

[ER-] LEBEN

mit

LONG COVID

Projektergebnisse einer
qualitativen Studie
bildhaft interpretiert

Sascha Roder (Hrsg.)



Innovationsverbund DEFense Against
Covid-19 Study - Looking forward
Teilprojekt: Zurück ins Leben?
Sozial- und Teilhaberekonvaleszenzen
in der Vakzinära.

INHALT

Vorwort	7
Vorstellung des Projekts	8
Vorstellung des Teams	10
Vorstellung des Künstlers	11
Die Collage und ihr Prozess	12
Werkschau	14
Dank	46
Impressum	47

**INNOVATIONSVERBUND
DEFENSE AGAINST COVID-19 STUDY
– LOOKING FORWARD**

**TEILPROJEKT – 1:
ZURÜCK INS LEBEN? SOZIAL- UND TEILHABE-
REKONVALESZENZEN IN DER VAKZINÄRA.**

**(Er-)Leben mit Long COVID.
Projektergebnisse einer qualitativen Studie bildhaft interpretiert.**

Herausgegeben von Sascha Roder

VORWORT

Sehr geehrte Leser*innen,

Anfang 2020 hat sich ein neues Coronavirus weltweit verbreitet. COVID-19 ist eine schwerwiegende Erkrankung: Viele Menschen, gerade die ältere Generation und Menschen mit Vorerkrankungen, mussten im Krankenhaus oder sogar auf Intensivstationen behandelt werden. Manche sind an COVID-19 verstorben. Die getroffenen Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie sowie Vorgaben zur Kontaktreduktion, Schließung von Bildungs- und Kultureinrichtungen und Produktionsstätten, haben alle Menschen in Deutschland betroffen und die Folgen sind noch immer spürbar.

In den Nachrichten tauchten Begriffe wie „Lockdown“, „Inzidenz“, „Sterberate“ oder „Triage“ auf, hinter denen Schicksale, Leid, Isolation, Überlastung und Gefühle wie Angst und Hilflosigkeit stehen. Trotz der seit einiger Zeit zur Verfügung stehenden Impfstoffe, die zuverlässig vor schweren Krankheitsverläufen schützen können, ist COVID-19 immer noch nicht harmlos geworden. Weiterhin sterben täglich Menschen an den Folgen einer COVID-Infektion. Und auch von denjenigen, die einen leichten Krankheitsverlauf erleben, hat ein Teil nach Wochen,

Monaten oder Jahren andauernde Symptome.

Als Expert*innen, Praktiker*innen und Forscher*innen haben wir vom Institut für Allgemeinmedizin seit Pandemiebeginn unermüdlich zu COVID-19 gearbeitet: als Expertenmitglied in der Ständigen Impfkommission, bei Aufbau und Leitung des Impfzentrums der Stadt Göttingen oder im wissenschaftlichen Verbund mit anderen niedersächsischen Forscher*innen. Die vorliegende Schrift entstand aus einem Teilprojekt dieses Verbundes. Es handelt sich dabei um eine gemeinsame Arbeit des Künstlers und Grafikdesigners Christian Bröhenhorst und der wissenschaftlichen DEFEAT-Corona-Arbeitsgruppe. Innerhalb eines Jahres sind Werke entstanden, die die individuellen und unterschiedlichen Erfahrungen, Leidenswege, aber auch den Wunsch und das Streben nach Selbstbestimmung aus Schilderungen, Interviews und Gruppendiskussionen mit Menschen mit erhöhtem Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf sowie Long COVID-Betroffene abbilden. Die Werke sind an der Schnittstelle zwischen Kunst und Wissenschaft angesiedelt und sollen Ausdrucksformen an Stellen finden, wo die analytische Sprache und Darstellung der Wissenschaft zu kurz greift. Auf diese Weise wird die durchgeführ-

te Forschung um das Thema der Teilhabe ergänzt und gleichzeitig ein Beitrag zur kollektiven Bewältigung angeboten.

Wir möchten Sie mit diesem Buch auf eine Reise durch die Werke von Christian Bröhenhorst einladen. Allen Menschen, die uns über ihre Situation während der Pandemie berichtet und ihre Gedanken und Gefühle zur COVID-19-Erkrankung geteilt haben, möchte ich von Herzen danken.

Gute Lektüre wünscht Ihnen

Eva Hummers

VORSTELLUNG DES PROJEKTS

Die Auswirkungen der durch das Coronavirus SARS-CoV-2 ausgelösten Pandemie sind weltweit zu spüren gewesen, haben soziale Unterschiede sichtbar gemacht und die Probleme in bestimmten Bevölkerungsgruppen verschärft. Mit zeitweise gravierenden Einschränkungen im täglichen Leben, nachhaltigen Anpassungsprozessen in der Arbeitswelt und dem Erreichen von Belastungsgrenzen in der medizinischen Versorgung und der Pflege sind neue gesellschaftliche Herausforderungen entstanden oder bereits vorhandene stärker in den Fokus gerückt. Die Gefahr einer COVID-19-Erkrankung ist für alle Menschen unabhängig des Geschlechts oder Alters präsent gewesen und konnte nur durch Maßnahmen wie Abstand halten oder den Einsatz eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes reduziert werden. Jedoch gehören manche Personen aufgrund von Vorerkrankungen oder einer fortgeschrittenen Lebenszeit zu einer besonderen Risikogruppe, sodass bei diesen eine COVID-19-Erkrankung häufiger zu schweren oder gar tödlichen Krankheitsverläufen führen kann.

