

## **Info Gruppentherapie für Patient\*innen mit Post Covid**

Seit November 2024 biete ich eine psychotherapeutische Gruppe zum Thema *Post Covid* an. In den Sitzungen von je 100 Minuten mit Pause(n) werden allgemeine Themen wie Umgang mit Symptomen, Pacing etc besprochen. Parallel steht das persönliche Erleben der Erkrankung im Mittelpunkt und wird im Gruppenkontext bearbeitet. Ziel der Gruppentherapie ist es, mit Hilfe von psychotherapeutischen Techniken zu einem akzeptierend(er)en Umgang mit der Erkrankung zu kommen. Die wechselseitige Unterstützung in der Gruppe wird hierfür als zusätzliche Ressource genutzt.

Die Gruppenarbeit stellt sich auf die typischen Post Covid-Symptome wie Konzentrationsstörungen, Fatigue und Belastungsintoleranz ein und es werden entsprechend angepasste Interventionen eingesetzt, die auch später selbstständig von den einzelnen Teilnehmer\*innen durchgeführt werden können.

Voraussetzung ist eine Belastbarkeit, die eine regelmäßige wöchentliche Teilnahme zulässt und die Versicherung in einer gesetzlichen Krankenversicherung.

Termin:           donnerstags 10-12 Uhr  
Ort:              Praxis Brakemeier, Kelchstr. 23, 12169 Berlin (S Südende / S Attilastraße)

Kontakt bitte per mail mit Telefonnummer für Rückruf: [praxis-brakemeier@posteo.de](mailto:praxis-brakemeier@posteo.de)

### Themen der Gruppensitzungen (Auswahl)

- 1 Achtsamkeit: In Ruhe im Moment sein. Nichts bewerten.
- 2 Selbstmitgefühl: Annehmen der eigenen Problematik.
- 3 Leben nach den eigenen wichtigen Werten: Was ist mir besonders wichtig, vor allem im eingeschränkten Alltag?
- 4 Umgang mit schwierigen Emotionen: z.B. Scham, Schuldgefühl, Angst, Selbsthass, Wut, Resignation
- 5 schwierige persönliche Beziehungen: z.B. Rollenkonflikte durch die Erkrankung
- 6 Sich auf eigene positive Anteile und Anerkennung verlassen: positive Selbstzuwendung üben
- 7 Pacing auf allen Ebenen: mit Gedanken - Techniken von Gedanken-Stopp, Erkennen von Gedankenkreisen etc
- 8 Pacing mit Gefühlen: Emotionsregulation und Tresorübung für schwierige Situationen
- 9 und Pacing mit dem Körper: bekannte Techniken, zB Herzfrequenz-adaptierte Belastung
- 10 Inforunde aktueller Stand der Wissenschaft: was wird beforscht, was ist gesichert? zur eigenen Expert\*in werden

Praxis Brakemeier  
PD Dr. med. Susanne Brakemeier  
Psychotherapeutin, Internistin, Nephrologin  
[www.praxis-brakemeier.de](http://www.praxis-brakemeier.de)