Besser informiert im Job

Wie Sie Migräne und Arbeitsleben unter einen Hut bekommen

Leben & Migräne

Besser leben. Jeden Tag.
Ein Patientenservice von Novartis.

Inhalt

FINDEN SIE IHREN WEG, UM BERUF UND MIGRÄNE ZU VEREINBAREN — 3

WELCHE AUSWIRKUNGEN KANN EINE MIGRÄNE AUF DEN JOB HABEN? — 4
- Unwissen und Gewissensbisse — 4
- Belastung für den Migräne-Betroffenen – und die Kollegen — 5
- Am Arbeitsplatz über die Erkrankung sprechen — 6
- Nach Lösungen suchen — 7

MIGRÄNEAUSLÖSER AM ARBEITSPLATZ — 8
- Gefahr erkannt, Gefahr gebannt: Aktiv werden, um Migräneattacken vorzubeugen — 8
- Tut mir mein Job gut? — 9

MIGRÄNEATTACKE BEI DER ARBEIT – WAS NUN? — 10

WISSENSWERTES ZUR KRANKSCHREIBUNG BEI MIGRÄNE — 11

LEISTUNGEN DER KRANKENKASSE BEI MIGRÄNE — 12
- Wenn es länger dauert: Krankengeld als Lohnersatzleistung — 13

DIE GESUNDHEIT WIEDERHERSTELLEN UND ERHALTEN: MEDIZINISCHE REHABILITATION — 14

BEHUTSAM ZURÜCK IN DEN BERUFLICHEN ALLTAG — 16

NEUE WEGE GEHEN — 17
- Berufliche Rehabilitation: Weiterbildung, Umschulung und Co. — 17
- Wann ist Teilzeit umsetzbar? — 19

ERWERBSMINDERUNGSRENTE: WENN SIE VORZEITIG IHREN JOB AUFGEBEN MÜSSEN — 20

MIGRÄNE ALS BEHINDERUNG — 22
- Wie Einschränkungen und Behinderung festgestellt werden — 22
- Ihr Recht auf Ausgleich vom Staat — 23

INFORMIEREN SIE SICH — 24

Finden Sie Ihren Weg, um Beruf und Migräne zu vereinbaren

Eine Migräne kann Sie jederzeit und an jedem Ort erwischen, und sie unterscheidet auch nicht zwischen Arbeits- und Freizeit. Berufstätige Migräne-Betroffene haben es deshalb besonders schwer, weil sie durch die Attacken oft ihrer Arbeit nicht nachgehen können. Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, trotz Ihrer Erkrankung Ihren beruflichen Alltag bestmöglich zu meistern, und zeigt Wege auf, wie Sie auch nach einer längeren Arbeitsunfähigkeit wieder zurück ins Berufsleben finden können.

Beachten Sie jedoch bitte, dass die Informationen in dieser Broschüre nur allgemeiner Art sein können – besprechen Sie am besten gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt, welche Maßnahmen für Sie und Ihre individuelle Situation infrage kommen.

Welche Auswirkungen kann eine Migräne auf den Job haben?

UNWISSEN UND GEWISSENSBISSE

Egal ob Julius Cäsar, Napoleon, Queen Victoria oder Bill Clinton, sie alle litten oder leiden noch an der von Richard Wagner als „Gewitter im Kopf" beschriebenen Erkrankung und konnten oder können deswegen zeitweise nicht ihrer Arbeit nachgehen. Die prominenten Beispiele zeigen aber auch, dass Migränepatienten erstklassige Chefs und hervorragende Mitarbeiter sein können, die ihren Job genauso professionell und gut machen wie Menschen ohne Migräne.

Leider sehen das jedoch Kollegen und Vorgesetzte nicht immer so. Auch wohlgemeinte Ratschläge wie „Nimm doch eine Schmerztablette, das hilft mir auch immer bei meinen Kopfschmerzen" drängen Migräne-Betroffene dazu, ihre Erkrankung erklären und sich rechtfertigen zu müssen.

Oft reagieren die Mitarbeiter aber sehr verständnisvoll und niemand aus der Firma äußert den Verdacht, dass sich der Migräne-Betroffene einfach nur „ein schönes langes Wochenende" machen will. Aber allein die Angst, dass die Kollegen so etwas unterstellen könnten, kann schon schwer auf der Seele liegen. Daher tragen viele Migräne-Betroffene nicht nur die Last ihrer Erkrankung, sondern haben auch ein schlechtes Gewissen und Angst um ihren Arbeitsplatz.

