Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Burnout > Arbeit

1. Das Wichtigste in Kürze

Burnout kann dazu führen, dass die betroffene Person nur noch eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr arbeiten kann. Der Arbeitsplatz kann dadurch gefährdet sein. Dann kommen verschiedene Hilfen der finanziellen Sicherung und Wiedereingliederung ins Arbeitsleben infrage.

2. Arbeitsunfähigkeit bei Burnout

2.1. Krankschreibung wegen Burnout

Meist werden Betroffene nicht allein wegen der Diagnose Burnout krankgeschrieben, sondern wegen mindestens einer weiteren Diagnose, z.B. Depressionen oder Rückenschmerzen . Burnout gilt **in der Medizin** nicht als Krankheit, sondern als Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst. Näheres unter Burnout > Definition - Diagnose - Risiko .

Was umgangssprachlich als „Krankschreibung“ bezeichnet wird, ist eigentlich eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung. Näheres unter Arbeitsunfähigkeit . Arbeitsunfähigkeit liegt vor, wenn entweder eine **Krankheit** dazu führt, dass die derzeit ausgeübte Tätigkeit nicht mehr oder nur unter der Gefahr der Verschlimmerung der Erkrankung ausgeführt werden kann, **oder** wenn die Arbeitsunfähigkeit wegen eines **Krankheitszustands** bei einem Weiterarbeiten absehbar ist.

Nach Angaben der kassenärztlichen Bundesvereinigung kann auch **nur** aufgrund der Diagnose Burnout eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausgestellt werden, denn Burnout könne als solcher „Krankheitszustand“ gewertet werden.

2.2. Praxistipp

Burnout geht meist mit Krankheiten und/oder psychischen Störungen einher. Geben Sie bei der ärztlichen Untersuchung möglichst **alle** körperlichen und psychischen Beschwerden an, damit auch alle Diagnosen gestellt werden können. Die Arbeitsunfähigkeit lässt sich dann besser begründen.

2.3. Krankmeldung und Krankschreibung

Weil Burnout mit einer starken Antriebsschwäche einhergehen kann, kann es dazu kommen, dass Betroffene einfach im Bett bleiben, sich nicht bei der Arbeit krankmelden und sich nicht in einer Arztpraxis krankschreiben lassen. Dies kann negative Konsequenzen haben. Ohne Krankmeldung und Krankschreibung sind sowohl der Arbeitsplatz als auch eine spätere Krankengeldzahlung gefährdet. Näheres unter Arbeitsunfähigkeit .

Angehörige können hier helfen und die Krankmeldung übernehmen sowie zum Arztbesuch motivieren und ggf. einen Termin in einer Arztpraxis vereinbaren.

Gesetzlich krankenversicherte Arbeitnehmende müssen in der Regel keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung mehr in Papierform bei ihrer Krankenkasse und ihrem Arbeitgeber einreichen, sondern die Arztpraxis übermittelt direkt eine elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) an die Krankenkasse und der Arbeitgeber kann sie dann automatisch digital abrufen, Näheres unter Arbeitsunfähigkeit .

2.4. Finanzielle Sicherung bei Krankschreibung wegen Burnout

Bei einer Arbeitsunfähigkeit müssen Arbeitgeber zunächst eine Entgeltfortzahlung von bis zu 6 Wochen leisten, also den Lohn bzw. das Gehalt weiterzahlen. Bei längerer Krankheitsdauer gewährt die Krankenkasse auf Antrag Krankengeld .

Die Krankenkasse wird aber zu einem Reha-Antrag bei der Rentenversicherung auffordern, wenn ein medizinisches Gutachten ergibt, dass der Mensch mit dem Burnout eine Erwerbsminderung hat. Nach spätestens 72 Wochen Zahlung endet das Krankengeld. Näheres unter Krankengeld > Keine Zahlung .

Im Anschluss kann der Mensch mit Burnout bei der Agentur für Arbeit auch dann Arbeitslosengeld beantragen und beziehen, wenn die Arbeitsunfähigkeit weiterbesteht und das Arbeitsverhältnis noch ungekündigt ist. Denn bei Arbeitsunfähigkeit für die bisherige Tätigkeit kann der Mensch mit Burnout trotzdem in eine andere Arbeit vermittelbar sein. Wenn der ärztliche Dienst der Agentur für Arbeit aber meint, dass der Mensch mit Burnout überhaupt keine Arbeit mit

mindestens 15 Wochenstunden mehr ausüben kann, kann die Agentur für Arbeit zu einem Reha-Antrag auffordern. Sie muss dann aber das Arbeitslosengeld nach der sog. Nahtlosigkeitsregelung weiterzahlen, solange die Rentenversicherung noch keine volle Erwerbsminderung festgestellt hat und sofern die Höchstbezugsdauer des Arbeitslosengelds noch nicht überschritten ist. Näheres unter Arbeitslosengeld > Nahtlosigkeit .

Wer von der Krankenkasse oder von der Agentur für Arbeit zu einem Reha-Antrag aufgefordert wurde, muss dem fristgerecht nachkommen, sonst wird die Leistung solange eingestellt, bis der Antrag nachgeholt wurde. Wenn die Rentenversicherung den Reha-Antrag für aussichtslos hält oder wenn eine bewilligte Reha erfolglos bleibt, kann das zu einer Zwangsverrentung in eine **finanziell nachteilige** Erwerbsminderungsrente führen. Das sollten Betroffene versuchen zu verzögern oder zu vermeiden, Näheres unter Zwangsverrentung > Erwerbsminderungsrente und Altersrente .

