

# RÜCKBLICK 2025



Die LAG Thüringer Selbsthilfeplenum in den Räumen des Erfurter Gesundheitsamtes. (© LAKOST)

## MÄRZ

### Gruppeninventur

Präsenz-Workshop für Mitarbeitende in den Selbsthilfekontaktstellen.

Am 12. März 2025 fand der Präsenzworkshop „Gruppeninventur“ für die Mitarbeitenden der Thüringer Selbsthilfekontaktstellen im Gesundheitsamt Erfurt statt.

Eine Gruppeninventur ist immer dann sinnvoll, wenn Selbsthilfegruppen in Konflikte geraten sind oder stagnieren. Oft stellt sich dann die Frage, ob die Gruppe aufgelöst oder weiterentwickelt werden soll.

Als hilfreiche Methode zur Reflexion hat sich die Gruppeninventur erwiesen, bei der die Mitglieder eine ehrliche Bilanz ihrer gemeinsamen Zeit ziehen. Sie hilft außerdem, Stärken zu bewahren, Hindernisse zu überwinden und sich neu zu orientieren.

Im Workshop wurden verschiedene Methoden vorgestellt und die Teilnehmenden wurden dazu befähigt, selbst eine Gruppeninventur durchführen zu können bzw. die Gruppeninventur zu begleiten. Der Referent Götz Liefert ist Diplompädagoge und Supervisor mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen und vermittelte im Workshop unter anderem geeignete Methoden für die Inventur. Wir bedanken uns herzlich bei allen Teilnehmenden sowie bei unserem Referenten für diesen wertvollen und praxisnahen Workshop.

## MÄRZ

### Mitgliedschaft im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen



**Selbsthilfefreundlichkeit<sup>®</sup>  
und Patientenorientierung  
im Gesundheitswesen**

Seit März 2025 ist die LAKOST e. V. Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen.

Das Netzwerk fördert die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Einrichtungen im Gesundheitswesen, damit Patientinnen und Patienten von der Erfahrungskompetenz Gleichbetroffener profitieren können. Seit 2009 setzt es sich dafür ein, die Zusammenarbeit zwischen Gesundheitseinrichtungen und Selbsthilfegruppen zu verbessern und die Patientenorientierung zu stärken.

Mit unserem Beitritt möchten wir unser Engagement für eine stärkere Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe weiter ausbauen und erhoffen uns durch den Austausch von Wissen und Erfahrungen mit anderen Mitgliedern des Netzwerks wertvolle Impulse, um die Selbsthilfe in Thüringen noch besser unterstützen zu können.

Das Netzwerk ist offen für neue Mitglieder, wie z. B. Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen oder Selbsthilfekontaktstellen, die ihre Kooperationen mit anderen erweitern und vertiefen wollen.

**LAKOST**

Landeskontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e. V.

# MÄRZ



Katrin Wieacker, Melanie Seznec-Schmidt und Ines Nitsche (© LAKOST e. V.; v.l.n.r.)

## Thüringer Gesundheitsmesse 2025

Wie schon im vergangenen Jahr, blicken wir auf eine gelungene Teilnahme an der Thüringer Gesundheitsmesse in Erfurt zurück. An unserem Stand konnten wir zahlreiche interessierte Besucherinnen und Besucher über die vielfältigen Angebote der Selbsthilfe in Thüringen informieren und wertvolle Gespräche mit Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften aus dem Gesundheitswesen führen.

Besonders erfreulich war das große Interesse an den regionalen Selbsthilfegruppen. An beiden Messetagen konnten wir die Bedeutung von Selbsthilfe sichtbar(er) machen und neue Kontakte knüpfen.

