Depressionen > Arbeit

Das Wichtigste in Kürze

Bei einer andauernden oder immer wiederkehrenden depressiven Störung kann es zu Beeinträchtigungen kommen, die nicht selten zum Verlust des Arbeitsplatzes führen. Einer Berufstätigkeit ist jedoch nicht nur aus finanziellen, sondern auch aus vielen weiteren Gründen eine hohe Priorität einzuräumen. Berufliche Rehabilitation kann notwendig werden, Wiedereinstiegsmöglichkeiten können Inklusionsbetriebe, unterstützte Beschäftigung oder eine Tätigkeit in einer Werkstatt für behinderte Menschen sein. Helfen können auch Tagesstätten, die nicht auf Verdienst ausgerichtet sind, sondern auf den Aufbau einer Tagesstruktur.

Positive Aspekte einer Berufstätigkeit

Arbeit

- schafft soziale Kontakte und Beziehungen.
- ermöglicht die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.
- fördert Aktivität.
- strukturiert den Tagesablauf.
- gibt dem Menschen eine anerkannte Rolle und einen sozialen Status und unterstützt damit Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit.
- schafft finanzielle Sicherheit, die entlastend wirkt.

Dabei muss aber ebenso berücksichtigt werden, dass die betroffene Person einer wie auch immer gearteten Arbeitstätigkeit gewachsen sein muss, denn negativer Stress und Überforderung können eine Ursache für Depressionen sein.

Arbeitsunfähigkeit wegen Depressionen

Krankmeldung

Eine depressive Episode kann von einem Abend auf den nächsten Morgen auftreten, wenn Warnsignale nicht beachtet werden. Bei starker Antriebsschwäche besteht die Gefahr, dass der Mensch mit Depression im Bett liegen bleibt, ohne sich beim Arbeitgeber krankzumelden und ohne sich durch eine Arztpraxis krankschreiben zu lassen. Dies kann negative Konsequenzen haben, Näheres unter Arbeitsunfähigkeit. Hier können Angehörige helfen, die Krankmeldung übernehmen und zu einem Arztbesuch motivieren bzw. bei der Terminvereinbarung helfen und dorthin begleiten.

Gesetzlich Krankenversicherte müssen in der Regel nur noch dem Arbeitgeber telefonisch und/oder per E-Mail Bescheid geben und eine Arztpraxis aufsuchen. Die Arztpraxis schickt eine elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) an die Krankenkasse. Der Arbeitgeber kann diese dann dort abrufen. Nur bei technischen Problemen in der Arztpraxis bekommen gesetzlich Versicherte 2 Ausdrucke der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU), die sie an die Krankenkasse und den Arbeitgeber schicken müssen.

Privat Krankenversicherte bekommen immer die 2 Ausdrucke, die sie an die Krankenkasse und den Arbeitgeber schicken müssen.

Angehörige können zur Wahrnehmung dieser Aufgaben motivieren oder den Betroffenen dabei unterstützen.

Entgeltfortzahlung, Krankengeld und Arbeitslosengeld

Arbeitsunfähige Arbeitnehmende haben 6 Wochen lang Anspruch auf Entgeltfortzahlung vom Arbeitgeber und danach auf Krankengeld.

Läuft das Krankengeld aus (sog. Aussteuerung, Näheres unter Krankengeld > Keine Zahlung), aber die Depression erlaubt (noch) keine Rückkehr an den Arbeitsplatz, kann ggf. vorübergehend Arbeitslosengeld der Agentur für Arbeit den Lebensunterhalt sichern, auch wenn der Arbeitsplatz ungekündigt ist. Näheres unter Arbeitslosengeld > Nahtlosigkeit.

Stufenweise Wiedereingliederung

Ziel der Stufenweisen Wiedereingliederung (sog. Hamburger Modell) ist, arbeitsunfähige Arbeitnehmer nach längerer schwerer Krankheit schrittweise an die Arbeitsbelastung heranzuführen und so den Übergang zur vollen Berufstätigkeit zu erleichtern. Der Vorteil dieser Maßnahme ist, dass die positiven Aspekte der Arbeit zur Überwindung der Depression beitragen können, eine volle Arbeitsleistung aber (noch) nicht notwendig ist. Näheres unter Stufenweise Wiedereingliederung.

