

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