

## **- Sprecher 2**

Gesund bei der Arbeit – BEMPSI.

## **- Sprecher 1**

Ja, aber diese Begleitung würde ich definitiv jedem empfehlen.

## **- Sprecher 2**

Dann ist es doch besser, wenn man jemanden hat, der sich drum kümmert und dann auch die Arbeitssituation verbessert. Bitte an die Stellen hingehen, wo man helfen wird.

## **- Sprecher 3**

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge unseres BEMPSI-Podcasts. Mein Name ist Ruth Kremser und ich freue mich sehr, dass Sie mit dabei sind. Heute tauchen wir ein in das Thema „Post-COVID. Was steckt hinter dem Begriff? Nach einer Erkrankung an COVID-19 erleben manche Menschen anhaltende Symptome. Allgemein wird dann von „Long-COVID gesprochen. Genau genommen handelt es sich „Long-COVID, wenn die Symptome länger als vier Wochen und kürzer als zwölf Wochen anhalten. Ab einer Dauer von zwölf Wochen werden die Symptome als „Post-COVID bezeichnet. „post-covid beschreibt nicht nur die Langzeitfolgen einer Corona der Infektion, sondern auch den oft beschwerlichen Weg der Genesung und Wiedereingliederungen ins tägliche Leben. Menschen, die an „Post-COVID erkranken, erfahren eine Vielzahl von Symptomen, die nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit beeinträchtigen können. Von anhaltender Müdigkeit über Atmeprobleme bis hin zu kognitiven Beeinträchtigungen. Die Auswirkungen von Post-COVID sind vielfältig und können die Arbeitsfähigkeit unterschiedlich stark einschränken. Für manche Menschen ist es erst mal nicht möglich, wieder ins Arbeitsleben zurückzufinden. Andere können mit Unterstützung an ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Wir sprechen mit Menschen, die an Post-COVID erkrankt sind und wollen von ihnen etwas über die Hürden bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz erfahren. In unserer heutigen Folge geht es aber nicht nur die Herausforderungen, sondern auch Hoffnung und Genesung.

## **- Sprecher 3**

Dazu haben wir zwei Gäste interviewt, die unterschiedliches erlebt haben. Beim Fallmanager und Arbeitswirklichkeitscoach Tobias Reuter spricht in dem folgenden Interview mit Patrick Kretschmer über seine Rehabilitation, die Belastung durch seine Einschränkungen und über seine Erfahrungen mit dem BEM. Vielen Dank, Robert, dass du dich weiterklärst, heute von deiner Non-COVID-Erkrankung zu erzählen, was du erlebt hast.

## **- Sprecher 5**

Wie verlief dann auch das Thema Therapie, Rehabilität Meditation? Wie ging es dann weiter?

### **- Sprecher 1**

Ja, das war für mich erst mal sehr, sehr schwierig. Der Hausarzt, der das diagnostizieren, festgestellt hatte, sagt: „Das wäre so circa ein halbes Jahr seiner Erfahrung nach. Wird es dauern, bis man wieder fit ist? Habe dann erst mal gebraucht, bis ich überhaupt wieder, wie gesagt mal, normal laufen konnte, gehen konnte, mich in meinem Haushalt überhaupt zurecht finden konnte. Bin jetzt auch in der Zeit auch zu meinen Eltern wieder eingezogen, mich da kräftig unterstützen, weil ich körperlich überhaupt nicht in der Lage war. Und dann Ende Dezember, letzten Jahres, bis Ende Januar eine Reha gemacht, wo ich sagen musste, ich hab mir eigentlich ganz gut geholfen, da wieder normal zu Kräften zu kommen. Allerdings bin ich nach wie vor noch sehr stark eingeschenkt.

### **- Sprecher 5**

Sie sind ja auch aktuell in der Rehabilitation. Was ist das Besondere an der aktuellen Rehabilitation und wie geht es Ihnen heute?

