



Psychisch krank Fragen und Antworten rund um Arbeit und Versicherung



Psychisch krank
Fragen und Antworten rund um
Arbeit und Versicherung

«Wegen einer psychischen Krankheit fehlte ich lange. Nun habe ich Angst, meine Stelle zu verlieren, wenn ich mich wieder krank melde.»

«In der geschützten Werkstatt möchte ich nicht bleiben. Wie finde ich einen Job, der mir gefällt?»

Mir ist gekündigt worden wegen meiner psychischen Krankheit. Was muss ich jetzt unternehmen, damit ich finanziell abgesichert bin?

Ich war lange krank, jetzt möchte ich wieder eine Stelle finden, wer hilft mir dabei?»

Psychische Schwierigkeiten bringen oft Probleme am Arbeitsplatz mit sich. Darum ist es hilfreich, sich rechtzeitig zu fragen: Was kann ich unternehmen, um mich besser zu fühlen? Was kann ich tun, damit ich meine Arbeit möglichst nicht verliere, und wer hilft mir dabei? Falls es trotzdem zu einer Kündigung kommt, sind verschiedene Schritte nötig, um den Versicherungsschutz möglichst gut zu erhalten. Es ist wichtig, zu wissen, was, wann zu tun ist. Für manche Menschen wird es aufgrund ihrer Krankheit notwendig, sich für eine gewisse Zeit vom Erwerbsleben zurückzuziehen. Andere haben vor ihrer Erkrankung studiert oder haben Kinder erzogen. Um nach längerer Abwesenheit den Einstieg in den Arbeitsmarkt wieder zu finden, braucht es oft gezielte Unterstützung und Beratung. Es ist gut zu wissen, wo Betroffene diese finden.

Den Arbeitsplatz behalten

«Ohne mein Beruhigungsmittel würde ich den Stress nicht aushalten.»

«Aus Angst, etwas falsch zu machen, wage ich mich kaum mehr zur Arbeit.»

Vielleicht sind Sie in einer ähnlichen Situation und möchten am Arbeitsplatz niemandem sagen, wie schlecht es Ihnen geht, aus Angst die Stelle zu verlieren. Dies kann zusätzlich belasten. Verschiedene Studien zeigen, dass immer mehr Menschen aufgrund von Stress und Konkurrenzdruck am Arbeitsplatz psychisch erkranken. Es kann aber auch sein, dass Sie spüren, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt, unabhängig von Ihrer Arbeitssituation. Welche Möglichkeiten gibt es, um einem Arbeitsplatzverlust vorzubeugen und wer hilft Ihnen dabei?

Das Gespräch suchen

Vertrauen Sie sich einer guten Arbeitskollegin oder einem Freund an. Ein solches Gespräch kann den Leidensdruck verringern. Vielleicht bemerken Sie, dass Ihr/Ihre Vorgesetzte etwas ahnt. Es wäre Ihnen wohler, wenn er/sie wüsste, wie es Ihnen geht. Wenn es Ihnen unmöglich erscheint, mit ihm/ihr zu sprechen, ist das der Moment, sich bei einer Fachperson die nötige Unterstützung zu holen. Arbeitgeber sind eher bereit, nach Lösungen zu suchen, wenn sie frühzeitig über Schwierigkeiten orientiert werden. Zögern Sie nicht und holen Sie sich Hilfe: Jemanden, der das Gespräch mit Ihnen vorbereitet oder Sie begleitet. Wer den Arbeitsplatz aus gesundheitlichen Gründen zu verlieren droht, hat gegenüber der IV Anspruch auf begleitende Beratung, wie der Arbeitsplatz erhalten werden könnte. Diese Beratung kann auch den Arbeitgeber einschliessen. Hilfsangebote finden Sie unter «Anlaufstellen» (Seite 10).

Überlegungen vor dem Gespräch

- Was macht mir Mühe am Arbeitsplatz - Stress, Überforderung, Konflikte, Angst?
- Was müsste sich ändern, damit ich mich wohler fühle, z.B. bessere Arbeitszeiten, Abteilungswechsel, andere Aufgabe?
- Was könnte ich zu einer Veränderung beitragen?
- Wozu ist mein Arbeitgeber bereit?

