



KREIS
OSTHOLSTEIN



AG „Einsamkeit vorbeugen Alltagstätigkeiten unterstützen für SeniorInnen in OH“



**Herzlich
Willkommen!**

2. Sitzung
27.11.2025, Eutin

Maren Rohr
FD Gesundheit
Gesundheitsplanung
m.rohr@kreis-oh.de
04521/788-7035

Janek Köhler
FD Soziale
Dienste der
Jugendhilfe
j.koehler@kreis-oh.de
04521/788-672

Agenda 27.11.2025



KREIS
OSTHOLSTEIN

1. Begrüßung und Vorstellungsrunde
 2. Rückblick 1. Sitzung
 3. Impulsreferat Nachbarschaftshilfe, Pflegestützpunkt
 4. Impulsreferat Gemeindeschwester in Timmendorfer Strand
 5. Ziele
 6. Projektvorstellung Teil 1
- PAUSE
- Projektvorstellung Teil 2
7. Diskussion und Priorisierung der weiteren Arbeit der AG
 8. Nächste Termine 2026



1. Vorstellungsrunde - kurz

- Name
- Institution, Verein



KREIS
OSTHOLSTEIN



2. Rückblick 1. Sitzung 3.9.25



KREIS
OSTHOLSTEIN



AG „Einsamkeit vorbeugen Alltagstätigkeiten unterstützen für SeniorInnen in OH“



Maren Rohr
FD Gesundheit
Gesundheitsplanung
m.rohr@kreis-oh.de
04521/788-7035

Janek Köhler
FD Soziale
Dienste der
Jugendhilfe
j.koehler@kreis-oh.de
04521/788-672

**Herzlich
Willkommen!**

Konstituierende
Sitzung
03.09.2025, Eutin

Agenda 3.9.25

1. Begrüßung
2. Vorstellungsrunde mit **Erwartungen** und Wünschen
3. **Bedeutung und Auswirkungen von Einsamkeit**
Gemeinsames Verständnis Gesundheits-Begriffe: GF,
Verhältnisprävention Gesundheits-Determinanten, Einflussmöglichkeiten
der Kommune
4. Vorträge von Janek Köhler und Maren Rohr
5. Rückblick auf die **Gesundheitskonferenz** am 22.7.2025
6. **Idee und Auftrag** der Arbeitsgruppe
7. Gemeinsames **Leitbild, Vision** der AG
8. Vereinbarungen zur **Zusammenarbeit**
9. **Nächste Schritte** und Termine

