



Post-Covid-19-Syndrom

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Bern für Betroffene



Die Folgen von Post-Covid / Long-Covid krepeln das Leben um. Schmerzen und Erschöpfung wie auch die Unsicherheit über den weiteren Krankheitsverlauf belasten die Betroffenen. Alltag, Familie, Beruf – nichts ist mehr, wie es war. Die neue Rolle als Mensch mit reduzierter Energie, der seine Aufgaben nicht mehr wie bisher ausfüllen kann und auf Hilfe angewiesen ist, beeinträchtigt zusätzlich das psychische Wohlbefinden.

In der neuen Selbsthilfegruppe können Sie sich beispielsweise über folgende Fragen austauschen:

- Wie bringe ich mein bisheriges Selbstbild mit den Auswirkungen der Krankheit auf mein Leben in Einklang?
- Wie finde ich einen besseren Umgang mit der Krankheit?
- Wie gehe ich mit Reaktionen aus privatem und beruflichem Umfeld um?
- Wie bewahre ich meine Lebensfreude?

Betroffen und interessiert? Dann melden Sie sich bei Selbsthilfe BE und erfahren Sie, was die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe bedeutet und wie eine Gruppengründung zustande kommt. Das Angebot ist kostenlos.

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, 3011 Bern
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch