

## Jahrestätigkeitsbericht 2024

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Gotha in Trägerschaft des AWO Kreisverbandes Gotha zeichnet sich durch ihre zentrale Lage mit sehr günstigen Verkehrsanbindungsmöglichkeiten aus. Viele der Mitglieder in den Selbsthilfegruppen wissen dies zu schätzen und daher erhöht sich immer wieder die Anfrage zur Nutzung der Räumlichkeiten in der Begegnungsstätte bzw. der Selbsthilfekontaktstelle.

Unverändert ist die Gruppensituation und wie bereits in den Vorjahresberichten erwähnt, befinden sich einige weitere Gruppen in der Auflösung, da der Zusammenhalt während der langen Corona-Einschränkungen nicht gegeben war, die Kontakte teilweise abgebrochen sind oder man keine geeigneten Räumlichkeiten für Treffen mit Gesprächsaustauschen finden konnte. Auch mangelt es oftmals daran, dass sich die Gruppenmitglieder gern treffen würden, aber keiner die Leitung der Gruppe und die damit verbundene Verantwortung übernehmen möchte. Immer wieder kommen Gruppen auf uns zu, dass man zwar Gelder für die Selbsthilfe beantragen kann, aber so viele Dinge welche benötigt werden, von der Förderung ausgeschlossen sind. So haben in den vergangenen Jahren einige der Gruppen, mit eingeschränktem Bewegungsapparat, ihre Trainer (ausgebildete Physiotherapeuten) oder Sporthallen teilweise über die Förderungen finanziert. Sie haben versucht ihre Mobilität weitestgehend aufrecht zu erhalten um einer Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes entgegen zu wirken. Dies ist aber nicht mehr ohne Weiteres möglich. Die Beantragung bzw. die Nachweisführung für Fördermittel ist für viele zu kompliziert und man scheut sich oft auch davor, Hilfen diesbezüglich in Anspruch zu nehmen. Einigen Gruppen fehlt es an Neuzugängen und durch die Überalterung innerhalb der Gruppen wird es zunehmend schwerer sich zu treffen.

Die Überlassung unserer Räumlichkeiten im Begegnungszentrum „Galletti“ oder auch in der Beratungsstelle für Treffen von Selbsthilfegruppen, findet immer mehr Anklang. Gruppen, welche sich früher in kleineren Cafés, Gaststätten, Klubs oder kommunalen Einrichtungen getroffen haben, stehen diese Örtlichkeiten nicht mehr zur Verfügung oder man verlangt für „Selbsthilfegruppen“ enorm hohe Raumnutzungsgebühren. Diese können oftmals nicht aufgebracht werden oder man auch nicht bereit ist diese zu zahlen.

Durch die Zusammenarbeit mit dem Begegnungszentrum „Galletti“ (ebenfalls in Trägerschaft des AWO Kreisverbandes Gotha), welches räumlich direkt an die Kontaktstelle angebunden ist, können die Selbsthilfegruppen an den Veranstaltungen und Vorträgen teilnehmen bzw. ihre eigenen Veranstaltungen durchführen und der Öffentlichkeit zugänglich machen. Für viele Gruppen ist dies auch eine gelungene Symbiose für Mitgliedergewinnung oder auch Veranstaltungsankündigungen. Viele der Gruppen nutzen die Möglichkeit Unterstützung bei der Plakatgestaltung um Treffen anzukündigen und/oder Interessenten zu informieren.

Diese Form des Miteinanders hat sich bewährt und stabilisiert. Es ermöglicht allen Beteiligten schneller auf Bedarfe zu reagieren und Hilfestellungen zu geben (z.B. bei Beantragungen von Fördermitteln, Pressentwürfen, Referentensuche u.v.m..

Ein weiterer wichtiger Stützpfiler für die Vernetzung der Selbsthilfekontaktstelle ist die Mitgliedschaft in PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft). Hieraus entstand der sehr gute Kontakt mit dem ÖHK Gotha, ÖHK Arnstadt, der Diakonie im LK Gotha, dem Christophoruswerk Gotha, dem Helios Klinikum Gotha, der Suchthilfe in Thüringen (SIT), der Sunshinehouse GmbH, dem Krügerverein, dem Verein Lichtblick aber auch dem Landratsamt / Gesundheitsamt Gotha und dem Herrn Fröhlich (2. Beigeordneter vom LRA Gotha). Leider ist mit dem Weggang von Herrn Fröhlich noch nicht endgültig geklärt, ob und wie die PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft) weiter fortgeführt wird.

Es war die Fortführung der Gesprächsrunden des Arbeitskreises SHG im Landkreis Gotha, welcher sich zu Beginn der Corona-Pandemie aufgelöst hatte und für den sich nicht genügend Vertreter fanden, um in erneut ins Leben zu rufen.

Hauptschwerpunkt war die Neuerstellung eines Wegweisers mit Notrufnummern, Fachärzten und Therapeuten, Kliniken, Ausbildungs- und Beschäftigungsangeboten, Wohneinrichtungen (betreutes Wohnen, Wohngruppen für ...), Kontakt- und Beratungsstellen und anderen Angeboten, welcher zu Beginn des kommenden Jahres in einer Neuauflage erscheinen soll.

