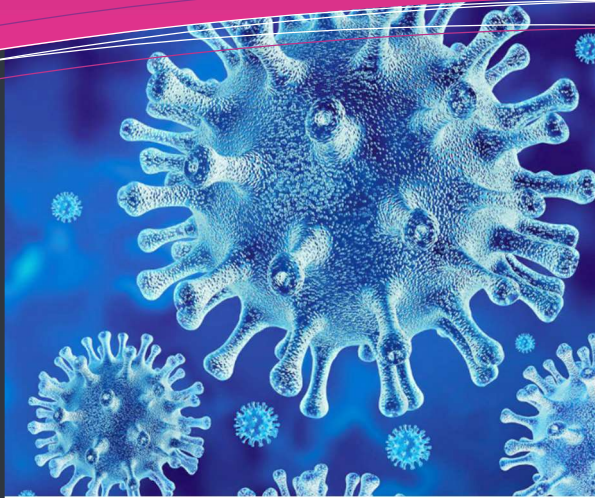


# Laienverständliche Studienzusammenfassung



## Was ist eine Interviewstudie?

Das Ziel einer Interviewstudie ist es, mit Hilfe eines vorher festgelegten Fragenkatalogs Aussagen von Personen zu einer bestimmten Fragestellung zu erhalten. Anders als bei einer Meinungsumfrage oder Fragebögen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten werden die Fragen bei Interviewstudien offen formuliert, sodass die Teilnehmenden relativ frei über ihre Erfahrungen bezüglich der abgefragten Themen berichten können. Die Ergebnisse lassen sich allerdings nicht auf alle Betroffenen übertragen.

## Long Covid

Viele Menschen leiden an gesundheitlichen Beschwerden, die länger als vier Wochen nach einer Infektion mit dem Coronavirus (SARS-CoV-2) fortbestehen oder neu auftreten. Diese Erkrankung wird auch als Long COVID bezeichnet.

## Wie nehmen Long COVID-Betroffene ihren Alltag und ihre berufliche Situation wahr?

### Zusammenfassung einer Interviewstudie

Um zu erfahren, inwieweit Betroffene Einschränkungen in ihrem privaten und beruflichen Alltag erleben, wurde im ersten Halbjahr 2022\* eine Interviewstudie mit 25 Erwachsenen mit Long COVID durchgeführt.

Die Teilnehmenden waren zwischen 21 und 67 Jahren alt, wobei der Durchschnitt bei 45 Jahren lag. Bei der Auswertung der Interviews standen die Themen Lebenssituation, Tagesablauf, berufliche Situation und persönliche Interessen im Mittelpunkt.

Von den Betroffenen berichtete Long COVID-Beschwerden waren unter anderem:

- Starke Erschöpfungszustände und Müdigkeit (Fatigue),
- kognitive Probleme (mit der geistigen Leistungsfähigkeit) wie Konzentrationsstörungen,
- Atemprobleme (z. B. Kurzatmigkeit),
- Nerven- und Muskelschmerzen.

Die Teilnehmenden berichteten über große Schwierigkeiten bei der Bewältigung ihres Alltags. Diese Einschränkungen betrafen verschiedene Lebensbereiche wie Haushalt, Selbstversorgung, Beruf, Kinderbetreuung und Freizeit. So fehlte häufig die Kraft für vermeintlich einfache Tätigkeiten wie das Zubereiten von Mahlzeiten, die Körperpflege oder das Treppensteigen. Dies unterstreicht der Auszug aus einem Interview: „Ich brauche auch Hilfe im Haushalt, ich schaffe das nicht alleine, das geht nicht.“ Auch die Ausübung von Freizeitaktivitäten wie Tennisspielen, Joggen, Tanzen, Singen und Lesen war aufgrund von Kurzatmigkeit oder Erschöpfung für viele Teilnehmende nicht mehr oder nur noch sehr eingeschränkt möglich. Als Folge von Energielosigkeit und Konzentrationsstörungen fiel es vielen Teilnehmenden schwer, längeren Gesprächen zu folgen und sich aktiv daran zu beteiligen.