Bei Menschen, die nach einer COVID-19-Erkrankung mit Langzeitfolgen wie Post-/Long-COVID ge-

sundheitlich eingeschränkt sind, verändert sich die Sicht auf ihr persönliches Erleben, auf ihre unmittelbare Lebenswelt, die ihnen bisher Sicherheit und Vertrauen gab. Was geschieht mit freundschaftlichen Beziehungen und dem Miteinander im familiären Umfeld, wenn eine geringe Belastungsfähigkeit und fehlende Konzentration die Unbeschwertheit und gewohnte Leichtigkeit im persönlichen Austausch erschweren? Wie können Ziele im Beruf oder Studium erreicht werden, wenn die Kraftreserven für die Bewältigung von Lern- und Arbeitsanforderungen nicht mehr genügen?

Im Rahmen des Forschungsverbundes DEFEAT Corona wird das Ziel verfolgt, die Pandemiefolgen und deren Ausmaß zu untersuchen. Das Teilprojekt „Zurück ins Leben? Sozial- und Teilhaberekonvaleszenzen in der Vakzinära“ am Institut für Allgemeinmedizin in Göttingen erforscht dabei, inwieweit sich die COVID-19-Pandemie auf die Teilhabe in wichtigen Lebensbereichen auswirkt: der gesundheitlichen Situation, dem privaten und sozialen Umfeld und den damit verbundenen Alltagserfahrungen, dem beruflichen Kontext, der Wahrnehmung der Gesundheitsversorgung in Deutschland und einer auf die Zukunft gerichteten, langfristigen Lebensperspektive. Die Ergebnisse der Erhebung sind unter ande-

rem dafür relevant, dass Barrieren und Potenziale für gesellschaftliche, sozialpolitische und medizinische Maßnahmen ergründet und formuliert werden können.

In der Untersuchung wird zwischen zwei Gruppen unterschieden:

1. Menschen, die mit SARS-CoV-2 infiziert waren und unter andauernden und langfristigen Symptomen leiden (Post-/Long-COVID),
2. Menschen, die aufgrund von Vorerkrankungen Medikamente einnehmen müssen, die die natürliche Immunfunktion einschränken (Immunsuppression). Sie gehören zu einer besonderen Risikogruppe für schwere oder sogar tödliche Krankheitsverläufe bei einer Infektion mit SARS-CoV-2.

Für die Studie konnten 25 leitfadengestützte Interviews mit Menschen mit Post-/Long-COVID sowie 14 Interviews mit immunsupprimierten Personen per Videokonferenz oder in Präsenz umgesetzt werden. Zusätzlich fanden vier Gruppendiskussionen mit Post-/Long-COVID Betroffenen statt.

In den Gesprächen mit Betroffenen, die gesundheitliche Beeinträchtigungen nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 hatten, zeigte sich kein einheitliches Beschwerdebild. Vielmehr wird eine breite Vielfalt an Einschränkungen be-

schrieben, die in unterschiedlich starker Ausprägung auftreten, das alltägliche Leben beeinflussen und wenig planbar machen. Die folgende Aufzählung gibt einen kleinen Überblick:

- Einbußen bei der Erinnerungs- oder Konzentrationsfähigkeit, Schwierigkeiten bei der Orientierung,
- Ängste und Depressionen,
- mangelnde Belastbarkeit, Luftnot sowie eine ausgeprägte Müdigkeit selbst nach kleinsten Belastungen,
- Sinneseinschränkungen beim Riechen, Schmecken und Hören zum Beispiel Auftreten eines Tinnitus,
- Muskelschmerzen und Empfindungsstörungen in den Gliedmaßen und
- Durchschlafstörungen.

Um die in diesem Teilprojekt gewonnenen Ergebnisse auch an andere von Post-/Long-COVID betroffene Menschen und eine interessierte Öffentlichkeit zu vermitteln ist von Beginn der Forschung an ein ungewöhnliches Vorhaben beschlossen worden: die Erkenntnisse aus den Gesprächen künstlerisch in Form von thematischen Bildern zu präsentieren. Für diese Idee konnte der Grafikdesigner

Christian Bröhenhorst gewonnen werden, der das DEFEAT-Corona-Forschungsteam bei seiner Arbeit begleitete. Aus den Schilderungen, Geschichten und Erfahrungen, die er bei seiner beobachtenden Teilnahme in einer Vielzahl von Interviewsituationen erlebte, entstanden die in diesem Bildband gezeigten Werke. Obwohl die Darstellungen lediglich Fragmente von komplexen Beschwerden und Einschränkungen aufgreifen, wird deutlich, mit welchen Belastungen und Hindernissen sich die Betroffenen täglich auseinandersetzen müssen. Das Erleben von Angst, Schmerz und Perspektivlosigkeit geht einher mit Hoffnung, Stärke sowie dem Willen, wieder möglichst umfangreich am täglichen Leben teilzunehmen.

Es ist verständlich, dass dieses Projekt ein erstes Herantasten an Situationen und Geschichten aus dem Leben der Betroffenen ist. Viele Fragen zur Corona-Pandemie und den daraus resultierenden Folgen, die wie bei Menschen mit Post-/Long-COVID in ihrer Wirkung auf das tägliche Leben nicht oder nur unzureichend abzuschätzen sind, können bisher nicht beantwortet werden. Hier bedarf es aus wissenschaftlicher Sicht weiterer Forschung, um zu Ergebnissen und Erkenntnissen zu gelangen, die eine positive Lebensperspektive für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchti-

gungen nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 ermöglichen können.