BELASTUNG FÜR DEN MIGRÄNE-BETROFFENEN – UND DIE KOLLEGEN

Menschen mit Migräne haben meist ein sehr hohes Pflichtgefühl und tun sehr viel, um trotz ihrer Erkrankung möglichst ihre Aufgaben zu erfüllen. Trotzdem kann es bei Migränepatienten kurzfristig immer wieder zu Fehlzeiten kommen, denn wenn die Migräneattacke zuschlägt, ist an hochkonzentriertes Arbeiten nicht zu denken. Dennoch kommen viele Migräne-Betroffene aus Angst um ihren Arbeitsplatz unter Schmerzen und Schmerzmitteln zur Arbeit oder bleiben trotz starker Beschwerden, solange es möglich ist. Der übermäßige Gebrauch von Schmerzmedikamenten kann hierbei schnell zum Problem werden. Treten neben starken Schmerzen auch Wahrnehmungsstörungen oder neurologische Ausfälle auf, kann es je nach Tätigkeit sogar gefährlich werden. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, bereits bei der Berufswahl darüber nachzudenken, wie gut sich der eigene Traumjob mit den Belastungen durch Migräneattacken vereinbaren lässt oder auch wie sich der Beruf auf die Migräne auswirken kann. Auf Seite 8 gehen wir auf verschiedene Trigger ein, mit denen man bei bestimmten Berufen typischerweise am Arbeitsplatz konfrontiert wird.

Da die Arbeit selten einfach ruhen kann, bis der Migräne-Betroffene wieder einsatzbereit ist, müssen immer wieder Kollegen einspringen, um die Aufgaben des Erkrankten zu übernehmen. Verschärft wird das Problem, wenn Sie durch Ihr spezielles Fachwissen oder Ihre besonderen Fähigkeiten eigentlich unverzichtbar für den Erfolg des Unternehmens sind. Außerdem lässt sich nicht immer absehen, wie lange eine akute Migräneattacke dauert – gerade bei zeitkritischen Aufgaben eine Herausforderung für Mitarbeiter und Kollegen. Viele Menschen mit Migräne befürchten daher, als weniger zuverlässig zu gelten, und haben Angst vor Mobbing oder dem Verlust des Arbeitsplatzes.

AM ARBEITSPLATZ ÜBER DIE ERKRANKUNG SPRECHEN

Migräne ist nichts, wofür Sie sich schämen oder weswegen Sie Schuldgefühle haben müssten. Es gibt keine allgemeinen Empfehlungen, ob Sie Ihre Migräne am Arbeitsplatz ansprechen oder für sich behalten, dies hängt von der individuellen Situation ab. Probieren Sie für sich verschiedene Möglichkeiten aus, um Ihre Migräne bestmöglich in den Griff zu bekommen, z. B. durch flexible Arbeitszeiten oder einen optimal eingestellten Arbeitsplatz. Wenn dies nicht ausreicht, sollten Sie in Erwägung ziehen, mit Ihrem Arbeitgeber und Ihren Kollegen offen über Ihre Erkrankung zu sprechen. Wenn Sie ein offenes Gespräch planen: Erklären Sie Ihrem Vorgesetzten und Ihren Kollegen, dass Sie Migränepatient sind, aber damit gut umgehen können, da Sie wirksame Behandlungs- und Vorbeugungsmöglichkeiten haben. Schaffen Sie Verständnis dafür, was Migräne ist und wie sie sich auf die Arbeit auswirken kann – nur so lassen sich konstruktiv Wege finden, um die Herausforderungen durch die Erkrankung zu meistern.

Rechtlich sind Sie als Bewerber um einen Arbeitsplatz nicht verpflichtet, Ihre schwere oder sogar chronische Migräne offenzulegen. Eine allgemein gehaltene Frage nach chronischen Erkrankungen im Bewerbungsgespräch ist sogar unzulässig und bedarf keiner Antwort. Dennoch geht man ein Risiko ein, wenn man seinen Arbeitgeber langfristig im Dunkeln lässt.

Sind Sie z. B. angestellt, können häufige Kurzerkrankungen ohne Angabe der Ursache unter bestimmten Umständen einen Kündigungsgrund darstellen. Wenn der Arbeitgeber befürchten muss, dass er wegen häufiger Kurzerkrankungen in der Vergangenheit auch in Zukunft mit solchen Fehlzeiten rechnen muss, kann er den Arbeitsvertrag kündigen. Das setzt allerdings einen Beobachtungszeitraum von 2 Jahren voraus. Außerdem kann er kündigen, wenn durch wiederholte Kurzerkrankungen insgesamt pro Jahr eine Arbeitsunfähigkeit von mehr als 6 Wochen vorlag.

Selbst bei chronischen Erkrankungen kann Ihnen nicht einfach fristlos gekündigt werden, es sei denn, eine Krankheit ist beispielsweise so schwerwiegend, dass Sie Ihre vertraglich zugesicherte Arbeitsleistung nicht mehr erbringen können oder wegen einer Ansteckungsgefahr ein Gesundheitsrisiko für Kollegen oder Dritte besteht.

Informieren Sie sich vor Ihrer Entscheidung ausreichend über Ihre Möglichkeiten; wenn nötig, ziehen Sie einen Fachanwalt für Arbeitsrecht zurate.