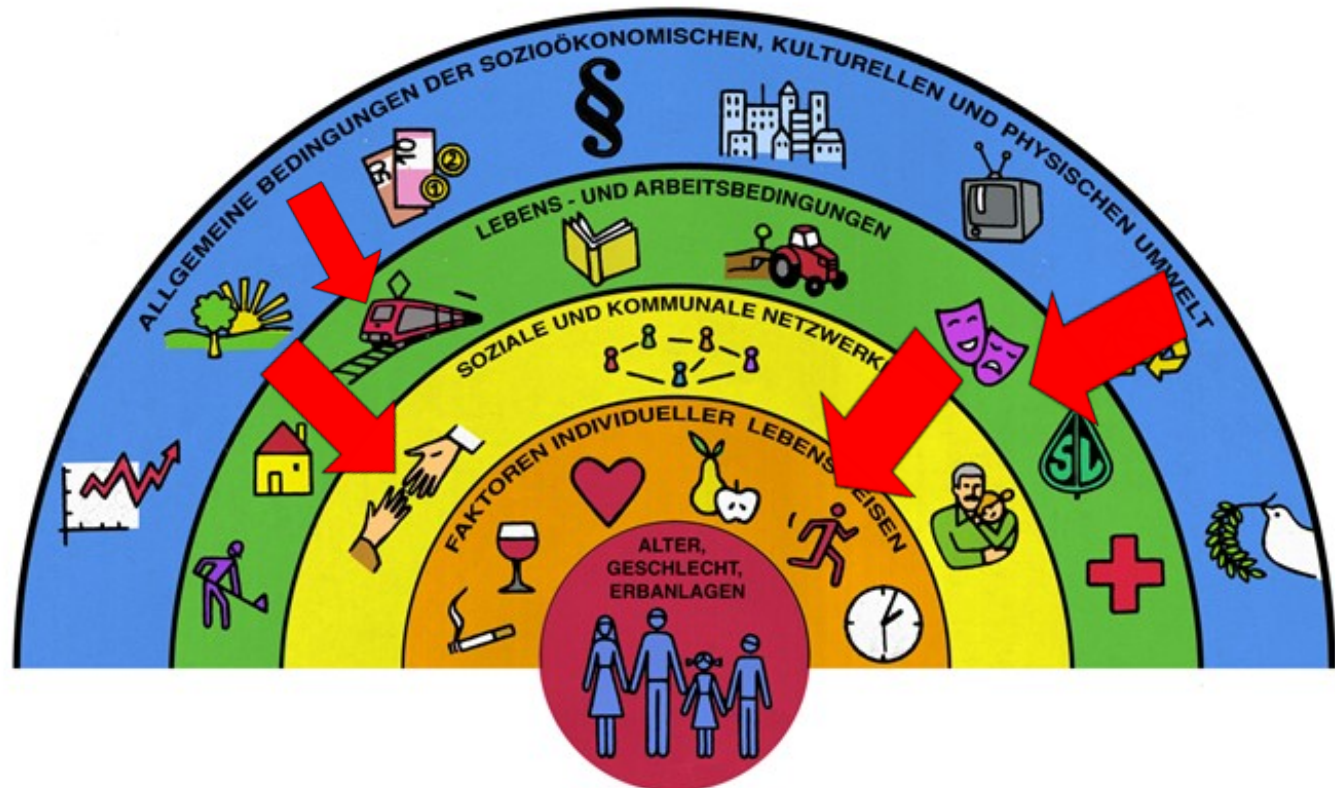


TOP 3: Gemeinsames Verständnis

2. Gesundheitsförderung „Determinanten der Gesundheit“

Regenbogen –
Modell
nach Dahlgren &
Whitehead (1991)

Einfluss von
Kommune +
AG



Vortrag J. Köhler - Gliederung

1. Einsamkeit als „neue Volkskrankheit“?
2. Risiken für Einsamkeit/Risikogruppen
3. Folgen
4. MehrWir – Gemeinsam statt einsam

Schnackbänke

- Sollen Räume zum „schnacken“ signalisieren
- Teil der Öffentlichkeitsstrategie
- Kreisweit



Schnackbus



- Aufsuchende, niedrigschwellige Beratung im Sozialraum
- Austausch & Unterstützung
- Sensibilisierung von Einsamkeit

TOP3: GK: Bedeutung und Auswirkungen von Einsamkeit

Risikofaktor Einsamkeit

Einsamkeit gefährdet die Gesundheit

- Einsamkeit und soziale Isolation erhöhen das Risiko für verschiedene Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Herzkrankheiten, Diabetes) sowie kognitiven Abbau und vorzeitigen Tod.
- Einsame Menschen erkranken doppelt so häufig an Depressionen. Einsamkeit kann außerdem zu Angstzuständen oder Selbstmordgedanken führen.
- **Soziale Kontakte können die Gesundheit ein Leben lang schützen. Sie können das Risiko schwerer gesundheitlicher Probleme senken, die psychische Gesundheit fördern und einem frühen Tod vorbeugen.**
- Das Gefühl der Einsamkeit wird bei Älteren begünstigt durch: Alleinleben, funktionale Einschränkungen und geringes Einkommen, Care-Arbeit und Migrations- oder Fluchterfahrung.
- Ältere können Einsamkeit schwerer überwinden, z.B. durch das Knüpfen neuer sozialer Kontakte.





Rückblick GK: Ergebnisse World-Cafés Einsamkeit

Positive Beispiele im Kreis Ostholstein:

- **Schnack-Bus**, aufsuchendes Angebot mit Kaffee, Suppe, Beratung (Kreis + Diakonie)
Bedarf besteht z.B. auf Fehmarn, in Neustadt
- **Schnack-Bank** als Begegnungsraum
- **Charmante Dialogformate** anbieten, z.B. „**Salon Dahme**“ f. soziale Effekte, Kirche
- **Aquafitness-Kurse**, z.B. Seniorenbeirat Neustadt
- **Reha-Sport-Kurse**, über Herrn Laur, (bislang 14 Kurse in 3-4 Gemeinden)
- **DigiCoach**: Jugendliche erklären Senioren den Umgang mit Smartphones (Neustadt SenBR)
- **Ausbildung zu aquapädagogischen Schwimmhelfern**, über Herr Legahn (Dahme u.a.)
- **Auto**, auf Spendenbasis, z.B. in Kasseedorf, mit Ehrenamt besetzt (Jugend, Ältere)
- **Bürgerbus Fehmarn** e.V. (kostenpflichtig)
- **Gemeindekümmerer** (Wangels, Kellenhusen) od. **Gemeindeschwester** (Timmendorf)
- **Präventive Hausbesuche** über Krankenkasse



Rückblick: Alltagstätigkeiten. World-Café 22.7.

Positive Beispiele im Kreis Ostholstein:

- Ehrenamtsbörse
- Liste zu Alltagsbegleitern +Seniorenassistenten beim Pflegestützpunkt
- **Kurse und Schulungen für Ältere, Liste beim Pflegestützpunkt OH z.B. „Rollator-Fit“**
- Angebote von AWO Ortsvereinen (und anderen Wohlfahrtsverbänden)
- **Nachbarschaftshilfe – Kurse, bekannter machen**
- **Technik-Sprechstunde** (in Oldenburg, Neustadt)
- **Kümmerei**, Wangels , Kellenhusen ab August 2025
- **Gemeindeschwester**, z.B. Timmendorfer Strand
- **Bürger-Bus** in einigen Gemeinden in OH
- **Freier Stadtverkehr für alle Personen**, z.B. Heiligenhafen
- **Klön-Bank**, z.B. Timmendorfer Strand
- **Gesprächskreise**
- **Seniorenbeiräte + Behindertenbeauftragte → Beratungen**
- **Pflegenot-Telefon**

„Männerschuppen“

Männerschuppen als Orte der Prävention+ Gesundheitsförderung im kommunalen Setting für Männer 50+

- Männer: schwierige Dialoggruppe, anderes G.-Verhalten
- Von Männern für Männer („Peer-to-Peer-Austausch“)
- Ziel: Verbesserung psychische Gesundheit, Depressionssy.
- fühlen sich verstanden, mit eigenen G.Problemen weniger allein, können Ratschläge anderer TN besser annehmen



Aktivitäten in Männerschuppen



- Keine Vorgabe der Aktivitäten
- Abhängig von Räumlichkeiten und verfügbaren Werkzeugen, Materialien, etc.
- Teilweise Arbeiten für gemeinnützige Zwecke (z.B. Spielzeuge für soz. benachteiligte Kinder, Reparaturen)
- Teilweise finden auch Aktivitäten außerhalb des Männerschuppens statt (z.B. Museumsbesuche)

- Holz- und Metallarbeiten
- Lederarbeiten
- Fahrradreparaturen
- Gartenarbeit
- Gemeinsames Teetrinken
- Gemeinsames Kochen
- Spaziergänge
- Spiele (Darts, Billard)
- Computerkurse
- Diskussionsrunden
- Kunst (Fotografie, Malen)
- Singen + Musizieren



EDV-Kurs im Bürgerhaus Bremen

Planung/Auftrag der Arbeitsgruppe



Unsere Vision der AG

Einsam... bist Du nicht allein
- Gemeinsam Miteinander!

TOP 7: Vereinbarungen zur Zusammenarbeit

Kommunikation



- Jede Meinung ist wichtig und wird respektiert
- Meinung des Anderen stehen lassen und aushalten
- Wir äußern uns sachlich und neutral
- Wir bleiben beim Thema
- Jede*r soll zu Wort kommen (Redezeit, keine langen Monologe)
- Container-Regel: vertrauliche Informationen verbleiben im Raum
- Schweigen ist Zustimmung
- Möglicherweise können nicht alle Vorschläge berücksichtigt werden
- Verbindliche Zusagen und Absagen
- Stellvertreter-Regelung

Projektidee vorstellen

„Hausaufgabe“
für die nächste Sitzung

AG „Einsamkeit vorbeugen und Alltagstätigkeiten unterstützen
für ältere Menschen im Kreis Ostholstein“



PROJEKTIDEE

Projekt-Name	
Möglicher Auftraggeber oder Initiator	
Mögliche Kooperationspartner	
Projekt-Ziel(e)	
Inhaltliche Schwerpunkte	
Zielgruppe	
Maßnahmen und Ablauf	
Zeitraumen	
Voraussichtliche Kosten oder evtl. Fördermittel	
Besonderheiten	
Benötigtes Material	
Sonstiges	
Name/Kontakt für Rückfragen	

Bitte stellen Sie sich darauf ein, dass nicht jeder Vorschlag berücksichtigt werden kann.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



3. Impulsvortrag

- Nachbarschaftshilfe, Entlastungsbetrag, Kurse, für Menschen aus der Ukraine

Pflegestützpunkt, Frau Grahl

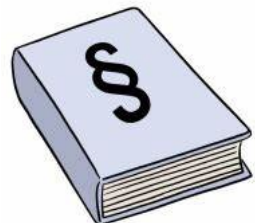
Grundkurs

Nachbarschaftshilfe

Gesetzliche Grundlage



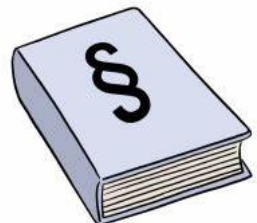
- Die Qualifizierung in der Nachbarschaftshilfe entspricht der landesrechtlichen Verordnung Schleswig-Holstein (vgl. AföVO)
- Die Verordnung regelt die Anerkennung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag und die Förderung der Selbsthilfe im Sinne des SGB XI
- Ziel ist die Entlastung pflegender Angehöriger sowie vergleichbar nahestehender Pflegepersonen und die Förderung der Selbstständigkeit sowie Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags durch bedarfsorientierte, qualitätsgesicherte und niedrigschwellige Angebote zur Unterstützung im Alltag
- Die Schulung qualifiziert den/die Nachbarschaftshelfer/in zur Ausübung von **unterstützender Betreuungs- und Entlastungsleistungen**



Gesetzliche Grundlage



- Ehrenamtliche leisten nach Vollendung dieser Qualifizierung eine verlässliche **betreuende, organisatorische, beratende** und auch **emotionale** Unterstützung im häuslichen Bereich
- Nach Abschluss der Qualifizierung wird ein Zertifikat ausgestellt
- Danach erfolgt die Registrierung beim Landesamt für soziale Dienste und es darf mit der Pflegekasse abgerechnet werden





Aber was sind eigentlich
unterstützende Betreuungs- und
Entlastungsleistungen?

Unterstützende Betreuungs- und Entlastungsleistungen



- **Zusätzliche Unterstützungsangebote** durch professionelle Betreuungskräfte oder ehrenamtliches Personal in der häuslichen Versorgung
- **Vorteil:** Die pflegenden Angehörigen können sich in dieser Zeit erholen und werden entlastet
- Der **Entlastungsbetrag** beträgt pro Pflegebedürftigen (PG1-PG5) im Monat 131 € und muss **zweckgebunden** verwendet werden
- Der Entlastungsbetrag kann **nur** von **geschulten Ehrenamtlichen** (Nachbarschaftshelfern) oder professionellen Betreuungskräften mit der Pflegekasse abgerechnet werden
- **Ziel:** Förderung der Selbständigkeit im Alltag und Entlastung für die Angehörigen

Und was ist eine betreuende,
beratende und emotionale
Unterstützung?



Aufgaben eines Nachbarschaftshelfer



- Begleitung zu Arztbesuchen
- Anregung und Unterstützung bei sozialen Kontakten und der Freizeitgestaltung
- Einkaufshilfen
- Sprach- und Essübungen
- Gedächtnistraining
- Psychische Stabilisierung
- Aktivitäten zur Erhaltung der Selbständigkeit
- Angebote der hauswirtschaftlichen Versorgung





Was muss ich machen oder
beachten, wenn ich
Nachbarschaftshelfer werden
möchte?