VORSTELLUNG DES TEAMS

Seit 2021 arbeiten Wissenschaftler*innen des Instituts für Allgemeinmedizin der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) gemeinsam mit Kolleg*innen von der Medizinischen Hochschule Hannover und der Ostfalia Hochschule im EFRE-geförderten Innovationsverbund „DEFense Against Covid-19 Study – Looking forward“. Sie setzen dabei das Teilprojekt „Zurück ins Leben? – Sozial- und Teilhaberekonvaleszenzen in der Vakzinära“ um. Ein solch umfangreiches Forschungsvorhaben kann nur mit einem starken Team gelingen. Forscher*innen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen wie Medizin,

Public Health, Gesundheitspädagogik, Ergotherapie, Soziologie und Sozialpädagogik tragen dazu bei, dass das Thema Post-/ Long-COVID und die vielfältigen Folgen dieser Erkrankung aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden können.

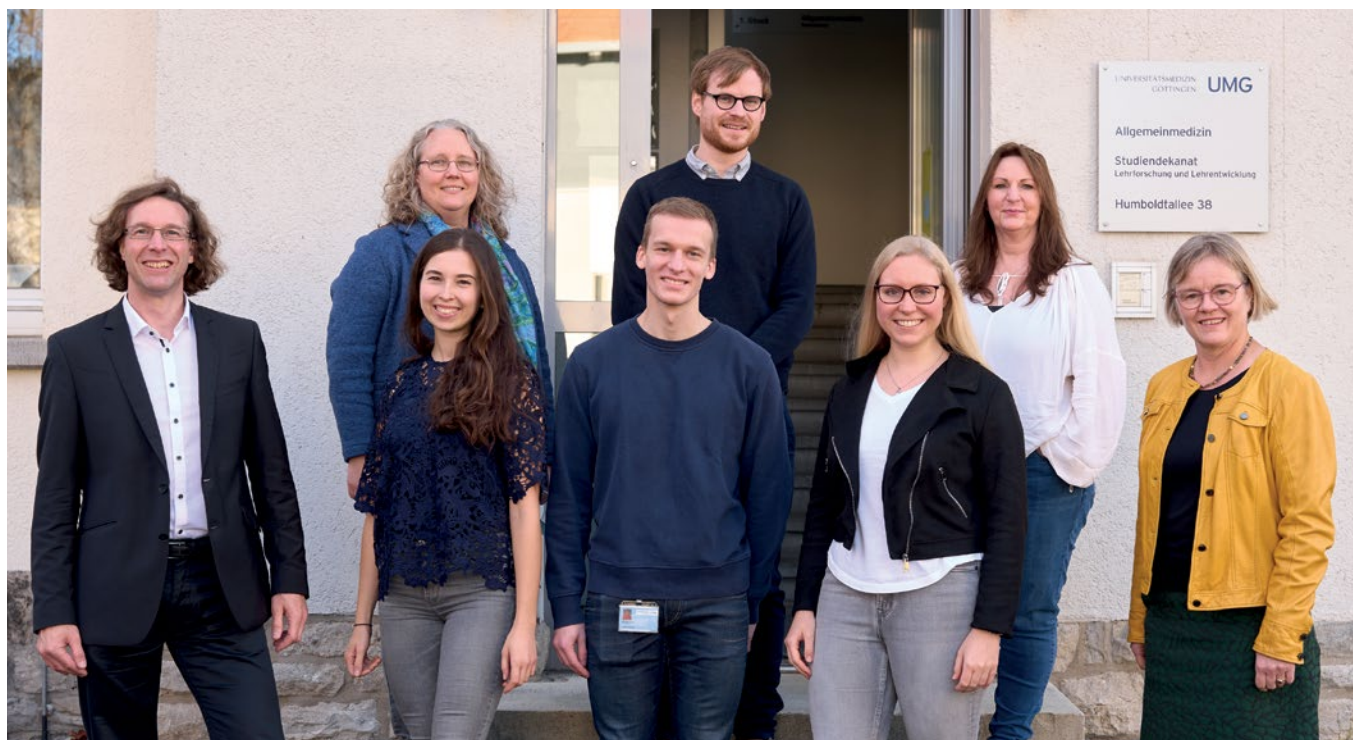
Das Team des Instituts für Allgemeinmedizin der UMG in Göttingen besteht aus:

Prof. Dr. med. Eva Hummers
Dr. med. Frank Müller, M.Sc.
Dr. Stephanie Heinemann, MPH
Dr. Sascha Roder, Dipl.-Päd.; M.A.
Dominik Schröder, MPH
Gloria Königs, B.Sc.
Gloria Heesen, B.A.
Kathrin Nußbaum

Im Verlauf des Forschungsprozesses wurde das Team durch weitere wissenschaftliche Mitarbeiter*innen verstärkt:

Dr. Tim Schmachtenberg, M.A.
Iman El-Sayed, M.A.
Christina Müllenmeister, M.Sc.

Zusätzliche Unterstützung erhält das DEFEAT Corona Team seit Januar 2022 durch die Forschungswerkstatt. Ziel der Forschungswerkstatt ist eine bürgernahe Forschung durch die Partizipation von Bürger*innen am Forschungsvorhaben. Dabei beraten Bürger*innen die Forscher*innen einmal im Monat zu Studienmaterialien, neuen Forschungsfragen und Projektanträgen sowie bei der Interpretation von wissenschaftlichen Ergebnissen.



VORSTELLUNG DES KÜNST- LERS

Es muss schon mehr als ein Zufall sein, dass ich zum Projekt „Zurück ins Leben?“ vom Institut für Allgemeinmedizin als künstlerische Begleitung dazu gestoßen bin. Denn das Erleben und die Geschichten von Menschen, die während der COVID-19-Pandemie von Post-/ Long-COVID betroffen waren, haben sich mir tief eingepägt und mich gedanklich im Alltag immer wieder berührt – lange vor der Anfrage zur kreativen Unterstützung der Forschungsarbeit in Göttingen.