NACH LÖSUNGEN SUCHEN

Wenn Sie sich entschieden haben, mit Ihrem Arbeitgeber zu sprechen: Machen Sie deutlich, dass Fehlzeiten nicht an fehlendem Verantwortungsgefühl oder mangelndem Interesse für Ihren Job liegen, sondern dass die Migräne eine neurologische Erkrankung ist, die Sie manchmal zwingt, während einer Attacke zu Hause zu bleiben oder zu Beginn einer Attacke zeitweise eine Rückzugsmöglichkeit an Ihrem Arbeitsplatz zu haben. Für solch offene Worte werden viele Vorgesetzte Verständnis haben. Gemeinsam finden Sie dann vielleicht Lösungen, die es leichter machen, mit Ihren Migräneattacken am Arbeitsplatz umzugehen.

Zu möglichen Lösungsstrategien gehören beispielsweise flexible Arbeits- und Pausenzeiten oder, wenn möglich, das Vermeiden von raschen Schichtwechseln. Im Idealfall planen Sie zusätzliche Zeitpuffer ein und etablieren eine verlässliche Vertretungsregelung, bei der nach dem Vier-Augen-Prinzip immer eine zweite Person mit Ihnen auf dem aktuellen Stand ist.

Alle wichtigen Informationen sollten zudem zugänglich und selbsterklärend an einem Ort aufbewahrt werden, sodass Ihr Vorgesetzter oder Ihre Kollegen jederzeit problemlos darauf zugreifen können. So lässt sich sicherstellen, dass die Arbeit nahtlos weitergehen kann, selbst wenn Sie plötzlich ausfallen. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn weder ausreichend Zeit noch Personalressourcen zur Verfügung stehen, um eine solche Vertretungsregelung zu ermöglichen.

OPTIMALE THERAPIE UND PRÄVENTION

Auch wenn Sie bereits lange von schwerer Migräne betroffen sind und das Gefühl haben, schon alles ausprobiert zu haben: Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Arzt, ob sich Ihre aktuelle Migränetherapie noch optimieren lässt, denn auch in der Behandlung und Vorbeugung von Migräne gibt es immer wieder neue Entwicklungen und Durchbrüche.

Migräneauslöser am Arbeitsplatz

Egal ob Baustelle, Hörsaal, Schreibtisch oder Ladentheke: So verschieden wie die möglichen Arbeitsplätze von Migräne-Betroffenen sind, so verschieden sind auch die Trigger, die im Job eine Migräne auslösen können. Hierzu zählen beispielsweise:

- **Grelles Licht**
- **Schlechte Sitzhaltung**
- **Flackernde Bildschirme**
- **Stress, Hektik, Arbeitsdruck**
- **Lärm und laute Geräusche**
- **Körperliche Anstrengung**
- **Häufiger Kundenkontakt**
- **Gerüche wie Parfüm/Schweiß**

GEFAHR ERKANNT, GEFAHR GEBANNT: AKTIV WERDEN, UM MIGRÄNE-ATTACKEN VORZUBEUGEN

Versuchen Sie, bekannte Migräneauslöser so gut es geht zu vermeiden. Bitten Sie zum Beispiel Ihren Vorgesetzten darum, Trennwände im Großraumbüro aufzustellen, um die Geräuschkulisse einzudämmen. Ein geregelter Tagesablauf und eine vorausschauende Planung können dabei helfen, unnötigen Stress und terminliche Engpässe zu vermeiden. Sorgen Sie möglichst für ausreichend Pausen und suchen Sie nach Rückzugsmöglichkeiten für den Fall, dass an Ihrem Arbeitsplatz doch zu viele Reize auf Sie einprasseln.

Wer regelmäßig längere Zeit an einem Bildschirm arbeiten muss, dem kann es helfen, mit bestimmten Übungen den Augen und der Muskulatur eine kurze Ruhepause zu gönnen – fragen Sie beispielsweise bei Ihrer Krankenkasse nach entsprechenden Tipps und Anleitungen. Bei einem Bildschirmarbeitsplatz ist eine korrekte Sehhilfe wichtig (Arbeitsplatzbrille). Eine fehlerhafte Körperhaltung kann außerdem zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich führen und so eine Migräne begünstigen. Achten Sie daher darauf, dass Ihr Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet ist und beispielsweise Stuhl- und Schreibtischhöhe zueinander und zu Ihrer Körpergröße passen.

TUT MIR MEIN JOB GUT?

Sie sind in Ihrem beruflichen Alltag trotz aller Bemühungen weiterhin regelmäßig Triggern ausgesetzt, die Migräneattacken provozieren? Dann sollten Sie sich fragen, ob Ihr Job tatsächlich der richtige für Sie ist. Besprechen Sie beispielsweise mit Ihrem Vorgesetzten, ob Sie in eine neue Position mit anderen Tätigkeiten wechseln können. Oder überlegen Sie langfristig, welche weiteren Optionen es für Sie gibt, die sich besser mit Ihrer Migräne vereinbaren lassen.