Weiterhin ist die Zusammenarbeit im Netzwerk „Älter werden in Gotha“ zu erwähnen. Die hier integrierten Mitglieder, wie z.B. Alexa Seniorenresidenz, das Mehrgenerationenhaus Gotha, VdK, Baugesellschaft Gotha, Stadtbibliothek Gotha, Azurit Seniorenzentrum, Diakonie, Seniorenresidenz „Schöner Leben“... sind wichtige Partner für die Selbsthilfe in Gotha-Stadt und dem Gothaer Landkreis. Sie unterstützen die Arbeit der Gruppen durch Bereitstellung von Räumlichkeiten, thematische Vorträge oder auch durch Fahrdienste, damit einzelne Gruppenmitglieder nicht ausgeschlossen sind und an den Treffen teilnehmen können.

Gemeinsam mit der Baugesellschaft Gotha wird monatlich ein Veranstaltungskalender (verschiedenster öffentlicher Einrichtungen) in Form eines Programmheftes herausgebracht. In diesem kann sich jeden Monat eine Selbsthilfegruppe vorstellen. Zu den Jahreszeitenfesten des Begegnungszentrums sind auch immer wieder die Selbsthilfegruppen eingeladen. Diese Treffen werden gern zum Austausch sowie der Vorstellung einzelner Gruppen genutzt. Sie stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und sind ohne große Anstrengungen oder Aufwendungen für die Selbsthilfegruppen ein Ort an dem man über Selbsthilfe besser ins Gespräch kommt. Mit kleinen Infoständen oder durch Flyer stellten sich Gruppen vor und/oder berichteten über ihre Gruppenaktivitäten.

Sie ersetzen den früheren „Tag der Begegnung“ des Landkreises Gotha und sind viele Gruppen willkommene Veranstaltungen, um den Bekanntheitsgrad zu erhöhen. Auch andere Einrichtungen wie die Seniorenresident „Schöner Leben“ boten den Selbsthilfegruppen im vergangenen Jahr diese Plattform an. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen konnten die Termine aus den verschiedensten Medien entnehmen und selbst entscheiden, wann und wo sie teilnehmen und sich als Gruppe präsentieren möchten.

Da zum Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen immer nur 2-3 Vertreter aus den Gruppen eingeladen werden konnten (Grund: Platzkapazitäten) und auch in diesem Jahr wenig Interessenbekundung hierzu kam, wurde darauf verzichtet und diese Form der Präsentation und Zusammenkunft favorisiert.

Derzeit werden 68 Selbsthilfegruppen durch die Kontaktstelle Gotha betreut. Eine Gruppe hat sich zum Ende des Jahres aufgelöst, andere haben sich bereits im Laufe des Jahres aufgelöst, da keine Nachfolge für die Gruppenleitung gefunden werden konnte, es Differenzen innerhalb der Gruppe bzw. die Mitgliederzahl altersbedingt und auf Grund von einigen Todesfällen zu gering wurde. Hier versuchen wir die verbliebenen Mitglieder in andere Selbsthilfegruppen zu integrieren. Wenn im LK bzw. in der näheren Umgebung keine passende Gruppe gefunden werden kann, nutzen wir das Netzwerk über NAKOS oder andere Kontaktstellen und stellen nach Möglichkeit die Kontakte her.

Neugründungen von Gruppen haben wir auch zu verzeichnen. So z.B. die Gruppe der „Sonne für die Seele (Menschen mit und nach Depressionen) – trifft sich im Begegnungszentrum Galletti“, „Gesprächsgruppe Herz“ (trifft sich im Krankenhaus Friedrichroda), „Demenz für Angehörige, Interessierte, Betroffene“ – trifft sich im Mehrgenerationenhaus Gotha, „Depressionen Gr. 1 + Sucht- und Trauerbewältigung“ – trifft sich im Teilhabezentrum der Diakonie, „Depressionen Gr. 2 + Angststörungen“ – trifft sich im Haus der SIT in Gotha.

Weitere Gruppengründungen sind geplant. Auch lösen sich einzelne Gruppenmitglieder, auf Grund der weiten Anfahrwege, zum Teil aus den Gruppen und gründen neue Gruppen. Im Stadtteil Gotha-Siebleben wird es durch das Projekt „Stadtteilleben“ neue Möglichkeiten für Raumnutzungen geben. Hier ist bereits eine Gruppengründung für Menschen mit Depressionen in Arbeit.

Die Selbsthilfegruppe „Rheuma- und Arthrosekranke Gotha“ wird sich lediglich umbenennen. Sie haben sich von der Rheumaliga getrennt.

Die Vernetzung und Kooperationen der Kontaktstelle werden weiterhin ausgebaut um auch anderen Betroffenen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern.

Wir stellen täglich aufs Neue fest, wie wichtig der Internetauftritt der Kontaktstelle sowie deren zugehörigen Selbsthilfegruppen ist. Dieser konnte nur Dank der finanziellen Unterstützung, durch den Arbeitskreis Selbsthilfeförderung der GKV im Freistaat Thüringen, mit der Förderung einer qualitätsgesicherten Homepage ermöglicht werden.

Nicht nur per Mail sondern überwiegend telefonisch gehen bei uns Anfragen ein, wie man den Zugang zu den Selbsthilfegruppen findet.

Es war und ist wichtig, dass es ein Portal gibt über welches man Rat suchen kann. Dieses liefert vorab die wichtigsten Informationen. Betroffene wenden sich in der Regel erst an uns und wir stellen die Kontakte zu den einzelnen Selbsthilfegruppen her.