

10.12.2024



Erschöpfter Mann – Long-Covid

In der Nacht von Sonntag auf Montag habe ich **nur vier Stunden schlafen** können.

Beruflicher Termin am Montag war um 10.30 Uhr, den ich aber nicht pünktlich wahrnehmen konnte.

Ich musste mich gegen 09.00 Uhr noch mal etwas hinlegen.

Für 14.00 Uhr war in Gelsenkirchen eine Unterrichtsstunde in Stimmbildung geplant; doch die musste ich vorsorglich absagen. Als ich gegen 13.30 Uhr wieder zuhause war, ging gar nichts mehr.

Ich habe mich ins Bett gelegt und fast zwei Stunden geschlafen.

Dadurch werden meine Tage löchrig wie ein Schweizer Käse und vor allem auch 'sehr kurz'.

Abends die Probe unseres Chores habe ich dann auch abgesagt.

Ja, bei den beiden kommenden Terminen kann ich sowieso nicht mitsingen, aber allein das Proben macht mir viel Freude.

Ich bin **für meine Sozialkontakte schon eine Zumutung** – und das macht es mir auch nicht leichter.

Ich denke da an meine evangelische Kollegin im Krankenhaus, aber auch an meine privaten Kontakte.

Bis jetzt machen sie das noch alle mit. Dafür bin ich dankbar.

In der vergangenen Nacht dann wieder **nur fünf Stunden geschlafen**. Komme heute nicht richtig in die Gänge, versuche aber immer zwischendurch kleinere Aufgaben zu erledigen. Dazu gehört auch die morgentliche Routine im Bad.

Danach wieder etwas verschlafen.

Heute bekam ich ein Angebot, an einer **Selbsthilfestudie für Long-Covid-Patient:innen** teilzunehmen.

Ich habe erklärt, dass mich die Studie interessiert und bin gespannt und hoffe, dass ich daran teilnehmen kann und ich dadurch auch Impulse für meinen eigenen Umgang mit der Erkrankung bekomme.