TIPP!

Um herauszufinden, welche Faktoren bei Ihnen eine Migräne begünstigen oder auslösen, kann es hilfreich sein, am Arbeitsplatz ein Migränetagebuch zu führen. Eine Auswahl an Migränetagebüchern finden Sie unter **www.migraene-wissen.de/arztkommunikation/migraenetagebuch**

Migräneattacke bei der Arbeit – was nun?

Ein wichtiges Meeting mit einem neuen Kunden steht bevor, doch eine akute Migräneattacke kündigt sich an? In solchen Situationen zahlt es sich aus, gut vorbereitet zu sein, um schnell reagieren zu können: Nehmen Sie sofort Ihre Akutmedikamente ein – idealerweise in der Dosierung, die Sie mit Ihrem Arzt besprochen haben, und informieren Sie Ihren Vorgesetzten und Ihre Vertretung. Denken Sie auch daran, gegebenenfalls Termine mit einem Verweis auf einen unvorhergesehenen Zwischenfall abzusagen. Ziehen Sie sich dann, wenn möglich, an einen ruhigen, dunklen Ort zurück, beispielsweise einen Ruheraum, bis die Akutmedikamente ihre volle Wirkung entfalten. Wenn sich bei Ihnen Hausmittel wie starker Kaffee, Ingwertee (gegen Übelkeit) oder Kühlkompressen bewährt haben, können Sie diese natürlich auch nutzen. Falls sich dann herausstellt, dass an diesem Tag an Arbeiten nicht mehr zu denken ist, sollten Sie sich nach Rücksprache mit Ihrem Vorgesetzten aufgrund der Migräne krankmelden und nach Hause gehen.

VORSICHT BEI ZU HÄUFIGER EINNAHME VON AKUTMEDIKAMENTEN!

Bei einer zu häufigen Einnahme von Schmerz- oder Migränemitteln können Migränepatienten in einen Teufelskreis geraten, der geprägt ist von noch häufigeren – nun von den Medikamenten verursachten – Kopfschmerzen. Führen Sie daher ein Migränetagebuch, in das Sie Medikamente, Dosierung und Häufigkeit der Einnahme eintragen, und besprechen Sie das mit Ihrem Arzt.

GUT ZU WISSEN: ARBEITSUNFÄHIGKEITSBESCHEINIGUNG AB TAG 3

Normalerweise dürfen Sie aufgrund einer akuten Migräneattacke bis zu drei Tage am Stück zu Hause bleiben, ohne dass Sie eine ärztliche Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) vorlegen müssen. Sollten Sie länger als drei Tage krank sein oder ist in Ihrem Arbeits- oder Tarifvertrag ein anderer Zeitpunkt vereinbart, müssen Sie sich vom Arzt eine AU ausstellen lassen.[1]

Wissenswertes zur Krankschreibung bei Migräne

Hinsichtlich der Fristen und sonstigen Formalitäten bei einer Krankschreibung gibt es gesetzliche Vorgaben, die Sie einhalten sollten. Melden Sie sich beispielsweise wegen Ihrer Migräne zu spät krank, kann Ihnen sogar eine Abmahnung drohen. Gehen Sie daher im Fall des Falles folgendermaßen vor:

- Wenn Sie zu Hause merken, dass eine Migräneattacke bevorsteht, nehmen Sie unverzüglich Ihre Akutmedikamente ein und melden sich spätestens 30 Minuten nach Arbeitsbeginn telefonisch oder per E-Mail krank.
- Wenn es aus Erfahrung möglich ist, die Länge einer Migräneattacke einzuschätzen, geben Sie an, wie lange Sie voraussichtlich arbeitsunfähig sein werden. Wenn Sie davon ausgehen, dass Sie nur ein bis drei Tage ausfallen, reicht in der Regel Ihre persönliche Einschätzung. Andernfalls müssen Sie den Arzt aufsuchen und anschließend das auf der ärztlichen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vermerkte Datum an Ihren Arbeitgeber übermitteln.
- Spätestens am vierten Krankheitstag muss Ihrem Arbeitgeber eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vom Arzt vorliegen. Sie können diese persönlich abgeben oder auf dem Postweg schicken.[2]

Leistungen der Krankenkasse bei Migräne

Sind Sie gesetzlich krankenversichert, müssen Sie für bestimmte Leistungen einen Teil der Kosten selbst tragen; hierzu gehören beispielsweise rezeptpflichtige Medikamente, Krankenhausbehandlungen oder Rehabilitationsmaßnahmen. Allerdings dürfen diese Zuzahlungen maximal zwei Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens Ihrer Familie (d. h. aller Personen, die gemeinsam im Haushalt leben) betragen. Wenn Ihre Krankenkasse anerkannt hat, dass Sie an einer schwerwiegenden chronischen Erkrankung leiden, beträgt die Höhe der Zuzahlungen sogar nur maximal ein Prozent des Bruttoeinkommens. Sobald während eines Jahres Ihre Belastungsgrenze erreicht ist, stellt Ihnen Ihre Krankenkasse eine Bescheinigung aus, sodass Sie für den Rest des Jahres keine weiteren Zuzahlungen leisten müssen.