Vorsicht vor spontaner Kündigung

Sie spüren keine Kraft mehr und sehen in der Kündigung die einzige Linderungsmöglichkeit? Statt Durchhalten oder Aussteigen gibt es vielleicht eine Zwischenlösung, einerseits um sich zu erholen, andererseits um mit einem Fuss am Arbeitsplatz zu bleiben:

- Behandlung in Nachtambulanz oder Kriseninterventionszentrum, von wo aus Sie arbeiten können.
- Sich nur teilweise krank schreiben lassen.
- Reduktion der Arbeitszeit, aber nur mit entsprechendem Vermerk in den Arztakten, damit es später nicht zu Renteneinbußen kommt.

Rechtliche Hinweise

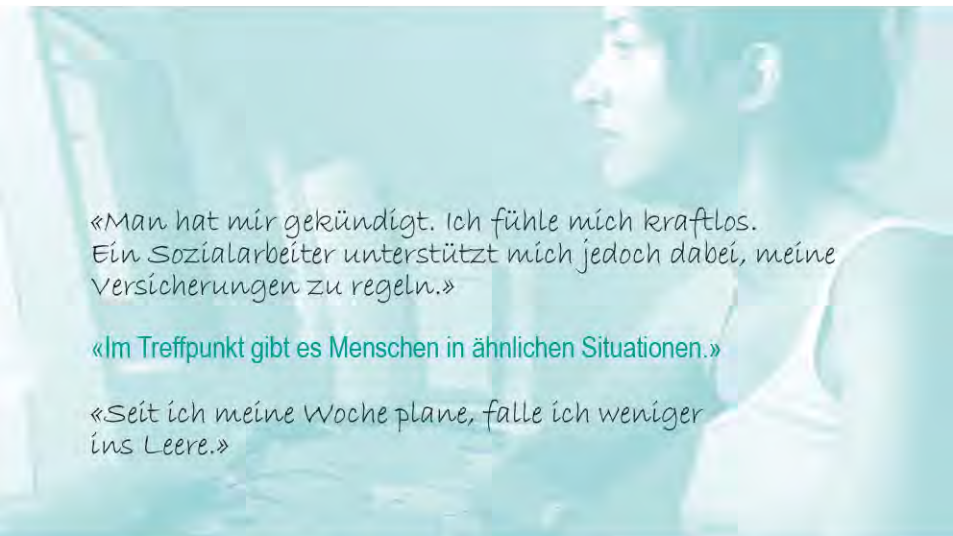
Ist der Lohn während meiner Krankheit gesichert?

Als ArbeitnehmerIn haben Sie für eine bestimmte Dauer Lohn oder Krankentaggeld zugute. Falls Sie keiner Krankentaggeld-Versicherung des Arbeitgebers angehören, ist Ihr Lohn bei längeren krankheitsbedingten Arbeitsunterbrüchen nicht gesichert. Gegen dieses Risiko können Sie eine eigene Taggeldversicherung abschliessen, am besten, bevor Sie psychisch erkranken.

Arztbesuch während der Arbeitszeit

Wenn es nicht möglich ist, notwendige Untersuchungen und Behandlungen in Ihrer Freizeit durchzuführen, muss Ihnen der Arbeitgeber dafür frei geben. Der Termin ist dann soweit möglich auf Randstunden des Arbeitstages zu legen.

Arbeitsplatzverlust - Was ist zu tun?



«Man hat mir gekündigt. Ich fühle mich kraftlos. Ein Sozialarbeiter unterstützt mich jedoch dabei, meine Versicherungen zu regeln.»

«Im Treffpunkt gibt es Menschen in ähnlichen Situationen.»

«Seit ich meine Woche plane, falle ich weniger ins Leere.»

Sich Sorge tragen

Der Verlust der Arbeit ist oft schmerzhaft und beängstigend. Er kann aber auch Entlastung bringen. Sie haben mehr Freiraum, um sich um Ihr Wohlbefinden zu kümmern: Bewegung, Kontakte pflegen, Entspannung. Vielleicht möchten Sie auch eine Therapie beginnen, oder Sie haben sich für eine Behandlung in einer Klinik entschlossen. Psychisches Leiden braucht Zeit und Geduld. Geben Sie sich diese Zeit.

