



## Corona-Selbsthilfegruppen

Covid-19-Erkrankte, Angehörige, weitere Betroffene

Seite 1 von 9

**Stand: 2. August 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.

Wir veröffentlichen hier exemplarisch Selbsthilfeinitiativen im deutschsprachigen Raum – lokale oder auch virtuelle –, über die wir von Selbsthilfekontaktstellen, Betroffenen oder Angehörigen informiert wurden. In unserer Übersicht können wir nicht mehr alle einzeln auflisten.

Bitte informieren Sie sich bei einer Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe, ob es vor Ort Selbsthilfegruppen zum Thema Corona/Covid-19 gibt. Die Adressen der Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland finden Sie in der NAKOS-Datenbank ROTE ADRESSEN:

<https://www.nakos.de/adressen/rot/>

### COVID-19-ERKRANKTE

#### Baden-Württemberg

Bestehende und geplante Gruppen an verschiedenen Orten

In Baden-Württemberg sind verschiedene Gruppen von Post Covid-Erkrankten geplant oder entstanden unter anderem in Böblingen, Waiblingen, Radolfzell, Göppingen, Mannheim, Heidelberg, Heilbronn, Pforzheim, Ulm, Freiburg, Künzelsau, Ulm, Friburg. Die Gründung eines gemeinnützigen Vereins ist geplant.

Weitere Informationen über NAKOS:

<https://www.nakos.de/kontakt/>

#### Berlin

Online-Gruppe geplant

SEKIS Berlin unterstützt die Gründung einer ersten Berliner Gruppe für Post Covid-/Long-Covid-Erkrankte.

Weitere Informationen:

<https://www.sekis-berlin.de/>

#### Bonn (Nordrhein-Westfalen)

Bestehende Gruppe

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn hat die Gruppe „Post Covid: Genesen und doch nicht gesund“ verzeichnet.

Weitere Informationen: <https://www.selbsthilfe-bonn.de/content/e421/e3493/>

**Bremen**

Präsenz- sowie Online-Gruppe

Das Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen unterstützt sowohl eine Gruppe mit Präsenztreffen als auch eine Online-Gruppe von Long-Covid-Betroffenen.

Weitere Informationen:

<https://www.selbsthilfe-wegweiser.de/selbsthilfegruppe/688.html>

---

**Cuxhaven (Niedersachsen)**

Bestehende Gruppe

Die KIBIS Cuxhaven vermittelt den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe für Covid-19 Patienten mit Spätfolgen (Long Covid) „Genesen, aber noch immer krank“.

Weitere Informationen:

<http://www.paricux.de>

---

**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/>

---

**Fürstenwalde (Brandenburg)**

Gruppe geplant

Die Selbsthilfekontaktstelle F.I.K.S. Fürstenwalde unterstützt die Gründung einer „#Postcovid-Gruppe“.

Weitere Informationen:

<http://fiks-ev.de>

---

**Hamburg**

Online-Gruppe geplant

Die Selbsthilfekontaktstelle KISS Hamburg unterstützt die Gründung der Online-Gruppe mit dem Titel: „Danach ist das Leben anders...“ – Online-Selbsthilfegruppe für Menschen nach überstandener Coronavirus SARS-CoV-2-Infektion.

Weitere Informationen:

<https://www.kiss-hh.de/>

---

**Hannover (Niedersachsen)**

Gruppe in Gründung

Mit Unterstützung der KIBIS Hannover gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Long Covid.

Weitere Informationen:

<https://www.kibis-hannover.de/selbsthilfegruppen/neue-gruppen/>

---

**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/>

---

**Limburg-Weilburg (Hessen)**

Long Covid-Gruppe in Gründung

Die Selbsthilfekontaktstelle in Limburg unterstützt die Gründung der „Selbsthilfegruppe für Covid-19-Langzeiterkrankte“.

Weitere Informationen:

<https://www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de/>

---

**Ludwigsfelde (Brandenburg)**

Neue Long Covid-Gruppe

Bei der LuKISS Ludwigsfelde hat sich eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Corona-Langzeitfolgen leiden, gegründet.

