

## Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Inzwischen sind deutschlandweit viele Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und psychosozialen Auswirkungen der Pandemie entstanden. Selbsthilfekontaktstellen unterstützen Interessierte bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Selbsthilfekontaktstellen gibt es an rund 350 Orten in Deutschland.



Alle Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland finden Sie in der NAKOS-Datenbank ROTE ADRESSEN unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Die NAKOS hat mittlerweile über 140 Selbsthilfegruppen (Stand: 30.11.2022) im Themenspektrum Covid-19 erfasst. Die Gruppentreffen finden vor Ort in einer Selbsthilfekontaktstelle, online oder im Wechsel statt.



Eine Übersicht von Selbsthilfegruppen mit Covid-19-Bezug finden Sie unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

**Selbsthilfekontaktstellen vermitteln an bestehende Selbsthilfegruppen oder unterstützen bei der Gruppengründung. Sie bieten Räume für Treffen und begleiten Gruppen bei Bedarf.**

Dieses Faltblatt informiert Betroffene, Angehörige und Fachkräfte über die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe.

Ein Angebot der



**NAKOS**  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen  
Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin  
Telefon: 030 | 31 01 89 60  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

© NAKOS 2022

Eine Einrichtung der



Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

gefördert von



AOK-Bundesverband  
Die Gesundheitskasse.

# Hilfe nach Covid-19

## Vielfalt und Vorteile von Selbsthilfegruppen

Long Covid

Post Covid

Post-Vac-Syndrom

Impfkomplikationen

Trauernde Angehörige

Lockdown und Einsamkeit

Angehörige von Impfgegnern  
und Verschwörungsgläubigen

## Warum Selbsthilfegruppen bei Covid-19?

Jede\*r zehnte Erwachsene nimmt im Laufe seines Lebens an einer Selbsthilfegruppe teil: Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist längst ein bewährter Weg, um Krankheiten und Herausforderungen im Leben zu bewältigen. Die Mitglieder treffen sich regelmäßig, unterstützen und informieren sich gegenseitig.

Die Corona-Pandemie löste bei vielen Menschen große Unsicherheiten aus. Sei es durch die eigene Covid-19-Erkrankung mit ihren gesundheitlichen Auswirkungen, den Tod eines geliebten Menschen oder die Einsamkeit durch Lockdown und Kontaktbeschränkungen.

Ende 2020 gründeten sich erste Covid-19-Selbsthilfegruppen. Der Erfahrungsaustausch innerhalb dieser Gruppen hilft bereits vielen Menschen mit Long oder Post Covid, neuen Mut zu fassen sowie positives Denken und Handeln zu aktivieren.

**Wer an einer Selbsthilfegruppe teilnimmt, lernt neue Wege im Umgang mit der Erkrankung kennen, übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit und erlangt durch den Erfahrungsaustausch mehr Wissen.**

## Selbsthilfeangebote zu Covid-19



NAKOS: Selbsthilfekontaktstellen sowie bundesweite und regionale Selbsthilfegruppen rund um Covid-19  
<https://www.nakos.de>



BAG SELBSTHILFE: Long-Covid-Vernetzungsstelle für Selbsthilfegruppen sowie Informations- und Unterstützungsangebote zur Rehabilitation  
<https://www.bag-selbsthilfe.de>



Long COVID Deutschland: Online-Selbsthilfegruppe und politisches Engagement  
<https://longcoviddeutschland.org>

## Weitere Informationen zu Covid-19



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Fachlich gesicherte Informationen sowie wichtige Anlaufstellen  
<https://www.longcovid-info.de>



Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF): Leitlinie „Long-/Post-COVID-Syndrom“ in einfacher Sprache  
<https://www.awmf.org>



AOK – die Gesundheitskasse: Long Covid Coach  
<https://www.aok.de/pk/long-covid/>



WHO-Broschüre: Übungen und Ratschläge für Erwachsene nach einer schweren Covid-19-Erkrankung



## Reha, Wiedereingliederung – Wie geht es weiter?



Deutsche Rentenversicherung: Individuelle Post-Covid-Rehabilitation  
<https://www.deutsche-rentenversicherung.de>



Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation: Stationäre Rehabilitation bei Long/Post Covid für Erwachsene und Kinder  
<https://www.bar-frankfurt.de>



Bundesagentur für Arbeit: Wiedereingliederung ins Arbeitsleben  
<https://www.arbeitsagentur.de>



Post-Covid-Programm bei berufsbedingter Covid-19-Erkrankung  
<https://www.bg-kliniken.de>