

## Medienmitteilung

Bern, 19. Juli 2023

### **Post-COVID-Syndrom – Neue Selbsthilfegruppen in Bern, Langenthal und Biel**

**Selbsthilfe BE begleitet den Aufbau drei neuer Selbsthilfegruppen für Menschen mit einer Post-COVID-19-Erkrankung. Die Gruppen werden jeweils in Bern, Langenthal und Lyss gegründet. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an die Berner Bevölkerung.**

Immer wiederkehrende Erschöpfungszustände, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sowie Unsicherheit über den weiteren Krankheitsverlauf: Die Diagnose Post-Covid-Syndrom bestätigte, was Sandra W.\* bereits ahnte. Denn seit ein paar Monaten befindet sich Sandra W. in einer ganz anderen Rolle. Einfache Arbeiten wie z.B. im Haushalt, die sie früher so nebenbei erledigte, kann sie manchmal gar nicht oder kaum stemmen. Sie merkt, dass ihr jetziger Zustand und ihr bisheriges Selbstbild von der Frau, die zupackt, nicht mehr übereinstimmen. Auch die Ungewissheit über den weiteren Verlauf der Krankheit beunruhigen und können das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen.

Sandra W. möchte nun andere Menschen mit einer Post- bzw. Long-COVID-Erkrankung kennenlernen, um sich im Gespräch in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen und über die verschiedenen Auswirkungen der Erkrankung (z. B. verändertes Selbstbild) zu diskutieren.

Selbsthilfe BE unterstützt Sandra W. beim Aufbau der Selbsthilfegruppe in Bern. Ebenso werden in Langenthal und Lyss neue Selbsthilfegruppen zu Long Covid auf Initiative von Betroffenen gegründet.

Interessierte Personen können sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 melden. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

Weitere Informationen zu den aktuellen Gruppengründungen sind auf der [Webseite](#) von Selbsthilfe BE zu finden.

\*Name geändert

3'096 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung  
und Interview mit Betroffenen:

Katrin Scheidegger, Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
031 311 43 87, [k.scheidegger@selbsthilfe-be.ch](mailto:k.scheidegger@selbsthilfe-be.ch)



## Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

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

### Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

[info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

[Bilder zum Download](#)