

# **INHALTS- VERZEICHNIS**

## **1 Das Leben geht weiter – trotz Long Covid**

- Was das Buch kann – und was nicht 5
- Was ist denn nun Long Covid? 6
- Die Beschwerden – ein weites Feld 16
- Einen Umgang mit den Beschwerden finden 27

## **2 Neue Kraft für den Alltag schöpfen**

- Mentale und körperliche Stärke aufbauen 35
- Stress loswerden, den Alltag neu gestalten 46

## **3 Werden Sie stark!**

- Regelmäßigkeit ist die halbe Miete 66
- Hilfe für schlechte Tage 80

## **4 Unterstützung finden**

- Reha, aber richtig! 88
- Long Covid und unsere Psyche 96
- Weitere Unterstützer 109

## **5 Meine Rechte als Patient oder Patientin**

- Was muss die Kasse zahlen? 114
- Reha: Was steht mir zu? 118
- Existenzsichernde Leistungen 122
- Verfahrensrecht und Kosten 136

## **6 Arbeitsplatz: Rechte kennen, Hilfe finden**

- Nichts ist mehr wie vorher 143
- Krankheitsbedingte Leistungseinbußen 145
- Pflichten bei Arbeitsunfähigkeit 149
- Ihre Rechte bei Arbeitsunfähigkeit wegen Krankheit 155
- Kündigung, Abmahnung und Überwachung 162
- Das Arbeitsverhältnis selbst beenden 168
- Was tun bei Mobbing und Bossing? 171

### **Hilfe**

- Adressen 174
- Register 174