

# RÜCKBLICK 2024

## JANUAR

Im Januar haben wir Ärztinnen und Ärzte in ganz Thüringen angeschrieben und mit unserer Broschüre über wichtige Adressen und Ansprechpartner\*innen rund um die Selbsthilfe sowie mit unserem **Wartezimmerplakat** „Gemeinsam sind wir weniger allein“ ausgestattet. Das Plakat sollte auf die Selbsthilfe aufmerksam machen und verwies bezüglich der Suche nach Selbsthilfegruppen vor Ort und der Kontaktaufnahme auf unsere Homepage.



Die Aktion wurde sehr positiv aufgenommen, woraufhin ein spezieller **Patientenflyer** zum Auslegen in den Wartezimmern entworfen wurde, der nun in zahlreichen Praxen von Patient\*innen mitgenommen werden kann.



## JANUAR



Beteiligung am Ausschuss und der Plenarsitzung zum **„Thüringer Gesetz zur Neuordnung des öffentlichen Gesundheitsdienstes“** im Thüringer Landtag.

Ende Januar waren wir als Teilnehmer zur mündlichen Anhörung des Ausschusses für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung in den Thüringer Landtag eingeladen, um uns zu den Entwürfen des „Thüringer Gesetz zur Neuordnung des öffentlichen Gesundheitsdienstes im Freistaat Thüringen“ zu äußern.

Als Vertreterinnen der LAKOST waren Katja Kliewe (Vorstand, im Foto links) und Ines Nitsche (Geschäftsstellenleiterin) in Erfurt dabei, um die Sicht der Selbsthilfe einzubringen.

Die schriftliche Stellungnahme der LAKOST ist auf der Seite des Thüringer Landtages einsehbar.

# FEBRUAR



Der **Kurzfilm zur Selbsthilfe in Thüringen** feiert Premiere! Nach intensiver Vorbereitungs- und Produktionszeit entstand ein tolles Ergebnis.

Der Film ist abrufbar auf der Internetseite der LAKOST und kann auf Anfrage für Veranstaltungen im Rahmen der Selbsthilfearbeit nach Absprache zur Verfügung gestellt werden.

# MÄRZ

## Thüringer Gesundheitsmesse 2024

Erstmalig war die LAKOST mit einem kleinen Messestand bei der 17. Thüringer Gesundheitsmesse in Erfurt vertreten, um über die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Thüringen zu informieren. Die Messe war aus Sicht der LAKOST ein großer Erfolg.

Ebenso gut besucht war der Vortrag "Selbsthilfe wirkt" - gehalten von Ines Nitsche (Geschäftsstellenleiterin der LAKOST).



Karla Mertz, Dr. Jana Andreeva, Katja Kliewe (Vorstand der LAKOST e. V.; v.l.n.r.)



Aktionsbündnis  
**Seelische Gesundheit**

# APRIL

## Mitgliedschaft im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit:

Seit dem 09.04.2024 ist die LAKOST Mitglied des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit mit insgesamt über 160 Mitgliedsorganisationen.

Ziel des Bündnisses ist es, psychische Erkrankungen zu enttabuisieren. Es ist eine offene Arbeitsgemeinschaft und fördert ein bundesweites Netzwerk von Antistigma-Initiativen, Aufklärungs- und Präventionsprojekten.

Unter anderem koordiniert das Bündnis jährlich rund um den WHO-Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober die Woche der Seelischen Gesundheit, setzt sich für eine objektive und nicht stigmatisierende Berichterstattung in den Medien ein und hat die Aktion Grüne Schleife in Deutschland initiiert.



**LAKOST**

Landeskontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.

# APRIL



## Länderrat und Treffen der Landeskontaktstellen in Würzburg | Fachtagung „Transformation in der Selbsthilfe“

Die LAKOST nahm im April 2024 an der bundesweiten Fachtagung der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und der landesweiten Selbsthilfekontaktstellen teil.

Die professionelle Selbsthilfeunterstützungsarbeit sieht sich mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert, die durch aktuelle Krisensituationen verstärkt werden.

Die steigende Anzahl an Anfragen, die zunehmende Diversität der Themen und die wachsende Bedeutung digitaler Plattformen erfordern eine Anpassung der Standards und Arbeitsweisen. Es ist wichtig, dass Selbsthilfekontaktstellen über einheitliche und zeitgemäße Richtlinien verfügen, um effektiv auf die Bedürfnisse der Hilfesuchenden eingehen zu können. Die Entwicklung solcher Standards wird durch die Zusammenarbeit der Fachkräfte im bundesweiten Austausch vorangetrieben.

Schwerpunkte dazu in der diesjährigen Tagung waren u. a.:

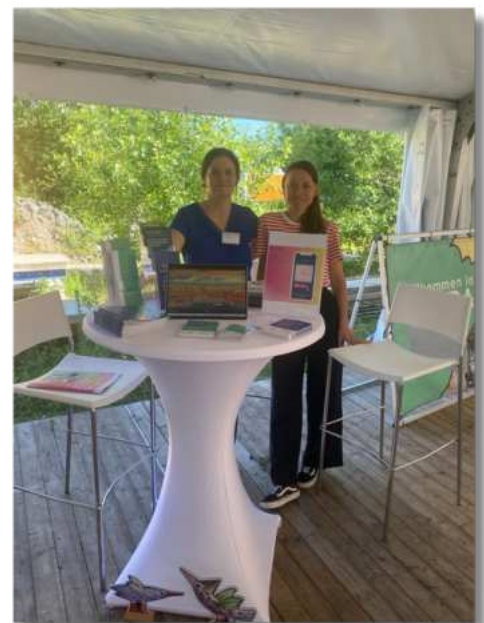
- Austausch zur aktuellen Praxis im jeweiligen Bundesland
- Fachgruppe zu Arbeitsgrundsätzen in der Selbsthilfeunterstützung
- Digitale Selbsthilfegruppen
- NAKOS-Kennzeichnung für Transparenz und Unabhängigkeit

# JUNI

## Fokustag Telemedizin - Zukunft gestalten, Gesundheit erleben in Apolda

Am 08.06.2024 waren wir mit einem Stand beim Fokustag Telemedizin vertreten, um über die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Thüringen zu informieren. In Fachvorträgen und Diskussionsrunden mit Expert\*innen aus Politik, Wissenschaft und Medizin wurden die neuesten Entwicklungen und Möglichkeiten der Gesundheitsversorgung in und aus Thüringen vorgestellt und es gab die Möglichkeit zum fachlichen Austausch.

An unserem Stand haben wir außerdem über die Möglichkeiten informiert, wie Selbsthilfe im Digitalformat aussehen kann, was es zu beachten gibt und welche Vorteile, aber auch welche Nachteile digitale Selbsthilfe darstellen kann. Hierfür wurden neue Materialien zur digitalen Selbsthilfe entwickelt, die auf der Homepage der LAKOST unter der Rubrik "News & Materialien" abrufbar sind.



# JUNI

## 14. Netzwerktreffen der Kontaktstellen Sachsen und Thüringen 2024:

Das 14. Netzwerktreffen der Kolleginnen aus Sachsen und Thüringen wurde in diesem Jahr durch die LAKOST organisiert und fand vom 12.-13. Juni 2024 in der Landessportschule im Bad Blankenburg statt.

Über 20 Kolleginnen kamen aus den Bundesländern zusammen, um sich weiterzubilden, gemeinsame

Inhalte zu erarbeiten und um aktuelle Herausforderungen in der täglichen Kontaktstellenarbeit zu besprechen.

Schwerpunkte der diesjährigen Tagung waren u. a.:

- Selbsthilfe im ländlichen Raum
- Änderungen in der Rechtsform für Selbsthilfegruppen sowie
- Kommunikations- und Konflikttraining inkl. kollegialer Fallberatungen



# AUGUST



Mitte August startete das Projekt **Kinowerbung**. In über 20 Thüringer Kinos wurde unser Kurzfilm zur Selbsthilfelandchaft in Thüringen gezeigt und erreichte 50.000 Zuschauer.

