

POSTVACINFO – VORLAGE & ARBEITSHILFE

Vorbereitung auf meine Begutachtung

Dokument: begutachtung-vorbereiten.pdf Version: 1.0 Rechtsstand: August 2026

Zuletzt fachlich geprüft: 11.08.2026

Diese Vorlage hilft dabei, die wichtigsten medizinischen Informationen und tatsächlichen Einschränkungen vor einer Begutachtung übersichtlich zusammenzustellen.

Sie dient nicht dazu, Beschwerden stärker oder schwächer darzustellen. Ziel ist eine möglichst vollständige und zutreffende Beschreibung des tatsächlichen Gesundheitszustands.

Angaben zum Termin

Name: _____	Aktenzeichen: _____
Datum der Begutachtung: _____	Uhrzeit: _____
Ort: _____	
Gutachter/in: _____	Fachrichtung: _____
Auftraggebende Behörde: _____	

Was soll begutachtet werden?

Soweit aus dem Einladungsschreiben erkennbar:

- | | |
|--|--|
| ☐ bestehende Erkrankungen | ☐ Primärschädigung |
| ☐ gesundheitliche Schädigungsfolgen | ☐ ursächlicher Zusammenhang |
| ☐ Grad der Schädigungsfolgen (GdS) | ☐ Funktionsbeeinträchtigungen |
| ☐ anderes: | |

Konkrete Fragestellung, soweit bekannt: _____

Meine wichtigsten Diagnosen

Diagnose	festgestellt am	Fachrichtung / Einrichtung	wichtiger Befund vorhanden
			☐
			☐
			☐
			☐

Krankheitsverlauf in Kurzform

Betreffende Impfung

Datum: _____

Impfstoff: _____

Charge, soweit bekannt: _____

Erste gesundheitliche Veränderungen

Beginn: _____

Was trat zuerst auf? _____

Weitere Entwicklung

Wichtige Stationen:

Datum / Zeitraum	Ereignis / Diagnose / Behandlung

Meine aktuellen Hauptbeschwerden

Bitte möglichst die wichtigsten Beschwerden eintragen.

Beschwerde	Häufigkeit	Intensität / Ausprägung
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Meine tatsächlichen Einschränkungen

Nicht nur die Diagnose, sondern auch ihre Auswirkungen können für eine Begutachtung relevant sein.

Mobilität

Gehen: _____

Stehen: _____

Treppen: _____

Sitzen

Körperpflege

Haushalt

Konzentration / Denken

Bildschirmarbeit / Lesen

Arbeit / Ausbildung

Soziale Aktivitäten

Einschränkungen möglichst konkret beschreiben

Statt nur:

„Ich bin schnell erschöpft.“

kann beispielsweise beschrieben werden:

Was ist möglich? – Wie lange? – Welche Pause ist danach nötig? – Welche Folgen hat die Belastung?

Tätigkeit _____

ungefähr möglich für: _____

anschließend benötigte Erholung: _____

Folgen der Belastung: _____

Schwankt mein Gesundheitszustand?

☐ kaum

☐ deutlich

☐ tageweise

☐ innerhalb eines Tages

☐ abhängig von Belastung

Ein typischer besserer Tag

Ein typischer schlechterer Tag

Wie häufig kommen schlechte Tage vor?

ME/CFS / PEM – falls relevant

Wenn ME/CFS oder eine Post-Exertional Malaise eine Rolle spielt, sollte nicht nur festgehalten werden, was während einer Belastung möglich ist, sondern auch, was danach passiert. PEM ist ein Kernsymptom von ME/CFS und kann mit einer Verschlechterung nach körperlicher oder kognitiver Belastung verbunden sein.

Typische Auslöser

- | | |
|---|--|
| ☐ Duschen / Körperpflege | ☐ Gehen |
| ☐ längeres Stehen | ☐ längere Gespräche |
| ☐ Autofahrt | ☐ Arzttermin |
| ☐ Lesen | ☐ Bildschirmarbeit |
| ☐ konzentriertes Denken | ☐ andere: |

Verschlechterung beginnt

- | | |
|--|---|
| ☐ unmittelbar | ☐ nach einigen Stunden |
| ☐ am nächsten Tag | ☐ unterschiedlich |

Typische Dauer

Welche Beschwerden verschlechtern sich?

Was muss die begutachtende Stelle vorab wissen?

- ☐ eingeschränkte Gehfähigkeit
- ☐ Rollstuhl / andere Mobilitätshilfe

- ☐ Liegen erforderlich
- ☐ längere Wartezeit problematisch
- ☐ starke Lichtempfindlichkeit
- ☐ starke Geräuschempfindlichkeit
- ☐ eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit
- ☐ Begleitung erforderlich
- ☐ sonstiges:

Hinweis

Wenn wegen erheblicher gesundheitlicher Einschränkungen organisatorische Anpassungen benötigt werden, sollte dies möglichst vor dem Termin mit der begutachtenden Stelle geklärt werden.

Welche Unterlagen nehme ich mit?

- ☐ Einladungsschreiben
- ☐ Impfnachweis
- ☐ Medikamentenplan
- ☐ kurze Krankheitschronologie
- ☐ Diagnosen- und Befundübersicht
- ☐ wichtige aktuelle Facharztberichte
- ☐ neue Befunde, die der Behörde noch nicht vorliegen
- ☐ Krankenhausberichte
- ☐ PEM-/Belastungsprotokoll, falls relevant
- ☐ Hilfsmittel
- ☐ anderes:

Wichtige neue Unterlagen

Dokument	Datum	bereits bei Behörde?
		☐ ja ☐ nein
		☐ ja ☐ nein
		☐ ja ☐ nein

Medikamente

Medikament	Dosis	Einnahme

Nach dem Termin

Möglichst zeitnah notieren:

Begutachtung von / bis: _____

Welche Untersuchungen wurden durchgeführt? _____

Welche Unterlagen habe ich übergeben? _____

Gab es Besonderheiten oder einen Abbruch? _____

Bei PEM: Trat später eine Verschlechterung auf?

☐ nein ☐ ja

Beginn: _____

Dauer: _____

Beschwerden: _____

Wichtiger Hinweis

Wer Sozialleistungen beantragt, kann nach § 62 SGB I zu erforderlichen ärztlichen oder psychologischen Untersuchungen aufgefordert werden. Die Mitwirkungspflichten haben jedoch Grenzen; § 65 SGB I nennt unter anderem erhebliche Gesundheitsrisiken, erhebliche Schmerzen und erhebliche Eingriffe in die körperliche Unversehrtheit.