Darüber hinaus gaben einige Teilnehmende an, dass sie ihre berufliche Tätigkeit aufgrund ihrer körperlichen oder kognitiven Beschwerden nicht mehr oder nur eingeschränkt ausüben konnten.

Die Beschwerden führten bei den Teilnehmenden teilweise zu Ängsten hinsichtlich ihrer zukünftigen Arbeits-, Beziehungs- und Betreuungsfähigkeit und damit zu Rollenkonflikten und Identitätskrisen (z.B. der Sorge, die Rolle des Ehepartners, Ernährers oder fürsorglichen Elternteils nicht mehr gerecht werden zu können). Dazu trug auch der von mehreren Teilnehmenden berichtete Rückgang von sozialen Kontakten bei, der aus den erheblichen Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Austausch resultierte. Dies verdeutlicht, dass es bei Long COVID neben dem medizinischen auch einen sozialen Aspekt gibt.

Die Studie zeigt, dass Menschen mit Long COVID einen hohen Unterstützungsbedarf in unterschiedlichen Lebensbereichen haben. Einige Teilnehmende haben diese etwa durch Arbeiten im Homeoffice, das durch Vorgesetzte ermöglicht wurde, erhalten. Andere Betroffene machten wiederum negative Erfahrungen und berichteten beispielsweise, dass sich Kolleg\*innen über die Mehrarbeit, die durch ihr krankheitsbedingtes Fehlen entstand, beschwerten.

Strategien zur Unterstützung von Menschen mit Long COVID könnten folgende Maßnahmen enthalten:

1. Sensibilisierung von Arbeitgebenden und Führungskräften für Herausforderungen bei einer beruflichen Tätigkeit mit Long COVID,
2. Erleichterung des Zugangs zu arbeitsbezogenen Unterstützungsangeboten und Anpassung dieser an die Beschwerden von Betroffenen,
3. Recht auf Homeoffice, falls irgend möglich,
4. Anpassung des Arbeitsplatzes, der beruflichen Aufgaben und des Arbeitsrhythmus an die Einschränkungen der Arbeitnehmenden mit Long COVID,
5. staatliche Hilfen für Menschen, die aufgrund ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigungen von Einkommenseinbußen infolge einer Arbeitszeitreduzierung oder eines Tätigkeitwechsels betroffen sind,
6. Unterstützungsleistungen im Alltag wie Haushalts-hilfen und Kinderbetreuung.

## Der Bürger\*innen-Beirat...

...ist ein Gremium aus interessierten und motivierten Menschen, die das Wissenschaftsteam am Institut für Allgemeinmedizin regelmäßig bei verschiedenen Projekten unterstützen.



Mehr zum  
[Bürger\\*innen-Beirat](#)

## Hinweise und Informationen

### Entstehung der Zusammenfassung

Diese Studienzusammenfassung entstand im Rahmen des Bürger\*innen-Beirats (vormals Forschungswerkstatt) des Instituts für Allgemeinmedizin der Universitätsmedizin Göttingen, Mai 2024.

### Die Originalstudie

Schmachtenberg, T.; Müller, F.; Kranz, J.; Dragaqina, A.; Wegener, G.; Königs, G. & Roder, S. (2023): How do long COVID patients perceive their current life situation and occupational perspective? Results of a qualitative interview study in Germany. In: *Frontiers in Public Health*, 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1155193>.

### Hinweis der Autor\*innen

\*Die Erhebung erfolgte in einem frühen Stadium der Long COVID-Forschung.



**Bürger\*innen-Beirat**  
Institut für Allgemeinmedizin Göttingen

Hilfe & Infos  
für Betroffene:



[Long Covid-Webseite des Bundesministeriums für Gesundheit](#)