

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

Sind Sie in der Rehabilitation und machen sich Gedanken über Ihre berufliche Zukunft und die Zeit nach der Rehabilitation?

Die **Planungshilfe** soll Sie darin unterstützen, Ihre berufliche Zukunft in der Zeit nach der Rehabilitation gezielt und realistisch zu planen. Die Planungshilfe besteht aus einer **Themenübersicht** und einem **Zielentwicklungsbogen**. Schauen Sie sich die Themenübersicht an und überlegen Sie, inwiefern die Themen für Ihre berufliche Zukunft relevant sind. Anschließend füllen Sie den Zielentwicklungsbogen aus. Jeweils links in der Spalte sind verschiedene *Leitfragen* aufgeführt, die Ihnen helfen sollen, über Ihre berufliche Zukunft nachzudenken. In der Spalte *Konkrete (Teil-) Ziele* können Sie jeweils ein Ziel pro Thema formulieren, das ihnen hilft, die Rückkehr in die Berufstätigkeit gut zu gestalten.

Am Ende dieser Planungshilfe haben wir für Sie weiterführende Internetadressen zu Informations-/Beratungsmöglichkeiten aufgeführt (Stand Januar 2025).

Thema	Leitfragen	Konkrete (Teil-) Ziele
Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Sorgen/Unsicherheiten haben Sie bzgl. Ihrer Gesundheit? • Wie nehmen Sie Ihre Gesundheit wahr (körperlich/mental)? • Wie belastbar fühlen Sie sich? Wie schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit ein? • Was bedeutet die Erkrankung für Sie? Wie gehen Sie damit um? • Wie schätzen Sie den zukünftigen Verlauf Ihres Gesundheitszustandes ein? 	Mein Umgang mit meiner Gesundheit:
Gesundheitsverhalten und Lebensstil	<ul style="list-style-type: none"> • Wie gelingt es Ihnen, die in der Reha angeregten Lebensstil-Maßnahmen (z. B. Ernährung, Sport) umzusetzen? Welche Maßnahmen gelingen Ihnen kurz- und langfristig gut/besser? • Welche Schwierigkeiten sehen Sie bei der Umsetzung der Lebensstil-Maßnahmen? • Wie sehen Sie Ihr bisheriges Gesundheitsverhalten in Bezug auf Ihre Arbeitsstelle? • Möchten Sie Ihren Lebensstil selbstständig ändern? Was braucht es dafür? 	Das möchte ich umsetzen: <ul style="list-style-type: none"> • Bis wann?

Thema	Leitfragen	Konkrete (Teil-) Ziele
Soziale Unterstützung	<p><i>Persönliches Umfeld</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Haben Sie ein soziales Netzwerk, das Sie unterstützt? • Welche Art von Unterstützung erhalten Sie von Ihrem Netzwerk? Welche nicht? <p><i>Arbeitsumfeld</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Haben Sie sich mit Ihrem/r Arbeitgeber*in über Ihre Berufsaussichten ausgetauscht? • Kann Ihr/e Arbeitgeber*in Sie bei Ihren Berufsaussichten unterstützen? • Können Sie Ihre Tätigkeit bei Ihrem/r Arbeitgeber*in ändern? • Erhalten Sie Unterstützung von Ihren Kolleg*innen oder können sie Sie bei Ihren Aufgaben unterstützen? <p><i>Gesellschaft</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Möchten Sie Unterstützung von Institutionen/Organisationen außerhalb Ihres direkten persönlichen/Arbeitsumfeldes erhalten? 	<p>Wer unterstützt mich in der Wiedereingliederung? z. B. Familie, Freunde, Vereine, Gruppen, Behandelnde etc.</p> <p>Unterstützung durch Kolleg*innen/Arbeitgeber*innen</p> <p>Diese Beratung kann ich in Anspruch nehmen:</p>

Gesundheit:

- Selbsthilfegruppen
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/resilienz-persoeliche-schutzfaktoren-gegen-stress-2006874>
- <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/resilienz-trainieren-tipps-wie-wir-unsere-widerstandskraft-staerken/>

Gesundheitsverhalten und Lebensstil:

- <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fit-im-alter/die-besten-tipps-fuer-ein-gesundes-und-langes-leben/>

Soziale Unterstützung:

Persönliches Umfeld

- https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/S/Soziale_Unterstuetzung/Soziale_Unterstuetzung_inhalt.html
- <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/schutzfaktor-soziale-unterstuetzung/>

Arbeitsumfeld

- <https://www.arbeitsagentur.de/unternehmen/finanziell>
- <https://www.talentplus.de/foerderung/foerderung-im-arbeitsleben/>
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/gesundheits-und-wohlbefinden-am-arbeitsplatz.html>
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung.html>

Gesellschaft

- https://www.deutscherentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Nachsorge/reha-nachsorge_node.html
- https://www.deutscherentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Warum-Reha/reha_beratungsdienst.html

Erwerbsabsicht:

- <https://www.arbeitnehmerhilfe.de/arbeitnehmerhilfe.html>
- <https://www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/berufliche-rehabilitation>
- <https://web.arbeitsagentur.de/berufenet/>
- <https://www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/spezielle-hilfe-und-unterstuetzung>

Motive

- <https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden>
- <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-und-arbeitslosigkeit/>

Wiedereingliederungsmöglichkeiten:

- https://www.deutscherentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Warum-Reha/reha_beratungsdienst.html
- <https://www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/spezielle-hilfe-und-unterstuetzung/hilfen-im-berufsalltag>