



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG



Online-Gruppenangebot für Patient*Innen mit Long-COVID/Post- COVID-Syndrom

„Aus dem Leben heraus...“

ab 25.10.2022

im Online-Format

dienstags 13:30-15 Uhr

insgesamt 8 Termine (bis 20.12.2022)

Klinik für Allgemeine Innere Medizin und
Psychosomatik
Institut für Medizinische Psychologie



Gruppeninhalte:

- › Vermittlung von Wissen rund um das Thema Post-COVID/Long-COVID
- › Anleitung zum Umgang mit Erschöpfung und begrenztem Energiehaushalt
- › Impulse zu den Themen persönliche Ressourcen und hilfreiche Bewältigungsstrategien
- › Anleitung zu unterschiedlichen Entspannungstechniken, Techniken zur Stressregulation
- › Einbezug von Angehörigen, falls gewünscht
- › Freier Austausch der Gruppenteilnehmer*Innen, Vernetzung

Gruppenleitung:

Dr. med. V. Zimmermann-Schlegel,
Fachärztin für Innere Medizin

M. Sc. N. Gronewold
Psychologin

Organisatorisches:

- › Die Gruppensitzungen finden im Online-Format statt.
- › Vor der ersten Gruppensitzung bieten wir ein Vorgespräch sowie bei Bedarf auch einen Testlauf (Funktions-Check) an.
- › Sie brauchen Laptop, Tablet, Desktop-PC oder Smartphone sowie eine stabile Internet-Verbindung.
- › Vor der ersten und nach der letzten den Gruppensitzung senden wir Ihnen Fragebögen zu.

Kontaktdaten für interessierte Patient*Innen und
Zuweisende:

Tel: 06221 56 8774
Ambulanz der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und
Psychosomatik

Oder per Email an:
Verena.zimmermann-schlegel@med.uni-heidelberg.de