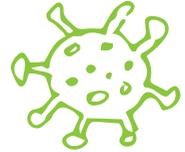




TREFFPUNKT SELBSTBESTIMMTER AUSTAUSCH

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 16.00 bis 18.00 Uhr



Einmalige Anmeldungen bitte an: 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.