## Nach Post-COVID-Syndrom zurück in den Beruf

TÜV Rheinland: Gespräche mit Rückkehrern sensibel führen, Belastungsgrenzen akzeptieren

(E) Bei etwa zehn Prozent der Menschen, die sich mit SARS-CoV-2 infiziert haben, halten die Beschwerden für mehr als vier Wochen an. Sie leiden auch nach überstandener Infektion an körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen, dem so genannten Long-COVID- oder auch Post-COVID-Syndrom. Darauf weist der TÜV Rheinland hin. Die Erkrankung trete sowohl bei Menschen auf, die schwer erkrankt waren, als auch bei solchen, die einen symptomlosen Verlauf hatten.

Betroffene zeigen unterschiedliche Beschwerden. Am häufigsten kommt es nach Angaben des TÜV Rheinland zu Müdigkeit — dem so genannten "Fatigue"—, zu Luftnot, Leistungs- und Aktivitätseinschränkungen, Kopfschmerzen sowie Geruchs- und Geschmacksverlust. "Die Symptome können aber sehr vielfältig sein: Sie reichen von Husten über depressive oder Angstsymptome, Schmerzen, Konzentrationsstörungen, kognitive Einschränkungen bis hin zu Magen-Darm-Beschwerden und Schwindel", erläutert Dr. Wiete Schramm, Fachärztin für Arbeitsmedizin bei TÜV Rheinland. Je nach Schweregrad müssen Betroffene Aufgaben und Aktivitäten langsamer angehen oder können Tätigkeiten im Privatleben oder Beruf nicht mehr ausführen. Einige sind sogar im Alltag auf Hilfe angewiesen. Betriebsärzte, etwa von TÜV Rheinland, beraten Betroffene im Rahmen des Wiedereinstiegs in die berufliche Tätigkeit.

## Überforderung vermeiden

Kehren Beschäftigte, bei denen ein Post-COVID-Syndrom festgestellt wurde, in den Beruf zurück, ist es wichtig, dass sie sich nicht überfordern beziehungsweise nicht überfordert werden. Vor allem Personen, die sehr leistungsorientiert sind, leiden doppelt, wie der TÜV Rheinland betont: Sie spüren die körperlichen und psychischen Einschränkungen durch das Post-COVID-Syndrom und müssen verkraften, dass sie nicht mehr so leistungsfähig sind. Dabei ist den Betroffenen ihre eingeschränkte Belastbarkeit nicht anzusehen, und oftmals schämen sie sich, darüber zu sprechen.

Der Umgang mit Mitarbeitenden, die ein Post-COVID-Syndrom haben, fordert Führungskräfte: Sie müssen mit den Betroffenen ausloten, welche Aufgaben diese übernehmen können. "Überschreiten Menschen mit Post-COVID-Syndrom ihre Belastungsgrenze, können die Beschwerden schwerer als zuvor



Foto: TÜV Rheinland

zurückkehren. Daher ist es wichtig, dass Führungskräfte ein offenes und konstruktives Gespräch bei der Rückkehr führen. Unsere Workshops zum gesunden Führen greifen dieses Thema auf, und wir beraten Führungskräfte auch individuell zum Umgang mit diesen Mitarbeitenden. Darüber hinaus ist es für Betroffene hilfreich, wenn sie ihre Situation in einer betriebspsychologischen Beratung reflektieren können", erklärt Iris Dohmen, die als Psychologin bei TÜV Rheinland Unternehmen und Organisationen verschiedener Branchen zu betriebspsychologischen Fragestellungen berät.

Sind Beschäftigte aufgrund eines Post-COVID-Syndroms innerhalb von zwölf Monaten länger als sechs Wochen arbeitsunfähig erkrankt, ist der Arbeitgeber zu einem beruflichen Eingliederungsmanagement (BEM) verpflichtet. Es dient dazu, die Beschäftigten langsam wieder ins Berufsleben zurückzuholen und den Arbeitsplatz an ihre Bedürfnisse anzupassen.

## Grenzen erkennen, Achtsamkeit entwickeln

Bestimmte Strategien aus der Stressbewältigung können Menschen mit einem Post-COVID-Syndrom helfen, mit Belastungen besser umzugehen. Dazu gehört nach Angaben des TÜV Rheinland, die eigene Einstellung zu Leistung — gegebenenfalls mit therapeutischer Hilfe — zu reflektieren. Ziel sei es, die Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Aber auch Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, Meditation sowie Physiotherapie und Sport könnten dazu beitragen, die Folgen der Erkrankung zu lindern.

TÜV Rheinland www.tuv.com