Häufige Leistungen und Zuzahlungen in der gesetzlichen Krankenversicherung[3]

Leistung	Zuzahlung
verschreibungspflichtige Medikamente	10 % des Preises (mindestens 5 Euro*, maximal 10 Euro)
stationäre Leistungen (Krankenhausbehandlungen & Anschlussheilbehandlungen)	10 Euro pro Kalendertag (für maximal 28 Tage im Jahr)
ambulante Rehabilitationsmaßnahmen	10 Euro pro Kalendertag

* Jedoch nicht mehr als die Kosten des Arzneimittels

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Im „Ratgeber Krankenversicherung" des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie auf einen Blick alles, was Sie zum Thema Krankenversicherung wissen müssen.

WENN ES LÄNGER DAUERT: KRANKENGELD ALS LOHNERSATZLEISTUNG

In der Regel haben Sie in den ersten sechs Wochen einer Krankschreibung gegenüber Ihrem Arbeitgeber Anspruch auf die volle Lohnfortzahlung. Sollte ihre Arbeitsunfähigkeit länger als sechs Wochen andauern, springt für gesetzlich Pflichtversicherte anschließend die Krankenkasse ein und zahlt Ihnen als Lohnersatzleistung das sogenannte Krankengeld.

Sind Sie dagegen privat versichert, können Sie eine Krankentagegeldversicherung abschließen, um Anspruch auf ein privates Krankentagegeld zu haben und so mögliche Einkommensausfälle auszugleichen oder zu mindern. Höhe und Dauer des Krankentagegeldes hängen in diesem Fall von den jeweiligen Tarifbedingungen ab. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

3 Fakten zum Krankengeld

max.
78
Wochen

Bezugsdauer in 3 Jahren
(einschließlich Entgeltfortzahlung)

max.
70 %
des Brutto-einkommens

Aber nicht mehr als 90 % des Nettoeinkommens und höchstens 103,25 € pro Kalendertag (Stand 2018)

