Warum eine Selbsthilfegruppe?

Liebe Betroffene, Angehörige und interessierte Mitmenschen,

die Covid-Pandemie beschäftigt uns seit dem Jahr 2020. Mit zahlreichen Maßnahmen und Hygieneregeln wurde versucht den Infektionsausbruch zu verlangsamen. Doch im Alltag können Ansteckungen nicht immer verhindert werden und viele Menschen infizieren sich dennoch. Oft klingt die Akutinfektion bei Betroffenen ohne oder mit leichten Symptomen nach zwei bis drei Wochen ab und sie können ohne Einschränkungen am öffentlichen Leben teilhaben. Aber ca. 10-15% der Infizierten ist mit leichten, mittelschweren oder starken Folgen der Covid-19-Erkrankung längerfristig beeinträchtigt oder bei ihnen kehren auch nach Monaten Symptome wieder oder treten später erst auf.

Genau diese Menschen, die an LONG-COVID oder am POST-COVID-Syndrom leiden, wünschen sich manchmal eine Anlaufstelle, um sich in einer Gruppe über ihre Sorgen und Ängste in Bezug auf diese Krankheit austauschen zu können.

Ebenso sind Vetreter in der Selbsthilfegruppe auch in der Öffentlichkeit aktiv, um auf unsere Situation aufmekrsam zu machen , mit Initativen, anderen Selbsthilfegruppen, Therapeuten, wie aus der Physiotherapie und dem Rehasport, der Böttger-Apotheke im Ausstausch und stärken die Zusammenarbeit. Einige Mitglieder wirken bei der Mitgestaltung von Behandlungsplänen zum Post-Covid-Angebot mit und nehmen auch in einigen Kliniken an Studien teil. Ziel ist für uns eine bessere und schnellere Behandlung, für Betroffene mit dem Post-Covid-Syndrom .

Miteinander reden. Füreinander da sein.

Christian Geers
Ansprechpartner der LONG- / POST COVID SHG Wittenberg
Vereinsmitglied im Fatigatio e. V.

Unser Hilfsangebot in der Gemeinschaft

Du fühlst dich mit der Erkrankung in Stich gelassen?

Dann komme zu unserer Selbsthilfegruppe.

Treffpunkt:

Luther-Hotel Wittenberg
Neustraße 7
06886 Lutherstadt Wittenberg
'Raum der Stille' – 1. Etage (links)

Treffen finden ein- bis zweimal im Monat statt.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit dem LONG- oder Post-COVID Syndrom.

Für die Teilnahme an unseren Treffen wird um eine kurze Anmeldung per Mail oder Anruf gebeten.

SELBSTHILFEGRUPPE

LONG- / POST-COVID
Selbsthilfegruppe Wittenberg

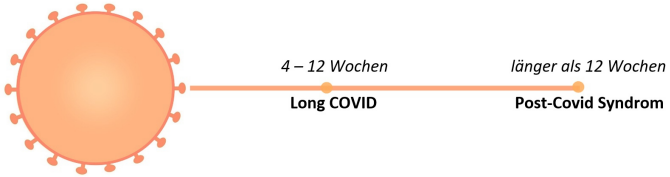
Erschöpfung & Müdigkeit
Luftnot
Muskel- & Gelenkschmerzen
Schlafstörungen
Denk- & Konzentrationsstörungen
Migräne
Brain Fog
Geschmacks- & Geruchsverlust
Herzmuskelentzündung
Appetitlosigkeit
Belastungsintoleranz
Brustdruck
Schwindel
Brustschmerz
Grippe-Gefühl
Angststörung
Kopfschmerzen
Atembeschwerden
Halsschmerzen
Sehstörungen
übermäßiges Frieren o. Schwitzen
Fatigue
Nervenschmerzen

www.postcovid-wittenberg.de

longcovid-shg-wb@t-online.de | 0151 56302864

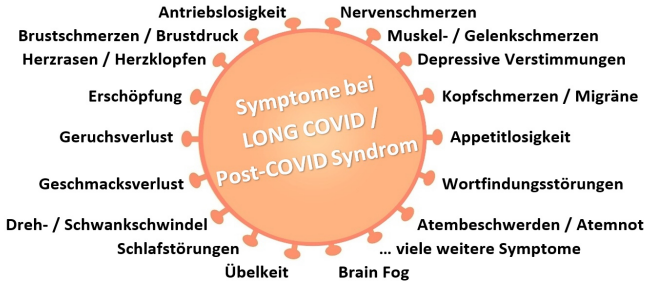
Miteinander reden. Füreinander da sein.