Organisatorisches nach der Kündigung

Wenn Ihnen gekündigt wird, sollten Sie einige Fragen noch vor Ablauf der Kündigungsfrist klären. Falls Sie sich krankheitshalber nicht selber darum kümmern können, sollten Sie jemanden suchen, der Ihnen einen Teil abnimmt (Sozialdienst der Klinik, eines Ambulatoriums, Ihrer Gemeinde, ein Freund, eine Anwältin). Zu diesen Fragen sind an dieser Stelle nur ein paar wichtige Hinweise möglich. Für alle weiteren Fragen müssen Sie sich beraten lassen. Adressen finden Sie unter «Anlaufstellen» (Seite 10).

Ist die Kündigung rechtmässig?

Wenn Sie krank waren, als Ihnen gekündigt wurde, ist zu prüfen, ob die Kündigung überhaupt erfolgen durfte und die gesetzlichen Sperrfristen eingehalten wurden. Wenn Sie während der Kündigungszeit krank werden, kann sich die Kündigungsfrist verlängern.

Wie halte ich den Versicherungsschutz aufrecht?

Krankentaggeld

Krankentaggeld ist Lohnersatz im Krankheitsfall. Falls Sie bisher einer Kollektiv-Taggeld-Versicherung Ihres Arbeitgebers angehört haben, können Sie ohne neuen Vorbehalt in die Einzel-Taggeld-Versicherung übertreten. Den Wechsel müssen Sie der Versicherung meist bis 3 Monate nach der Mitteilung der Übertrittsmöglichkeit oder nach dem Ende des Arbeitsverhältnisses mitteilen.

Unfalltaggeld

Unfalltaggeld ist Lohnersatz bei Unfall. Sie waren bisher über Ihre Arbeitsstelle versichert. Diese Versicherung können Sie für wenig Geld bis 180 Tage verlängern, wenn Sie die Prämie bis 30 Tage nach Wegfall von mindestens dem halben Lohn zahlen.

Pensionskasse

Bei Ihrer Pensionskasse sind Sie für eine Invalidenrente versichert. Dieser Schutz endet einen Monat nach Ende des Arbeitsverhältnisses. Es lohnt sich, sich frühzeitig beraten zu lassen, ob Sie dieses Risiko anderswo absichern können und sollten.

Anmeldung beim RAV?

RAV heisst regionales Arbeitsvermittlungszentrum. Beim RAV meldet man sich an, um Leistungen der Arbeitslosenversicherung (ALV) zu beziehen. Neben dem Anspruch auf Taggeld ist man auch für die oben besprochenen Kranken-/ Unfalltaggelder und Invalidenrenten versichert (allerdings in kleinerem Umfang). Es lohnt sich daher, sich beim RAV anzumelden. Psychisch erkrankte Menschen werden manchmal vom RAV abgewiesen. Wenn Sie aber zu mindestens 20 Prozent arbeiten können, haben Sie Anrecht auf Leistungen der ALV. Dies gilt auch, wenn Sie bei der IV angemeldet sind und Sie für Stellen in Frage kommen, bei denen auf Ihre gesundheitliche Leistungseinschränkung Rücksicht genommen wird; Sie müssen sich aktiv nach solchen Stellen umsehen.

Anmeldung bei der IV?

Sind Sie innerhalb eines Jahres 30 Tage am Stück oder immer wieder für einige Tage krankgeschrieben, ist es sinnvoll sich bei der IV zur Früherfassung anzumelden. Die IV klärt in der Folge die nötigen weiteren Schritte ab.

Wie kann ich finanzielle Engpässe überbrücken?

«Der Lohn kommt nicht mehr, die IV zahlt noch nicht, allmählich geht mir das Geld aus.»

