

# Hand in Hand

## Selbsthilfegruppe Long-Covid / Post-Covid

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.

## Wir wollen reden

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.

Hand in Hand wollen wir uns gegenseitig  
helfen und unterstützen

Interesse?

Sie leiden unter Long-Covid oder Post-Covid und den Folgen dieser Erkrankung und möchten andere kennenlernen?

Dann melden Sie sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Tel. 02381 120 28 | [selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org)