

RÜCKBLICK 2023

JANUAR



Um die notwendige Transformation im Krankenhauswesen voranzubringen, hat das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie einen Werkstattprozess ins Leben gerufen, der von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. (AGETHUR) begleitet wurde.

Die LAKOST nahm an den verschiedenen Workshops teil. Dr. Jana Andreeva (Vorständin LAKOST) setzte außerdem in einem Vortrag Impulse aus Sicht der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

FEBRUAR

Einladung zum Online-Workshop zum Einsatz der Selbsthilfe-App "Likewise".

Um die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten der App in der Selbsthilfe optimal zu vermitteln, haben wir als Referenten einen Vertreter vom "Soziales Netzwerk Lausitz gGmbH" eingeladen.

Das Angebot wurde mit großem Interesse von Selbsthilfekontaktstellen, aber auch von zahlreichen Selbsthilfegruppen angenommen.



MÄRZ



Durch die Unterstützung der LAKOST nahmen zwei neu gewählte Selbsthilfegruppenvertreter erstmalig am Austauschtreffen der GKV zur Pauschalförderung teil.

Damit fließen wichtige Praxiserfahrungen aus der Selbsthilfegruppenarbeit in die Beratung ein.



Landeskontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen e. V.



MÄRZ

Teilnahme und Mitarbeit in der AG Elternschaft mit Behinderung:

Unter Leitung des TMASGFF trifft sich die Arbeitsgruppe bereits seit 2022 regelmäßig.

Während der Arbeitstreffen entsteht - unter anderem durch die Beteiligung der LAKOST e. V. (K. Wieacker) - die Broschüre "Wegweiser/Broschüre Elternschaft mit Behinderung", um nur ein Arbeitsergebnis zu nennen.

Die Broschüre wird voraussichtlich in 2024 durch das Ministerium für Soziales (TMASGFF) herausgegeben.

Ebenso ist eine Version der Broschüre in Leichter Sprache geplant.

JUNI

Das Team der Landeskontaktstelle vergrößert sich. Ab dem 01.06.2023 wird die LAKOST e. V. durch die neue Kollegin Melanie Seznec-Schmidt unterstützt.

Wir freuen uns über den Zuwachs und damit über die Ermöglichung, unsere Projekte und Ideen in Zukunft noch besser umsetzen zu können.



JUNI



LAKOST 
Landeskontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen e. V.

Die LAKOST e. V. hat ein neues Logo und ein insgesamt moderneres Erscheinungsbild.

Alle Änderungen wurden auf unserer Internetpräsenz inklusive unseren Social Media-Kanälen eingearbeitet und geben nun ein einheitliches Erscheinungsbild ab. Parallel dazu arbeiten wir kontinuierlich an einer noch besseren Benutzerfreundlichkeit und Barrierefreiheit unserer Online-Präsenz.

LAKOST
Landeskontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen e. V.

JUNI

Unter reger Mitorganisation und Mitarbeit der LAKOST e. V. fand die 43. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG) in Weimar statt.

Unter dem Motto "Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute. Wurzeln - Werte - Weiterentwicklung" kamen 145 Selbsthilfeaktive aus ganz Deutschland zusammen, um sich mit Themen rund um Wurzeln und Werte der professionellen Unterstützungsarbeit, sowie der Weiterentwicklung der Selbsthilfe auszutauschen.



JUNI

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) hat zu einem digitalen Fachaustausch zum Thema „Unterstützung von Pflegeselbsthilfe“ eingeladen. Ende Juni 2023 fand der erste von drei Terminen statt, an dem die LAKOST sowie 40 Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland teilnahmen. Die Kolleginnen aus den Kontaktstellen erörterten das Begriffsverständnis von „pflegenden Angehörigen“ und „Pflegeselbsthilfe“ und tauschten sich über das Setting von pflegenden Angehörigen aus.

JULI

Die Produktion der Fotoausstellung „Gesichter der Selbsthilfe in Thüringen“ ist abgeschlossen und wird zum ersten Mal ausgestellt.



SEPTEMBER

Das Netzwerktreffen der sächsischen und thüringischen Landesarbeitsgemeinschaften Selbsthilfekontaktstellen fand in diesem Jahr in Dresden statt.

Der zweitägige Workshop bot Mitarbeitenden in den Kontaktstellen eine fachspezifische Weiterbildung mit Raum zum Austausch, Vorträgen und zur Besprechung aktueller Herausforderungen in der täglichen Kontaktstellenarbeit.

Im Fokus standen unter anderem Kommunikations- und Konflikttraining, Methoden zur Selbstfürsorge und das Selbstverständnis der Selbsthilfekontaktstellen heute.



SEPTEMBER



Der Startschuss eines bereits längerfristig geplanten Vorhabens ist gegeben: Die Produktion eines Animationsfilms zur Selbsthilfe in Thüringen!

Erste Absprachen mit der Produktionsfirma wurden getroffen, erste Bilder des Films wurden gezeigt, das Konzept steht. Nun geht das Projekt in seine Umsetzung. Die Fertigstellung ist für Anfang 2024 geplant.

OKTOBER

Die überarbeitete und aktualisierte Version unserer Broschüre zur Barrierefreiheit mit Informationen zur Barrierefreiheit der Selbsthilfekontakt- und unterstützungsstellen in Thüringen geht auf unserer Homepage online und steht dort zum Download bereit.



OKTOBER

Eine neu erarbeitete Broschüre der LAKOST mit einer Sammlung von wichtigen Adressen aller Thüringer Selbsthilfekontaktstellen, landesweiten Selbsthilfeorganisationen zu verschiedenen Themen, sowie von Fach- und Beratungsstellen in Thüringen wird veröffentlicht.

Das Verzeichnis wird nun jährlich überprüft, ergänzt und korrigiert.



OKTOBER



Auf der Suche nach engagierten, jungen Menschen für die Junge Selbsthilfe Thüringen, waren wir im Oktober zum ersten Mal mit einem Stand beim Markt der Möglichkeiten vertreten.

Die Messe wird organisiert von der Universität Jena und ist mit über 140 Ausstellern die größte Messe für Engagement und Ehrenamt.

OKTOBER

Zur bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit unter dem Motto "Zusammen der Angst das Gewicht nehmen" haben wir eine 10-tägige Online-Kampagne ins Leben gerufen und parallel dazu eine eigene Webseite gestaltet, auf der alle Inhalte in ausführlicherer Version zum vertiefen der Inhalte, nachzulesen ist.

Die Beiträge drehten sich allgemein um das Themengebiet der seelischen Gesundheit, mit zahlreichen Hilfsangeboten, Tipps für interessante Podcasts und natürlich um die Aufklärung zum Thema Selbsthilfe.

Alle Inhalte sind weiterhin auf unserem Facebook- und Instagram-Account als auch auf www.aktionswoche-digital.de nachzulesen.

The image is a screenshot of a social media post. At the top, it says 'landeskontaktstelle_thueringen'. Below that, it reads 'WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT 2023' with a small logo. The main text of the post says: 'Vom 10. bis 20. Oktober findet bundesweit die Woche der seelischen Gesundheit statt, für die wir eine kleine Social Media Kampagne rund um den Themenkomplex der psychischen Gesundheit für Euch geplant haben.' Below this, it says 'Unter anderem werdet Ihr erfahren,' followed by a bulleted list: '• was psychische Gesundheit mit Selbsthilfe zu tun hat,' '• welche Beratungsstellen es in Thüringen gibt und wie man bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe am besten vorgeht,' '• welche Möglichkeiten es für mehr Achtsamkeit im Alltag gibt' and '• wie wichtig die Junge Selbsthilfe ist' and '• und noch vieles mehr...'. At the bottom, there is a blue banner with a white arrow pointing right and the text: 'ALLE VON UNS VORGESTELLTEN INHALTE KONNEN IHR ANSCHLIESSEND IN ETWAS AUSFÜHRLICHER FORM AUF UNSERER EIGENS HIERFÜR EINGERICHTETEN HOMEPAGE NACHLESEN: WWW.AKTIONSWOCH-DIGITAL.DE'. There are also search and share icons at the bottom left of the screenshot.

