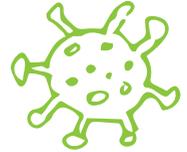




# TREFFPUNKT SELBSTBESTIMMTER AUSTAUSCH

## LONG - COVID



Sie sind vom Long Covid-Syndrom (oder Post Covid-Syndrom) betroffen?  
Sie möchten sich mit anderen Betroffenen frei austauschen?

Oft kann der Austausch unter Betroffenen des Long Covid-Syndroms das Gefühl des Allein-Seins ein Stück weit lindern. Sich verstanden und ernst genommen fühlen ist vielen Betroffenen wichtig und kann im Alltag unter Umständen zu kurz kommen.

Um einen freien und selbstbestimmten Austausch unter Betroffenen zu ermöglichen stellt das Zentrum für Psychotherapie jeden Monat einen Raum zur Verfügung, wo dieser stattfinden kann.

Der Austausch wird nicht professionell geleitet und kann demnach frei nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen gestaltet werden.



Jeden ersten Dienstag im Monat:  
von 18.00 bis 20.00 Uhr



Einmalige Anmeldungen bitte an: [zfp@chnp.lu](mailto:zfp@chnp.lu)



Zentrum für Psychotherapie  
43, avenue des Alliés | L-9012 Ettelbrück | Raum 2



Bei Rückfragen kontaktieren Sie uns gerne  
unter folgender Telefonnummer: 26 82 29 04



---

**Wäre eine Selbsthilfegruppe etwas für mich?  
Sind Sie sich nicht sicher, ob der Besuch einer Selbsthilfegruppe  
das Richtige für Sie ist?**

**Folgende Punkte können Ihnen als Entscheidungshilfe und Orientierung dienen:**

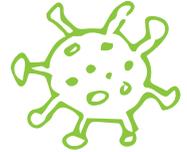
- ✓ Ich bin selbst betroffen oder mitbetroffen.
- ✓ Ich möchte mich mit Menschen austauschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich.
- ✓ Ich bin bereit, offen über meine Situation zu sprechen und mich damit auseinanderzusetzen.
- ✓ Ich möchte versuchen, Veränderungen vorzunehmen, die mir den Umgang mit meiner Situation erleichtern.
- ✓ Ich möchte in einer Gruppe mitmachen, die nicht von einer Fachperson geleitet, sondern ausschliesslich von Betroffenen moderiert wird.
- ✓ Ich bin bereit und in der Lage, regelmässig an den Gruppentreffen teilzunehmen.
- ✓ Ich bin bereit, Mitverantwortung für die Gruppentreffen und deren Gelingen zu übernehmen und allenfalls gelegentlich für eine Gesprächsrunde oder für ein Treffen verantwortlich zu sein.
- ✓ Ich bin mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine professionelle Therapie oder Behandlung ist, sondern eine Ergänzung dazu.



Rehaklinik

# POINT DE RENCONTRE ÉCHANGE AUTODÉTERMINÉ

## COVID LONG



Vous êtes concerné(e) par le syndrome de Covid Long (ou syndrome post-Covid)?

Vous souhaitez échanger librement avec d'autres personnes concernées?

Souvent, l'échange entre personnes concernées par le syndrome de Covid Long peut atténuer le sentiment de solitude. Se sentir compris et pris au sérieux est important et peut parfois être négligé dans la vie quotidienne.

Afin de permettre un échange libre et autodéterminé entre les personnes concernées, le Zentrum für Psychotherapie met chaque mois une salle à disposition pour que cet échange puisse avoir lieu.

L'échange n'est pas dirigé par un professionnel et peut donc se dérouler librement selon les souhaits et les besoins des participants.



Chaque premier mardi du mois :  
de 18h00 à 20h00



Inscriptions: [zfp@chnp.lu](mailto:zfp@chnp.lu)



Zentrum für Psychotherapie  
43, avenue des Alliés | L-9012 Ettelbrück | Raum 2



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous  
contacter au numéro de téléphone suivant : 26 82 29 04



---

Un groupe d'entraide serait-il adapté à mon cas?  
Vous n'êtes pas sûr(e) que la participation à un groupe d'entraide soit la bonne solution pour vous?

Les points suivants peuvent vous aider à prendre une décision:

- ✓ Je suis moi-même concerné(e) ou co-intéressé(e).
- ✓ J'aimerais échanger avec des personnes qui sont dans une situation similaire à la mienne.
- ✓ Je suis prêt(e) à parler ouvertement de ma situation et à me y faire face.
- ✓ Je veux essayer d'apporter des changements qui me permettent de faciliter la gestion de ma situation.
- ✓ Je souhaite participer à un groupe qui n'est pas dirigé par un professionnel, mais par des personnes concernées.
- ✓ Je suis prêt(e) et en mesure de participer régulièrement aux réunions de groupe.
- ✓ Je suis prêt(e) à assumer la coresponsabilité des rencontres du groupe et de leur réussite et, le cas échéant, d'assumer occasionnellement la responsabilité d'une réunion.
- ✓ Je suis conscient qu'un groupe d'entraide ne remplace pas une thérapie ou un traitement professionnel.