

	3.54 FD Gesundheit, Gesundheitsplanung AG „Einsamkeit vorbeugen, Alltagstätigkeiten unterstützen für ältere Menschen in OH“	Datum: 27.11.2025 Dauer: 13:30 – 16:45 Uhr Ort: Eutin, Kreishaus Ostholstein-Saal	Teilnehmer:innen: s. Liste im Protokollanhang (S. 5 und 6) Moderator: Maren Rohr, Tom Lunau Protokoll: Maren Rohr
---	--	---	---

TOP	Titel	Inhalte/ Ergebnisse
1	Begrüßung Vorstellungsrunde	• Maren Rohr, Gesundheitsplanerin des Kreises OH, begrüßt mit Tom Lunau als Co-Moderator (Diakonie, Mehr.Wir) die Anwesenden zur 2. Sitzung der AG „Einsamkeit vorbeugen, Alltagstätigkeiten unterstützen für ältere Menschen in OH“. • In der Vorstellungsrunde stellen sich als neue Teilnehmerinnen vor: Iris Walter, DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein, und Sabine Jaeger, die als engagierte Privatperson (pensionierte Sport- und Schwimmlehrerin) die AG unterstützen möchte. • Es wird vorgeschlagen, als weitere Akteure a) die Betreuungsbehörde des Kreises, Leitung Frau Brauer, einzuladen, sowie b) weitere Vertretungen der Wohlfahrtsverbände, z.B. des Arbeitersamariterbundes ASB (Heiligenhafen, Regionalleitung Christian Pagel). (Johanniter: nur im Raum Lübeck vertreten).
2	Rückblick Wo stehen wir?	Frau Rohr gibt zur Einführung einen Rückblick zur konstituierenden Sitzung vom 3.9., in der sie eingegangen ist auf folgende Punkte, Details siehe Präsentation im Anhang: ○ Einheitliches Verständnis von Begrifflichkeiten aus der Gesundheitsförderung ○ Bedeutung/mögliche Folgen von Einsamkeit (z.B. koronare Herzkrankheiten, Bronchitis, Schlaganfall, Depressionen, Suizid) ○ Idee der Mönnerschuppen (Männer-spezifisches Angebot zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Männern) ○ Projekt „Mehr.Wir“ ○ Auftrag der Gesundheitskonferenz an die AG: Bestandsaufnahme, Vision, Ziele, Konzept mit Maßnahmenplan, Umsetzung ○ Prozess-Beschreibung
3	Impulsvortrag: Nachbarschaftshilfe, Kurse u.a. für Ukrainer*innen	Christine Grahl vom Pflegestützpunkt OH erläutert gesetzliche Grundlage, Ziele, Voraussetzungen der Anerkennung, Inhalte der Kurse und geförderte Tätigkeiten im Rahmen der Nachbarschaftshilfe (NBSH), Details siehe Präsentation im Anhang - Ziel: Angehörige von Personen mit Pflegegrad entlasten, Förderung / Erhalt der Selbständigkeit der älteren Menschen - NBSH kann auch von ehrenamtlich tätigen Menschen erbracht werden, diese müssen aber geschult sein (Zertifikat) - geregelt in SGB XI, Pflegeversicherung - Tätigkeiten: Einkaufshilfe, Begleitung zu Arzt, Behörden u.a., auch 1 Stunde zuhören, Dasein → Einsamkeit vorbeugen

