

Selbsthilfegruppe Long-Covid Abendgruppe

Sie hatten eine Covid-19 Infektion und einige Zeit nach der Genesung traten bei Ihnen viele Beschwerden auf, die bis heute anhalten? Zum Beispiel Müdigkeit, eingeschränkte Belastbarkeit, Atemnot bei Belastung, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Konzentrationsschwäche, Wortfindungsstörungen, Magen-Darmstörungen?

Dann hat der Arzt bei Ihnen sicher Long-Covid oder Post-Covid diagnostiziert. Dieses Krankheitsbild ist neu. Weder Ärzte, Therapeuten oder Gesundheitsdienste wissen damit umzugehen. Es ist für alle Neuland und das erschwert die Behandlung der Betroffenen erheblich. In Reha-Kliniken wird vor allem mit Entspannungstechniken und Strategien zur Alltagsbewältigung gearbeitet. Heilbar ist es zurzeit nicht.

Im Juni 2024 hat sich in Hamm eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Long-Covid gegründet. Diese Gruppe hat sehr großen Zuspruch. Die Treffen finden vormittags statt. Es gab den Wunsch von Berufstätigen, eine zweite Gruppe mit Treffen zur Abendzeit zu gründen.

Die neue Selbsthilfegruppe möchte sich austauschen, Dinge ansprechen, die nur Gleichbetroffene nachfühlen können und sich gegenseitig unterstützen. Gemeinsam sollen der Umgang mit der Krankheit und die Alltagsbewältigung verbessert werden.

Zu dieser neuen Selbsthilfegruppe sind Menschen mit Long-Covid oder Post-Covid herzlich eingeladen.

**Erste Treffen finden statt am 04.09., 11.09., 18.09. und 25.09.2024
in der Zeit von 17.00-18.30 Uhr in der
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Bahnhofstr. 4, 59065 Hamm, 1. Etage**

**Nähere Informationen erteilt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm unter
Tel.: 02381 12028 oder E-Mail: selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org.**

Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. Das Angebot ist kostenlos.