



## Information zu Gründung der Gruppe für Träger / Interessierte / Medien

Nachfolgend werden Erkrankte und Angehörige unter dem Begriff „Betroffene“ zusammengefasst, da eine Unterscheidung von der Realität abweicht. Beide Gruppen haben ihre Problematiken, Bedürfnisse und individuelle Alltagsorgen, welche sie aber durch die Erkrankung PostCovid eint.

### **LongCovid / PostCovid – Eine individuelle Erkrankung mit gesellschaftlicher Bedeutung**

LongCovid / PostCovid – eine Multi-Organ-Erkrankung mit Ausprägungen von leichten bis schweren Einschränkungen im Alltag.

Von „Long Covid“ spricht man bei Beschwerden, die auch 4 Wochen nach einer SARS-CoV2-Infektion fortbestehen oder neu auftreten und nicht anderweitig erklärt werden können.

Dauern die Beschwerden länger als 12 Wochen an, spricht man vom „Post-Covid-Syndrom“.

Mindestens 10% der Infizierten entwickeln nach einer Coronainfektion das Krankheitsbild LongCovid / PostCovid. Hierzu können gehören:

- **ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom),**
- **Belastungsintoleranz (Fatigue),**
- **chronischer Erschöpfung**
- **Kurzatmigkeit**
- **Konzentrations und Gedächtnisproblemen**
- **Muskelschwäche und -schmerzen**
- **psychische Probleme**

Zwar gibt es heute Leitlinien und Behandlungsempfehlungen für Erkrankte, aber keine einheitlichen Kriterien oder mögliche Therapien. Daher sind die Betroffenen überwiegend alleine mit ihrer Diagnose und den Auswirkungen.

Insofern hängt eine Diagnose und deren Ableitungen von den diagnostizierenden Ärzten ob diese sich mit der Thematik auskennen. Das erschwert den Betroffenen eine angepasste Versorgung zu erhalten. LongCovid / PostCovid ist eine „Kann-Diagnose“ da es keine festen Parameter gibt und die Ursachen mangelhaft erforscht.

Das setzt sich weiter fort bei Behörden und Institutionen. Der Befund wird von Arbeitsämtern und anderen Behörden zum Teil nicht anerkannt, so dass die Betroffenen auch hier alleine gelassen werden und um ihr Recht kämpfen müssen.

## LongCovid / PostCovid – eine Diagnose verändert das soziale Leben

Die Betroffenen erleben von einem Moment auf den anderen, dass sich Lebensträume, Ziele – die Realität verändert. „Ich kann das nicht mehr“ Normale Alltagshandlungen werden zu großen Anstrengungen. „Einfach mal Duschen“ heisst alle Kräfte zu mobilisieren und danach eine lange Pause einzulegen. „Kurz“ mal Einkaufen ist fast unmöglich.

Was gestern noch „normal“ war, bedeutet heute totale Erschöpfung. Das Gefühl ausgelagert zu sein, permanente Müdigkeit, Schmerzen nach Anstrengung, das ist nur ein Auszug der möglichen Folgen. Es sind derzeit an die 200 Symptome bekannt.

Für Familien bedeutet es sich dem anpassen zu müssen. Für das soziale Umfeld heißt es Grenzen der Betroffenen zu akzeptieren. Oft stößt man auf Unverständnis, da die Betroffenen doch vorher so aktiv waren?

Die einzige Therapie ist für Erkrankte die Grenzen zu erkennen und das Leben in oder mit ihnen neu gestalten.

*„Ein würdiges Leben mit PostCovid  
in einer leistungsorientierten Welt.  
die versucht Dich allen gleich zu machen.  
Mit den verbliebenen Ressourcen  
des Körpers den Alltag zu bewältigen,  
heißt den härtesten Kampf zu führen.  
Und ihn täglich aufs Neue zu gewinnen!“*



© LD

## Selbsthilfe – ein Weg aus den Krisen

Daher ist eine Selbsthilfegruppe die Basis um die Erfahrungen der Betroffenen zu teilen, Hilfestellung und gegenseitige Begleitung zu geben.