		- Voraussetzung, um Entlastungsbetrag von 131€ zu erhalten: Zertifikat durch Nachbarschaftshilfe-Kurs, 8 UE a 45 min (meist an 2 Nachmittagen, ist nicht aufwändig), Registrierung bei Landesamt. - Pflegestützpunkt gibt Listen mit Namen heraus, vermittelt aber nicht direkt - Schwerpunkt der Arbeit liegt bislang im Raum Bad Schwartau, im Kreisnorden gibt es kaum Angebote In der Diskussion wird die Idee entwickelt, Kurse und Listen der Nachbarschaftshelfer im Kreis bekannter zu machen, insbesondere im Norden des Kreises. Herr Fischer berichtet: auch in Stockelsdorf sind - initiiert über den Seniorenbeirat - etliche Nachbarschaftshelfer:Innen tätig, ausgebildet über die Johanniter. Ein 2. Kurs läuft aktuell. Es gibt verschiedene Kursangebote – auch den ASB (nur in Heiligenhafen) Das DRK ist ebenfalls ein Kurs-Anbieter; es herrscht eine große Nachfrage, derzeit gibt es zu wenig Kursangebote Im Norden. Vorschlag von Herrn Meinecke: Das Dreieck Pflegestützpunkt – DRK – Seniorenbeirat/Johanniter sollte sich mit dem Kreis OH zusammensetzen und erörtern, wie man ein übergreifendes Dach zur besseren Planung bilden kann (u.a. auch wegen Versicherungsrecht) . Frau Rohr wird einen Termin mit den 3 Akteuren abstimmen, Hr Fischer schlägt vor: Mi 21.1. 26 in Stockelsdorf: zur Weiterentwicklung und Ausweitung in die Fläche/in die ländlich geprägten Regionen. Vorgeschlagenes Ziel: In jeder Gemeinde gibt es ein (gutes) Nachbarschaftshilfe-Netzwerk. (Rücksprache mit Landesamt Soziale Dienste: Frage nach Situation in Heiligenhafen bzw. im Kreisnorden)
4	Impulsvortrag: Gemeindeschwester in Timmendorfer Strand	Ines Türke, ist seit 2018 als Gemeindeschwester in Timmendorfer Strand tätig, stellt ihre Arbeit und Entstehung der Stelle vor: ➤ Es gibt die Struktur der Gemeindeschwester (GS) in Timmendorf seit 1988, s. Flyer im Anhang ➤ Frau Türke ist seit 2018 in der Verwaltung der Gemeinde angestellt (z.Zt. in Vollzeit) ➤ Aufgaben: u.a. Beratung, Vermittlung (von Unterstützungsangeboten), Besorgungen, Behördengänge, Einleitung von Sozialkontakten. (keine medizinischen, pflegerischen Leistungen oder Reinigungsarbeiten). Hilfen z.B., wenn Pflegedienst oder Haushaltshilfe benötigt wird; bei benötigter Kurzzeitpflege Finden eines Heimplatzes, Vermittlung von Essen auf Rädern, Fuss- oder Haarpflege; Hilfe bei Antragsstellung von: Behinderungs- oder Pflegegrad, Wohngeld, Parkgebührenbefreiung usw. ➤ Woher bekommen die Bürger:innen die Information: a) Anfrage der Hilfesuchenden Person, b) 3. Person fragt an, c) über die breit verteilten Flyer (in Arzt-Praxen, Praxen für Physio-/Ergotherapie, Apotheken, über Seniorenbeirat) ➤ für 2026 geplant: Gesundheitstag mit vielen Akteuren, die Unterstützung/Hilfen anbieten (Sanitätshaus, Hörakustiker ...) Ergänzung Herr Fischer: Der Seniorenbeirat Stockelsdorf bietet mehrmals im Jahr ein Senioren-Frühstück mit Themen zu Gesundheitsanliegen an (der Seniorenbeirat Timmendorf, Neustadt u.a. ebenso) Idee: Eine Liste anlegen mit möglichen Themen und Referenten – für alle; Seniorenbeiräte u.ä.
5	Ziele der AG	Nach kurzer Diskussion werden folgende Ziele zur Orientierung für die weitere Arbeit übereinstimmend verabschiedet: 1. Informieren und vernetzen 2. Neue bedarfsgerechte Angebote schaffen 3. Bestehende gute Angebote in die Fläche bringen 4. Gesundheitsförderliche Strukturen aufbauen

