

Von Normalität keine Spur

Eine Long-Covid-Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig in der Aachener VHS.

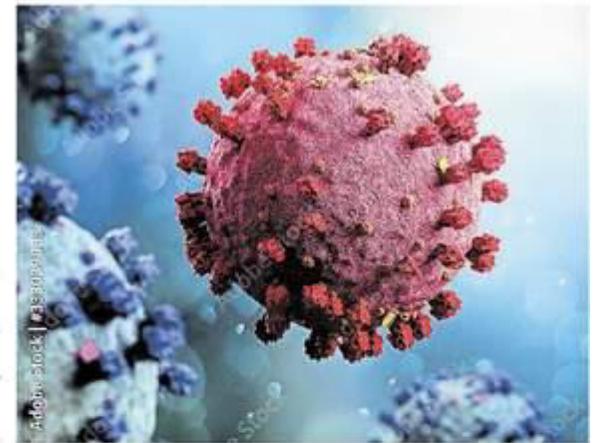
AACHEN Eine ständige bleierne Erschöpfung, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen, Muskelschmerzen, Grippe-symptome, Ängste, Depressionen ... Dies sind nur einige der vielen bekannten Langzeitfolgen, die „Long Covid“ bzw. „Post Covid“-Betroffene nach durchgestandener Corona Infektion erleben. „Von der Vielzahl an unterschiedlichen Symptomen hat jeder von uns eine andere Zusammensetzung, alle leiden wir jedoch an Fatigue, einer postviralen Erschöpfung, die einen normalen Alltag unmöglich

macht“, sagt eine Betroffene, für die es seit der Erkrankung kaum noch Normalität gibt. In Aachen hat sich eine Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen, die gemeinsam etwas bewegen möchte. Man geht davon aus, dass etwa 15 Prozent Long-Covid-Symptome entwickeln, die aber in der Regel im Laufe von drei Monaten verschwinden. Von Post Covid spricht man, wenn Betroffene eine postvirale chronische Erkrankung entwickeln und auch nach drei Monaten noch unter erheblichen Beschwerden leiden. Von letzterem ist nach An-

gaben der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin schätzungsweise ein bis zwei Prozent der zuvor Infizierten betroffen. Das klingt erst einmal nach nicht viel. Wenn man diesen Wert jedoch auf die große Zahl der bislang an Corona Erkrankten hochrechnet, lässt sich die Dimension der Problematik erahnen. Alleine die Tatsache, dass in der Post-Covid-Ambulanz der RWTH Aachen derzeit mehrmonatige Wartezeiten für Betroffene gelten, zeigt die Brisanz der Thematik und die derzeitige Überforde-

rung, der Herausforderung Post Covid angemessen zu begegnen. Es handelt sich um eine „leise Krankheit“, insofern, als die Betroffenen aufgrund der Beschwerden oft nicht die Kraft aufbringen, nach außen lautstark ihr Anliegen zu artikulieren. „Tatsächlich ist es so, dass man uns Post Covid Betroffenen nicht mehr so häufig begegnet. Viele von uns sind langfristig krankgeschrieben, andere können nur noch in Teilzeit arbeiten und/oder haben ihre Arbeit ins Homeoffice verlegt. Auch aus dem sozialen Leben mussten wir uns krank-

heitsbedingt in großen Teilen zurückziehen.“ „Doch leider werden unsere Symptome selbst von manchen Ärzten als „nur psychisch“ abgetan. Was aber definitiv nicht stimmt. Umso wichtiger ist es uns daher, uns mit anderen Betroffenen auszutauschen, von den Erfahrungen der Anderen zu profitieren, uns Mut zu machen und gemeinsam positiv gestimmt zu bleiben. Es hilft zu wissen, dass man nicht alleine mit dem Problem dasteht.“ Die Long/Post Covid Selbsthilfegruppe trifft sich einmal pro Monat in den Räumlichkeiten der Volks-



Die Folgen einer Corona-Erkrankung sind für viele Aachener immens. Eine Selbsthilfe-Gruppe hat sich in Aachen zusammengeschlossen. FOTO: PRODUCTION PERIG - STOCK.ADOBE.COM

hochschule Aachen. Die Gruppe ist überwiegend im jungen bis mittleren Alter und ist offen für alle, die nach durchgemachter Corona Infektion auch Monate später noch erhebliche gesundheitliche Einschränkungen im alltäg-

lichen Leben erfahren und das Bedürfnis haben, sich mit andern Betroffenen konstruktiv auszutauschen. Eine Anmeldung erfolgt über die Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (akis): akis@mail.aachen.de (red)