

## ANHANG 1

### Den Job vor dem Wiedereinstieg neu bewerten

Die folgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen, Sorgen und Probleme rund um Ihre Arbeit durchzusprechen. Die Fragen sind so konzipiert, dass Sie einerseits selbst konzentriert über Ihren Job nachdenken können, andererseits mit medizinischen Fachkräften und Ihrem Arbeitgeber darüber diskutieren können.

Was sind die wesentlichen Elemente meines Jobs?

Wie ist mein gewöhnlicher Arbeitsrhythmus (z. B. Stunden, Tage, Schichten etc.)?

Wie komme ich zur Arbeit hin und zurück, wenn ich wieder einsteige?

Welche Anforderungen umfasst mein Job?

a) Körperliche Anforderungen, z. B. stehen, zu Fuß gehen, Treppen steigen, heben, Gebrauch von Werkzeugen / Maschinen, Maschine schreiben, im Freien arbeiten, Auto fahren etc.

b) Geistige Anforderungen, z. B. sich konzentrieren, Informationsüberflutung, organisieren, managen, sich an Dinge erinnern etc.

c) Kommunikative Anforderungen, z. B. telefonieren, Einzel- oder Videogespräche / -treffen, Berichte verfassen, Präsentationen halten.

Welche Symptome könnten – meiner Meinung nach – zu Problemen bei der Arbeit führen?
Gibt es irgendwelche Teile meines Jobs, die nach Covid-19 – meiner Meinung nach – besonders schwierig sein könnten oder mir Sorgen bereiten?
Gibt es Teile meines Jobs, bei denen ich mich sicher genug fühle, um sie zu managen?
Habe ich irgendwelche Verpflichtungen außerhalb meiner Arbeit, z. B. Kinder, Betreuungsfunktionen oder Weiterbildung / Studium, die sich entweder auf meine Arbeit auswirken oder vielleicht durch meinen Wiedereinstieg nach Covid-19 beeinträchtigt werden?
Welche Supervision und Unterstützung habe ich vor Covid-19 in meinem Job erhalten?
Gibt es noch etwas anderes, das für meinen Wiedereinstieg nach Covid-19 relevant ist?