

# VOM K.O. ZURÜCK IN DEN ARBEITSRING

## Checkliste für die Wiedereingliederung

- Nimm das BEM in Anspruch**  
Das „Betriebliche Eingliederungsmanagement“ hilft dir, nach längerer Krankheit wieder zurück ins Berufsleben zu starten  
**Voraussetzung:** sechs Wochen arbeitsunfähig
- Führe das BEM-Gespräch**  
Hier wird dein neuer Arbeitsalltag gestaltet, nimm am besten eine zweite Person mit
- Nutze das Hamburger-Modell**  
In der Regel startest du mit zwei Stunden pro Tag und steigerst dich langsam (=stufenweise Wiedereingliederung)
- Informiere dich, wer für dich zahlt**  
Dein Gehalt wird in dieser Zeit von deinen Sozialversicherungsträger:innen übernommen
- Sei stolz auf dich**  
Egal, wohin der Weg dich führt, sei stolz auf dich selbst



**WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.**