



PostCovid NL; de patientenorganisatie voor mensen met langdurige klachten na corona.
www.postcovidnl.nl

Beste lotgenoten,

We gaan starten met de zelfsupport groep voor patiënten met Post Covid syndroom.

Het doel van een zelfsupport groep is dat we samen op een positieve manier ervaringen uitwisselen rondom leven met Post Covid. Hierdoor willen we beter leren omgaan met de gevolgen die dit syndroom met zich mee brengt.

Mijn rol als begeleider zal ik tijdens de eerste bijeenkomst kort toelichten.

Belangrijk is dat iedereen zich veilig voelt tijdens de bijeenkomsten. Daarom spreken we met elkaar af dat alles wat gezegd wordt binnen de groep ook binnen de groep blijft.

Probeer bij iedere bijeenkomst aanwezig te zijn. Dit is belangrijk voor jezelf, maar ook voor de continuïteit van het groepsproces.

Ook wanneer je een moeilijke dag hebt is deelname juist een manier om er positieve energie uit te halen of een gevoel van begrip.

Bij aanvang van iedere bijeenkomst zal ik informeren of er bijzonderheden zijn waar we met zijn allen rekening mee kunnen houden.

We zijn er met elkaar, voor elkaar!

Na 3 bijeenkomsten

Na de 3e bijeenkomst verlaat ik, als begeleider, de groep.

De bedoeling is dat jullie daarna zelfstandig als zelfsupportgroep elkaar blijven ontmoeten.

Om afspraken te plannen is het handig een WhatsAppgroep op te richten met elkaar.

Het doel en de mogelijkheid om een app groep op te richten wordt tijdens de eerste bijeenkomst besproken. Misschien goed om alvast na te denken of je hier aan mee wil doen.

Het kan zeer nuttig en fijn zijn om tussen de bijeenkomsten door toch contact te hebben met groepsgenoten.

Tijdens de bijeenkomsten

Bepaal wat je wel en wat je niet wilt delen. Het uitspreken van wat je voelt of denkt met betrekking tot je ziekte kan voor jezelf best confronterend zijn en emoties met zich mee brengen.

Uiteraard is dit heel normaal, maar stel voor jezelf je grenzen in.

Het praten en luisteren vergt behoorlijk wat inspanning, dus probeer ruim de tijd te nemen voor deze sessies. Zeker een eerste bijeenkomst is pittig, omdat we elkaar nog moeten leren kennen.

Om een bijeenkomst goed en veilig te laten verlopen is een aantal zaken belangrijk:

- We laten elkaar rustig uitspreken.
- We hebben respect voor elkaars mening en ervaring, en gaan vertrouwelijk met informatie om.
- Iedereen is gelijk, maar niet hetzelfde.
- Wanneer je een moment voor jezelf nodig hebt, moet je dat ook echt even doen. Het kan een behoorlijke aanslag zijn op je belastbaarheid en het aangeven van grenzen is erg belangrijk.
- Probeer voor jezelf rust te creëren; zet mobiele telefoons op stil, zoek even een plekje waar je je comfortabel voelt.
- Het is niet de bedoeling dat een behandeling of medicatie wordt aanbevolen. Wat voor de een werkt, werkt voor de ander niet. Mocht je er iets over willen vertellen dan is een goed uitgangspunt; 'bij mij heeft dit een positief effect en ik wil dit graag delen'.
- Bedenk wat je verwacht van de bijeenkomsten. Tijdens de eerste sessie zal ik hier aandacht aan besteden, zodat we er ook daadwerkelijk iets mee kunnen.

Positieve Gezondheid

Het kan nuttig zijn om voor jezelf een startpositie te bepalen wat betreft de ervaring van je klachten. 'Mijn positieve gezondheid' kan hierbij helpen. Vul de score in bij de 6 dimensies van gezondheid. Het gevormde 'spinnenweb' kan je inzicht geven in wat er in je leven aandacht nodig heeft. Dit kan tevens gespreksonderwerpen voor de bijeenkomsten bij je boven brengen. Wil je graag een onderwerp bespreken dan is het altijd mogelijk om dit aan mij te mailen. Ik kan dit namens jou of anoniem inbrengen tijdens een bijeenkomst.

<https://mijnpositievegezondheid.nl>

Ik hoop dat jullie met deze informatie voldoende stof hebben om je voor te bereiden op onze sessies. Mochten er vragen zijn over bovenstaande zaken dan ben ik altijd per mail te bereiken om wat extra uitleg te geven. Het is voor iedereen belangrijk om, met een duidelijk beeld van wat een lotgenoten groep inhoud, voorbereid en met de juiste verwachtingen te starten.