6	Vorstellung Projektskizzen	Die Teilnehmenden stellen ihre Projekte vor- anhand der eingereichten Projektskizzen, siehe Zusammenschau im Anhang: Auftrag aus 1. AG-Sitzung: Welchen inhaltlichen Ansatz betrachten Sie als so wichtig bzw. welches Projekt ist so für die Umsetzung im Kreis OH geeignet, dass Sie es als „Pate“ voranbringen oder unterstützen wollen? Erfreulicherweise sind sehr viele (14) Projektskizzen erarbeitet und eingereicht worden. Zur Vorstellung stehen jeweils 5 min zur Verfügung plus 2-3 Minuten Zeit für Nachfragen und Kommentare. Frau Rohr verteilt eine Übersicht zu allen Projekten (mit Platz für Notizen). Sie übernimmt die Projektvorstellung der verhinderten Teilnehmenden.
7	Priorisierung	Jeder Teilnehmende darf 6 Punkte (P) auf die verschiedenen Projekte verteilen (auch Mehrfachbepunktung war möglich). Ergebnis: s. Fotoprotokoll, S.7: ➤ Platz 1: Nachbarschaftshilfe-Kurse für Youngsters, 10 P, Nächste Schritte: vorab 3 Schulleiter und SchülerInnen fragen nach ihrer Einschätzung hinsichtlich Relevanz, Umsetzbarkeit, danach Schulleitungen anschreiben, Interesse abfragen ➤ Platz 2: Präventive Hausbesuche bei 75+Jährigen, 9 P, Pilotstart in Stadt Eutin; neu: Hausbesuche nicht wie bislang anlassbezogen, sondern präventiv, damit Ältere ohne Pflegestufe nicht pflegebedürftig werden / in schwere Krisen fallen. ➤ Platz 2 : Männerschuppen ins Leben rufen, 9 P, unterstützend: Manual von Thomas Altgeld, Landvereinigung Gesundheit Niedersachsen u. Bremen, und Beirat der Stiftung Männer-Gesundheit, Mentor mit Unterstützung vor Ort. ➤ Platz 4: Zum Essen auf Rädern, 8 P, Projekt steht weitestgehend, Unterstützung möglich über: Angebote von Räumlichkeiten und finanzielle Unterstützung, damit die TN nicht 13-15 € pro Mahlzeit zahlen müssen. Könnte gut kombiniert werden mit Schnackbus oder Schnackbank. Dann punktgleiche Projekte, 3x mit 7 P: ➤ Platz 5-7: Geführte Spaziergänge mit Smovey-Ringen, evtl. mit Förderung über „Sport im Park“ oder „Aktiv50+“ vom LSV, in Kombination mit einem Sportverein (Teilnehmende müssen keine Mitglieder sein, nur Übungsleitung (ÜL, mit C-Lizenz, Sportwissenschaftler/Sport-Lehrer oder vergleichbarer Qualifikation); Künftig vorstellen bei Kreis-Seniorenbeirats-Sitzung, für Ausweitung; Start in Grömitz mit Frau Hartwig und in Wangels mit Fr. Jaeger); Kreis beschafft 1 Startset Ringe. ➤ Einfach mit einander reden, von Frau und Herrn Röhr in Heiligenhafen erprobt, kann auf andere Gemeinden übertragen werden: In Heiligenhafen muss ab Jan. 26 neue Räumlichkeit gefunden werden (Aktiv Hus wird renoviert). Gerne melden! ➤ Gemeindeschwester und Dorfkümmerei bekannter machen: Wo ansetzen? BürgermeisterInnen, besser Ausschuss für Soziales in Städten(Gemeinden, oder über Jobcenter/Agentur für Arbeit Unterstützung anfragen (evtl. auch bei DKSB) ➤ Platz 8: Schnackbus und Schnackbank, 6 P: Projekt von Diakonie und Kreis steht, ist abgesichert bis 2028; Unterstützung durch: Anfragen, Orte nennen für Bänke. Von 125 Schildern sind bislang 25 vergeben, gerne Bänke/Orte nennen, die zur Schnackbank ausgezeichnet werden können (in Absprache mit der jeweiligen Gemeinde) ➤ Platz 9: Digitalkompetenz von Senioren verbessern, z.B. über Stiftung Digitale Chancen, 4 P (Programm DigiKombi60+ bietet kostenlose online-Schulungen zu relevanten Themen (Einkauf im Internet u.a.) bis März 2028: Frau Rohr hat Interesse für Kreis OH angekündigt, Frau Wagner würde nach OH kommen und Gruppe von interessierten Senioren einführen. Vorschlag: Treffen in großem Saal (z.B. OH-Saal), wo die nicht so IT-versierten SeniorInnen zusammenkommen (mit Kaffee/Keks) und an großer Leinwand mit Lautsprechern alle gemeinsam an online-Schulung teilnehmen können).

