

# **Wenn bekannte Bewältigungsstrategien nicht mehr greifen**

## Erfahrungen aus der Sozialberatung von Long Covid Betroffenen



# Sozialberatung in der Klinik Barmelweid

Im Rahmen der Rehabilitation sind Gespräche mit Sozialarbeiterinnen möglich. Bei Patientinnen und Patienten auf den Psychosomatischen Abteilungen gehört ein Gespräch zum Standardprogramm.

## Schwerpunkte der Beratung:

- Klärung der Arbeitssituation
- Beratung und Koordination der beruflichen Wiedereingliederung in Zusammenarbeit mit Arbeitgebern und Sozialversicherungen
- Klärung von Versicherungsansprüchen
- Praktische Unterstützung in administrativen Belangen
- Organisation von Unterstützungsangeboten bei Austritt nach Hause
- Vernetzung mit ambulanten Beratungsstellen

# Sozialberatung bei Long Covid Betroffenen

- Klärung der sozialen Fragestellungen, welche sich durch die Long Covid Erkrankung ergeben
  - Unterstützung bei administrativen Aufgaben
  - Kontaktaufnahme mit Arbeitgebern
  - Aufgleisung allfälliger Unterstützungsangeboten nach der Klinik
  - Beratung zu Sozialversicherungsansprüchen
  - Besprechung des Alltags

# Erfahrungen

- Long Covid Betroffene stehen voll im Leben (Berufsleben und/oder Familienleben) und plötzlich ist alles anders
- Oft sind die Betroffenen sehr leistungsorientiert / leistungsstark
- Tiefe Belastbarkeit ist daher oft schwierig zu akzeptieren
- Bisherige Strategien funktionieren nicht mehr
- Belastungsgrenzen müssen in der Therapie erkannt werden
- Ressourcen entsprechend auf den Tag verteilen
- Arbeitgeber und Umfeld miteinbeziehen, um Verständnis zu schaffen
- Weniger ist mehr

# Wichtige Themen

- Arbeitssituation
  - genau besprechen; nicht nur Pensum sondern auch Inhalt, Arbeitsplatz, Arbeitsweg
- Eigene Verhaltensmuster besprechen und bei der Rückkehr beachten
  - Begleitung von Fachpersonen sinnvoll
- Arbeitgeber ins Boot holen und Optionen besprechen sowie Fragen / Unsicherheiten des Arbeitgebers besprechen
- Pensum viel tiefer ansetzen als gewohnt, um «Crashes» zu verhindern
- IV miteinbeziehen, um eine Eingliederung zu unterstützen
- Klären, ob es sich um eine Berufskrankheit handelt
  
- Alltag
  - Alltagsaufgaben nicht unterschätzen

# Hilfsmittel

- Wochenpläne erstellen
- Arbeitsinhalte genau aufschreiben und besprechen
- Arbeitsumgebung reflektieren und ggf. anpassen (Lärmexposition)
- Gespräche mit allen Beteiligten führen -> Round Table
- Während der Eingliederung regelmässige Gespräche führen
- Therapeutischer Arbeitsversuch
- Regelmässige Pausen einbauen
- Austausch mit anderen Long Covid Betroffenen
- Begleitung durch Fachpersonen

# Fragen



Quelle: [https://www.canva.com/de\\_de/lernen/offene-interessante-fragen-zum-nachdenken/](https://www.canva.com/de_de/lernen/offene-interessante-fragen-zum-nachdenken/)

# Kontakt

## **Laura Schmid**

Leiterin Beratungen, Leiterin Sozialberatung  
Klinik Barmelweid

Telefon 062 857 22 44

E-Mail [laura.schmid@barmelweid.ch](mailto:laura.schmid@barmelweid.ch)  
[www.barmelweid.ch](http://www.barmelweid.ch)

