

Corona-Selbsthilfegruppen in Deutschland

Stand: 1. Dezember 2021

Die Menschen in Deutschland sind auf unterschiedliche Weise von der Corona-Pandemie betroffen. An vielen Orten haben sich Betroffene inzwischen in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Die meisten Initiativen richten sich an Long-Covid-Erkrankte oder Post-Covid-Erkrankte. Aber auch zu psychosozialen Anliegen tauschen sich Betroffene aus, zum Beispiel trauernde Angehörige von Covid-19-Verstorbenen oder Menschen, die die Einsamkeit während der Pandemie gemeinsam überwinden wollen.

Wir veröffentlichen hier die Selbsthilfeinitiativen im deutschsprachigen Raum, die uns bekannt sind. Wenn Sie selbst eine Selbsthilfegruppe gründen wollen oder nach einer Gruppe vor Ort suchen, hilft Ihnen die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe. Die Adressen aller Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland finden Sie in der NAKOS-Datenbank ROTE ADRESSEN:

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

Bundesweite Selbsthilfeangebote			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Bundesweit	Trauer, Angehörige von Covid-19-Verstorbenen	bestehende Onlinegruppe	SeKo Bayern: https://www.seko-bayern.de/
bundesweit	Eltern von chronisch kranken und behinderten Kindern	bestehende Onlinegruppe zu Fragen wie „Wie gefährdet ist mein Kind?“, „Welche Unterstützung kann unsere Familie erhalten?“	Kindernetzwerk e.V.: https://www.kindernetzwerk.de/de/aktiv/Termine/2021/1203-knw-Online-Selbsthilfe-Corona.php

Baden-Württemberg			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Böblingen	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/

Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Freiburg	Long-Covid-Erkrankte	initiierte Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/
Göppingen	Long-Covid-Erkrankte	geplante Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/
Heidelberg	Long-Covid-Erkrankte	initiierte Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/
Heilbronn	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/
Künzelsau	Long-Covid-Erkrankte	initiierte Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/
Mannheim	Long-Covid-Erkrankte	geplante Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/
Offenburg / Ortenaukreis	Long-Covid-Erkrankte	geplante Gruppe	Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Ortenaukreis: https://www.selbsthilfe-ortenau.de/
Pforzheim	Long-Covid-Erkrankte	geplante Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/
Radolfzell	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/
Schwäbisch-Hall / Heilbronn	Long-Covid-Erkrankte	„Selbsthilfegruppe Corona im Ländle“ bestehende Gruppe	https://www.corona-im-laendle.de/
Stuttgart	Long-Covid-Erkrankte	„PostCovid-19-Plattform Stuttgart“ bestehende Gruppe	KISS Stuttgart: https://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-initiativen/?id=20932&vorlesen=1
Stuttgart	Umgang mit Pandemie und Lockdown	„Corona – mit Einschränkungen leben“ Gruppe in Gründung	KISS Stuttgart: https://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-initiativen/?id=20906&vorlesen=1
Ulm	Long-Covid-Erkrankte	geplante Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/

Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Tübingen	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Sozialforum Tübingen: https://www.sozialforum-tuebingen.de/plugin.php?menuid=18&template=g vz/templates/front.html&gvzg_suche=covid&gvzg_id=63
Tuttlingen	Long-Covid-Erkrankte	geplante Gruppe	Selbsthilfekontaktstelle im Landratsamt Tuttlingen: https://fps.landkreis-tuttlingen.de/Selbsthilfekontaktstelle/
Waiblingen	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Interessenvertretung Post-Covid-Erkrankter e.V.: https://leben-mit-covid.de/kontakt/

Bayern			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Bayern	Trauer, Angehörige von Covid-19-Verstorbenen	Bayernweites Selbsthilfe-Netzwerk für trauernde Angehörige von an Covid-19-Verstorbenen	SeKo Bayern: https://www.seko-bayern.de/ueber-uns/aktuelles/trauernetzwerk/
Ansbach	Angehörige von Verstorbenen	Einzelperson, die Austausch sucht	KISS Ansbach: https://kiss-mfr.de/kontaktstelle-ansbach/
Ingolstadt	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt Ingolstadt: https://www.ingolstadt.de/Leben/Gesundheit/Selbsthilfe/Selbsthilfegruppen/
Landshut	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Onlinegruppe	Selbsthilfe-Kontaktstelle Landshut: http://www.selbsthilfe-landshut.de/

Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Mühldorf am Inn	Long-Covid-Erkrankte und Angehörige	bestehende Gruppe	Selbsthilfezentrum Mühldorf am Inn: https://www.hausderbegegnung-muehldorf.de/index.php?id=59
München	Long-Covid-Erkrankte	„Post-Covid-Erkrankte – Selbsthilfegruppe zur Bearbeitung der Folgen einer Corona-Erkrankung“ Gruppe in Gründung	Selbsthilfezentrum München: https://www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/marktplatz
München	Trauer, Angehörige von Verstorbenen	Gruppe in Gründung	Selbsthilfezentrum München: https://www.shz-muenchen.de/
Nürnberg	Polarisierung in der Pandemie	„Der Polarisierung entgegen (Corona)“ bestehende Gruppe	KISS Nürnberg-Fürth-Erlangen: https://kiss-mfr.de/kontaktstelle-nuernberg/
Nürnberger Land	Long-Covid-Erkrankte	„Long Covid, genesen, aber mit Spätfolgen“ bestehende Onlinegruppe	KISS Nürnberger Land: https://kiss-mfr.de/kontaktstelle-nuernberger-land/
Regensburg	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	KISS Regensburg: https://www.kiss-regensburg.de/
Schwabach	Long-Covid-Erkrankte	Gruppe in Gründung	KISS Roth-Schwabach: https://kiss-mfr.de/neue-selbsthilfegruppen/
Traunstein	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Selbsthilfezentrum Traunstein: https://selbsthilfe-traunstein.de/
Weiden / Nordoberpfalz	Trauer, Angehörige von Covid-19-Verstorbenen	bestehende Gruppe	Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz: https://seko-nopf.de/index.htm
Weilheim	Long-Covid-Erkrankte	Gruppe in Gründung	Selbsthilfebüro Landkreis Weilheim-Schongau: https://www.weilheim-schongau.de/landkreis/gesundheit-im-landkreis/gesundheitsamt/selbsthilfebuero/
Würzburg	Long-Covid-Erkrankte	„Long Covid: Genesen und doch nicht gesund“ Gruppe in Gründung	Aktivbüro der Stadt Würzburg: https://www.wuerzburg.de/aktivbuero

Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Würzburg	(Werdende) Mütter	„Werdende Mamis während der Pandemie“ Gruppe in Gründung	Aktivbüro der Stadt Würzburg: https://www.wuerzburg.de/aktivbuero
Würzburg	Junge Menschen	„The Group“: 18- bis 25-Jährige in der Pandemie geplante Gruppe	Aktivbüro der Stadt Würzburg: https://www.wuerzburg.de/aktivbuero

Berlin			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Berlin	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Onlinegruppe	SEKIS Berlin: https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen/details/626/searchForWords?no_cache=1&cHash=38cae5163c8138d9a8b82d2865dbe1b2

Brandenburg			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Fürstenwalde	Long-Covid-Erkrankte	Gruppe in Gründung	F.I.K.S. Fürstenwalde: http://fiks-ev.de/kontakt/
Ludwigsfelde	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	LuKISS Ludwigsfelde: https://www.lukiss-ev.de/

Bremen			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Bremen	Long-Covid-Erkrankte	zwei Präsenzgruppen und eine Onlinegruppe	Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen: https://www.selbsthilfe-wegweiser.de/selbsthilfegruppe/688.html

Hamburg			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Hamburg	Einsamkeit vermeiden	„Einsamkeit während und nach Corona“ Gruppe in Gründung	KISS Hamburg: https://www.kiss-hh.de/gruppe-suchen/neue-gruppen-/-gruppen-in-gruendung
Hamburg	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Onlinegruppe	KISS Hamburg: https://www.kiss-hh.de/aktuelles-beitrag/erste-hamburger-selbsthilfegruppe-zu-post-covid

Hessen			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Limburg-Weilburg	Long-Covid-Erkrankte	Gruppe in Gründung	Selbsthilfekontaktstelle Limburg: https://www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de/

Niedersachsen			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Cuxhaven	Long-Covid-Erkrankte	„Genesen, aber immer noch krank“ bestehende Gruppe	KIBIS Cuxhaven: https://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/cuxhaven/unsere-angebote/beratung/selbsthilfekontaktstelle-kibis/selbsthilfegruppen-cuxhaven
Hannover	Long-Covid-Erkrankte	Gruppe in Gründung	KIBIS Hannover: https://www.kibis-hannover.de/home/?no_cache=1
Hannover	Einsamkeit vermeiden, Freizeitaktivitäten	„Gemeinsam statt einsam in Corona-Zeiten“ bestehende Gruppe	KIBIS Hannover: https://www.kibis-hannover.de/index.php?id=991&uid=191604

Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Hemmingen (Hannover)	Lockdown-Folgen	„Corona – Lockdown und die Folgen“ bestehende Gruppe	KIBIS Hannover: https://www.kibis-hannover.de/index.php?id=991&uid=191611
Leer	Long-Covid- Erkrankte, Post-Covid-Erkrankte	Gruppe in Gründung	Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Leer: https://www.landkreis-leer.de/Leben-Lernen/Selbsthilfekontaktstelle/
Oldenburg	Long-Covid-Erkrankte	geplante Gruppe	BeKoS Oldenburg: https://bekos-oldenburg.de/index.htm
Osterholz- Scharmbeck	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	KIBS des Paritätischen Osterholz: https://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/osterholz/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle
Salzgitter	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	KISS Salzgitter: https://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/salzgitter/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle-kiss
Wittmund- Wilhelmshaven	Post-Covid-Erkrankte	„Post-Covid. Selbsthilfegruppe für genesene Corona-Erkrankte, die unter Spätfolgen leiden“ bestehende Gruppe	Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven: https://selbsthilfekontaktstelle-whv.de/
Wolfsburg	Einsamkeit vermeiden	„Zusammen mit Abstand“ bestehende Onlinegruppe	KISS Wolfsburg: https://www.selbsthilfe-wolfsburg.de/index.php?id=657&uid=144

Nordrhein-Westfalen			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Aachen	Long-Covid-Erkrankte, Post-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe: http://www.selbsthilfe-staedtereion-aachen.de/groups/view/286
Bochum	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum: https://www.selbsthilfe-bochum.de/content/
Bonn	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Onlinegruppe	Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn: https://www.selbsthilfe-bonn.de/content/
Duisburg	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Onlinegruppe	Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg: https://www.selbsthilfe-du.de/content/e611/tr
Düren	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Onlinegruppe	Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren: https://www.selbsthilfe-dueren.de/content/e616/e673/
Heinsberg	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum im Kreis Heinsberg: https://www.sfz-heinsberg.de/
Köln	Long-Covid-Erkrankte	Gruppe in Gründung	Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln: https://www.selbsthilfekoeln.de/content/index_ger.html
Minden-Lübbecke	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe	Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke: https://www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de/content/
Unna	Long-Covid-Erkrankte und Angehörige	Gruppe in Gründung	KISS Unna: https://www.kreis-unna.de/nc/hauptnavigation/kreis-region/leben-im-kreis/gesundheit/selbsthilfe/

Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Witten	Long-Covid-Erkrankte und Angehörige	"Gemeinsam wieder auf die Beine kommen...." Gruppe in Gründung	Selbsthilfekontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke: https://www.selbsthilfe-witten.de/content/e616/e718/index_ger.html#e1934

Saarland

Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Saarland	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Onlinegruppe	KISS Saarland: https://www.selbsthilfe-saar.de/onlineselbsthilfe-bei-corona/

Sachsen

Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Sachsen	Long-Covid-Erkrankte und Angehörige	regionaler Austausch, koordiniert von den Oberlausitz-Kliniken gGmbH in Bautzen	https://long-covid.me/
Chemnitz	Long-Covid-Erkrankte	bestehende Gruppe plus weitere Gruppe in Gründung	KISS Chemnitz: https://www.stadtmission-chemnitz.de/rat-angebote/beratungs-und-betreuungsangebote/kiss-kontakt-und-informationsstelle-fuer-selbsthilfe
Leipzig	Long-Covid-Erkrankte	Gruppe geplant	Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt Leipzig: https://www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/selbsthilfe/

Schleswig-Holstein

Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Stormarn	Long-Covid-Erkrankte und Angehörige	bestehende Onlinegruppe	KIBIS Stormarn: https://www.kibis-stormarn.de/

Österreich & Schweiz			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
Österreich	Long-Covid-Erkrankte	Informationsseite von Betroffenen über Long Covid	https://www.longcovidaustria.at/
Schweiz	Long-Covid-Erkrankte	Informationsseite von Betroffenen über Long Covid	https://www.longcovidch.info/
Schweiz	Long-Covid-Erkrankte Einsamkeit überwinden Psychische Belastungen	viele Gruppen zu den Themen Long Covid, Einsamkeit, psychische Belastungen	Selbsthilfe Schweiz: https://www.selbsthilfes Schweiz.ch/shch/de.html

Online-Angebote			
Ort	Thema	Beschreibung	Weitere Informationen
longcovid deutschland.org	Long-Covid-Erkrankte	Informationsseite von Betroffenen über Long Covid	https://longcoviddeutschland.org/
Facebook-Gruppen	Long-Covid-Erkrankte, Post-Covid-Erkrankte	Auf Facebook haben sich zahlreiche Gruppen von Long-Covid-Erkrankten und Post-Covid-Erkrankten gegründet. Auch wenn es sich um geschlossene Facebook-Gruppen handelt, sollten Gruppenmitglieder gut abwägen, welche Informationen sie dort über sich veröffentlichen. Die Datensicherheit ist bei Social-Media-Foren und Messenger-Dienste kritisch zu sehen. Sensible Daten können auch in die Hände Dritte gelangen.	