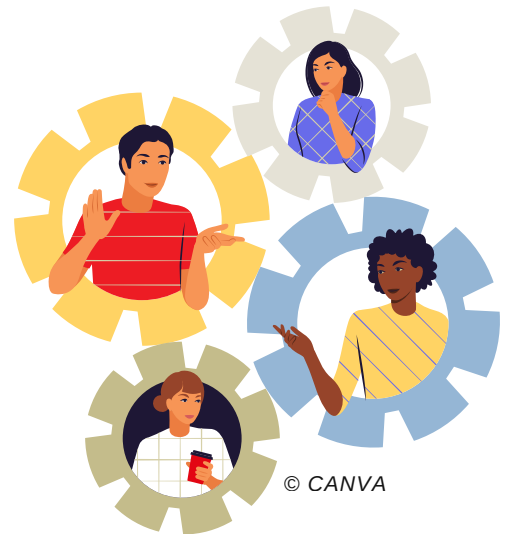
# APRIL

## Online-Workshop "Fit für Kooperationen"

Für den Online-Workshop „Fit für Kooperationen - Gestärkt in die Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen“ konnten wir Ines Krahn vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen gewinnen.

Ziel des Workshops war es, Werkzeuge für erfolgreiche und kreative Kooperationen mit Gesundheitseinrichtungen kennen zu lernen.

Der Workshop richtete sich an alle interessierten Selbsthilfe-Aktiven, die bereits mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten oder dies künftig tun wollen und lieferte genau hierfür praxisnahe Beispiele und Ansätze wie eine solche Zusammenarbeit aussehen kann.



# MAI

## Online-Workshop

### “Multikrisen - die Welt im Wandel - die Psyche in Balance”

Claritta Martin - niedergelassene psychotherapeutische Ärztin aus Hamburg - vermittelte allen Interessierten in diesem Workshop Wege und Strategien, um in Zeiten von Multikrisen die psychische Gesundheit zu bewahren.

Eingeladen waren neben Selbsthilfe-Aktiven alle interessierten Personen. Die große Zahl der Anmeldungen und das Feedback zu diesem Workshop zeigte, dass die Themenwahl den Zeitgeist getroffen hat.



© CANVA



© CANVA

# JUNI

## Online-Workshop

### “Emotionen - Der Schlüssel zu innerer Stärke”

Emotionen zu kennen und zu nutzen stärkt die innere Stabilität und hilft, Herausforderungen besser zu meistern. Am 25. Juni 2025 vermittelte der erfahrene Emotionscoach Attila Wett, wie wir Gefühle bewusster wahrnehmen und für unsere persönliche Entwicklung nutzen können.

Der Workshop fand Online statt und war offen für alle Selbsthilfeaktiven und interessierten Personen.

# JUNI

## 46. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), Aachen

Vom 02. – 04. Juni 2025 fand die 45. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. unter dem Motto „Selbsthilfe für alle – Vielfalt leben, Gesundheit stärken“ mit Thüringer Beteiligung (Bettina Brenning - IKOS Jena und Ines Nitsche - LAKOST e. V. (rechts im Bild)) in Aachen statt.

Die Jahrestagung befasste sich mit verschiedenen Aspekten der Vielfalt in der Selbsthilfe und präsentierte unter anderem Beispiele für gelungene Kooperationen.



© LAKOST

**LAKOST**  
Landeskontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.

# SEPTEMBER

## 15. Netzwerktreffen der Kontaktstellen Sachsen und Thüringen 2025 in Dresden

Das Netzwerktreffen der Kolleg\*innen aus Sachsen und Thüringen wurde in diesem Jahr durch die LAKOS Sachsen organisiert und fand vom 03.-04. September 2025 in Dresden statt.



Die Kolleginnen der Selbsthilfe- und Landeskontaktstellen aus Thüringen und Sachsen beim Netzwerktreffen in Dresden.  
© 2025 Christian Kretschmer / EngagementstiftungSachsen

Schwerpunkte der diesjährigen Tagung waren:

- Selbsthilfe vernetzt denken: Formate in der Selbsthilfeunterstützung in Leipzig
- Leitfaden zur Selbsthilfeförderung; Überarbeitete Ausfüllhilfe für Förderanträge an die GKV
- Selbsthilfe im ländlichen Raum
- Evaluationsergebnisse der App Likewise
- Künstliche Intelligenz (KI)

Die beiden Tage waren sehr bereichernd, voller spannender Impulse, wertvoller Einblicke und lebendigen Austauschs zwischen den Mitarbeitenden beider Bundesländer. Das jährliche Netzwerktreffen leistet einen wichtigen Mehrwert für die Qualitätssicherung zur Arbeit in den Kontaktstellen.