Wer in der Klinik ist, oder aus anderen Gründen nicht stempeln kann, wer kein Krankentaggeld (mehr) erhält und noch keine IV-Rente bezieht, kann schnell in finanzielle Nöte geraten. Es lohnt sich, frühzeitig Unterstützung zu suchen. Welche Möglichkeiten gibt es? Bei finanziellen Engpässen ist die Sozialhilfe zuständig. Scheuen Sie sich nicht, diese Ansprüche geltend zu machen. Das ist sicher viel besser, als sich über Privatkredite zu verschulden. Anlaufstelle für Sozialhilfegelder ist die Sozialberatung Ihrer Wohngemeinde. Sie ist auch für die Finanzierung von Entlastungsangeboten für Mütter und Väter zuständig.

Hinweise für IV-RenterInnen

Manchmal wird vergessen,

- dass man neben der Rente der Invalidenversicherung einen Anspruch auf eine Invalidenrente einer früheren Pensionskasse haben könnte.
- dass man als IV-RentnerIn allenfalls Ergänzungsleistungen beziehen kann (Anmeldung bei der AHV-Zweigstelle am Wohnort oder der kantonalen Ausgleichskasse).
- dass man auch als IVRentnerIn aus psychischen Gründen Anspruch auf freiwillige Leistungen an Behinderte (FLB) haben kann, welche die Pro Infirmis verteilt.
- dass auch IV-RenterInnen in gewissen Fällen Sozialhilfe beziehen können.

Eine neue Arbeit finden

Standortbestimmung

Haben Sie länger nicht gearbeitet oder mussten Sie eine Ausbildung abbrechen oder konnten Sie gar noch nicht ins Erwerbsleben einsteigen?

Es ist wichtig, sich bei einem beruflichen (Wieder-)Einstieg zu überlegen, was Sie sich zutrauen und was Ihnen wichtig ist. Welche Möglichkeiten haben Sie? Und von welchen Vorstellungen müssen Sie allenfalls Abschied nehmen? Vielleicht ist es besser, vorerst nur Teilzeit zu arbeiten oder ein berufliches Ziel lässt sich in einzelnen Schritten erreichen. Um einen stimmigen Weg zu finden, kann es hilfreich sein, sich im Bekanntenkreis oder mit einer Fachperson auszutauschen.

Arbeitslosenversicherung (ALV), Invalidenversicherung (IV)

Bei der Arbeitssuche gibt es zwei wichtige Einrichtungen mit unterschiedlichem Angebot: Die ALV hilft, wenn die Schwierigkeiten eher beim Arbeitsmarkt und der Ausbildung liegen, die IV bei Problemen wegen einer gesundheitlichen Beeinträchtigung. Im Zweifel melden Sie sich bei beiden an. Zwischen ALV und IV sind Absprachen nötig, wer wofür zuständig ist. Wenn Sie hin- und her geschoben werden oder Fragen haben, lassen Sie sich von der RAV- oder der IV-Beraterin aufklären oder wenden Sie sich an eine Adresse unter «Anlaufstellen» (S. 10).

Leistungen der ALV kommen auch in Frage für

- psychisch kranke Menschen, die bei der IV angemeldet sind
- mindestens zu 20 Prozent arbeitsfähige Menschen
- Menschen, die während der vergangenen zwei Jahren mehr als zwölf Monate nicht in einem Arbeitsverhältnis standen wegen Ausbildung, Krankheit, Unfall, Mutterschaft.
- Menschen, die gezwungen sind, eine unselbständige Arbeit aufzunehmen wegen Scheidung, Invalidität/Tod des Ehegatten oder Wegfall einer Invalidenrente.

