

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

Die NAKOS hat mittlerweile über 220 Selbsthilfegruppen (Stand: 31.10.2023) im Themenspektrum Covid-19 erfasst. Die Gruppentreffen finden vor Ort in einer Selbsthilfekontaktstelle, online oder im Wechsel statt.



Alle uns bekannten Corona-Selbsthilfegruppen finden Sie unter 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.



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
Internet: www.nakos.de

© NAKOS 2023
2. überarbeitete Auflage

Eine Einrichtung der
 Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

gefördert von

 **AOK** 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 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: Datenbank mit Corona-Selbsthilfegruppen sowie Selbsthilfekontaktstellen
<https://www.nakos.de>



BAG SELBSTHILFE: Portal der Long COVID-Vernetzungsstelle
<https://www.long-covid-plattform.de>



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

Weitere Informationen zu Covid-19



Bundesministerium für Gesundheit (BMG): Anlaufstelle für Menschen, die von Long Covid betroffen sind
<https://www.bmg-longcovid.de>



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



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>