Treffpunkt-Covid-Anklam verfolgt genau diesen Weg. Ein überkonfessioneller und trägerfreier Zusammenschluss von Erkrankten, Angehörigen und Fachkräften. Ist frei von jeglicher Doktrien, politischen Ausrichtungen oder religiösen Sichtweisen. Die Arbeit basiert auf den evidenten und validen Erkenntnissen der Wissenschaft.

Die Leitgedankengedanken:

- **Austausch von Erkrankten, Angehörigen (Betroffenen) und Fachkräften**
- **Gegenseitige Unterstützung bei sozialen Fragen. Vermittlung und Verweis auf anerkannte Stellen, die bei Fragestellungen hilfreich sind. Es kann keine rechtliche Gewähr für Inhalte oder Hinweise übernommen werden**
- **Regelmäßige Treffen organisieren und durchführen**
- **Gemeinsame Aktivitäten planen und für alle gemäß der Ressourcen gestalten**
- **Gegenseitige Hilfestellung bei Fragen zur Erkrankung, im Alltag, im Umgang mit Ärzten und Kliniken**
- **Ansprechpartner für regionale Interessengruppen**
- **Regionale und überregionale Vernetzung mit weiteren Selbsthilfeangeboten**
- **Austausch über regionale Therapieangebote**
- **Ansprechpartner für Interessenten.**
- **Präsenz auf örtlichen Veranstaltungen um über PostCovid und deren Begleiterscheinungen zu informieren.**
- **Aufbau der Möglichkeit eines Austausches online**

## **Treffpunkt Covid Anklam – die Besonderheit die verbindet**

Als Ort der Treffen ist bewusst das Schwimmbad in Anklam gewählt. Eine Location mit vielen Optionen.

Da der Grundgedanken alle Betroffenen umfasst, also Erkrankte – Partner – Kinder – Freunde, ist ein Ziel die Treffen auch als „Ereignis“ zu gestalten.

Das Schwimmbad bietet nicht nur einen gut erreichbaren Ort, sondern an Wochenenden mit 1,30m Wassertiefe auch ungeübten Badenden Sicherheit. Der Einstieg ist statt über eine steile Leiter mit einer Treppe zugänglich.

Hierbei geht es nicht um Leistung, sondern um das Erleben von Bewegung im Wasser. Ob schwimmend, gehend oder einfach mal im Wasser treiben lassen. Und das in einer Gruppe von Gleichgesinnten.

Und sollte der Erkrankte an dem Tag halt nicht in der Lage sein, so können Partner/innen und/oder Kind/er das spaßige Nass genießen, während der andere Teil sich in der Gruppe austauscht.

Hinzu kommt das die Cafeteria Kaffee & Tee, Kuchen, Bockwurst, frische Waffeln zu familienfreundlichen Preisen anbietet.

Infos im Web zum Schwimmbad: [www.peenerobben.de](http://www.peenerobben.de)

**„Wir wissen nicht wie das Leben nach PostCovid wird**

**Wir können nur das Hier & Jetzt**

**mit unseren Ressourcen**

**in unseren Grenzen**

**lebenswert machen“**

## Das Angebot

Treffpunkt:	Schwimmhalle Anklam Lindenstrasse 17389 Anklam
Termin:	Jeder 2.Sonnabend von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr Erstmalig am 15.3.2025
Kosten:	Teilnahme an der Gruppe kostenlos, aber hoffentlich nicht umsonst Schwimmbadnutzung: Erwachsene 4,50 € Kinder 3,00 € Familien (3Personen) 10,00€ Jedes weitere Kind 2,00 € Saunanutzung: 11,00 €

Parkplätze direkt vor Ort in ausreichender Zahl vorhanden. Zugang zum Schwimmbad / Café über Fahrstuhl möglich – für Rollstuhl und Gehhilfe geeignet.

Hinweis: Sollten gesundheitliche Einschränkungen bestehen, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt / Ihre Ärztin und lassen abklären ob Schwimmen für Sie geeignet ist.

## Kontaktinformation



Initiator:

Lars Dohrmann

Tel. : 01522 – 193 88 38

Mail: [treffpunkt-covid-anklam@web.de](mailto:treffpunkt-covid-anklam@web.de)