Bereits recht früh in meinem Leben beschäftigten mich kreative Auseinandersetzungen mit dem Alltäglichen wie auch besonderen Momenten im Leben. In der Kindheit und Jugend fand ich in der Kunst (Zeichenschule, experimentelles Gestalten) und Musik (Songwriting, Performance) ganz individuelle Wege, meine Emotionen und Erlebnisse auszudrücken. Im Anschluss an mein Abitur am Ravensberger Gymnasium in Herford (2001) leistete ich den Zivildienst in der Psychiatrischen Tagesklinik Bünde. Dieses unmittelbare Erleben von Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen beeinflusste stark mein Denken. Ich fühlte mich eng mit

den Menschen verbunden und empfand kreatives Tun als spannendes Mittel und funktionales Ventil. Aus diesen Gedanken entstand folgerichtig der Wunsch, sich auch in der Ausbildung künstlerischen Ideen und Arbeiten zu widmen, und es folgte von 2003 bis 2008 ein Studium an der Fachhochschule für Gestaltung in Hildesheim. Im Rückblick erscheint die erste größere Aufgabenstellung des Grafikdesign-Studiums, ein experimentelles Tagebuch zu führen, wie eine Vorbereitung auf das hier vorliegende Projekt. Auf einem Antikmarkt entdeckte ich eine Gesangbuch-Bibel, die mich nicht mehr loszulassen schien. Ich griff zu. Der reichlich abgegriffene Band wurde fortan zum ständigen Begleiter, diente als Rohmaterial und Leinwand, um Alltägliches und Persönliches festzuhalten. So entstand ein Objekt von 520 Seiten – eine Mixtur aus Skizzenbuch und liebgewordener Kompositionshilfe sowie ein Sammelwerk zeichnerischer Studien.

Seit meinem Diplom 2008 arbeite ich als freier Illustrator und selbstständiger Grafiker. Wann immer es mir möglich und sinnvoll erscheint, greife ich seitdem auf Techniken der collagierten Grafik zurück – etwa bei der Gestaltung von Booklets für Musikalben oder der Illustration von Werbemitteln. Analoge und digitale Werkzeuge verwende ich dabei gern in Kom-



bination – um beide Welten miteinander zu verknüpfen und dabei gleichzeitig Brücken zu bauen.

In der Zeit der COVID-19-Pandemie beschäftigte mich, vielen anderen wird es ähnlich ergangen sein, immer wieder eine Frage: Wie kann man diese schwierige Zeit mit Einschränkungen und Verboten auf eine konstruktive und kreative Art und Weise nutzen? Meiner Ansicht nach bot sich gerade in dieser Zeit die Sprache der Kunst an – kann sie doch den Menschen eine ganz eigene und intensive Stimme geben und deshalb Botschaften senden, die ansonsten in der Stille des Lockdowns untergegangen wären.

Ich sehe in dem Projekt „Zurück ins Leben?“ die große Chance, mich mit den menschlichen Seiten der aktuellen COVID-19-Pandemie-Situation auseinanderzusetzen und den Erzählungen der Interviewpartner*innen eine visuelle Form zu schenken.

Sehr dankbar bin ich dafür, dass mir die Vorgaben der Wissenschaftler*innen großen Spielraum ließen: So war es möglich, das Projekt weitgehend losgelöst von den Zwängen der Dienstleistung und typischer Businessabläufe durchzuführen. Wir trafen uns mehrmals – sowohl in Präsenz im Göttinger Institut für Allgemeinmedizin als auch in Form von Videokonferenzen – für den Austausch von Ideen, Konzeption und Arbeitsständen. Ein fruchtbares Unterfangen, konnten dabei doch beide Seiten von der Arbeits- und Sichtweise der anderen profitieren. So fand eine Fusion zwischen wissenschaftlicher Herangehensweise und der experimentell gestalterischen Vision statt; der „Plan“, beide Welten miteinander zu verknüpfen und die Kräfte zu bündeln, ging in der Praxis also auf. Neben dem oben beschriebenen Austausch mit dem Forschungsteam bildet sich das Fundament aus den subjektiven Erzählungen der Proband*innen. Deren Einzelschicksale, beschrieben aus den Perspektiven der unmittelbar Betroffenen, lieferten nachhaltige Eindrücke und waren zudem eine ungefilterte Informationsquelle aus erster Hand.

Ich wünsche mir, dass von den entstandenen Illustrationen vielfältige Anregungen ausgehen.

Christian Bröhenhorst

DIE COLLAGE UND IHR PROZESS

Collagen sind immer und überall. Man trifft sie auf dem gesamten Erdball in unterschiedlichsten Ausführungen. Der gemeinsame Kern erklärt sich am einfachsten durch den Rückgriff auf die Wortbedeutung: Collage leitet sich ab von dem französischen Wort *coller* = kleben: Durch das Aufkleben oder Montieren verschiedener Elemente wird ein neues Ganzes geschaffen, das deutlich mehr und anders ist als die Summe seiner einzelnen Teile.

Im günstigsten Fall löst die Collage einen produktiven Denkimпуль aus, der über die Prozesse der De-Konstruktion bzw. der Re-Konstruktion eine eigene Sinnstiftung provoziert. Thematisch ist die Collage völlig ungebunden, sie kann privat angelegt sein, aber auch hochpolitisch. Im öffentlichen Raum bearbeitet sie nicht selten Reizthemen, zeigt Reibungspunkte und Missstände, agiert kritisch und unbequem. Hier wird etwas gewagt, verdeutlicht, überspitzt, ausgelöst. Insbesondere bietet sie sich an, um die Quintessenz eines Textes visuell zu übersetzen. Zum Beispiel eines Textes zu Corona.

Leben in der Bude

Was gut vorbereitet und durchdacht sein will, ist das Ausgangsmaterial. Die Kopfarbeit leitet den Zugriff, denn die Proband*innen und deren Anliegen müssen verstanden werden. Ich habe jeweils ein Zitat ausgewählt, das kennzeichnend und aussagekräftig erschien und dieses zur Grundlage der visuellen Umsetzung gemacht. Das Material für die jeweilige Komposition wurde dann entsprechend ausgewählt und in einem unterschiedlich langen Prozess immer neu arrangiert.

Spannender und ertragreicher als das Footage digitaler Bildarchive ist für mich das Durchstöbern des Angebotes auf Marktständen der realen Welt, wo ich als Jäger und Sammler aktiv werde. Ramponierte Bücher, Zeitschriften, Bedienungsanleitungen, Fotos etc. sind attraktiv. Flohmärkte, Secondhand-Läden, Büchereien oder Internet-Auktionshäuser bieten einfache Möglichkeiten, anregendes Analog-Bildmaterial zu beziehen. Aber auch Verpackungen, Einwickelpapier, Kassenbelege, selbst das schmutzige Laub unter der Schuhsohle – eben all jenes, was einem täglich widerfährt, könnte Bestandteil von künftigen Montagen werden. In hohem Maße authentisch sind viele handschriftliche Überreste. Da findet sich auf einer Zeitungsseite die Einkaufsliste, ein Dreisatz wird berechnet

oder eine knappe Erinnerungsnotiz verfasst. Hier pulsiert das Leben. Als Raum für persönliche Eckdaten genutzt, erhält ein Stück Papier eine neue Funktion und „lebt weiter“. Und der Collagist wird zum Erzähler. Im Selbstversuch ist der Sensibilisierungsprozess zu beobachten. Erstaunlich – stecke ich doch mittlerweile allerhand komisches Zeug in die Taschen, was meine Wege kreuzt. Das Archiv wächst.

Der Prozess

Hat das Durchstöbern des Archivs einen frischen, kreativen Impuls freigesetzt, beginnt der Werkprozess. Ich arrangiere die diversen Fragmente, spiele mit dem Unmöglichen, schaffe groteske Züge. Höre die Audiomitschnitte der Interviews und lese die daraus entnommenen Zitate wieder und wieder, lasse die Welten aufeinanderprallen, Text und Bild fallen sich – metaphorisch gesprochen – gegenseitig ins Wort. Im opti-

malen Fall gelingt es, die Komplexität der realen Welt anschaulich zu reduzieren. Dabei versuche ich, analoges Arbeiten mit digitalen Vorzügen anzureichern. So durchschreitet ein Werk während seines Entstehungsprozesses möglicherweise mehrmals die Grenzen zwischen der (zeichnerischen) Handarbeit auf Arbeitsplatte / Parkettboden und der elektronischen Computergrafik. Angefangen mit dem Aufleimen der ersten „Fundstücke“, Zeichnungen und dergleichen folgt das Scannen zur Nachbearbeitung mit digitalem Pinsel. Computergrafiken werden zugefügt, das Bild abermals analogisiert: ausgedruckt. Daraufhin teils handkoloriert, übermalt und mit weiteren Materialien angereichert. Die Fertigstellung erfolgt wiederum im Rechner, wo die Komposition arrangiert und die Grafik letztendlich printgerecht aufbereitet wird. Die Aufgaben und Umsetzungen bleiben bis zur reprofähigen PDF-Datei fordernd und spannend.

Rezeption

Betrachterin und Betrachter werden aufgefordert, genau hinzuschauen, die Bezüge zum Wortlaut des Interviews herzustellen. Erste Hilfestellung bei der Dechiffrierung leistet das Zitat aus dem Interview, vielleicht nur als Impuls, vielleicht auch als „Lösung“.

Im Übrigen funktionieren Collagen kaum anders als Witze: Auch diese erklären sich nicht selbst, sondern deren Pfiff und Pointe gilt es mit Intelligenz zu verstehen. Gelingt dies, geht das Licht an. Die Betrachter*innen freuen sich über die eigene gedankliche Leistung und erfahren Befriedigung. Im gegebenen Kontext ist man geneigt, von einer therapeutischen Chance zu sprechen.

▼ Arbeitstisch des Künstlers



#01 | HÄUSLICHE QUARANTÄNE

„Ich hatte ja relativ lange mit Corona zu kämpfen, das heißt wirklich einen Monat nach meiner Infektion. Wenn ich nur den Müll runter gebracht habe, musste ich mich ein bis zwei Stunden hinlegen und mich ausruhen, weil ich so kaputt davon war. Das waren 50 Meter. Wir haben im ersten Obergeschoss gewohnt – 50 Meter gehen zum Müll und dann wieder zurück – das hat mich total fertig gemacht.“