Kündigung wegen Depressionen

Wird Arbeitnehmenden aufgrund von Depressionen gekündigt, sollten sie sich rechtzeitig um ihren weiteren Lebensunterhalt und

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Krankenversicherungsschutz kümmern, z.B. Anträge stellen auf

- Arbeitslosengeld der Agentur für Arbeit
  und/oder
- Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld) vom Jobcenter, falls das Arbeitslosengeld zu niedrig zum Leben ist oder kein Anspruch auf Arbeitslosengeld besteht.

Hilfen im Beruf für Menschen mit Behinderungen

Für Berufstätige mit Depressionen können eine ganze Reihe von berufsbezogenen sozialrechtlichen Leistungen hilfreich sein. Näheres unter Behinderung > Berufsleben.

Berufliche Reha

Bei einer andauernden oder immer wiederkehrenden depressiven Störung kann es zu Beeinträchtigungen kommen, die nicht selten zum Verlust des Arbeitsplatzes führen. Berufliche Reha-Maßnahmen, auch „Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben“ (LTA) genannt, können den Arbeitspatz erhalten bzw. die Wiedereingliederung ins Arbeitsleben fördern. Näheres unter Berufliche Reha > Leistungen.

Wenn durch die Erkrankung ein Verbleiben im bisherigen Beruf nicht mehr möglich ist, kann berufliche Reha eine Umschulung ermöglichen.

Bei Depressionen kann z.B. eine Berufstätigkeit in einem sozialen oder pädagogisch-therapeutischen Beruf psychosoziale Belastungsfaktoren mit sich bringen, die langfristig negativ auf den Krankheitsverlauf wirken können. Hier könnte der Wechsel des Berufsbilds durch Leistungen zur beruflichen Reha in Frage kommen, da langfristig die Gefahr einer Erwerbsminderung besteht.

Praxistipp

Ausführliche Informationen zur beruflichen Reha bietet die „Arbeitshilfe für die Rehabilitation und Teilhabe psychisch erkrankter und beeinträchtigter Menschen“ der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR), kostenloser Download unter www.bar-frankfurt.de > Service > Publikationen > Reha Grundlagen.

Beschäftigungsmöglichkeiten für Menschen mit Depressionen

1-€-Jobs

Sog. 1-€-Jobs (= „Arbeitsgelegenheiten mit Mehraufwandsentschädigungen nach SGB II“) können Menschen mit Depressionen die Gelegenheit geben, die tagtägliche Arbeitsfähigkeit zu testen und so wieder ins Berufsleben zu finden. Die tatsächliche Mehraufwandsentschädigung liegt meist etwas höher als 1 € pro Stunde. Während einer solchen Arbeitsgelegenheit erhalten die Teilnehmenden an diesen Maßnahmen Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld) und eine Mehraufwandsentschädigung, z.B. für Fahrtkosten oder Arbeitskleidung. Näheres siehe Grundsicherung für Arbeitsuchende.

Voraussetzungen dafür sind Erwerbsfähigkeit (keine oder nur teilweise Erwerbsminderung) und Hilfebedürftigkeit (kein oder nur geringes Einkommen und Vermögen, Näheres unter Grundsicherungsgeld > Einkommen und Vermögen).

Beschäftigungsmöglichkeiten trotz voller Erwerbsminderung

Viele Menschen mit Depressionen können auf dem sog. allgemeinen Arbeitsmarkt arbeiten. Der allgemeine Arbeitsmarkt ist zu unterscheiden vom besonderen Arbeitsmarkt. Der besondere Arbeitsmarkt meint alle vom Staat geförderten Arbeitsverhältnisse. Der allgemeine Arbeitsmarkt wird auch 1. Arbeitsmarkt genannt. Der besondere Arbeitsmarkt wird umgangssprachlich auch 2. Arbeitsmarkt und 3. Arbeitsmarkt genannt, wobei diese Begriffe nicht einheitlich gebraucht werden.