### **- Sprecher 1**

Ja, aktuell ist es eine psychosomatische Klinik, die auch mit den psychischen Auswirkungen sich damit beschäftigt und ich auch gemerkt habe, dass es mich auch psychisch ganz schön mitnimmt, da kein Licht am Ende des Horizonts zu sehen, nicht wirklich weiterzukommen, nicht zu Kräften zu kommen. Da sage ich: „Ich geniere, mach und tu. Und das geht eigentlich noch weiter bergab und komme nicht zu Kräften Und bin immer noch nach wie vor sehr, sehr erschöpft. Was ich jetzt hier gelernt habe, einfach mal den besseren Umgang mit mir selbst, so hart wie mir ins Gericht zu gehen, auch jetzt physisch nicht davon nicht so sehr belassen zu lassen. Da ist auch eine gute Physiotherapeutin, die mich hier seit dem ersten Tag an begleitet. Sie merkt halt auch, dass es nach wie vor noch ein starker Kraftmangel ist und eine sehr schnelle Erschöpfung, wo jetzt geplant ist, am Anschluss dann wird die Klinik noch eine Reha-Arzt zu machen, die noch mal die körperliche Gesundheit und Arbeitsfähigkeit wiederherstellen soll. Nach wie vor leider alles der Hälfte ja umgekommen ist.

### **- Sprecher 5**

Sie sind ja aktuell auch in einem betrieblichen Eingliederungsmanagement. Können Sie so einen Prozess empfehlen? Hilft es Ihnen?

### **- Sprecher 1**

Also ich muss sagen, für mich hat ja das erste Mal mit Ihnen heute zu Beginn der Reha zu tun beziehungsweise davor noch und habe mir sehr stark weitergeholfen, dort auch mal einen Ansprechpartner zu haben, weil das für mich jetzt dieses eigentliche betriebliche Eingliederungsverfahren noch gar nicht stattgefunden hat. Bezüglich jetzt so zurückzukehren an den alten Arbeitsplanung, Arbeitsplatz, vielleicht einen neuen Arbeitsplatz zu schaffen, dort wieder zu schauen, ob ich überhaupt jemals wieder arbeitsfähig werden kann. Diese Punkte, das ist für mich alles sehr, sehr unklar. Aber diese Begleitung von Ihnen, die Gespräche, auch die neuen Möglichkeiten, Perspektiven, auch das Wissen von

ihrer Seite, würde ich definitiv geben, im Zillen, gerade wenn es von meinem Fall da sehr viel, sehr unklar ist und ich fühle jede Hilfe dankbar für Ihre Aufmerksamkeit, gerade von Ihnen..

### **- Sprecher 3**

Patrick Kretschmer befindet sich zum Zeitpunkt dieser Aufnahme noch im BEM und findet Schritt für Schritt wieder zurück ins Arbeitsleben. Unser zweiter BEM-Seagast in dieser Folge hat sein BEM bereits abgeschlossen und wird seine persönliche Geschichte teilen, von den ersten Symptomen über die Diagnose bis hin zur Rückkehr in seine Arbeitsstelle. Herzlich willkommen, Robert. Schön, dass du da bist.

### **- Sprecher 4**

Zum Anfang würde Ich möchte dich gerne bitten, einmal etwas über dich zu sagen.

### **- Sprecher 2**

Wie schon gesagt, mein Name ist Robert, bin jetzt 49 Jahre, bin verheiratet, zwei Kinder, bin beruflich Organisationsentwickler Manager, Change Manager, Business Moderator, habe ich so einen Job, der mir an sich Spaß macht.

### **- Sprecher 4**

Du hast ja erzählt, dass du dann während der Pandemie an Corona erkrankt bist und dass du dann gemerkt hast, dass da etwas nicht stimmt. Wie war das denn?