NOVEMBER

Tag der offenen Tür:

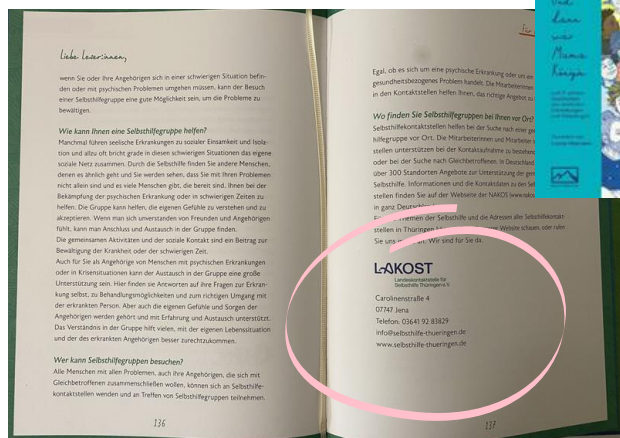
Anfang November haben wir im Rahmen der Woche der Generationen erstmalig einen ganzen Tag lang unsere Türen für alle Interessierten geöffnet.

Ziel war es, über unsere Arbeit, die Selbsthilfe im Allgemeinen und die konkrete Selbsthilfelandchaft in Thüringen zu informieren.

Außerdem zeigten wir erstmalig unsere Fotoausstellung „Gesichter der Selbsthilfe“ in Thüringen“.



NOVEMBER



Veröffentlichung eines Beitrages der LAKOST über die Selbsthilfe im Buch "Und dann war Mama Königin" von Claudia Gliemann.

Claudia Gliemann ist Autorin, Literaturübersetzerin und Singer-Songwriterin. Mit ihren Büchern möchte sie schwierige Themen so erzählen, dass Kinder und Erwachsene sich verstanden und gesehen fühlen.

Wir freuen uns sehr, dass wir einen doppelseitigen Beitrag zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen beisteuern konnten.

DEZEMBER

Mit dem "Starter KIT" ist ein umfangreiches Werk entstanden, welches alle wichtigen Informationen zur Selbsthilfe-Unterstützung in Thüringen enthält.

Es ist unter anderem zur Einarbeitung von neuen Mitarbeitenden in der Selbsthilfe gedacht, aber auch als Nachschlagewerk für Erfahrene(re).

Die Printversion des Ordners wird ab Januar 2024 zu Verfügung stehen.



DEZEMBER



Um den fachlichen Austausch in der Jugend zu fördern, hat die NAKOS im September 2022 die Gründung einer Fachgruppe „Junge Selbsthilfe! initiiert. Teilnehmende sind die Ansprechpartner*innen für Junge Selbsthilfe in den Bundesländern - im Fall der LAKOST vertreten durch Katrin Wieacker.

Ziel ist es, sich über relevante Themen auszutauschen, voneinander zu lernen und passende Materialien miteinander zu teilen.

Anfang Dezember traf sich die Fachgruppe nun erstmals persönlich in den Räumen der NAKOS in Berlin. Neben dem Erfahrungsaustausch unter den Kolleg*innen gab es einen Input von der jungen Erfahrungsexpertin zu psychischer Gesundheit Nora Fieling zum Thema „Kreative Methoden in der Jungen Selbsthilfe“. Weitere Arbeitstreffen sind geplant.

2023



- Teilnahme an Beratungen der LAG Thüringer Selbsthilfeplenum (Selbsthilfekontaktstellen in Thüringen)
- Teilnahme an Arbeitsgruppen des TMASGFF
- Teilnahme an fachspezifischen Weiterbildungen
- Teilnahme am bundesweiten Fachaustausch der Selbsthilfe-Landeskontaktstellen
- Teilnahme am Fachaustausch der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.
- Regelmäßiger Austausch mit dem Landesverband Pflege, der Thüringer Suchthilfe, Generationen Jena,
- Teilnahme und Mitarbeit in der Arbeitsgruppe „Elternschaft und Behinderung“
- Teilnahme und Mitarbeit in der Fachgruppe U18
- Teilnahme im Fachausschuss Pflege
- Teilnahme an der Arbeitsgruppe Junge Selbsthilfe
- kontinuierliche Verbesserung des LAKOST-Internetauftritts (Verbesserung der Barrierefreiheit und der Benutzerfreundlichkeit im Allgemeinen, Ergänzung neuer Bereiche)
- Führen der Social-Media Kanäle (Instagram und Facebook)