TAG DER   
**Selbsthilfe**  
#GemeinsamStark

# SEPTEMBER

## Bundesweiter Tag der Selbsthilfe am 16. September 2025

Am ersten bundesweiten Tag der Selbsthilfe wurden durch die Thüringer Selbsthilfekontaktstellen zahlreiche tolle Aktionen organisiert und vor Ort durchgeführt.

Alle Aktionen wurden auf der LAKOST-Homepage gebündelt und beworben.

Bei der Erfurter Aktion, dem "Erfurter Selbsthilfetag" unter dem Motto "Stärke durch Gemeinschaft" waren wir eingeladen und mit einem Stand vertreten, haben viele gute Gespräche geführt und konnten wertvolle Netzwerkarbeit leisten.



Katrin Wieacker (rechts im Bild) und Melanie Seznec-Schmidt beim Erfurter Selbsthilfetag. © LAKOST

# SEPTEMBER



© NAKOS

## Länderrat in Hannover

18.-19. September 2025

Fachtagung der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und der landesweiten Selbsthilfekontakt- / Koordinierungsstellen ("Länderrat")

Im Länderrat treffen sich jährlich die Kolleginnen und Kollegen aus dem gesamten Bundesgebiet, damit sich die Selbsthilfeunterstützung ständig weiterentwickelt, weil sich auch die Lebensrealitäten, Bedürfnisse und Kommunikationsformen der Menschen ständig verändern. Hier werden u.a. Qualitätsstandards in der Selbsthilfe-Unterstützung gesetzt und entwickelt.

# SEPTEMBER



Mitte September 2025 war die LAKOST e. V. mit einem Stand auf dem **83. Deutschen Fürsorgetag** in Erfurt vertreten. Unter dem Motto „TRANSFORMATIONEN · SOZIAL · MACHEN“ standen drei Tage ganz im Zeichen gesellschaftlicher Wandlungsprozesse und deren Bedeutung für den Sozialstaat.

Drei große Symposien leiteten in die zentralen Themenfelder ein:

- Gesellschaft im Wandel und sozialer Zusammenhalt
- Arbeitswelt zwischen KI und Fachkräftemangel
- Klima und ökologische Transformation im sozialen Kontext

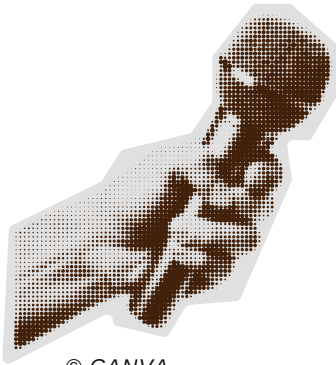
Die Fachforen boten zudem Raum für Diskussionen zu Sozialpolitik, Teilhabe, Sozialrecht, digitaler Transformation und weiteren Themen.

Beim „Markt der Möglichkeiten“ konnten die Ausstellenden (Wohlfahrtsverbände, soziale Dienste, Stiftungen, Ministerien, zivilgesellschaftliche Initiativen u. v. a.) ihre Projekte und Angebote vorstellen. An unserem Stand hatten wir die Gelegenheit, mit vielen Fachakteur\*innen und Selbsthilfeengagierten ins Gespräch zu kommen, Netzwerke zu vertiefen und neue Verbindungen zu knüpfen, Impulse aufzunehmen und unsere Thüringer Perspektive einzubringen.



