Bitte um Anpassungen am Arbeitsplatz

EINE SEITE · PER E-MAIL SENDEN

Vier günstige, konkrete, überprüfbare Bitten auf einem datierten Dokument — keine Schilderung, wie schlimm es ist. Ausfüllen, per E-Mail schicken und eine Kopie außerhalb deines Dienstkontos aufheben. Vorlage für eine Anfrage, keine Rechtsberatung.

AN — FÜHRUNGSKRAFT

KOPIE AN — PERSONALABTEILUNG

DATUM

1 · DIE BITTE IN EINEM SATZ

FORMULIERUNGSVORSCHLAG — ANZAHL ANPASSEN, SIE/DU NACH BETRIEBSKULTUR

Ich möchte Sie im Zusammenhang mit einer gesundheitlichen Einschränkung um _____ Anpassungen bitten, die ich unten aufführe.

2 · WAS DIE ATTACKEN MIT DER ARBEIT MACHEN

FUNKTION, NICHT EMPFINDEN. ZAHLEN AUS DEN LETZTEN DREI MONATEN

ATTACKEN PRO MONAT

TYPISCHE DAUER

AUSFALLTAGE IN 3 MONATEN

WAS WÄHRENDDESSEN UNMÖGLICH WIRD — BILDSCHIRM, AUTOFAHREN, MEETINGS, GROSSRAUMBÜRO

3 · DIE ANPASSUNGEN — DIE GÜNSTIGSTE ZUERST

- ☐ Wache ich mit einer Attacke auf, später anfangen und die Stunden in derselben Woche nachholen (Gleitzeit), ohne Krankmeldung
- ☐ Zu Beginn zwanzig Minuten im Ruhe- oder Sanitätsraum — oft rettet das den Tag
- ☐ Ein Platz nicht direkt unter den LED-Deckenleuchten, oder die Leuchte über mir aus
- ☐ Während einer Attacke Meetings per Audio, Kamera aus
- ☐ Vorlauf vor ganztägigen Workshops, damit ich planen kann
- ☐ Sonstiges: _____

Jede Bitte ist eine Regel mit Auslöser, also kann man sie genehmigen oder ablehnen. „Flexibilität" kann man weder noch.

4 · WORUM ICH NICHT BITTE

DER ABSATZ, DER DAS RÄTSELRATEN BEENDET. STREICHE, WAS NICHT PASST

Ich bitte nicht darum, meine Arbeitszeit zu verringern, meine Zuständigkeiten zu ändern oder Aufgaben an Kolleginnen und Kollegen abzugeben. _____

5 · NÄCHSTER SCHRITT, MIT DATUM

Können wir uns vor dem _____ fünfzehn Minuten nehmen, um zu klären, was davon machbar ist? Ich probiere gern jede Anpassung einen Monat aus, danach schauen wir gemeinsam drauf. Wenn es hilft, beziehe ich gern den Betriebsarzt oder die Betriebsärztin ein.

UNTERSCHRIFT

Gut zu wissen (Deutschland): Warst du in zwölf Monaten länger als sechs Wochen arbeitsunfähig — am Stück oder in vielen einzelnen Tagen —, muss dir dein Arbeitgeber ein betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM, § 167 Abs. 2 SGB IX) anbieten. Das gilt für alle Beschäftigten, ein Grad der Behinderung (GdB) ist dafür nicht nötig; die Teilnahme ist freiwillig, den Betriebsarzt zieht man bei Bedarf hinzu, und du kannst ein BEM auch selbst anregen. Mit einem GdB ab 50 (oder Gleichstellung ab 30) kommen der Anspruch auf behinderungsgerechte Gestaltung von Arbeitsplatz und Arbeitszeit (§ 164 Abs. 4 SGB IX) und die Schwerbehindertenvertretung dazu. **Im Brief selbst weglassen:** Diagnosegeschichte, Paragrafen, Entschuldigungen und Auslöser-Theorien, bei denen du dir noch nicht sicher bist — sie ändern den Ton der Antwort.

NACH DEM ABSCHICKEN

Kopie außerhalb des Dienst-Postfachs speichern. Bei einer teilweisen Zusage per E-Mail als Liste bestätigen, was vereinbart wurde. Bei einem Nein nach der Begründung in Textform fragen — und danach, was stattdessen machbar wäre. Betriebs- oder Personalrat können beraten.