Ziel der Aktion war es, den Selbsthilfegedanken auf niedrigschwelliger Art und mit Leichtigkeit ins Bewusstsein von Menschen zu bringen, die gegebenenfalls noch nie von Selbsthilfe gehört oder an Selbsthilfe gedacht haben. Menschen sollten sich darüber hinaus ermutigt fühlen, sich zu informieren und Kontakt zur LAKOST bzw. den Selbsthilfekontaktstellen vor Ort aufzunehmen.

# AUGUST

Abschluss unserer Online-Seminarreihe  
“Qualitätsgesicherte Homepage”:

Im Zeitalter der Digitalisierung gewinnen Homepages eine immer größere Bedeutung. Sie sind nicht nur ein Schaufenster für die Selbsthilfeorganisationen und -gruppen, sondern dienen auch als Kommunikationsinstrument. Doch wie können wir sicherstellen, dass unsere Homepage den Qualitätsstandards entspricht?

All diese Fragen wurden in unserer Online-Seminarreihe beantwortet. Die Seminare richteten sich an Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen in Thüringen und wurden sehr gut nachgefragt.



**Online-Seminar**  
“Qualitätsgesicherte Homepage”  
13. August 2024 | 15 - 16 Uhr

**Anmeldung**  
@ [info@selbsthilfe-thueringen.de](mailto:info@selbsthilfe-thueringen.de) oder  
☎ 03641 928 38 29

LAKOST

Individuelle Beratungen zur Umsetzung der Kriterien zur Qualitätsgesicherten Homepage werden weiterhin ganzjährig und unabhängig der Seminare angeboten.

# SEPTEMBER

**44. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), Berlin**

Unter dem Motto „Die Gruppe: zeitgemäß und unverzichtbar“ wurde dieses Phänomen unter verschiedenen Blickwinkeln sowohl wissenschaftlich als auch operational in den Fokus genommen: psychologisch, soziologisch, philosophisch und ganz praktisch in ihren verschiedenen Ausgestaltungen, mit ihren unterschiedlichen Wirkungsweisen und gruppenspezifischen Prozessen. Dabei bot die Fachtagung sowohl Diskussionsforen als auch praktische Herangehensweisen an die fachliche Arbeit der Selbsthilfeunterstützung.



# OKTOBER

## Online-Vortragsreihe "Mental Health Matters"

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit (10. bis 20. Oktober 2024) veranstalteten wir die Online-Vortragsreihe „Mental Health Matters“.

Die Vortragsreihe beschäftigte sich mit verschiedenen Themen rund um psychische Gesundheit und bot die Möglichkeit, Wissen zu erwerben, praktische Strategien zu erlernen und sich mit Expert\*innen und anderen Betroffenen auszutauschen.

Die konkreten Themen waren Depressionen, Essstörungen, Sucht und Resilienz. Auf Grund der großen Nachfrage zum Thema Resilienz war es uns möglich, einen zweiten Termin im November anzubieten.



Wir freuen uns, dass die einzelnen Veranstaltungen so gut angekommen sind und wir durchweg positives Feedback, aber auch Wünsche für kommende Veranstaltungen entgegen nehmen durften.

Die Veranstaltungen waren aber auch deshalb ein so großer Erfolg, weil wir erfahrene und engagierte Referent\*innen gewinnen konnten, die mit ihrem Fachwissen und ihrer Vortragsart maßgeblich dazu beigetragen haben.

# OKTOBER

Alle zwei Jahre veranstaltet die **DVSG** (Deutsche Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen e. V.) einen zweitägigen **Bundeskongress**, der Fachkräften des Gesundheits- und Sozialwesens aus Praxis, Lehre, Forschung und Selbsthilfe eine fachliche Diskussions- und Fortbildungsplattform bietet.

Der thematische Schwerpunkt des Kongresses variiert und richtet sich nach Aktualität und Bedarf.

