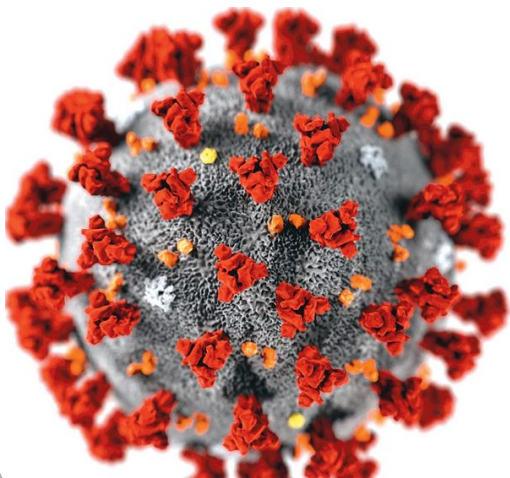
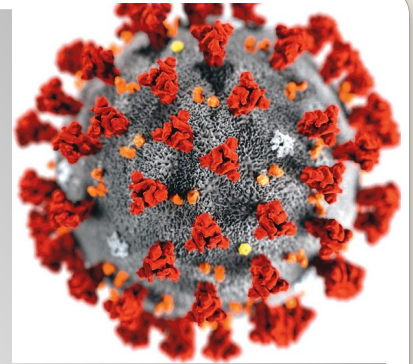


Post Covid – Genesen und doch nicht gesund



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

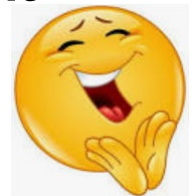
1. Unverständnis
2. Keine Kommunikation!
3. Anschreien
4. Auslachen
5. „Da müssen Sie einen Arzt finden, der herausfinden möchte, was mit Ihnen los ist.“
6. „Jede Untersuchung bei Ihnen ist ausgeschissenes Geld für das Gesundheitssystem.“
7. „Gehen Sie einfach wieder arbeiten.“
8. „Sie sind jung und 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 siehst 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!

???

Langsam
wird's
besser

Mit der
Situation
abfinden!

Lieber nicht
drüber
nachdenken,
ich habe
Angst!



Prinzip
Hoffnung!

Irgendwie
geht's immer
weiter. Oder?

Ich hoffe auf
die Selbst-
heilungskräfte
meines
Körpers.



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.**

Kontakt Daten

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

**Tel. 0228/94 93 33 17
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
erreichbar.**

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



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