

## 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>



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>