Voraussetzungen für die Tätigkeit als Nachbarschaftshelfer



- **NICHT** in häuslicher Gemeinschaft mit der pflegebedürftigen Person leben
- **NICHT** mit pflegebedürftiger Person bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert sind
- **KEINE** Tätigkeit als Pflegeperson im Sinne des § 19 SGB XI bei der leistungsberechtigten Person ausüben



Voraussetzungen für die Tätigkeit als Nachbarschaftshelfer



- einen von den Pflegekassen anerkannten Kurs zur Nachbarschaftshilfe im Umfang von mind. 8 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten absolviert haben, bzw. den Nachweis innerhalb der nächsten 6 Monate nach der Registrierung erbringen
- maximal 30 Stunden je Kalendermonat pflegebedürftige Personen unterstützen
- für die Unterstützungsleistung lediglich eine Aufwandsentschädigung von höchstens 8,00 € je Stunde erhalten
- eine Haftpflichtversicherung haben



Inhalte des Grundkurses



Unterrichtseinheit 1

- Einführung in den Kurs
- Rahmenbedingungen der Nachbarschaftshilfe und Gesetzesgrundlage
- Wahrnehmung, Kommunikation, Empathie

Unterrichtseinheit 2

- Umgang mit Beeinträchtigungen (körperliche, geistige, seelische und sinnliche Beeinträchtigung)

Unterrichtseinheit 3

- Umgang mit Notfallsituationen
- Umgang mit Hilfsmitteln

Unterrichtseinheit 4

- Grundkenntnisse über die Pflege und Betreuung spezieller Krankheitsbilder und deren Herausforderungen
- Demenz, Parkinson und Schlaganfall

Unterrichtseinheit 5

- Regionale Unterstützungsangebote
- Selbstmanagement und Erfahrungsaustausch
- Registrierung beim Landesamt für soziale Dienste
- Kursabschluss und Reflektion

Nachbarschaftshilfekurs für Menschen aus der Ukraine



- Seit Juni 2025 hat der PSP OH bereits zwei Nachbarschaftshilfekurse für Menschen aus der Ukraine angeboten und realisiert
- Erster Kurs – 18.06. – 16.07.25 – 12 Absolventen
- Zweiter Kurs – 12.11. – 10.12.25 – 12 Teilnehmer



Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit!





4. Impulsvortrag

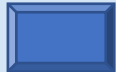
- Gemeindeschwester in Timmendorfer Strand

Gemeinde Timmendorfer Strand, Frau Türke



5. Ziele der AG

Die Ziele

- > vernetzen und informieren 
- > neue Angebote und Maßnahmen initiieren 
- > gute Angebote in die Fläche tragen 
- > Gesundheitsförderliche Strukturen schaffen 



6. Vorstellung der Projektskizzen

Projekt	eingereicht von: (Paten)
Angebote bekannter machen	Alle
Schnack-Bank und Schnack-Bus ausweiten	Janek Köhler, Tom Lunau, Mehr.Wir
Männerschuppen ins Leben rufen	Fr. Rohr, SenBR? GleichstellgBA
Lesepatenschaften an KiTas einrichten	Fr. Rohr, Fr. Unger?
Geführte Spaziergänge/Bewegung mit Ringen	Fr. Jaeger, Fr. Hartwig,
„Einfach mal miteinander reden“	Hr. Röhr, SenBR Heiligenhafen
Dorf-Kümmerei, Gemeindeschwester bekannter machen	Alle, Fr. Türk
Präventive Hausbesuche 75+ (in Eutin) aufbauen	Fr. Grahl, Pflegestützpunkt OH
Nachbarschaftshilfe-Kurse für Youngsters Entlastungsbetrag, Kurse + Listen bekannter machen	Fr. Grahl, Pflegestützpunkt
Spiele- u. Kaffeenachmittage, in Eutin, 14tägig	Fr. Kunze, Sozialverband D.
„Zum Essen auf Rädern“, DRK-Angebot unterstützen	Hr. Meinecke, DRK OH
Gesundheitskompetenz vermitteln (Vorträge z.B. auf Senioren- (Beirats)-Treffen)	SenBR?
Digitalkompetenz von Senioren verbessern, z.B. mit „DigiKombi60+“	Stiftung digitale Chancen, Fr. Rohr SenBR ?



7. Priorisierung

Abstimmung mit Punkten

- 6 Punkte pro Person
an die jeweiligen Wunsch-Projekte kleben
(beliebige Anzahl pro Projekt)



8. Ausblick: Termine 2026, Wo?

- 18 oder 25. März - Ort:
- 24. Juni oder 1. Juli - Ort:

Verschiedenes