



## Corona-Selbsthilfegruppen

Covid-19-Erkrankte, Angehörige, weitere Betroffene

Seite 1 von 6

**Stand: 1. März 2021**

Viele Menschen in Deutschland sind auf unterschiedliche Weise von der Corona-Pandemie betroffen. Covid-19-Langzeiterkrankte haben auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden, auch für ihre Angehörigen ändert sich oft das alltägliche Leben. Andere leiden an den Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens oder sind in wirtschaftliche Not geraten.

Vereinzelt starten Betroffene erste Selbsthilfeinitiativen – lokal oder auch virtuell. Wir veröffentlichen hier die Selbsthilfeinitiativen im deutschsprachigen Raum, über die wir von Selbsthilfekontaktstellen oder Betroffenen informiert werden.

### COVID-19-ERKRANKTE

#### Düren (Nordrhein-Westfalen)

Gruppe geplant

Die Selbsthilfekontaktstelle Kreis Düren unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe von Covid-19-Langzeiterkrankte.

Weitere Informationen:

<https://www.selbsthilfe-dueren.de/content/e626/>

#### Ingolstadt (Bayern)

Bestehende Gruppe

Die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt Ingolstadt hat die Gruppe „Post Covid/Long Covid“ verzeichnet.

Weitere Informationen:

<https://www.ingolstadt.de/Leben/Gesundheit/Selbsthilfe/Selbsthilfekontaktstelle/>

#### Leipzig (Sachsen)

Gruppe geplant

Die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle im Gesundheitsamt Leipzig unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe von Covid-19-Erkrankten.

Weitere Informationen:

<https://www.leipzig.de/buergerservice-und-verwaltung/aemter-und-behoerdengaenge/behoerden-und-dienstleistungen/dienststelle/selbsthilfekontakt-und-informationsstelle-5311/>

**Mittelfranken (Bayern)**

Bestehende Gruppe, weitere Gruppe geplant

Die KISS Nürnberg hat eine Selbsthilfegruppen von Covid-19-Erkrankten verzeichnet. Eine weitere Gruppe ist geplant.

Weitere Informationen:

<https://kiss-mfr.de/>

---

**Regensburg (Bayern)**

Bestehende Gruppe

Die KISS Regensburg hat eine Selbsthilfegruppe von Covid-19-Erkrankten verzeichnet.

Weitere Informationen:

<https://www.kiss-regensburg.de/gruppe-finden/neue-gruppen/>

---

**Saarland**

Online-Gruppe geplant

Die Selbsthilfekontaktstelle KISS Saarland bietet einen Austausch über die „Corona Online-Selbsthilfegruppe“ an.

Weitere Informationen:

<https://www.selbsthilfe-saar.de/onlineselbsthilfe-bei-corona/>

---

**Stuttgart (Baden-Württemberg)**

Gruppe geplant

Die KISS Stuttgart unterstützt die Gründung einer Selbsthilfeinitiative „Coronaplattform“ von Covid-19-Erkrankten.

Weitere Informationen:

<https://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-initiativen/?id=20932&vorlesen=1>

---

**München**

Gruppe geplant

Das Selbsthilfezentrum München unterstützt die Gründung der Initiative „Post-Covid-Erkrankte – Selbsthilfegruppe zur Bearbeitung der Folgen einer Corona-Erkrankung.“

Weitere Informationen:

<https://www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/marktplatz>

---

**Tuttlingen (Baden-Württemberg)**

Gruppe geplant

Die Selbsthilfekontaktstelle im Landratsamt Tuttlingen unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe von Covid-19-Langzeiterkrankten.

Weitere Informationen:

<https://fps.landkreis-tuttlingen.de/Selbsthilfekontaktstelle/>

---

**Wittmund-Wilhelmshaven (Niedersachsen)**

Gruppe geplant

Die Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven unterstützt die Gründung der Selbsthilfegruppe „Post-Covid“.

Weitere Informationen:

<https://selbsthilfekontaktstelle-whv.de/allgemein/neugruendung-post-covid-selbsthilfegruppe-fuer-corona-genesene/>

---

**c19Langzeitbeschwerden.de**

Online-Angebot

Die Informationsseite wurde von Covid-19-Erkrankten erstellt und verweist auf Medienberichte über Langzeiterkrankte, Unterstützungsangebote an Kliniken und im Internet und auch Forschungsvorhaben.

Weitere Informationen:

<https://c19langzeitbeschwerden.de/>

---

**COVID-19-ERKRANKTE UND ANGEHÖRIGE****Heinsberg (NRW)**

Bestehende Gruppe

Das Selbsthilfe- und Freiwilligen-Zentrum für den Kreis Heinsberg hat eine Selbsthilfegruppe von Covid-19-Erkrankten sowie Angehörigen verzeichnet.

