

## Warum eine Selbsthilfegruppe?

Liebe Betroffene, Angehörige und interessierte Mitmenschen,

für Millionen Menschen ist die COVID-Pandemie, welche im Jahr 2020 ihren Anfang hatte, noch immer nicht vorbei. 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 an POST-COVID leiden, wünschen sich oft eine Anlaufstelle, um sich in einer Gruppe über ihre Sorgen und Ängste in Bezug auf diese Krankheit austauschen zu können.

Ein paar Vertreter der Selbsthilfegruppe, sind in der Öffentlichkeit aktiv, um auf die Situation der Betroffenen aufmerksam zu machen. Wir sind im Austausch und stärken die Zusammenarbeit mit Initiativen, anderen Selbsthilfegruppen, der Böttger-Apotheke, Therapeuten aus der Ergo-, Physiotherapie und dem Rehasport. Einige Mitglieder wirken bei der Gestaltung von Post-Covid-Behandlungsplänen mit und nehmen 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 & Franziska Herrmann**

Gründer und Gründerin der LONG- / POST COVID SHG Wittenberg

*Die Bilder 'Virus' in verschiedenen Varianten, 'Junger Mann mit Maske' und 'erschöpfte junge Frau' wurden von **Lea Kimberly Hecht aus Lutherstadt Wittenberg** gezeichnet.- Vielen Dank.*

## Unser Hilfsangebot in der Gemeinschaft

*Du fühlst dich mit der Erkrankung  
in Stich gelassen?*

*Dann komme zu unserer Selbsthilfegruppe.*

### Treffpunkt:

**Martas Hotel Wittenberg**  
**Neustraße 7**  
**06886 Lutherstadt Wittenberg**  
*'Raum der Stille' – 1. Etage (links)  
oder ggf. im Konferenzraum*

Treffen finden zweimal im Monat statt. Bald auch in regelmäßigen Videokonferenzen.



**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 gebeten.

## SELBSTHILFEGRUPPE

*Miteinander reden.  
Füreinander da sein.*



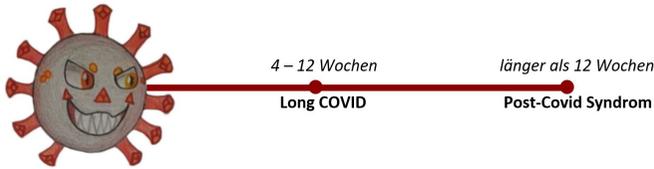
**LONG- / POST-**  
Selbsthilfegruppe Wittenberg



[longcovid-shg-wb@t-online.de](mailto:longcovid-shg-wb@t-online.de)

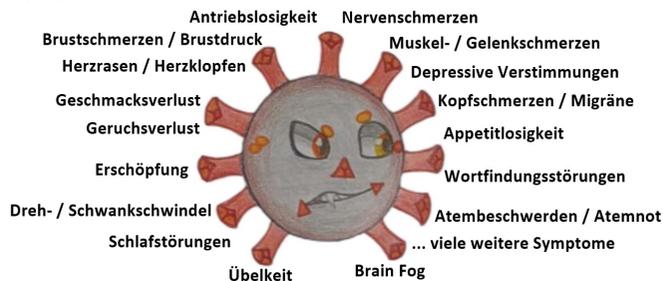
[www.postcovid-wittenberg.de](http://www.postcovid-wittenberg.de)

# 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. Diese beiden Begriffe werden als "Post-COVID-Syndrom" zusammengefasst.

## Symptome



Vernetze dich mit uns auf Instagram  
[instagram.com/long.post.covid.wittenberg/](https://www.instagram.com/long.post.covid.wittenberg/)



Vielen Dank für die Unterstützung

# Unsere Ziele und Inhalte

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

- **Erfahrungsaustausch von erfolgreichen Behandlungen und Behandlungsmöglichkeiten, wie u.a.**
  - ärztliche Behandlungen
  - Post-COVID-Ambulanzen
  - Physiotherapie, logopädische Therapie, Ergotherapie, ...
  - psychologische Betreuung
  - ambulante / stationäre Rehabilitationen
  - private Dienstleistungen für Privatzahler
- **Gegenseitige Unterstützung bei Anträgen / Fragebögen**
  - Antragsstellung Reha
  - Feststellungen von Behinderungen
  - Meldung der Erkrankung bei der Berufsgenossenschaft
  - Antragsstellung Teil- / Erwerbsunfähigkeitsrente
  - Antragsstellung Pflegegrad
- **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**
- **Angebote der Selbsthilfe Kontaktstelle Wittenberg**

# Pacing

## Tipps für Betroffene

Pacing ist ein individuelles Verfahren, das dem Patienten ermöglicht, seine körperliche, kognitive und emotionale Energie innerhalb seiner Grenzen zu steuern – durch sorgfältige Planung, wo und wie er seine verfügbare Energie einsetzen kann.

1. *Erkenne aktuelle Grenzen in den vier Aktivitätsbereichen: körperliche, geistige/kognitive, soziale und emotionale Aktivität.*
2. *Bestimme in jedem der vier Aktivitätsbereiche deine individuellen Warnzeichen.*
3. *Akzeptiere deine aktuellen Grenzen.*
4. *Kommuniziere deine aktuellen Grenzen und lasse dir helfen.*

## Therapieempfehlungen bei Post-COVID

- Physiotherapie (KMT, leichte Krankengymnastik)
- Trainingstherapie (hierbei auf Pacing achten)
- Atemtherapie / Atemgymnastik
- Ergotherapie
- Logopädische Therapie
- Sozialberatung
- Psychotherapie / psychologisches Gespräch
- stationäre oder ambulante Rehabilitation
- Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe
- Entspannungstherapie
- (medikamentöse Therapie)

Da diese Erkrankung einen sehr unterschiedlichen Verlauf bei jedem Betroffenen hat, sollten Therapien individuell angepasst werden. Nicht jeder Betroffene benötigt jede Therapie.