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm

#02 | A·T·M·E·N

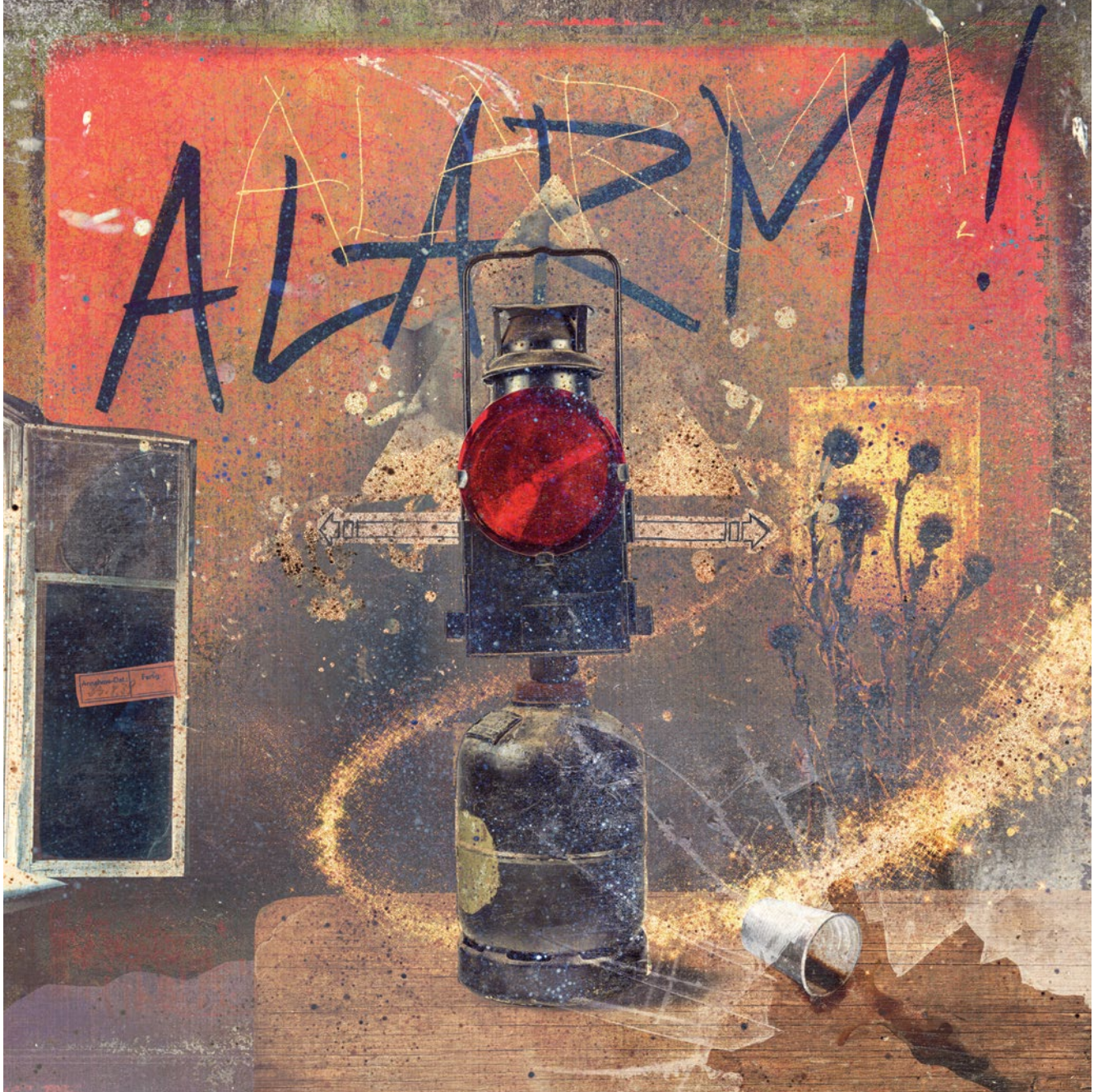
„Ich verspüre fortdauernden Druck auf der Brust, der mich auch nachts wach hält. Ich muss sehr tief Luft holen; das Lungenvolumen ist nicht mehr so groß wie früher. Außerdem habe ich schleimigen Husten und bin deutlich eingeschränkt in sportlichen Aktivitäten. Zuvor war ich sehr fit, unter anderem beim Marathon. Jetzt folgen schon auf geringe Bewegungen Schweißausbrüche.“

#03 | FALLZAHLEN STEIGEN

„Wir haben hier im Kreis die derzeit zweithöchsten Inzidenzwerte des Landes. Ich mache mir Gedanken, was passiert, wenn man sich nochmals mit dem Virus infizieren sollte. Man verfolgt die Werte in den Nachrichten, die Angst ist ein ständiger Begleiter. Und der Begriff ›Corona‹ aus den Medien triggert, provoziert sofort ein Zucken.“



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm

#04 | ALARM

„Jeder hat seine eigene Wahrheit und vertritt die vermeintlich richtige Meinung. Unsere Gesellschaft ist dabei, sich zu spalten. Ich beobachte ein alarmierendes Aggressionspotential da draußen. Vor ein paar Jahren war das alles noch harmonischer und friedlicher.“

#05 | KNÄUEL IM KOPF

„Ich brauche viele Auszeiten, bin sowohl körperlich als auch geistig schnell erschöpft. Ich habe ein Gedankenknäuel im Kopf – und immer, wenn ich mich während Aufgaben konzentrieren will, reißt der Faden ab. Früher konnte ich das alles ohne jegliche Probleme. Ich hoffe, dass das irgendwann wieder besser wird.“



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm

#06 | SISYPHUS

„Es fällt mir schwer, schwierige Texte zu lesen oder intensive Gespräche zu führen. Es fehlt mir an Energie und Kraft. Dein Körper sagt dir ›Vergiss es!‹. Die Leistungseinbußen und die anhaltende Trägheit machen mir sehr zu schaffen. Außerhalb des familiären Bereichs gehe ich mit meinen Gefühlen nicht hausieren und spreche nur wenig über diese großen Kraftakte.“