Weitere Informationen:

<https://www.sfz-heinsberg.de/>

---

**Mühldorf am Inn (Bayern)**

Bestehende Gruppe

Das Selbsthilfezentrum Mühldorf am Inn hat eine Selbsthilfegruppe von Covid-19-Erkrankten sowie Angehörigen verzeichnet.

Weitere Informationen:

<https://www.hausderbegegnung-muehldorf.de/index.php?id=59>**Unna (NRW)**

Gruppe geplant

Die KISS Unna unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe von Covid-19-Erkrankten sowie Angehörigen.

Weitere Informationen:

<https://www.kreis-unna.de/nc/hauptnavigation/kreis-region/leben-im-kreis/gesundheit/selbsthilfe/>**Stormarn (Schleswig-Holstein)**

Online-Gruppe

Die KIBIS Stormarn hat den „Corona Selbsthilfetreff online“ für Covid-19-Langzeiterkrankte und Angehörige bei sich verzeichnet.

Weitere Informationen:

<https://www.kibis-stormarn.de/>**Schweiz und deutschsprachige Nachbarländer**

Bestehender Verein „Leben mit Corona“

Der Schweizer Verein „Leben mit Corona“ bietet Langzeiterkrankten und Angehörigen Unterstützung, Hilfe und Information. Der Verein ist auch am Austausch mit Betroffenen aus Deutschland interessiert.

Weitere Informationen:

<https://www.leben-mit-corona.ch/>**WEITERE BETROFFENE****Mittelfranken (Bayern)**

Bestehende Gruppen

Die KISS Nürnberg hat die Selbsthilfegruppe „Der Polarisierung entgegen“ für Menschen, die sich über die gesellschaftlichen Auswirkungen durch die Pandemie austauschen, sowie eine

weitere Selbsthilfegruppe für Menschen mit Existenzsorgen durch die Pandemie verzeichnet.

Weitere Informationen:

<https://kiss-mfr.de/>

---

### **Stuttgart (Baden-Württemberg)**

Gruppe geplant

Die KISS Stuttgart unterstützt die Gründung der Selbsthilfegruppe „Corona – mit Einschränkungen leben“ von Menschen mit sozialen und wirtschaftlichen Beeinträchtigungen durch die Corona-Pandemie.

Weitere Informationen:

<https://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-initiativen/?id=20906&vorlesen=1>

---

### **Wolfsburg (Niedersachsen)**

Gruppe geplant

Die KISS Wolfsburg unterstützt die Gründung der Selbsthilfegruppe „Zusammen mit Abstand – Selbsthilfegruppe gegen Isolation von umsichtigen Menschen in der Corona-Pandemie“.

Weitere Informationen:

<http://www.selbsthilfe-wolfsburg.de/index.php?id=12>

---

## **AUSTAUSCH IN DEN SOZIALEN NETZWERKEN**

### **Facebook-Gruppen**

Covid-19-Langzeiterkrankte tauschen sich auch digital in den Sozialen Netzwerken aus. Auf Facebook etwa bestehen mehrere deutschsprachige Gruppen von Betroffenen. Es handelt sich dabei um sogenannte geschlossene Gruppen, denen man nur nach Zustimmung der Gruppen-Administrator\*innen beitreten kann. Dennoch sollten Interessierte die umstrittene Datenschutzpraxis von Facebook beachten und sich überlegen, welche persönlichen Informationen sie online über sich veröffentlichen.

Wir weisen hier exemplarisch auf die Facebook-Gruppe „Leben mit Covid-19 – Beschwerden & Folgen der Corona-Infektion“ hin, die mit uns Kontakt aufgenommen hat:

<https://www.facebook.com/groups/lebenmitcovid19>

---

### Öffentlichkeitsarbeit in den Sozialen Medien

Wir schlagen vor, den Hashtag #CoronaSelbsthilfe für die Bekanntmachung neuer Selbsthilfegruppen und -initiativen von Corona-Betroffenen in Sozialen Medien wie Twitter oder Facebook zu verwenden.

Die NAKOS-Accounts in den Sozialen Medien:

<https://twitter.com/nakos>

[https://twitter.com/nakos\\_jung](https://twitter.com/nakos_jung)

<https://www.facebook.com/jungeselbsthilfe>

### WEITERE INFORMATIONEN ZUR GEMEINSCHAFTLICHEN SELBSTHILFE

#### **NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin

Tel: 030 | 31 01 89 60

Fax: 030 | 31 01 89 70

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

Das Wissensportal zur Selbsthilfe:

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)