[Lassen Sie sich in diesen Fällen vom RAV oder der IV beraten.](#)

Das Angebot von ALV und IV für den beruflichen Wiedereinstieg:

- Früherfassung (IV) zur Abklärung, ob eine Frühintervention oder eine Anmeldung bei der IV nötig ist
- Frühintervention (IV) zum Erhalt des alten oder zur schnellen Eingliederung an einem neuen Arbeitsplatz
- Integrationsmassnahmen (IV) zum Aufbau der Arbeitsfähigkeit
- Berufsberatung (ALV, IV)
- Stellenvermittlung (ALV, IV), Jobcoaching (IV)
- Abklärung der Arbeitsfähigkeit und Arbeitstraining (IV)
- Aus- und Weiterbildung (ALV, IV), Umschulung, Wiedereinschulung (IV)
- Teilfinanzierung der ersten Zeit einer Arbeitsstelle (ALV, IV)
- Kapitalhilfe zum Aufbau einer selbständigen Berufstätigkeit (IV, ALV)
- Beschäftigungsmassnahmen (IV, ALV)
- Abklärung einer IV-Rente als Voraussetzung für einen geschützten Arbeitsplatz (IV)

[Bei den RAV- und IV-Stellen können Sie gratis Merkblätter bestellen.](#)

Eine IV-Anmeldung kann vieles erleichtern

Einige Menschen scheuen sich davor, sich bei der IV anzumelden. Schwierigkeiten bei der Arbeitssuche gibt es jedoch nicht wegen der IV-Anmeldung, sondern wegen des Etiketts «psychisch krank». Diese Schwierigkeit besteht unabhängig von der IV-Anmeldung und sollte Sie nicht davon abhalten, die IV-Angebote zur beruflichen Wiedereingliederung zu nutzen. Sie kommen nur dann in den Genuss der IV-Leistungen, wenn Sie bei der IV-Stelle ange-

meldet sind. Die IV-Anmeldung ist auch eine Chance,

- den finanziellen Druck zu mildern
- Hilfe beim Arbeitsplatzverlust oder Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess zu bekommen.
- einen geschützten Arbeitsplatz zu finden.

Je früher Sie mit dem Arbeitsprozess wenigstens teilweise wieder in Berührung kommen, umso einfacher wird es, wieder erwerbstätig zu werden. Meist ist sowohl für berufliche Massnahmen wie für Renten oder Taggelder eine frühzeitige Anmeldung von Vorteil.

Vorstellungsgespräch

Wer einmal wegen psychischer Erkrankung behandelt worden ist, fragt sich, was er darüber beim Vorstellungsgespräch sagen muss und will. Diese Frage kann nicht kurz beantwortet werden. Am besten lassen Sie sich beraten (siehe «Anlaufstellen», S. 10). Jedenfalls besteht keine Auskunftspflicht, soweit die Krankheit die Arbeitstauglichkeit für den betreffenden Arbeitsplatz nicht herabsetzt.

Wer eine neue Stelle antritt, kann mit Fragen der Krankentaggeld-Versicherung und der Pensionskasse nach vorbestandene Krankheiten konfrontiert werden. Wenn Sie diese Fragen falsch beantworten, wird die Versicherung im Schadensfall weniger oder nichts zahlen.

Anlaufstellen

Den Arbeitsplatz erhalten

Folgende Stellen können Sie angehen, um mit einer Fachperson Ihre Probleme am Arbeitsplatz zu besprechen:

- **Hausarzt oder Hausärztin:** Oftmals ist dies die erste Anlaufstelle.
- **IV-Stelle:** In Verzeichnissen im Kantonshauptort unter «IV-Stelle», «Invalidenversicherung» oder www.ausgleichskasse.ch
- **Sozialberatung der Gemeinde, der Kirche oder Ihrer Firma:** In Verzeichnissen unter «Sozialdienst», «Sozialberatung».
- **Stiftung Profil:** Hilft in der Deutschschweiz bei der Arbeitsplatzhaltung: Telefon 044 421 40 20, www.profil.proinfirmis.ch
- **Ambulante psychiatrische Beratungsstellen** In Verzeichnissen unter «Ambulatorium», «Psychiatrische Klinik», «Psychiatrische Dienste», «Sozialpsychiatrischer Dienst» suchen.

