Ich bin länger krank

Welche Fristen laufen und welches Geld dir zusteht.

Im Job

- [ ] Dich am ersten Tag krankmelden und die Krankschreibung rechtzeitig ausstellen lassen.

- [ ] Briefe der Krankenkasse mit Frist, etwa zur Reha, fristgerecht beantworten.

  Für den Reha-Antrag hast du ab 2027 nur noch vier Wochen statt zehn. Verpasst du die Frist, fällt dein Krankengeld weg. Im Zweifel hilft eine Fachanwältin für Sozialrecht oder eine Sozialberatung.

- [ ] Das BEM-Gespräch annehmen, wenn es dir angeboten wird.

  Bring Vorschläge mit, was dir den Wiedereinstieg leichter macht.

- [ ] Kommt eine Kündigung: innerhalb der drei Wochen eine Fachanwältin für Arbeitsrecht anrufen.

  Danach kannst du nicht mehr klagen.

- [ ] Bietet man dir einen Aufhebungsvertrag an: vorher von deiner Ärztin bestätigen lassen, dass du den Job aus gesundheitlichen Gründen aufgeben solltest.

  Das kann eine Sperre beim Arbeitslosengeld verhindern. Ob ein wichtiger Grund vorliegt, entscheidet die Arbeitsagentur.

Geld und Absicherung

- [ ] Bei der Krankenkasse fragen, wie viel Krankengeld du bekommen würdest.

  Rechne aus, was dir im Monat fehlt.

© 2026 She Owns GmbH · Alle Rechte vorbehalten

- [ ] Einen Notgroschen von mindestens zwei bis drei Monatsgehältern aufbauen.
- [ ] In deiner Renteninformation nachsehen, wie hoch deine Rente bei voller Erwerbsminderung heute wäre.
- [ ] Bist du angestellt: für jedes Jahr mit mehr als 410 € Krankengeld eine Steuererklärung abgeben.

  Und etwas für die Nachzahlung zurücklegen.
- [ ] Alle Belege für Zuzahlungen, Verordnungen und Fahrten aufheben.

Wenn du selbstständig bist

- [ ] Bist du gesetzlich versichert: bei der Krankenkasse die Wahlerklärung für Krankengeld abgeben.

  Ohne sie bekommst du kein Krankengeld. Gib sie gleich zum Start ab, spätestens nach 14 Tagen. Sonst wartest du ab 2027 drei Monate auf den Schutz.
- [ ] Prüfen, ob du die ersten sechs Wochen mit Rücklagen überbrückst.

  Wenn nicht, schließ einen Wahltarif oder ein Krankentagegeld ab.
- [ ] Festlegen, wer im Notfall deine Kundinnen informiert und Zugriff auf Konten und Passwörter hat.

Mehr davon gibt es im Newsletter: neue Checklisten, bald auch Webinare und alles, was sich für dich ändert.

she-owns.de/newsletter

Alle Antworten dazu: she-owns.de/lebenslagen/laenger-krank. Stand 10. November 2026. Hinweise zur Orientierung, keine Steuer-, Rechts- oder Förderberatung. Gilt für Deutschland.

© 2026 She Owns GmbH · Alle Rechte vorbehalten