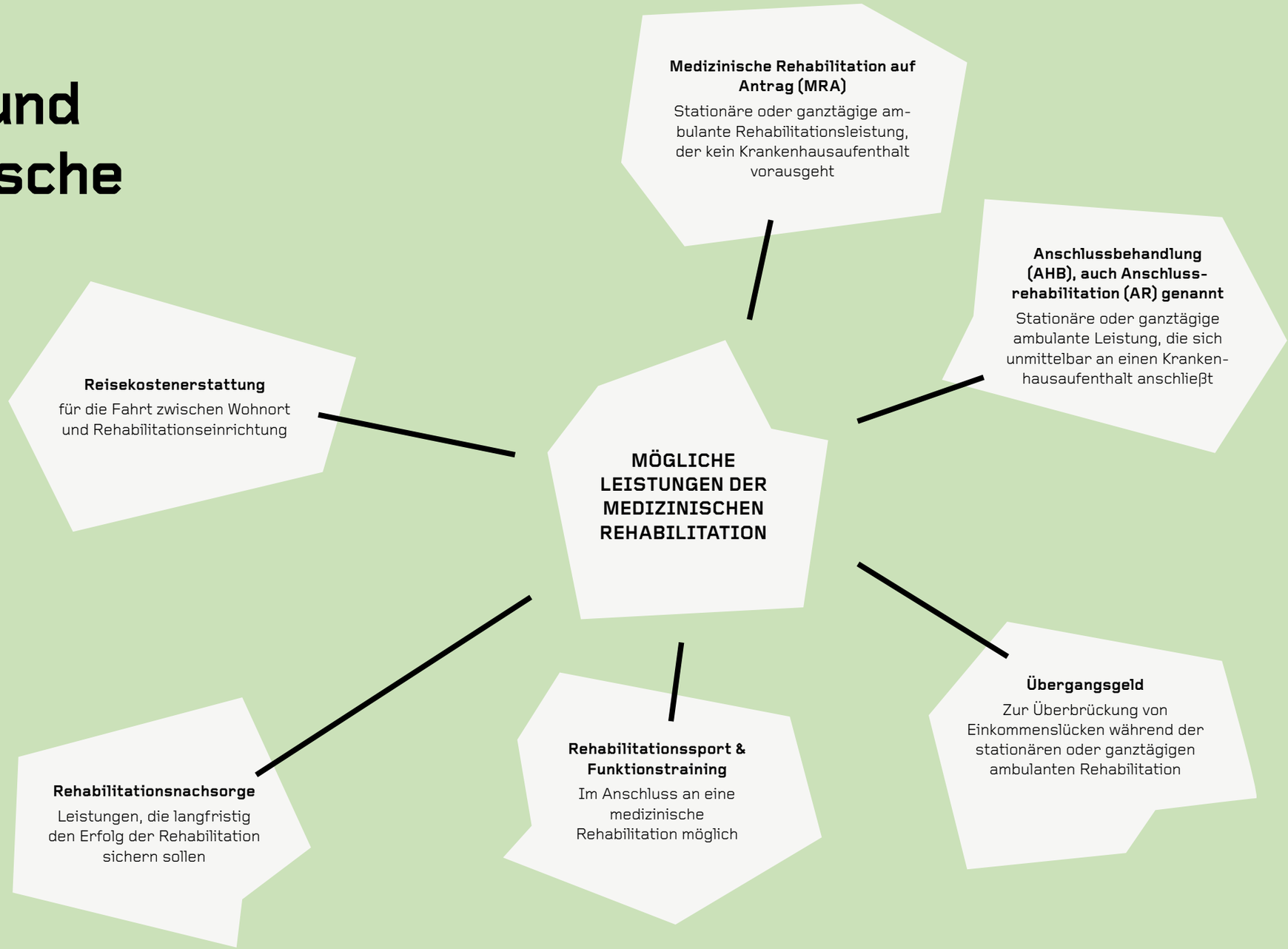
max.
10
Tage

Bei Erkrankung des Kindes pro erwerbstätigem Elternteil
(20 Tage bei Alleinerziehenden)

Die Gesundheit wiederherstellen und erhalten: Medizinische Rehabilitation

Wenn Sie regelmäßig unter Migräneattacken leiden und daher das Gefühl haben, den Anforderungen der Arbeitswelt gesundheitlich nicht mehr gewachsen zu sein, sollte eine medizinische Rehabilitation in Erwägung gezogen werden. Ziel der medizinischen Rehabilitation ist es, Ihre Erwerbsfähigkeit zu verbessern oder sogar ganz wiederherzustellen. In der Regel dauern medizinische Rehabilitationen drei Wochen; sie können aber je nach Notwendigkeit auch verkürzt oder verlängert werden.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob eine Rehabilitation für Sie infrage kommt. Anschließend können Sie beim zuständigen Kostenträger einen Antrag auf Rehabilitation stellen; Antragsformulare finden Sie beispielsweise bei Ihrem Rentenversicherungsträger, den Reha-Auskunfts- und -Beratungsstellen, den „Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation" sowie bei Ihrer Krankenkasse.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

In der Broschüre „Medizinische Rehabilitation: Wie sie Ihnen hilft" der Deutschen Rentenversicherung erhalten Sie Informationen zu verschiedenen Rehabilitationsleistungen, zum Beispiel stationären Leistungen, ambulanten Rehabilitationen, Rehabilitationssport und finanziellen Hilfen.

Behutsam zurück in den beruflichen Alltag

Wenn Sie innerhalb der letzten zwölf Monate mindestens sechs Wochen arbeitsunfähig waren, ist Ihr Arbeitgeber verpflichtet, Ihnen ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) anzubieten. Das Verfahren soll Ihnen dabei helfen, behutsam aus der Krankheit zurück ins Arbeitsleben zu finden. Hierfür werden Ihr Arbeitsplatz und Ihre Arbeitsaufgaben auf den Prüfstand gestellt und es wird gemeinsam nach Wegen gesucht, um Ihnen eine passende Arbeit anzubieten und zu verhindern, dass Sie erneut arbeitsunfähig werden oder vorzeitig aus dem Arbeitsleben ausscheiden.

Wichtig zu wissen: Das BEM beruht auf Vertrauen und Ihre Teilnahme daran ist freiwillig. Dies bedeutet, dass Sie ein entsprechendes BEM-Angebot Ihres Arbeitgebers auch ablehnen können und zudem nur so viel über Ihre Erkrankung bzw. Ihren Gesundheitszustand offenbaren müssen, wie Sie für notwendig halten.

Eine mögliche Maßnahme im Rahmen des BEM ist das sogenannte „Hamburger Modell". Bei dieser allmählichen Wiedereingliederung starten Sie mit einer reduzierten Arbeitszeit oder Arbeitsbelastung, die dann über einen festgelegten Zeitraum Schritt für Schritt gesteigert wird, bis Ihre volle Belastbarkeit wiederhergestellt ist.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die Broschüre „Schritt für Schritt zurück in den Job" des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales bietet einen Überblick über das Betriebliche Eingliederungsmanagement und zum „Hamburger Modell".

Neue Wege gehen

BERUFLICHE REHABILITATION: WEITERBILDUNG, UMSCHULUNG UND CO.

