

Covid-19 senfølger

En samtalegruppe for de som er ramt af Covid-19 senfølger

Har du været syg af Covid-19 og oplever du, at det har ændret dit liv og din trivsel og at du ikke i stand til at opretholde en normal hverdag og fungere på samme niveau som før?

Er du efter flere uger fortsat usædvanlig træt og mangler energi, sover mere og føler dig svag og usikker på benene? Måske har du vejrtrækningsproblemer, svært ved at koncentrere dig, har hukommelses- og koncentrationsbesvær, har symptomer som hovedpine, lysfølsomhed, tinnitus og nedsat smags- og lugtesans?

Måske oplever du også, at det kan være svært at forklare, og for andre at forstå, hvordan du har det. Eller at acceptere, at der ikke er meget du kan gøre for at få det bedre. Har du lyst til at mødes med andre der genkender noget af dette og som du kan dele tanker, følelser og erfaringer med?

Gruppen er et fællesskab med ligesindede, hvor man lytter og fortæller om det at være ramt af og leve med eftervirkninger efter corona. Det er vigtigt at understrege, at der ikke er tale om behandling, men det er et rum til at dele det svære i et fællesskab, hvor man møder, genkender og får inspiration fra andre i samme situation. Til hver mødegang har alle mulighed for at dele deres oplevelser og tanker.

Gruppen er sammen i to timer med en pause midtvejs og der vil være kaffe og the. Det er gratis at deltage. Der er tavshedspligt i gruppen.

Tid og sted

Gruppen mødes hver eller hver anden uge, 8 gange i alt. Møderne foregår en hverdag typisk om formiddagen i Frivilligcenter Aarhus' lokaler på Sønder Allé 33. Vi starter løbende grupper op.

Tilmelding

Du tilmelder dig ved at kontakte Selvhjælpstilbuddet på selvhaelp@frivilligcenteraarhus.dk eller telefon 60 54 58 37.

