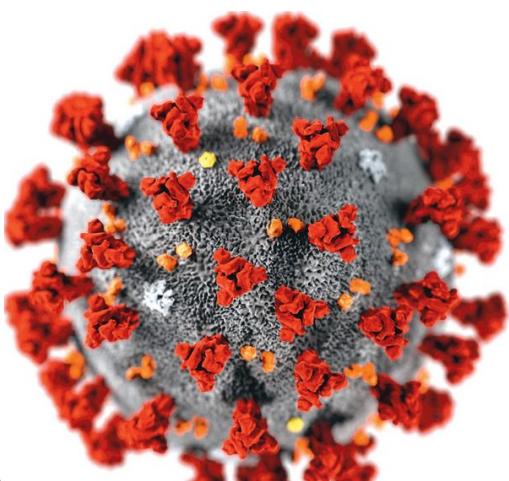
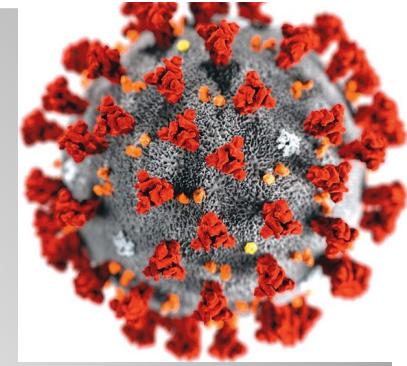


# **Post Covid – Genesen und doch nicht gesund**



12.2021  
Pia Chowdhury

# Zu meiner Person:

## Pia Chowdhury, 41 Jahre alt

**Organisatorin der Selbsthilfegruppen Köln/Bonn**



- 10/2020 akute Infektion mit zwei kurzen Krankenhausaufenthalten
  - 12/2020 Kontrolluntersuchungen stationär im Krankenhaus
  - 04/2021 Gründung der ersten Selbsthilfegruppe
  - 05/2021 Post Covid Ambulanz
- ★
- 05/2021 Beginn einer Psychotherapie
  - 06/2021 Beginn einer Physiotherapie
  - 11/2021 Beginn der Inhalation



# **Was wäre ohne Corona gewesen?**

**Uns gäbe es nicht....**

**Für uns ist die digitale Teilhabe die einzige Möglichkeit sich auszutauschen.**

# **Reaktionen von Ärzt\*innen**

- 1. Unverständnis**
- 2. Keine Kommunikation!**
- 3. Anschreien**
- 4. Auslachen**
- 5. „Da müssen Sie einen Arzt finden, der herausfinden möchte, was mit Ihnen los ist.“**
- 6. „Jede Untersuchung bei Ihnen ist ausgeschmissenes Geld für das Gesundheitssystem.“**
- 7. „Gehen Sie einfach wieder arbeiten.“**
- 8. „Sie sind jung und eine Frau, das kann nichts Schlimmes sein.“**
- 9. „Corona gibt es nicht.“**
- 10. Sich angegriffen fühlen**

# Warum ist die Gruppe wichtig?

1. Die Symptome sind diffus und nicht ohne weiteres zuzuordnen.
2. Sie wirken - jedes für sich genommen - klein und beherrschbar. Fast jeder kennt sie.
3. In der Zusammensetzung und in den Wellen sind sie schwer zu ertragen. Insbesondere dadurch, dass der Zustand und die Beeinträchtigung stark im Tages- und Wochenverlauf schwankt. Es wirkt schnell, als ob man nicht wolle.
4. Der zeitliche Verzug zwischen Belastung und Eintreten der Beschwerden macht es schwierig, immer den möglichen Belastungsgrad zu finden. Eine Unterforderung wirkt sich auch ungünstig aus.

# Warum ist die Gruppe wichtig?

5. Wir lernen schnell, dass wir auf unseren Körper hören müssen. Die Annahme und Umsetzung dieser Tatsache ist schwierig.
6. Der Körper ist geschwächt. Dadurch werden weitere Beschwerden verursacht.
7. „Du sieht gut aus.“: Rückschlüsse vom Aussehen auf die körperliche Verfassung!
8. Für andere geht das Leben weiter. Sie möchten gerne hören, dass die Krankheit nicht so schlimm ist.
9. In der Gruppe kann ich ausprobieren, meine Gefühle in Worte zu fassen.
10. Erst wenn ich mich angenommen fühle, kann ich daran Arbeiten einen humorvollen Zugang zur Krankheit zu entwickeln.



# **Warum ist die Gruppe wichtig?**

- Zusammengehörigkeit
- Austausch auf Augenhöhe
- Austausch ohne Demütigung und Abwertung
- Integration statt Isolation
- Keine Anfeindung
- Ideen und Hilfestellung



# Gesundheitssystem

1. Das Gesundheitssystem ist schon lange an einer Belastungsgrenze. Diese wurde in der Pandemie überschritten.
2. Langfristige Wiedereingliederung sind schwer durchsetzbar.
3. Neue Krankheiten und neue Heilungsansätze brauchen zu lange, bis ihre Behandlung deutschlandweit Anerkennung findet. Sie müssen zeitnah verortet werden.  
Beispiel: Chronisches Erschöpfungssyndrom
4. Die Ärzte sind zu oft Einzelkämpfer\*innen.
5. Der interdisziplinäre Ansatz ist immer noch mehr Wunsch als Wirklichkeit.

Der patientenorientiert Ansatz ist zeitgemäß und benötigt Zeit.

# **Covid19-Infektion / Long Covid / Post Covid**

- 1. Das Virus – eine abstrakte Gefahr**
- 2. Long Covid – die Krankheit nach der Krankheit**
- 3. Wenn das Virus scheinbar besiegt ist, ist der Körper lange geschwächt. Jede\*r Genesene ist ein\*e Überlebende\*r.**
- 4. Post Covid – wir wissen nicht, wie lange es dauert. Viele Gruppenmitglieder sind seit mehr als 12 Monaten dabei.**

# Wie geht es weiter?

Aussteuerung!  
Verrentung!

Frag lieber  
nicht!

Keine  
Ahnung!



Lieber nicht  
drüber  
nachdenken,  
ich habe  
Angst!

???

Langsam  
wird's  
besser

Mit der  
Situation  
abfinden!

Irgendwie  
geht's immer  
weiter. Oder?

Ich hoffe auf  
die Selbst-  
heilungskräfte  
meines  
Körpers.



Prinzip  
Hoffnung!

# **Kann Selbsthilfe in der akuten Krankenphase funktionieren?**

**Ja!**

**Ein Rettungsanker... bei dieser  
Krankheit.**



**Wir selbst sind die besten Experten!  
Seit 10/2021 berichtet eine Person aus der  
Gruppe zu einem Schwerpunktthema –  
Studien, Berichte und eigene Erfahrungen.**

# **Kontaktdaten**

**Selbsthilfegruppe:  
„Post-Covid - Genesen und doch  
nicht gesund“**

**Tel. 0228/94 93 33 17  
[selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org)  
erreichbar.**

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Ich wünsche Ihnen eine  
besinnliche Weihnachtszeit und  
kommen Sie gut ins Neue Jahr!