Die berufliche Rehabilitation – der Fachbegriff dafür lautet „Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben" (LTA) – umfasst einerseits Maßnahmen, die Ihren Arbeitsplatz möglichst erhalten sollen, zum Beispiel Lärmschutzmaßnahmen oder Verdunkelungsmöglichkeiten. Andererseits gehören Maßnahmen wie Fortbildungen, Umschulungen und Gründungszuschüsse für Selbstständige dazu, die Ihnen neue Berufschancen eröffnen sollen, wenn Sie beispielsweise aufgrund von nicht abstellbaren, beruflich bedingten Migränetriggern Ihre bisherige Tätigkeit nicht mehr ausüben können. Sie können die Leistungen sowohl alleine als auch ergänzend zu einer medizinischen Rehabilitation in Anspruch nehmen, um trotz Ihrer Erkrankung möglichst dauerhaft Ihren alten oder auch einen neuen Beruf ausüben zu können. Sprechen Sie am besten mit einem Rehabilitationsberater Ihrer Rentenversicherung, um zu klären, welche Leistungen für Sie infrage kommen. Adressen und Kontaktmöglichkeiten zu Beratungsstellen und gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation finden Sie beispielsweise auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung.

WANN IST TEILZEIT UMSETZBAR?

Oft kann es bereits eine große Entlastung sein, die Arbeitszeit zeitweise oder auf Dauer zu reduzieren. Allerdings haben zwar alle Berufsgruppen grundsätzlich ein Recht auf Teilzeitarbeit, es gibt aber betriebliche Gründe, warum ein Antrag auf Teilzeitarbeit abgelehnt werden kann. Die wichtigsten Voraussetzungen für Teilzeit sind:

- In Ihrem Unternehmen müssen mehr als 15 Arbeitnehmer beschäftigt sein.
- Ihr Arbeitsverhältnis muss länger als sechs Monate bestehen.
- Sie müssen den Wunsch auf Teilzeit mindestens drei Monate vorher ankündigen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

In der Broschüre „Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance" der Deutschen Rentenversicherung erfahren Sie mehr über das breite Leistungsspektrum der beruflichen Rehabilitation und wie Sie von diesen Maßnahmen profitieren können.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die Broschüre „Teilzeit – alles, was Recht ist" des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales informiert über die rechtlichen Bedingungen, in Teilzeit zu arbeiten.

Erwerbsminderungsrente: Wenn Sie vorzeitig Ihren Job aufgeben müssen

Die Erwerbsminderungsrente ist eine Zahlung, mit der der Verlust der Erwerbsfähigkeit ausgeglichen werden soll. Voraussetzung dafür ist, dass Sie mindestens fünf Jahre der gesetzlichen Rentenversicherung angehört haben und mindestens 36 Monate Pflichtbeiträge gezahlt haben. Die Höhe der Bezüge errechnet sich nach den gleichen Regeln wie Ihre Altersrente, d. h. nach den bisher gezahlten Beiträgen zur Rentenversicherung. Wenn Sie jedoch schon vor dem vollendeten 62. Lebensjahr erwerbsunfähig geworden sind, wird die Lücke im Rentenkonto durch eine Zurechnungszeit aufgefüllt – als Berechnungsgrundlage dient hierbei das bisherige jährliche Durchschnittseinkommen.

Ob Sie Anspruch auf eine volle oder teilweise Erwerbsminderungsrente haben, hängt vom Grad der Verminderung Ihrer Leistungsfähigkeit ab. Ein Arzt des Rentenversicherungsträgers stellt daher fest, wie viele Stunden am Tag Sie noch arbeiten können.

- **Volle Erwerbsminderung:** Wenn Sie weniger als drei Stunden täglich arbeiten können, bekommen Sie eine Erwerbsminderungsrente in voller Höhe.

- **Teilweise Erwerbsminderung:** Wenn Sie mindestens drei, aber weniger als sechs Stunden pro Tag arbeiten können, erhalten Sie eine Rente in halber Höhe.

Wer mindestens sechs Stunden täglich arbeiten kann, hat keinen Anspruch auf eine Erwerbsminderungsrente.

GUT ZU WISSEN:

Eine Erwerbsminderungsrente wird in der Regel zunächst nur für einen begrenzten Zeitraum bewilligt, wenn nicht von Beginn an klar ist, ob die Erwerbsfähigkeit wiederhergestellt werden kann.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die Broschüre „Erwerbsminderungsrente“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales fasst übersichtlich die wichtigsten Regelungen zur Erwerbsminderungsrente zusammen.

Migräne als Behinderung

WIE EINSCHRÄNKUNGEN UND BEHINDERUNG FESTGESTELLT WERDEN

Behinderung ist definiert als eine gesundheitliche Beeinträchtigung, die länger als sechs Monate andauert und aufgrund derer die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erschwert ist. Damit Sie besondere Hilfen und Ausgleiche für dadurch entstandene Nachteile in Anspruch nehmen können, muss die Behinderung festgestellt und nachgewiesen werden; das Ausmaß der Beeinträchtigung wird dabei durch den Grad der Behinderung (GdB) ausgedrückt.

IHR RECHT AUF AUSGLEICH VOM STAAT

Zu den möglichen Nachteilsausgleichen für Menschen mit Behinderungen zählen beispielsweise:

- Steuererleichterungen
- Verbesserter Kündigungsschutz
- Mehrurlaub

Allerdings kann eine aktenkundige Behinderung auch Nachteile mit sich bringen; beispielsweise können Versicherungen vor Vertragsabschluss danach fragen, ob eine Behinderung festgestellt wurde, und manchen Arbeitgeber könnte der besondere Kündigungsschutz von Menschen mit anerkannter Behinderung verschrecken. Daher ist es wichtig, dass Sie alle Vor- und Nachteile vor der Registrierung sorgfältig abwägen.

Auszug aus den Versorgungsmedizinischen Grundsätzen für die echte Migräne

VERLAUFSFORM DER MIGRÄNE	GdB
leicht: Anfälle durchschnittlich einmal monatlich	0 – 10
mittelgradig: häufigere Anfälle, jeweils einen oder mehrere Tage anhaltend	20 – 40
schwer: lang andauernde Anfälle mit stark ausgeprägten Begleiterscheinungen, Anfallspausen von nur wenigen Tagen	50 – 60

GUT ZU WISSEN: SCHWERBEHINDERTENAUSWEIS

Sie erhalten einen Schwerbehindertenausweis erst ab einem Grad der Behinderung von mindestens 50. Weitere Informationen zum Schwerbehindertenausweis erhalten Sie zum Beispiel auf der Internetseite des Sozialverbands VdK.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

In der Broschüre „Behinderung und Ausweis: Antrag, Verfahren, Merkmale" der Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen finden Sie praktische und rechtliche Hinweise und Hintergrundinformationen zu Behinderung und Teilhabe.

Informieren Sie sich

Quellen

- **Deutsche Rentenversicherung:** Broschüren „Medizinische Rehabilitation: Wie sie Ihnen hilft" und „Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance"
- **Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)**: Broschüren „Schritt für Schritt zurück in den Job", „Teilzeit – alles, was Recht ist" und „Erwerbsminderungsrente"
- **Bundesministerium für Gesundheit (BMG):** Broschüre „Ratgeber Krankenversicherung"
- **Deutsche Rentenversicherung:** Antragsformular Rehabilitation: www.reha-servicestellen.de
- **Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen (BIH)**: Broschüre „Behinderung und Ausweis: Antrag, Verfahren, Merkmale"

1 ver.di Bildung: Der Umgang mit der Krankmeldung. Abgerufen unter: www.verdi-bub.de/service/praxistipps/archiv/umgang_mit_der_krankmeldung (Abrufdatum: 26. Juli 2018).
2 VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG: So müssen Sie Ihren Chef bei Krankheit informieren. Abgerufen unter: www.arbeitsrecht.org/arbeitnehmer/krankheit/so-muessen-sie-ihren-chef-bei-krankheit-informieren (Abrufdatum: 26. Juli 2018).
3 Bundesministerium für Gesundheit: Zuzahlungsregelungen der gesetzlichen Krankenversicherung, Informationsblatt Nr. 223-06, Stand: 1. Januar 2017.

Selbsthilfegruppen & Fachgesellschaften
Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.: www.dmkg.de
MigräneLiga e. V. Deutschland: www.migraeneliga.de
Deutsche Schmerzliga e. V.: www.schmerzliga.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.: www.dgss.org
SchmerzLOS e. V.: www.schmerzlos-ev.de

Novartis-Broschürenservice
Rundum gut informiert! In unseren Migränebroschüren finden Sie kurz & kompakt weitere hilfreiche Informationen zu den folgenden Themen zusammengefasst:
- Multimodale Therapieoptionen
- Psychische Belastung bei schwerer Migräne

Weitere Broschüren zu diesen Themen sind in Vorbereitung
- Trigger und Erhalt der Lebensqualität
- Ausbildung und Studium
- Familie und soziales Umfeld
- Kinderwunsch und Schwangerschaft
- Management meiner schweren Migräne

Diese Broschüren und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website für Migräne-Betroffene
Migräne-Wissen: www.migraene-wissen.de

Rechtliche Hinweise
Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch kann der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine medizinische Beratung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Weitere Materialien und Informationen rund um Migräne, die Sie in Ihrem Alltag aber auch zu speziellen Themengebieten benötigen, finden Sie auf der Webseite www.leben-und-migraene.de.

Art.-Nr. 1074172 Stand: 06/2021

Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg · www.novartis.de