Long COVID / Post-COVID Syndrom



Nach durchgemachter COVID-19 Erkrankung können die Beschwerden über eine längere Zeit anhalten. Meistens kommt es nach wenigen Wochen zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden. Manche Betroffene sind jedoch noch längere Zeit nach der akuten Erkrankung von gesundheitlichen Beeinträchtigungen betroffen, benötigen deutlich länger, um zu genesen oder entwickeln auch neue Symptome im Zusammenhang mit einer durchgemachten COVID-19 Erkrankung.

Länger als vier Wochen anhaltende oder neue nach der COVID-19 Erkrankung entstehende Symptome werden als “Long-COVID” bezeichnet. “Post-COVID” beschreibt das Krankheitsbild ab der 12. Woche nach der ursprünglichen Infektion.



Facebook & Instagram

Unsere Ziele und Inhalte

Wir möchten gerne Betroffenen die Hilfe und Unterstützung ermöglichen, die sie wirklich benötigen.

- **Vorstellungsrunde in der Gruppe:**

· Wer bin ich?
· Wann habe ich mich mit Covid infiziert?
· Wie ist meine Infektionszeit verlaufen?
· Mit welchen Symptomen habe ich zu tun?
· Welche Ängste oder Sorgen habe ich?

- **Erfahrungsaustausch von erfolgreichen Behandlungen und Behandlungsmöglichkeiten, wie u.a.**

· ärztliche Behandlungen
· Post-COVID-Ambulanzen
· Physiotherapie, logopädische Therapie, Ergotherapie, …
· psychologische Betreuung
· ambulante / stationäre Rehabilitationen

- **Gegenseitige Unterstützung bei Anträgen / Fragebögen**

· Antragstellung Reha / Feststellung von Behinderungen
· Meldung der Erkrankung bei der Berufsgenossenschaft

- **Fachvorträge (z.B. von Therapeuten, Ärzten)**

- **gemeinsame Freizeitaktivitäten**

- **Übermittlung wichtiger Informationsmaterialien und weitere unterstützende Anlaufstellen**

- **Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen und Initiativen zu Long- und Post COVID**

- **Online-Selbsthilfegruppe: Long Covid Deutschland**

- **Informationshilfe für die medizinische Versorgung: S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID**

Vielen Dank

Diese Selbsthilfegruppe wird unterstützt von:

AOK · BKK Landesverband Mitte · ikk gesund plus · KNAPPSCHAFT · SVLFG · vdek

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfeförderung der GKV in Sachsen-Anhalt

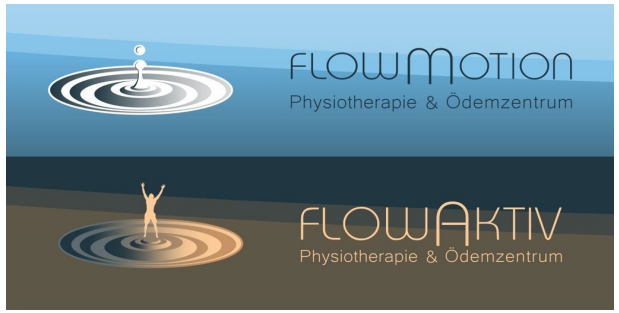
SELBSTHILFE KONTAKTSTELLE
LUTHERSTADT WITTENBERG

BÖTTGER APOTHEKE
Lutherstraße 51, Luth. Wittenberg
03491 - 402862 ▪ böttgerapo.de

Luther-Hotel Wittenberg

BSSA
Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt e.V.

2x in Lutherstadt Wittenberg
Uta Lubitzsch ● 03491 – 666891
Silvio Göttert ● 03491 - 489585



Dessau-Roßlau ▪ 0340 – 79116603
flow.motion.dessau@gmail.com

Diese Selbsthilfegruppe steht in Partnerschaft mit:

WE ARE NOT RECOVERED
LONG COVID, ME/CFS, POST VAC

notrecovered.org

facebook.com/groups/longcovidselbsthilfewb
instagram.com/long.post.covid.wittenberg/