*Ines Nitsche beim 83. Deutschen Fürsorgetag. © LAKOST*

# OKTOBER



© CANVA

## Zeitzeugeninterviews "Selbsthilfe in der DDR"

Im Rahmen des Vorhabens zur Dokumentation der Selbsthilfe in der DDR haben wir verschiedene Zeitzeugen eingeladen, ihre Perspektiven, Erlebnisse, Erfahrungen und Erinnerungen mit uns zu teilen. Ziel ist es, mehr Einsicht in die Strukturen und den Alltag der Selbsthilfe in dieser besonderen Zeit zu gewinnen, um heutige Herausforderungen besser zu verstehen.

Die Ergebnisse dieses Projekts werden veröffentlicht und tragen dazu bei, das wertvolle Wissen und die Erfahrungen aus dieser Zeit zu bewahren.

# OKTOBER

## Thüringer Selbsthilfezeitschriften und -Broschüren gebündelt abrufbar:

Eine Übersicht aller Selbsthilfezeitschriften und -Broschüren, die von den Thüringer Selbsthilfekontaktstellen herausgegeben werden, kann nun auf der Homepage der LAKOST eingesehen werden.

Mit dieser Sammlung möchten wir das vielfältige Selbsthilfeangebot in Thüringen sichtbar machen und gleichzeitig auch einem breiteren Publikum zugänglich machen. Die Zeitschriften und Broschüren bieten spannende Einblicke in die Arbeit vor Ort, eine Übersicht über die Gruppenangebote, Erfahrungsberichte, Veranstaltungshinweise und vieles mehr.



© LAKOST

# OKTOBER

## Implementierung einer Selbsthilfebörse für Anfragen aus Bildung und Forschung

Auf der Homepage der LAKOST können nun wissenschaftliche Anfragen für schulische, akademische oder gemeinnützige Projekte veröffentlicht und eingesehen werden.

Selbsthilfegruppen können somit alle Anfragen einsehen und selbst entscheiden, ob und an welchen



© LAKOST

Themen sie sich mit ihrer Erfahrung und Expertise einbringen möchten.

Die Teilnahme ist freiwillig und mit keinerlei Verpflichtungen verbunden. So können Menschen aus der Selbsthilfe mitgestalten, wie über Selbsthilfe gesprochen und geforscht wird und ihre Sichtweise auf Augenhöhe mit jungen Menschen und Wissenschaft einbringen. Damit leisten Teilnehmende nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung, zum Dialog und zur Entstigmatisierung, sondern können durch den Austausch auch ihre eigene Gruppenarbeit bereichern.

# NOVEMBER

## Fachtag „Fit for Selbsthilfe“ in Erfurt

Am 5. November 2025 fand unser Fachtag „Fit for Selbsthilfe“ in Erfurt statt – ein Tag zum Auftanken, Vernetzen und Ausprobieren! Mit vielen inspirierenden Impulsen, verschiedenen kreativen Workshops und vor allem mit vielen Begegnungen stand der Tag ganz im Zeichen der Selbsthilfe und der Gemeinschaft.



Willkommen beim Fachtag!  
Katrin Wieacker (links im Bild) begrüßt alle Teilnehmenden und stellt das Team sowie unseren Vorstand vor (im Bild oben).



Ines Krahn (rechts im Bild) eröffnete den Tag mit ihrem Vortrag „Wirkung und Stärken der Selbsthilfearbeit“ und leitete zudem den Workshop „Dankbarkeit und gegenseitige Wertschätzung in der Selbsthilfe“, der eindrucksvoll zeigte, wie durch offene Kommunikation, Achtsamkeit und eine dankbare Haltung das Vertrauen, die Resilienz und das Gemeinschaftsgefühl in Gruppen stärken können.



Die gelungene Überleitung in die nach der Mittagspause stattfindenden Workshops übernahm Katja Kliewe (Vorstand LAKOST e. V.; rechts im Bild).

Im Feldenkrais-Workshop wurden die Teilnehmenden durch die Workshopleiterin dazu eingeladen, achtsame Bewegung und Entspannung, z.B. am Beginn eines Gruppentreffens, neue Impulse für die Selbsthilfearbeit zu gewinnen.