Einige Menschen mit Depressionen können nicht mehr uneingeschränkt am Arbeitsleben teilnehmen, haben also eine Behinderung, die sich auf das Berufsleben einschränkend auswirkt. Wenn ein Mensch wegen seiner Depressionen nicht mehr oder nur noch weniger als 3 Stunden pro Tag auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt arbeiten kann, hat er eine sog. volle Erwerbsminderung. Das bedeutet aber nicht, dass er nur noch unter 3 Stunden oder gar nicht arbeiten kann, sondern dann kann die Person Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben für Menschen mit Behinderungen bekommen, die eine Tätigkeit auf dem **besonderen Arbeitsmarkt** ermöglichen.

Beschäftigung gemeinsam mit Menschen ohne Behinderungen in einem normalen Betrieb des allgemeinen Arbeitsmarkts ermöglichen die unterstützte Beschäftigung und das Budget für Arbeit. Eine Alternative sind sog. Inklusionsbetriebe. Das Budget für Ausbildung kann eine Berufsausbildung in einem normalen Betrieb ermöglichen.

Näheres unter Alternativen zu Werkstätten für behinderte Menschen.

Menschen mit Depressionen können aber auch dann am Berufsleben teilnehmen, wenn es ihnen trotz der genannten Unterstützungsmöglichkeiten nicht gelingt, in Betrieben des allgemeinen Arbeitsmarkts zu arbeiten: Manche Werkstätten für behinderte Menschen und manche sog. anderen Leistungsanbieter (Näheres unter Alternativen zu Werkstätten für behinderte Menschen) bieten

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

spezielle Arbeitsmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Behinderungen.

Zuverdienstprojekte

Das Problem bei vielen, auch geförderten, Arbeits- und Eingliederungsmöglichkeiten ist, dass sie von einer kontinuierlichen Vollzeitbeschäftigung ausgehen. Das ist eine große Hürde für Menschen mit Depressionen. Hilfreich sind hier sog. Zuverdienstprojekte für Menschen mit psychischen Störungen.

Sie bieten Arbeits- und Trainingsmöglichkeiten für weniger als 15 Wochenarbeitsstunden und passen ihre Anforderungen mit folgenden Maßnahmen an die Leistungsfähigkeit des jeweiligen Betroffenen an:

- Flexible Arbeitszeiten
- Flexible Arbeitsgeschwindigkeit und -produktivität, bei Bedarf viele Pausen
- Rücksicht auf Leistungsschwankungen und Krankheitsausfälle
- Keine zeitliche Befristung der Beschäftigung (Loslösung von Bewilligungszeiträumen)
- Kein Reha-Druck mit Zielvorgabe, Mitarbeiter können auch „einfach so“ bleiben
- Keine ärztliche Verordnung oder Begutachtung

Die Trägerschaft ist vielfältig. Zum Teil sind die Projekte an Inklusionsfirmen (s.o.) oder Tagesstätten (s.u.) angegliedert. Trotz der flexiblen Vorgaben müssen wirtschaftlich verwertbare Produkte oder Dienstleistungen erbracht werden. Kosten und Gehalt müssen erwirtschaftet werden, die Qualität der Arbeit muss stimmen und die Entlohnung ist abhängig von der Arbeitsleistung. Nähere Informationen zu Zuverdienstprojekten bietet das Projekt Zuverdienst unter www.mehrzuverdienst.de.

Tagesstätten für Menschen mit psychischen Krankheiten

Tagesstätten sind Einrichtungen, in denen Menschen mit psychischen Erkrankungen an Wochentagen tagsüber betreut und zu Beschäftigung angeleitet werden. Die Einrichtungen sind möglichst niedrigschwellig, je nach Konzept ist das Kommen und Fernbleiben freiwillig oder verbindlich. Mit der Tagesgestaltung in der Tagesstätte beginnen die Betroffenen eine Tagesstruktur aufzubauen und einfache Aufgaben zu übernehmen.

Typische Angebote und Hilfen einer Tagesstätte sind:

- Tagesstrukturierende Angebote, z.B. gemeinsames Mittagessen
- Förderung sozialer Kontakte
- Kreativkurse oder -arbeit mit Farben, Holz, Ton, Musik, Förderung persönlicher Interessen
- Anleitung bei Dingen des alltäglichen Lebens
- Kognitive Arbeit (auch am PC)
- Entspannung und Bewegung
- Ausflüge und Ferienfreizeiten
- Unterstützung bei Behörden- und Wohnungsangelegenheiten

Häufig sind an Tagesstätten Beratungsangebote angegliedert, die bei sozialrechtlichen Fragen oder bei der Suche nach Reha-, Therapie- oder Arbeitsmöglichkeiten helfen. Bisweilen machen sie auch selbst solche Angebote. Manche Tagesstätten sind als Vereine oder Clubs organisiert. In der Regel stellen sie dann an die sozialen Fähigkeiten der Mitglieder höhere Anforderungen und fordern eine etwas höhere Verbindlichkeit, z.B. durch die Übernahme von Pflichten zu bestimmten Zeiten.

