechtsanwältin | Gesundheitswissenschaftlerin |

Gestalttherapeutin | Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kanzlei für Arbeitsrecht | Beratung & Coaching

Reichsstr. 100, 14052 Berlin

info@utamaria.weissleder.de

www.utamaria-weissleder.de

Tel.: 030-99261387

Mobil: 0163-8257844