Durch den Workshop Handlettering wurden Kreativität, Leichtigkeit und Freude ins Programm gebracht – eine schöne Erinnerung daran, dass Selbsthilfe auch durch gemeinsames Gestalten wachsen kann.



Darüber hinaus boten Selbsthilfemarkt, Fotoausstellung und Infomeile vielfältige Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen und Ideen mitzunehmen. Begleitet von kleinen Stärkungen entstanden anregende Gespräche und ein konstruktiver Austausch, der die Vielfalt der Selbsthilfekultur in Thüringen widerspiegelte.

Wir blicken dankbar auf einen rundum gelungenen Tag zurück und freuen uns über das große Interesse, das positive Feedback und die spürbare Energie, die von diesem Fachtag ausgegangen ist. Gemeinsam haben wir an diesem Tag die Selbsthilfe lebendig gemacht!

Wir danken der AOK PLUS sowie der Ingrid und Dieter Bauhaus-Stiftung für die finanzielle Unterstützung, damit dieses Projekt so ermöglicht werden konnte. Ein großes Dankeschön an alle Mitwirkenden.

# NOVEMBER



© LAKOST

## Präsenztreffen der Fachgruppe Junge Selbsthilfe

Austausch und Inspiration:

Vom 10. bis 12. November 2025 fand in Berlin das Präsenztreffen der NAKOS-Fachgruppe Junge Selbsthilfe statt – und auch die LAKOST e.V. war dabei. Vertreterinnen aus den Bundesländern kamen in Berlin zusammen, um sich über aktuelle Entwicklungen, Projekte und Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe auszutauschen.

Neben den Berichten zu laufenden Initiativen wie der Online-Veranstaltungsreihe „Let’s talk about...!“, dem Selbsthilfe-Comic zum Tag der Selbsthilfe und neuen Veranstaltungsformaten für junge Zielgruppen bot das

Treffen viel Raum für kollegialen Austausch und Vernetzung. Ein inhaltlicher Höhepunkt war der interaktive Workshop mit Jonas Hessling (psychologists for future) zum Thema „Klimakrise, Gesundheit und junge Menschen – Handlungsfähigkeit in Selbsthilfekontaktstellen stärken“, der neue Perspektiven für die Selbsthilfearbeit eröffnete.

Auch Themen wie begleitete Gruppen in der Jungen Selbsthilfe, Online-Formate, innovative Projekte wie „Surf and Heal“ sowie Bedarfsabfragen junger Zielgruppen standen auf der Agenda.

Das dreitägige Treffen bot wertvolle Impulse, neue Ideen und motivierenden Austausch – ein starkes Signal für die große Bedeutung der Jungen Selbsthilfe in Deutschland.

# NOVEMBER

Premiere für unsere **Fotoausstellung „Gesichter der Selbsthilfe“** in Erfurt.

Das in 2023 gestartete Fotoprojekt wurde seither kontinuierlich weiter geführt und mit tollen Fotos von Selbsthilfegruppen aus ganz Thüringen erweitert.

Anlässlich unseres Fachtages „Fit for Selbsthilfe“ im November wurde nun erstmalig die gesamte Ausstellung präsentiert. Die Ausstellung soll zukünftig bei verschiedenen Selbsthilfebezogenen Veranstaltungen gezeigt werden und ist nach Absprache ausleihbar.



© LAKOST

# NOVEMBER

## Vorstandswahl 2025

In der Mitgliederversammlung am 19.11.2025 im Erfurter Gesundheitsamt wurde der bisherige Vorstand erneut im Amt bestätigt.

Karla Mertz, Dr. Jana Andreeva und Katja Kliewe (im Bild v.l.n.r.) führen ihre Arbeit gemeinsam fort und treten damit eine weitere Amtsperiode an.



© LAKOST

# DEZEMBER

## Projekt "Selbsthilfe im ländlichen Raum Sachsen / Thüringen"

Im Jahr 2024 wurden beim jährlichen Netzwerktreffen der Selbsthilfekontaktstellen aus Sachsen und Thüringen in einem Workshop Ideen entwickelt, wie die gemeinschaftliche Selbsthilfe im ländlichen Raum gestärkt werden kann.