Weitere Informationen:

<https://www.lukiss-ev.de/>

---

**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/>

---

**München (Bayern)**

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>

---

**Regensburg (Bayern)**

Bestehende Gruppen

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/>

---

**Salzgitter (Niedersachsen)**

Selbsthilfegruppe gegründet

Bei der Selbsthilfekontaktstelle KISS Salzgitter besteht eine Post Covid-Gruppe.

Weitere Informationen:

<https://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/salzgitter/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle-kiss/>

---

**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>

---

**Traunstein (Bayern)**

Gruppe in Gründung

Das Selbsthilfezentrum Traunstein unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe von Covid-19-Erkrankten mit Langzeitfolgen (Post Covid).

Weitere Informationen: <https://selbsthilfe-traunstein.de/>

---

**Tübingen (Baden-Württemberg)**

Gruppe entsteht

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe des Sozialforums Tübingen unterstützt die Gründung einer Post-Covid-Gruppe.

Weitere Informationen:

<https://www.sozialforum-tuebingen.de/cms--selbsthilfe/>

---

**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/>

---

**Witten (Nordrhein-Westfalen)**

Gruppe in Gründung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten / Wetter / Herdecke und das Marien Hospital Witten unterstützen die Gründung einer Corona-Selbsthilfegruppe: „Selbsthilfe COVID19 Witten“. Erste Treffen haben bereits online stattgefunden. Nach einer kleinen Pause sollen bald weitere Treffen, wenn möglich in Präsenz, folgen. Gesucht werden weitere Betroffene und Angehörige, die sich nach einer Infektion mit dem Coronavirus austauschen möchten.

Weitere Informationen: [https://www.selbsthilfe-witten.de/content/e616/e718/index\\_ges.html#e1934](https://www.selbsthilfe-witten.de/content/e616/e718/index_ges.html#e1934)

---

**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/>

---

**longcoviddeutschland.org**

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://longcoviddeutschland.org/>

---

**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>

---

**Sachsen**

Regionale Long Covid-Gruppe gegründet

Die LAKOS Sachsen unterstützt die regionale Selbsthilfegruppen von Menschen mit langfristigen Symptomen nach einer COVID-19-Erkrankung und deren Angehörige.

Weitere Informationen:

<https://long-covid.me/>

---

**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/>

---

**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>

---

**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****Bayern**

Bayernweites Selbsthilfe-Netzwerk für Angehörige von an Covid-19-Verstorbenen

Unterstützt wird diese Initiative von Landesbischof Bedford-Strohm und dem Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Kontakte zu allen 34 regionalen Selbsthilfekontaktstellen in Bayern finden Sie hier:

<https://www.seko-bayern.de/suche-in-selbsthilfedatenbank/selbsthilfekontaktstellen/>

---

**Hannover (Niedersachsen)**

Neue Selbsthilfegruppe „Silberband“ gegen Einsamkeit in Pflegeheimen

Die KIBIS Hannover unterstützt die Selbsthilfegruppe Silberband, die sich für Aufrechterhaltung und Wiederaufnahme bisheriger Kontakte von Heimbewohnern einsetzt, die trotz Corona-Impfung einsam sind.

Weitere Informationen: <https://www.kibis-hannover.de>

---

**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>

---

**Bundesweit: Eltern von chronisch kranken und beeinträchtigten Kindern**

## Bestehende Online-Gruppe

Kindernetzwerk e.V. bietet eine bundesweite Online-Gruppe für Eltern von chronisch kranken und beeinträchtigten Kindern an. Eltern können sich zu Fragen austauschen wie "Wie gefährdet ist mein Kind?" oder "Welche Unterstützung kann unsere Familie erhalten?". Weitere Informationen:

<https://www.kindernetzwerk.de/de/aktiv/Termine/2021/1203-knw-Online-Selbsthilfe-Corona.php>



**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 verweisen hier exemplarisch auf eine Übersicht von „Long COVID Deutschland“. Die Übersicht enthält internationale Initiativen und Online-Selbsthilfegruppen von Covid-19-Langzeiterkrankten auf Facebook: <https://longcoviddeutschland.org/facebook/>

**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)