2.5. Kündigung wegen Burnout

Eine Kündigung wegen gesundheitlicher Probleme ist nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich, Näheres unter Krankheitsbedingte Kündigung . Wer gekündigt wird, sollte sich rechtzeitig um den weiteren Lebensunterhalt und Krankenversicherungsschutz kümmern, z.B. über das Arbeitslosengeld der Agentur für Arbeit.

3. Stufenweise Wiedereingliederung

Nach längerer Krankheitsphase kann der Wiedereinstieg ins Arbeitsleben schwierig sein. Die stufenweise Wiedereingliederung soll Betroffenen diesen Übergang erleichtern, indem arbeitsunfähige Arbeitnehmer schrittweise an die Arbeitsbelastung herangeführt werden. Näheres unter Stufenweise Wiedereingliederung .

4. Medizinische und berufliche Reha

Medizinische Rehabilitation kann helfen, dass Menschen mit Burnout wieder arbeiten können. Näheres unter Burnout > Behandlung .

Berufliche Reha-Maßnahmen, auch „Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben“ (LTA) genannt, können den Erhalt des Arbeitsplatzes erleichtern bzw. die Wiedereingliederung ins Arbeitsleben fördern. Berufliche Reha-Leistungen kommen auch in Frage, wenn durch den Burnout der Beruf gewechselt werden muss. Bei Burnout 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 kann ein Recht auf eine Umschulung als Leistung zur beruflichen Reha bestehen, da langfristig die Gefahr einer Erwerbsminderung besteht. Näheres unter Berufliche Reha > Leistungen .

Nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung Bund können Reha-Maßnahmen der Rentenversicherung auch dann gewährt werden, wenn **ausschließlich** Burnout diagnostiziert wurde.

4.1. Praxistipp

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

5. Besondere Hilfen im Beruf bei Burnout

Wenn ein Burnout so schwer verläuft, dass er die Berufstätigkeit gefährdet oder der bisherige Beruf nicht mehr ausgeübt werden kann, gibt es verschiedene Schutz-, Hilfs- und Fördermöglichkeiten. Nachfolgend eine Linkliste zu sozialrechtlichen Leistungen, die bei Burnout relevant werden können:

- Hilfen und Nachteilsausgleiche im Beruf, vor allem, wenn ein Grad der Behinderung (GdB) festgestellt wurde: Behinderung > Berufsleben , z.B. Gleichstellung mit Menschen mit Schwerbehinderung und dadurch verbesserter Kündigungsschutz
- Arbeitstherapie und Belastungserprobung für die Wiedereingliederung ins Arbeitsleben
- Eignungsabklärung und Arbeitserprobung für die Wiedereingliederung ins Arbeitsleben
- Übergangsgeld während Reha- und beruflicher Förder-Maßnahmen
- Übernahme von Kosten für Weiterbildung und berufliche Reha

6. Keine EM-Rente nur wegen Burnout

Allein aufgrund von Burnout wird **keine** Erwerbsminderungsrente (EM-Rente) bewilligt. Eine EM-Rente setzt in der Regel voraus, dass die rentenversicherte Person für mindestens 6 Monate nur noch weniger als 6 Stunden pro Tag oder gar nicht mehr erwerbstätig sein kann. Eine lange Krankschreibung reicht dafür nicht aus, weil Krankschreibungen sich nur auf die bisherige Arbeit beziehen und meistens trotzdem noch eine andere Erwerbstätigkeit möglich ist.

7. Früher in die Altersrente bei Burnout

Wer die dafür nötige Wartezeit erfüllt hat, kann früher in die Altersrente gehen. Wartezeit ist eine Art Vorversicherungszeit, nur dass je nach Wartezeit auch verschiedene Zeiten dazuzählen, für die nicht in die Rentenversicherung eingezahlt wurde, z.B. Kindererziehungszeiten und Anrechnungszeiten . Früher in die Altersrente zu gehen kann hilfreich sein, um den Burnout zu bewältigen:

- Altersrente für langjährig Versicherte : ab dem 63. Geburtstag möglich, wenn die Wartezeit von 35 Jahren erfüllt ist, immer mit Abschlägen (= dauerhaften Rentenkürzungen) verbunden
- Altersrente für besonders langjährig Versicherte : 2 Jahre vor dem regulären Renteneintrittsalter möglich, wenn die Wartezeit von 45 Jahren erfüllt ist, keine Abschläge
- Teilrente : teilweiser Bezug einer Altersrente
- Altersrente für schwerbehinderte Menschen : 2 Jahre vor dem regulären Renteneintrittsalter ohne Abschläge und weitere 3 Jahre früher mit Abschlägen möglich bei anerkannter Schwerbehinderung (Näheres unter Behinderung) und erfüllter Wartezeit von 35 Jahren

8. Verwandte Links

Burnout > Definition - Diagnose - Risiko

Burnout > Behandlung

Burnout > Finanzielle Hilfen

Depressionen > Arbeit