Die Ideen wurden in einem durch die AOK PLUS geförderten Projekt im Jahr 2025 aufgegriffen und weiterentwickelt.

Im Mai fand ein digitales Auftakttreffen statt, dem regelmäßige Termine mit Prozessbegleitung (RIETHwerk) folgten. In diesen Sitzungen wurden neue Impulse gesetzt, weitere Ideen angestoßen, konkrete Fragen geklärt und bisherige Umsetzungen reflektiert – eine wertvolle Unterstützung, um gut im Projektteil voranzukommen.

Der Projektabschluss fand am 03. Dezember 2025 in Dresden statt, zu dem alle Projekt-beteiligten aus Sachsen und Thüringen herzlich eingeladen waren. Das Ergebnis ist ein großer Schatz an sichtbaren Praxiserfahrungen. Diese Erfahrungen bieten wertvolle Orientierung im Arbeitsalltag. Sie dienen zugleich als hilfreiche Unterstützung für andere Kolleginnen und Kollegen. Die Ergebnisse werden auf einer separaten Homepage zeitnah zugänglich sein. Eine Fortsetzung ist für 2026 geplant. Weiterhin können sich alle Kontaktstellen, die gern mitmachen möchten, bei LAKOST in der Geschäftsstelle anmelden.



# 2025

- Teilnahme an:
  - allen Beratungen der LAG Thüringer Selbsthilfeplenum (Selbsthilfekontaktstellen in Thüringen)
  - Arbeitsgruppen des TMSGAF
  - fachspezifischen Weiterbildungen
  - bundesweiten Fachaustausch der Selbsthilfe-Landeskontaktstellen
  - 15. Netzwerktreffen Sachsen / Thüringen
  - Fachaustausch der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
  - Arbeitsgruppe Selbstverständnis der Selbsthilfearbeit
  - Fachausschuss Pflege
  - Arbeitsgruppe Junge Selbsthilfe
- Herausgabe eines Newsletters (1x pro Quartal) sowie eines Mitgliederschreibens
- kontinuierliche Verbesserung des LAKOST-Internetauftritts (Verbesserung der Barrierefreiheit und der Benutzerfreundlichkeit im Allgemeinen, Ergänzung neuer Bereiche und Kategorien)
- Aktualisierung und Neuauflage der Broschüre "Selbsthilfeunterstützung in Thüringen"
- Führen der Social-Media Kanäle (Instagram und Facebook)
- Mitglied im Beirat des Kooperationsprojektes "Selbsthilfe im Dialog" (Paritätischer, parifat)
- Vernetzung mit weiteren Akteuren im Gesundheitsbereich
- Fachaustausch mit Einrichtungen des Thüringer Landes:
  - TMSGAF, Landesverwaltungsamt sowie Landesverbänden und Kontaktstellen in Thüringen
- Regionaler Austausch:
  - Stiftung Unabhängige Patientenberatung, Beratungsstelle Erfurt
  - Lebenshilfe-Werk Weimar / Apolda e. V.
  - TLS
  - Qualitätszirkel der Selbsthilfe des UniversitätsTumorCentrum (UTC) und Mitteldeutschem Krebszentrum (CCCG), Standort Jena
  - TU-Ilmenau
  - AGETHUR
  - Landesgesundheitskonferenz
  - TLPE e. V.
  - Lebenshilfe-Werk Weimar / Apolda e. V.
  - Wir pflegen!
  - Landesverband Niere e. V.
  - 47xxy Klinefelter Syndrom e. V.
  - Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Weimar e. V.
  - Aphasiker Thüringen
  - Fachverband Drogen- und Suchthilfe e. V.
- überregionaler Austausch:
  - DAG SHG e. V.
  - NAKOS
  - Netzwerk für Selbsthilfefreundlichkeit und Patientorientierung im Gesundheitswesen
  - LAKOS
  - Selbsthilfebüro Niedersachsen
  - Soziales Netzwerk Lausitz gemeinnützige GmbH