



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## ***Selbsthilfegruppe in Schaffhausen***

# ***Long Covid & ME/CFS***

Die post-infektiösen Krankheiten Long Covid und ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) stellen Betroffene vor besondere gesundheitliche, finanzielle und soziale Herausforderungen.

Zwei unsichtbare Krankheiten, die viel gemeinsam haben: Zahlreiche Symptome, wie Fatigue, «Brain Fog» und Belastungsintoleranz (sog. PEM), die den Alltag schwer bestreitbar machen. Bisher fehlt es an Forschung, um die Gründe zu identifizieren und heilende Medikamente herzustellen. Für Betroffene folgen grosse Herausforderungen im persönlichen und beruflichen Umfeld.

- Fühlst du dich manchmal alleine und unverstanden?
- Wie gehst du mit deinen Symptomen um?
- Was heisst diese Diagnose im Umgang mit Familie und Umfeld?
- Welche Erfahrungen hast du mit Sozialversicherungen und Krankenkassen gemacht?
- Welche Therapien und off-label Medikamente probieren andere Betroffene aus?

Wenn du über diese Fragen austauschen magst, dann melde dich, um gemeinsam mit uns eine Selbsthilfegruppe in Schaffhausen zu gründen.

In der Anfangsphase begleitet eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums die Gruppe. Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)