- **Frauenberatung:** In Verzeichnissen im Kantonshauptort unter «Frauenzentrale», «Beratungsstelle» oder www.frauenzentrale.ch suchen.
- **Suchtberatung:** Infodrog, Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht vermittelt Adressen in Ihrer Region: Telefon **031 376 04 01**, www.infodrog.ch
- **Gewerkschaften/Angestelltenverbände:** Beraten ihre Mitglieder bei beruflichen Fragen.
- **Rechtsdienst von Inclusion Handicap**
Zweigstelle Zürich Telefon **044 201 58 28**, Zweigstelle Bern Telefon **031 370 08 35**, www.inclusion-handicap.ch
- **Procap:** Telefon **062 206 88 88**, www.procap.ch

Eine neue Arbeitsstelle finden

Bei den folgenden Stellen erhalten Sie Unterstützung auf der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz oder Informationen über geschützte Arbeitsstellen:

- **Regionale Arbeitsvermittlungszentren RAV:**
In Verzeichnissen im Kantonshauptort unter «RAV», «Arbeitsamt» oder www.treffpunkt-arbeit.ch suchen.
- **IV-Stelle:** In Verzeichnissen im Kantonshauptort unter «IV-Stelle», «Invalidenversicherung» oder www.ausgleichskasse.ch suchen.
- **Berufsberatung:** Kantonale Berufsberatungsstellen/Berufsinformationszentren, in Verzeichnissen unter «Berufsberatung», «Berufsinformationszentrum» oder www.berufsberatung.ch suchen. Es gibt auch private Berufsberater.
- **Schweizerisches Arbeiterhilfswerk SAH**
SAH berät in bestimmten Landesteilen Stellensuchende: www.sah.ch
Zentralschweiz **041 418 71 81** | BS **061 327 92 92** | BE **031 380 64 60** |
FR **026 347 15 77** | SH **052 630 06 40** | VS **027 329 80 20** | ZH **044 446 50 50**
- **Stiftung Profil** bietet in der Deutschschweiz Unterstützung bei der Stellensuche: Telefon **044 421 40 20**, www.profil.proinfirms.ch

Angebote von Pro Mente Sana

- *Arbeitsverzeichnis:*
www.promentesana.ch → Angebote → Arbeits- und Wohnverzeichnis
- *Schwierigkeiten mit der Arbeit?:*
Beratungstelefon von Pro Mente Sana für rechtliche und psychosoziale Fragen
0848 800 858 (Normaltarif) | Mo, Di, Do 9–12 Uhr und Do 14–17 Uhr

Täglich 24h zur Verfügung und die Antwort erhalten Sie innerhalb von 3 Arbeitstagen.

Drei Schritte zur e-Beratung:

1. www.promentesana.ch/e-beratung eingeben
2. Registrieren
3. Stellen Sie anonym Fragen zu psychosozialen Themen an unsere Peers (ExpertInnen aus Erfahrung) und Fachpersonen

Weitere Beratungsangebote von Pro Mente Sana:

- **Pro Mente Sana Beratungstelefon**

Telefonische Beratung zu juristischen und psychosozialen Fragen durch Fachpersonen.

0848 800 858

Montag, Dienstag 9-12 Uhr
Donnerstag 9-12 Uhr 14-17 Uhr

- **Persönliche Beratung**

zur Psychiatrischen PatientInnenverfügung PPV in Zürich (nur nach Terminvereinbarung).

- **Pro Mente Sana Beratungsteam**

Unsere Fachpersonen verfügen über eine Ausbildung im juristischen oder psychosozialen Bereich. Die Peers sind ausgebildete ExpertInnen aus Erfahrung in der Psychiatrie (EX-IN Lehrgang). Alle haben praktische Berufs- und Beratungserfahrung.

Wer sind wir?

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Interessen und Rechte psychisch beeinträchtigter Menschen ein. Sie kämpft gegen Vorurteile und Benachteiligung und für die soziale und berufliche Integration der betroffenen Menschen. Dabei fördert sie Projekte und Dienstleistungen, die sich am Recht auf Selbstbestimmung orientieren. Als gemeinnützige Organisation ist Pro Mente Sana parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

pro mente sana



Schweizerische Stiftung
Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
Postfach, 8031 Zürich

Telefon 044 446 55 00
Telefax 044 446 55 01
kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch

Unsere Dienstleistungen sind nur dank Ihrer Unterstützung möglich. Herzlichen Dank für Ihre Spende!
IBAN: CH09 0900 0000 8001 9178 4