### **- Sprecher 2**

Man hat sich getestet. Zwei Wochen lang war ich da in Quarantäne und irgendwo nach diesen zwei Wochen habe ich gemerkt, wenn ich die Treppe hochlaufe, boah, das Atmen fällt mir schwer. Ich habe kurzatmigkeit, Beine sind schwer und mir tut eigentlich auch alles weh, wenn ich mich bewege, wenn ich nur auf dem Sofa liegehe, aber sonst, die geringsten Anstrengungen waren schon schwer. Also nur eine Treppe gehen, wo ich sage: „Das erinnert mich an meine Lungenentzündung, die ich damals gehabt habe. Das war dann auch der Grund, wo ich dann auch zum Arzt gegangen bin und habe gesagt: „Ich habe Angst, dass ich die Lungenentzündung habe. Dann hat man mich abgehört, untersucht, alles gut, und Und dann hat er dann relativ schnell gesagt: „Ja, das wäre Post-Covid. Und ob ich geimpft wäre, dann habe ich gesagt: „Ja, zweimal. Ja, seien Sie froh, dass Sie geimpft wurden. Also sonst könnte es auch anders ausgehen. Das war dann so der Start dieser Leidenszeit, insofern, weil man sich dann schon Gedanken macht, also auch im Laufe, das waren jetzt nach den zwei Wochen, dann gingen sie ja wieder in zwei Wochen, wieder zwei Wochen, dass man sich denkt, das wird nicht besser.

### **- Sprecher 2**

Das sind so wellenartige Bewegungen, wo man meint, ja, ein Schritt vor, es geht langsam wieder in die richtige Richtung und dann hat es wieder reinkauen, wo ich sage: „Das wird ja immer schlimmer. Da war

dann auch so die Aussage: „Für Long-COVID, Post-COVID kann man eigentlich „Ich will nichts machen. Ruhe und es soll mir Zeit geben. Da ist man dann doch ein bisschen ungeduldig. Und gerade diese psychische Belastung: Kann ich noch eigentlich einen Job machen, der mir Spaß macht? Kann ich mit meinen Stärken wieder rangehen? Kann ich mit Menschen umgehen oder „Hockeye ist nur noch auf dem Sofa? Und da war auch dann die Zeit, wo man dann auch Herzuntersuchungen gemacht hat, wo es dann heißt: „Na ja, ihr Herz ist gesund. Gehen Sie lieber mal joggen. Simulieren Sie nicht so. Das war dann sehr spitz, finde ich, das formuliert, was da für Messages rüber kam. Krankenversicherung war jetzt dann auch immer so „Boah, simuliert oder „Das kann man nicht glauben. Ja, im Endeffekt hat man auch Lebensverlust verloren, weil alles irgendwie kau und kau war.

#### **- Sprecher 4**

Gab es denn jemanden, einer Person im Arbeitskontext, die dich da unterstützen konnte mit all den Fragen, die dich beschäftigt haben?

#### **- Sprecher 2**

Also meine Chefin hat mich insofern unterstützt, dass die gesagt hat, die halten ihren Rücken frei. Also ich bin ein bisschen „Ich bin froh, wenn mir die wieder kommen, aber kommt mir der erst mal jetzt sonst zurück. Ich weiß, dass es bei unserem Flughafen wieder Eingliederungsmanagement gibt, betriebliches Gesundheitsmanagement. Nur da habe ich dann auch immer gedacht, wenn jemand das benötigt, dann hat man echt ein riesen Problem. Wie soll der denn jemals weiterarbeiten, wenn man das benötigt? Und so nach fünf, sechs Wochen, wenn man aus der Lohnvorzahlung auffällt, kriegt man relativ schnell auch ein mit der Wiedereingliederung. Und da hat dann meine Chefinin schon drauf bestanden, dass sie diese Wiedereingliederung macht. Und da fand ihr echt den Support super, weil man einerseits schon verstanden hat, worum es geht. Also man hat dann auch versucht abzuklopfen, wo könnte man denn was verbessern? Irgendwas mit Arbeitskontakten, Arbeit. Aber da hat man dann schon relativ schnell festgestellt, dass mir der Job schon so Spaß macht, wie er ist, und auch Und auch wieder Eingliederungsmanagement hat man dann auch bei meinen Themen mit der Krankenversicherung auch wieder da unterstützt, dass sie da auch wieder ins Tun kommen kann, ins Agieren und nicht ins Reagieren können.

#### **- Sprecher 4**

Das heißt, du hast positive Erfahrungen mit dem BEM, mit dem betrieblichen Eingliederungsmanagement gemacht?

#### **- Sprecher 2**

Total, weil sie nicht nur den Arbeitgeber vertreten, sondern wirklich erst mal einen Fokus auf ihren Kunden haben und dann auch gucken, Was kann er denn oder wie kann er es? Oder dann auch den Startschuss geben: „So, jetzt probieren wir es mal, nämlich wenn es dann nicht geht, dann kann er wieder rausgehen. Aber da habe ich schon einen starken Vertreter gehabt und mir war auch wichtig, dass diese Zusammenarbeit, dass sie auch, dass die das Eingliederungsmanagement mit meiner Chefin und

mit mir, dass wir da ein Dreieitsprache kriegen, dass wir dann auch zusammenarbeiten können und dann auch, dass meine Chefin weiß: „Okay, wo kann sie auch noch unterstützen? Und da wollte ich jetzt nicht irgendwie stille Post machen, sondern das war auch sehr gut. Da hilft auch viel Vertrauen zu der einen Seite und auch zur anderen Seite, also Führungskraft, BEM und dass wir das alles gemeinsam wollen. Also das fand ich sehr gut.

#### **- Sprecher 4**

Ist das dann noch etwas, was du anderen in einer ähnlichen Situation mitgeben würdest, dass sie da Vertrauen in das BEM haben?

#### **- Sprecher 2**

Natürlich, weil man kann ja auch ... Also wenn ich es anders sehe, bei mir war es Covid. Das war ein externer Faktor. Aber wenn man jetzt in der Arbeit unglücklich ist und das auf Gesundheit oder irgendwie Umstände hat und das auf Gesundheit erschlägt, dann ist es doch besser, wenn man jemanden hat, der sich drum kümmert und dann auch die Arbeitssituation verbessert.

#### **- Sprecher 4**

Erst mal danke dafür, dass du bei mir berichtet hast. Zum Abschluss würde ich gerne noch fragen: Wie ist denn jetzt aktuell deine Situation? Wie ist es nach dem Wend weitergegangen?

#### **- Sprecher 2**

Als ich dann wieder angefangen habe mit der Wiedereingliederung, dann hat man auch wirklich wieder Spaß gekriegt zu arbeiten. Dann hat die relativ schnell wieder Urlaub und dann sind wir dann auch in den Freizeitpark gegangen und da habe ich dann auch wirklich die Lebenslust wieder erfahren, weil das war ja auch was. Während der Corona-Zeit hatte ja die Lebenslust nicht. Da war der Himmelblau. Also das hat man dann auch wahrgenommen, die Freude mit der Familie, wieder was zu unternehmen, ohne zu gucken, wo kann ich mich als Nächstes wieder hinsetzen? Also das einerseits und dann auch wieder: „Boah, hast wieder einen Workshop? „boah, schaffst du es? Und dann diese Freude, wieder das machen zu können, was einem Spaß macht und wo man dann wieder die Akzeptanz kriegt und das Feedback. Das war gigantisch. Also ich bin froh, dass ich es so gemacht habe. Mir geht es jetzt gut. Und das muss ich mir auch ab und zu vorne hinhalten, wie es mir damals gegangen ist und wie es mir heute geht. Gott sei Dank habe ich es durchgestanden, habe den Support gehabt und kann ich nur weitergeben, bitte an die Stellen hingehen, wo man helfen wird.

#### **- Sprecher 4**

Vielen Dank, Robert. Gerne. Ich wünsche dir alles Gute weiterhin für deinen Weg und danke, dass du das mit uns geteilt hast.

#### **- Sprecher 2**

Gerne, doch. Hat mir Spaß gemacht.