

## TÜV Rheinland: Zurück in den Beruf nach dem Post-COVID-Syndrom



Jan 26, 2022 | Bildung & Gesundheit

Gespräche mit Rückkehrerinnen und Rückkehrern sensibel führen /  
Belastungsgrenzen akzeptieren / Informationen unter [www.tuv.com/amd](http://www.tuv.com/amd)

### Ansprechpartner:

**Ralf Diekmann**

Pressesprecher Produktprüfung + Academy & Life Care

+49 221 806-1972

ralf.diekmann@de.tuv.com

Bei etwa 10 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 sogenannten Long-COVID- oder auch Post-COVID-Syndrom. Die Erkrankung tritt 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 zu Müdigkeit – dem sogenannten 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 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. Vor allem Personen, die sehr leistungsorientiert sind, leiden doppelt: 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 das 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 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 die Arbeitgeberin zu einem beruflichen Eingliederungsmanagement (BEM) verpflichtet. Fachleute von TÜV Rheinland unterstützen Unternehmen und Betroffene in diesem Prozess. So gelingt es, die Beschäftigten langsam wieder ins Berufsleben zurückzuholen und den Arbeitsplatz an ihre Bedürfnisse anzupassen.

### **Grenzen erkennen und Achtsamkeit für die Gesundheit entwickeln**

Bestimmte Strategien aus der Stressbewältigung können Menschen mit einem Post-COVID-Syndrom helfen, mit Belastungen besser umzugehen. Zum einen gehört dazu, die eigene Einstellung zu Leistung – gegebenenfalls mit therapeutischer Hilfe – zu reflektieren. Ziel ist es, die Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Aber auch Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, Meditation sowie Physiotherapie und Sport können dazu beitragen, die Folgen der Erkrankung zu lindern.

Da im Rahmen des Long-COVID-Syndroms Beschwerden aus verschiedenen Bereichen auftreten, bedürfen diese einer angemessenen Therapie und Rehabilitation in entsprechend kompetenten Zentren mit interdisziplinärem Therapieangebot. „Das Post-COVID-Syndrom hat vielfältige Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Daher ist es wichtig, dass unsere Experten in interdisziplinären Teams zusammenarbeiten, um Betroffenen zu helfen, ihren Alltag zu meistern und ihr Fachwissen wieder im Beruf einzubringen“, betont Dr. Wiete Schramm.

Umfassende Informationen zu arbeitsmedizinischen Fragen finden sich unter [www.tuv.com/amd](http://www.tuv.com/amd) bei TÜV Rheinland.

Sicherheit und Qualität in fast allen Wirtschafts- und Lebensbereichen: Dafür steht TÜV Rheinland. Mit mehr als 20.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und einem Jahresumsatz von 2 Milliarden Euro zählt das vor rund 150 Jahren gegründete Unternehmen zu den weltweit führenden Prüfdienstleistern. Die hoch qualifizierten Expertinnen und Experten von TÜV Rheinland prüfen rund um den Globus technische Anlagen und Produkte, begleiten Innovationen in Technik und Wirtschaft, trainieren Menschen in zahlreichen Berufen und zertifizieren Managementsysteme nach internationalen Standards. Damit sorgen die unabhängigen Fachleute für Vertrauen entlang globaler Warenströme und Wertschöpfungsketten. Seit 2006 ist TÜV Rheinland Mitglied im Global Compact der Vereinten Nationen für mehr Nachhaltigkeit und gegen Korruption.  
Website: [www.tuv.com](http://www.tuv.com)