

## Selbsthilfegruppe Long-Covid und ME/CFS Vorarlberg

Wir sind Betroffene von Post-Covid Syndrom, Post-Vac-Syndrom, Postviraler Fatigue, PAIS, ME/CFS und CFS. Belastungsintoleranz mit körperlichen und geistigen Erschöpfungszuständen dominiert meist das sehr breit gefächerte Krankheitsbild. Der persönliche Erfahrungsaustausch zu hilfreichen Strategien im Alltag und Regeneration steht im Vordergrund. Wir bemühen uns um ein besseres Verständnis der Erkrankung und der Bedürfnisse von Betroffenen und im Gesundheits- und Sozialsystem.

## Gruppentreffen nach Anmeldung für Betroffene



### Online Meeting

abwechselnd alle zwei Wochen Mittwoch um 16 Uhr und Donnerstag um 17 Uhr  
Dauer: ca. 1,5 h mit 10 in Pause  
Kurzipulse, offener Austausch, Raum für Fragen



### Persönliche Treffen

im Lebensraum in Bregenz  
Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 17 Uhr

## Info-Ordner

Eine laufen wachsende Sammlung von wertvollen Informationen und hilfreichen Tipps zum besseren Selbstmanagement steht allen Teilnehmern unserer Selbsthilfegruppe online in unserem Info-Ordner zur Verfügung.

Bei Interesse wendet euch gerne an die Gruppensprecher

Selbsthilfegruppe ME/CFS Vorarlberg

Gruppen-Sprecherinnen:  
Beate Schuchter | +43 664 121 56 96  
Bettina Todorovic | +43 664 464 79 49  
Herta Mangeng | +43 664 511 73 21  
E-Mail | [mecfs.vbg@gmail.com](mailto:mecfs.vbg@gmail.com)