

Post-Covid-19- Syndrom

Selbsthilfegruppe in Bern

Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

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 Selbsthilfegruppe können verschiedene Fragen in Zusammenhang mit der Erkrankung besprochen werden, unter anderem:

- 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?

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Bern	Betroffene	0848 33 99 00



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

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne