

## Akzeptanz

Ziel: Mehr über Akzeptanz und Selbstakzeptanz erfahren

Ein paar Gründe dafür: Akzeptanz von anderen für die Erkrankung einfordern, sich ernst genommen und verstanden fühlen, Akzeptanz für die eigene Situation entwickeln, Verbesserung des Selbstwertgefühls

Es zeigt sich zunehmend, dass Post- oder Long-COVID Patient:innen noch nicht die Akzeptanz in der Gesundheitsversorgung und auch in der Gesellschaft erfahren, wie sie es eigentlich bräuchten. Vielleicht haben Sie schon einmal den ein oder anderen Spruch („Stell dich doch nicht so an“, „Das muss auch jetzt mal besser werden“ oder „So schlimm kann das doch gar nicht sein“ oder vielleicht „Wie ich helfen kann, weiß ich jetzt auch nicht“) von anderen Personen gehört, zum Beispiel von Angehörigen, Freund:innen, Bekannten oder auch Ärzt:innen. Solche Sätze können für Post- oder Long-COVID Betroffene verletzend wirken. Es können Gefühle wie Hilflosigkeit, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit, Ärger, Angst, Wut oder Traurigkeit empfunden werden. Somit ist es umso besser, wenn nähere Angehörige, Freund:innen, Bekannte oder auch Ärzt:innen mehr Akzeptanz für die vielen unterschiedlichen Symptome, Beschwerden und Leiden der Betroffenen entwickeln, um diese unterstützen zu können.

Auch spielt Selbstakzeptanz eine große Rolle im Umgang mit den eigenen Symptomen und der Erkrankung. Selbstakzeptanz oder Akzeptanz für die eigene Situation, für die eigenen Symptome oder auch für die eigene Erkrankung bedeutet, diese anzunehmen, ohne sie zu bewerten. Durch Übung zu Selbstakzeptanz können eine positive Einstellung zu sich selbst und soziale Kompetenzen gestärkt werden, besonders nach dem Erleben einer Erkrankung wie Post-/Long-COVID. Dies trägt auch zu einem besseren Selbstwertgefühl bei.