Finanzierung und Träger

Es gibt eine große Vielfalt an Projekten zur Beschäftigung von Menschen mit psychischen Behinderungen, die regional sehr unterschiedlich ausgeprägt sind und meist von mehreren Kostenträgern gemeinsam getragen werden.

Mögliche Träger, Partner und/oder Geldgeber sind z.B.:

- Agentur für Arbeit
- Jobcenter
- Rentenversicherungsträger
- Träger der Eingliederungshilfe
- Integrationsamt, Integrationsfachdienst
- Sozialpsychiatrischer Dienst, psychosozialer Dienst
- Gemeinden, Städte, Landkreise, Bezirke
- Ministerien, hier oft Sonderförderprogramme
- Aktion Mensch, Lebenshilfe
- Wohlfahrtsverbände wie Caritas, Diakonie, Rotes Kreuz
- Kirchen
- Stiftungen
- Firmen

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

betanet

Leistungen für den Lebensunterhalt bei Depressionen

Depressionen können dazu führen, dass die Betroffenen nicht mehr genug Geld zum Leben verdienen können. Ein geringes Einkommen können Menschen mit Depressionen mit Wohngeld oder Grundsicherungsgeld (früher Bürgergeld) aufstocken. Wer eine Erwerbsminderung hat, kann eine teilweise oder volle Erwerbsminderungsrente beziehen. Der Antrag ist beim zuständigen Rentenversicherungsträger zu stellen. Wer keine oder eine zu niedrige Erwerbsminderungsrente bekommt, kann die Rente mit Grundsicherungsgeld vom Jobcenter oder Leistungen der Sozialhilfe vom Sozialamt (Hilfe zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung) aufstocken oder ersetzen. Näheres dazu, welche Leistung in welcher Situation in Betracht kommt, unter Erwerbsminderung.

Ggf. können Menschen mit Depressionen früher in die Altersrente gehen. Näheres unter Altersrente für schwerbehinderte Menschen. Näheres zu Renten allgemein unter Rente > Rentenarten.

Praxistipps

- Depressionen können dazu führen, dass Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr ohne Hilfe regeln können. Sie schaffen es z.B. nicht, Ihre Arbeit zu erhalten oder eine neue Beschäftigung zu finden und/oder Anträge bei der Agentur für Arbeit oder beim Jobcenter zu stellen. Unterstützung bieten Ihnen Assistenzleistungen für Menschen mit Behinderungen oder andere Leistungen zur sozialen Teilhabe, z.B. Unterstützung bei Ihren Behördenangelegenheiten im Rahmen von betreutem Wohnen. Bei der Antragstellung unterstützt Sie die unabhängige Teilhabeberatung.
- Solange Sie geschäftsfähig sind, können Sie auch eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens bevollmächtigen, damit diese Sie z.B. gegenüber Sozialleistungsbehörden vertreten und Anträge für Sie stellen können. Näheres unter Vorsorgevollmacht.
- Können oder wollen Sie niemanden bevollmächtigen und können Sie auch mit Hilfe von Leistungen zur sozialen Teilhabe Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln, kann eine rechtliche Betreuung helfen. Diese kann z.B. in einigen Fällen Probleme wie Verschuldung und Obdachlosigkeit nach einem Arbeitsplatzverlust lösen oder ihnen vorbeugen. Rechtliche Betreuung kann jeder Mensch für Sie beim Betreuungsgericht anregen, z.B. ein Arzt oder Therapeut, ein Freund, ein Angehöriger oder ein Nachbar.

Verwandte Links

Depressionen

Depressionen > Symptome Ursachen Diagnose

Depressionen > Finanzielle Hilfen

Behinderung > Hilfen am Arbeitsplatz

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg