

Neue Selbsthilfegruppe für Long-Covid-Erkrankte in Peine

Detlef Dangelat aus Vöhrum hat die Initiative ergriffen und ist Ansprechpartner.

Von Heike Heine-Laucke

Peine. Detlef Dangelat leidet am „Long Covid“, den Auswirkungen der Erkrankung des Coronavirus SARS-COV 2 – dadurch erlebt er einen bedeutenden Einschnitt in sein Leben und seine Lebensqualität. Doch den Kopf in den Sand stecken, das gehört nicht zu den Eigenschaften des 62-Jährigen. „Ich wollte aktiv etwas tun und konnte mir auch nicht vorstellen, dass ich der Einzige bin, der in Peine und im Landkreis an Long Covid leidet“, sagt Dangelat.

Der Vöhrumer kam auf die Idee, sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe (KISS) in Peine zu wenden. „Ich dachte, es wäre gut, eine Selbsthilfegruppe zu gründen“, erzählt der gebürtige Gadenstedter. Dabei traf er auf Detlef Wallasch von der KISS des Paritätischen, der neue Selbsthilfegruppen bei der Gründung unterstützt. Jetzt gibt es sie, die Selbsthilfegruppe für Post-Covid/Long Covid für Betroffene und Angehörige. Bevor Dangelat erkrankt ist, stand er mitten im Leben, auch was seine berufliche Situation anbelangte. Wir sprechen mit Detlef Dangelat.

Sein aktuell ausgeübter Beruf ist Erzieher und vor seiner Erkrankung hat er in einer Wohneinrichtung für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen im Kreis Peine als Mitarbeiter im Gruppendienst gearbeitet.

Wie kamen Sie auf die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen?

Dangelat: Ein Grundgedanke für die Selbsthilfegruppe ist, Transparenz zu schaffen für die Langzeitfolgen der Erkrankung. Hauptaspekt ist der gegenseitige Austausch, das Verständnis füreinander und die Stärkung in der Gemeinschaft, da



Das Thema „Long Covid“ geht Detlef Dangelat (links) mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe an. Unterstützung erhält er von Detlef Wallasch von der KISS in Peine.

FOTO: HEIKE HEINE-LAUCKE

ich diese „Hilfen“ bereits in meinem Berufsleben als gute Unterstützung empfand. Mein Anspruch ist der Austausch auf Augenhöhe und ein respektvoller, achtsamer Umgang miteinander.

Wie war der Krankheitsverlauf bei Ihnen?

In der Akutsituation trat als erstes Schnupfen mit Brennen in der Nase auf. Neben Husten, Kopf- und Gliederschmerzen kam eine „Phase“ von Untertemperatur dazu (mein Körper war „eisig“ kalt, wohingegen Hände und Füße sehr warm waren). Danach bekam ich Probleme mit der Atmung (konnte ich durchgezielte Atemübungen aus Chi Gong, Yoga wieder regulieren) und einhergehend damit Beklemmungen im Brustbereich. Als Nächstes war meine Nahrungsaufnahme betroffen. Ich „vergaß“, über einen längeren Zeitraum zu essen und zu trinken, lag nur völlig ermattet auf dem Sofa. Nach Abklingen der Reizun-

gen im Rachen- und Nasenbereich stellte sich ein Geschmacks- und Geruchsverlust ein. Mein Geschmack ist glücklicherweise größtenteils wiedergekehrt, wohingegen ich weiterhin nur ganz eingeschränkt Gerüche wahrnehme.

Wie haben Sie festgestellt, dass Sie an Long Covid erkrankt sind?

Einige Symptome aus der Anfangszeit sind weiterhin nicht „vergangen“ (Geruchsempfinden), weitere sind in der Folge erst aufgetreten. Die Mattigkeit erlebe ich heute noch, wenn ich mich geistig oder emotional „anstreng“e. Einhergehend damit einen „diffusen“ Kopfschmerz. Ich fühle mich dann „wie betrunken“.

Welche persönlichen Symptome sind für Sie besonders lebeenseinschränkend?

Die in der vorherigen Frage benannten Symptome schränken mich aktuell umfassend ein und ich kann

mich daher auch nur kurzzeitig in Gruppen aufhalten. Feiern und Veranstaltungen mit einem größeren Personenkreis kann ich nach wie vor kaum besuchen, da ich bereits nach kurzer Zeit mit den vielfältigen Eindrücken oder dem Wechsel der Gesprächspartner überfordert bin.

Selbsthilfegruppe

■ Die Selbsthilfegruppe Post-Covid/Long-Covid für Betroffene und Angehörige trifft sich jeden zweiten Montag im Monat um 15 Uhr in den Räumen der KISS in der Bodenstedtstraße 11, 31226 Peine. Falls ein barrierefreier Zugang benötigt wird, sollte dies vorher vereinbart werden. Betroffene und Interessenten sind eingeladen, an den Treffen teilzunehmen. Anmeldungen bei Detlef Dangelat unter Telefon (0176) 5596316.