#07 | ZEITMANAGEMENT

„Die Ressourcen, die ich aufbringen kann, versuche ich in den Arbeitsaufgaben und im Haushalt einzusetzen, um die anfallenden Jobs zu erfüllen. Sei es die Verpflichtung rund um das Einfamilienhaus oder die Zuwendung für die Kinder. Das ist Sport genug.“



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm

#08 | NOTBETREUUNG

„Ich fühle mich ziemlich wertlos und nicht mehr als tragende Säule innerhalb der Familie. Ich fühle mich nicht mehr als gute Partnerin und treu sorgende Mutter. Man ist einfach nicht mehr die alte.“

#09 | FERNWEH

„Nie habe ich mich über das Reisen definiert. Aber neue Menschen an anderen Orten zu treffen, das vermisse ich schon sehr. Die Sozialisierung während der Urlaubszeiten war immer eine wichtige Inspiration und Lebensqualität für mich. Diese Träume sind aber erst einmal zerplatzt und werden wohl noch länger unerfüllt bleiben.“



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm

#10 | DIE LUFT IST RAUS

„Also ich bin einfach nicht ich. Es fällt mir schwer, gerade wenn mehrere Menschen untereinander sprechen, das Tempo mitzugehen, einzugreifen, ins Gespräch einzusteigen und mitzugestalten. Da bemerke ich bei mir schon eine deutliche Schwächung, was das Soziale angeht. Normalerweise bin ich ein recht schlagfertiger Typ gewesen – das ist in der Geschwindigkeit nicht mehr gegeben wie gewohnt.“

#11 | DISTANZ WAHREN

„Eine weniger gut bekannte Person meines Umfelds bekam merklich Angst, als sie von meiner Infektion hörte. Dabei bin ich doch genesen und lange schon nicht mehr ansteckend. Der Abstand, den sie unmittelbar einnahm, wirkte vorwurfsvoll auf mich... persönlich, beinahe feindlich. Ich kann das nur schwer verstehen. Das staatlich vorgegebene Maß der Schutz- und Abstandsregeln halte ich hingegen für wichtig und sinnvoll.“



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm

#12 | BRAINFOG

„Ich habe aktuell starke Kopfschmerzen, Schwierigkeiten zu schlafen, Gleichgewichtsprobleme und Wortfindungsstörungen. Ich habe, ja, Konzentrationsschwierigkeiten und merke, dass ich in vielen Situationen mit Abläufen überfordert bin. Ich vergesse Sachen, von denen ich sicher bin, dass sie in meinem Kopf sind – aber sie kommen nicht raus. Ich merke, dass ich insgesamt nicht sehr belastbar bin und leide unter einer stetigen Müdigkeit.“

#13 | SINKEN

„Mich hat das Thema genervt, auch durch die Art einiger Berichterstattungen. Trotz meiner ambivalenten Einstellung war das Thema immer ernst und ich würde es nicht runter spielen wollen. Auch wenn ich nicht im Krankenhaus lag, war das definitiv mehr als eine einfache Erkältung oder Grippe. Ganz ehrlich: Ich habe es vielen an den Hals gewünscht. Gerade denjenigen, die so wenig Verständnis gezeigt haben.“



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm



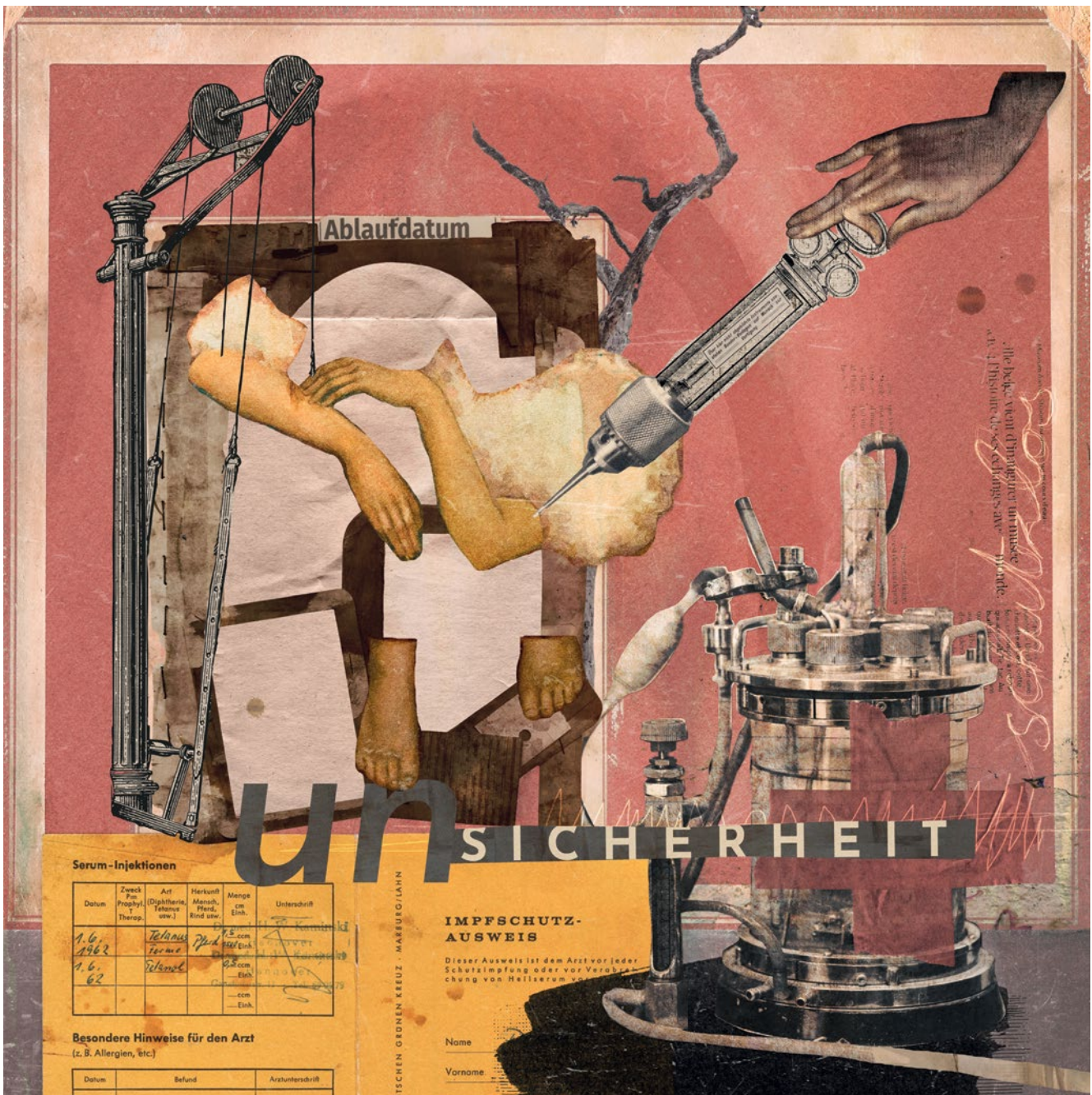
2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm

#14 | CHRONISCHE MÜDIGKEIT

„Ich bin die ganze Zeit schlapp. Wenn ich aufwache, ist es so, als hätte ich nicht gut geschlafen, als hätte ich nur die Hälfte der Ruhephase geschlafen. Und dann werde ich mit der Zeit immer müder. Nach zwei Stunden kann ich mich schon nicht mehr konzentrieren. Spätestens nach acht Stunden bin ich meistens so erschöpft, dass ich einfach auf der Couch einschlafe.“

#15 | SCHUTZLOS?

„Medizinisch fühle ich mich gar nicht gut aufgehoben. Trotz unterschiedlicher Ärzte und mehrerer Krankenbesuche fühle ich mich bisher nirgendwo ernst genommen. Für meine Geschichte hinter den Beschwerden wird sich nicht interessiert; man solle halt Geduld haben. Ich fühle mich damit auf ein Abstellgleis gestellt und bin frustriert. Da fällt es schwer, den Glauben und die Geduld nicht zu verlieren.“



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm



2022 · Mischtechnik analoge / digitale Collage · ca. 60 x 60 cm

#16 | AUSSICHT

„Ich habe lange nach einer Lösung gesucht und mir gedacht, dass sich da doch etwas finden müsste, um den Zustand zu verändern. Aktuell werde ich aber jeden Tag mit dem Gedanken wach, dass es vielleicht nicht mehr so wird wie zuvor. Ich möchte sehr gern wieder meinem Beruf nachgehen können – hoffentlich mit zumindest 70–80% gewohnter Leistung – sollte das Größte wieder funktionieren. Ansonsten sehe ich keine Alternative.“

DANK

Ein besonderes Dankeschön möchten wir folgenden Personen aussprechen:

unseren Verbundpartner*innen von der Medizinischen Hochschule Hannover

Prof. Dr. Georg Behrens
Prof. Dr. Alexandra Dopfer-Jablonka
Prof. Dr. Sandra Steffens
Marie Mikuteit
Jacqueline Niewolik
Andrea Stölting,

den Verbundpartner*innen von der Ostfalia Hochschule in Braunschweig/Wolfenbüttel

Prof. Dr. Frank Klawonn
Kai Vahldiek
Sandra Klawitter,

der Gesundheitsregion Göttingen/
Südniedersachsen

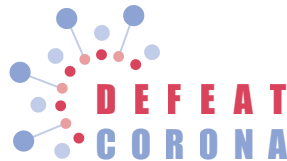
Dr. Corinna Morys-Wortmann
Laura Klocker,

allen teilnehmenden Proband*innen an der qualitativen Interviewstudie in Göttingen und den Fokusgruppen in Hannover und Göttingen,

den Mitwirkenden der Forschungswerkstatt,

den Förderern vom Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) und der Investitions- und Förderbank Niedersachsen NBank.

UNIVERSITÄTSMEDIZIN
GÖTTINGEN **UMG**



IMPRESSUM

Herausgeber

Sascha Roder

Redaktionelle Mitarbeit

Iris Demmer, Iman El-Sayed, Stephanie Heinemann, Gloria Königs, Frank Müller, Christina Müllenmeister, Kathrin Nußbaum, Tim Schmachtenberg, Dominik Schröder

Gestaltung

Christian Bröhenhorst

Druck

Druck & Verlag Kettler GmbH

Fotos

Christian Bröhenhorst und Institut für Allgemeinmedizin Göttingen (UMG)

Auflage

200 Exemplare

Stand

August 2022

Kontakt

E-Mail: allgemeinmedizin@med.uni-goettingen.de

ISBN

978-3-00-073127-3

Rechteinhaber

Institut für Allgemeinmedizin Göttingen (UMG)

Urheberrecht „Werkschau“

Christian Bröhenhorst

Titel

(Er-)Leben mit Long COVID. Projektergebnisse einer qualitativen Studie bildhaft interpretiert.

Innovationsverbund DEFense Against Covid-19 Study – Looking forward

Teilprojekt – 1: Zurück ins Leben? Sozial- und Teilhaberekonvaleszenzen in der Vakzinära.

Lizenz

© Sascha Roder 2022

Dieses Werk wird unter den Bedingungen der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz (CC BY 4.0) zur Verfügung gestellt

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>).

© Sascha Roder 2022

This work is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) zur Verfügung gestellt

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