Im Mittelpunkt stand in diesem Jahr die Frage, wie die Soziale Arbeit Lebenswelten und Lebenslagen so mitgestalten kann, dass unter diesen Bedingungen Teilhabe für alle Menschen möglich ist. Für verschiedene Settings, Handlungsfelder und Personengruppen werden die mit der Transformation einhergehenden Veränderungen der Rahmenbedingungen gesellschaftlichen Lebens, der Systeme und der globalen Bedingungen aus Forschung, Theorie und Praxis aufgegriffen. Die begleitende Fachausstellung bot eine zusätzliche wichtige Möglichkeit zur Information, für den Fachaustausch sowie zur Begegnung und Vernetzung.

LAKOST war in diesem Jahr gemeinsam mit dem **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen** mit einem Stand beim DVSG Bundeskongress in Erfurt vertreten und konnte so gemeinsam die Thüringer Selbsthilfe (-landschaft) repräsentieren.



# NOVEMBER



## Fachgruppe Junge Selbsthilfe:

Mitte November fand erneut das Präsenztreffen der NAKOS-Fachgruppe Junge Selbsthilfe mit Beteiligung der LAKOST in Berlin statt. Im Fokus des fachlichen Austausches stand das Thema „Verbindlichkeit und Engagement in der Jungen Selbsthilfe“.

Immer sind es die gleichen - meist über viele Jahre bestehenden - Selbsthilfegruppen, die sich engagieren

und bei Gemeinschaftsaktionen aktiv dabei sind. Bei der Jungen Selbsthilfe dagegen gibt es viel mehr Wechsel. Junge Menschen "binden" sich weniger, entscheiden sich eher spontan.

Während des 2-tägigen Treffens wurden die Chancen und Grenzen, die das für die Selbsthilfe mit sich bringt, beleuchtet. Anhand der Gruppenphasen wurden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Mitarbeitende in den Selbsthilfekontaktstellen die Junge Selbsthilfe unterstützen können - von der Gründung bis in die einzelnen Phasen des Gruppenlebens.

# DEZEMBER

Als wichtige Partner im Gesundheitswesen haben wir im Dezember - anknüpfend an die Anfang des Jahres abgeschlossene Aktion "Wartezimmerplakat" - Thüringer Apotheken angeschrieben.

Im Paket war neben dem Plakat "Gemeinsam sind wir weniger allein", unsere Adressbroschüre "Selbsthilfeunterstützung in Thüringen" in seiner neuesten Auflage sowie unser Patientenflyer.

Ziel der Aktion ist es, dass Apotheker\*innen ihre Patientinnen und Patienten auf das Selbsthilfeangebot in Thüringen aufmerksam machen und informieren.

Außerdem ist geplant, noch im ersten Quartal 2025 Kliniken und insbesondere Rehaeinrichtungen in Thüringen mit Materialien und Infos zu Ansprechpersonen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu versorgen.



# 2024



- Teilnahme an allen 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.
- Netzwerkarbeit:
  - ESMERALDA (Stiftung Dr. Haar), Jena
  - Vielfalt Leben - QueerWeg (Koordinierungsstelle LSBTQI+), Jena
  - Thüringer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e. V., Erfurt
  - Landesverband Aphasie
- 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 an Arbeitsgruppe Selbstverständnis der Selbsthilfearbeit
- Teilnahme im Fachausschuss Pflege
- Teilnahme an der Arbeitsgruppe Junge Selbsthilfe
- Herausgabe eines Newsletters (1x pro Quartal) sowie eines Mitgliederschreibens
- Beteiligung am Qualitätszirkel der Selbsthilfe des UniversitätsTumorCentrum, Jena
- kontinuierliche Verbesserung des LAKOST-Internetauftritts (Verbesserung der Barrierefreiheit und der Benutzerfreundlichkeit im Allgemeinen, Ergänzung neuer Bereiche und Kategorien)
- Aktualisierung Broschüre zur Barrierefreiheit
- Erarbeitung und Herausgabe neuer Flyer zum Thema "Digitale Selbsthilfe" sowie verschiedener Postkarten
- Aktualisierung und Neuauflage der Broschüre "Selbsthilfeunterstützung in Thüringen"
- Ausarbeitung und Veröffentlichung der Betrachtung "Gruppengründungen und -auflösungen von Selbsthilfegruppen in Thüringen im Zeitraum 2019 - 2023
- Führen der Social-Media Kanäle (Instagram und Facebook)