		Hinweis von Herrn Fischer, der in Stockelsdorf bereits Schulungsgruppe zur digitalen Kompetenz anbietet: die Anschaffung von Laptops kann über BAGSO gefördert werden. Auch die Telekom hält größere Summen für das Ziel „Digitalisierung von Senioren“ vor, hierüber konnte in der Vergangenheit ein großer Personenkreis geschult werden. ➤ Platz 10: Gesundheitskompetenzen vermitteln, 2 P (über Vorträge, z.B. auf Treffen der Senioren/ Sitzung Kreis-Seniorenbeirats). Hinweis, dies ist auch Thema in AG Bewegungsförderung für Senioren, Hinweis kam aus Ärzteschaft, sie könnten bei Treffen der Seniorenbeiräte Vorträge halten, u.a. auch „Rezept für Bewegung“, hier müssen dann auch Listen bzw. Übersichten zu Bewegungs- Angeboten im jeweiligen Ort erstellt werden, z.B. über die bestehende digitale „Bewegungslandkarte“ (gewisser Aufwand, aber machbar, bringt vielen Menschen großen Nutzen) Vorschlag: Eventuell bietet es sich an, bestimmte Themen im Block anzugehen. Damit ist ein gutes Stimmungsbild zusammengetragen, das die Schwerpunktlegung verdeutlichen soll. Mit den ersten 8 Projekten kann gut begonnen werden. Frau Rohr weist darauf hin, dass diejenigen Projekte am besten vorankommen werden, in denen engagierte Menschen zur Unterstützung → „Projekt-Paten“ vorhanden sind.
8	Nächste Termine Inhalte	• Mi. 18. März 2026, 13:30 - 16:45 Uhr, Gesundheitsamt, Holstenstrasse 52, Besprechungsraum EG Voraussichtliche Inhalte der Sitzung: ○ SMARTE Ziele definieren ○ Maßnahmen den Zielen zuordnen ○ Maßnahmen/ Projektskizzen konkretisieren und ausarbeiten mit Verantwortlichkeiten (und ggf. Kostenkalkulation) ○ Planung der Umsetzung • Mi. 24. Juni 2026, zum Kennenlernen anderer Einrichtungen, evtl. im Rathaus Timmendorfer Strand (Fr. Türke fragt an) • Vorstellung von Vision, Zielen, Maßnahmenplan in der Gesundheitskonferenz 2026 (voraussichtlich Ende Sept. 2026)

gez. Maren Rohr, 16.12.2025

Anhang im Protokoll:

- **Übersicht der Teilnehmenden**
- **Fotoprotokoll:** Ergebnisse der Priorisierung der Projektskizzen

Anhang der Mail:

- **Präsentation** zur 1. Sitzung der
- **Flyer „Gemeindeschwester Timmendorfer Strand“**
- **Zusammenschau** der eingereichten **Projektskizzen**

Teilnehmende der AG "Einsamkeit vorbeugen/ Alltagstätigkeiten unterstützen für Senior:innen in Ostholstein" am 27.11.2025				
		Graue Schriftfarbe: bedeutet „entschuldigt“ für 27.11.		
Name	Vorname	Institution	E-Mail	Telefon
Dinzad	Tareq	Sozialpsychiatrischer Dienst, FD Gesundheit, Kreis OH	t.dinzad@kreis-oh.de	04521/ 788-236
Fischer	Jürgen	Seniorenbeirat Stockelsdorf	j.fischer@juergen-fischer.com	0171/ 1775655
Fischer	Jürgen	Kreissportverband Ostholstein, 3. Vorsitzender	Beisitzer01@ksv.de	
Grahl	Christina	Pflegestützpunkt OH	grahl@pflgestuetzpunkt-ostholstein.de	0451/ 2000 1234
Türke	Ines	Gemeindeschwester Timmendorfer Strand	i.tuerke@timmendorfer-strand.org	04503/ 807171
Jaeger Hartwig	Sabine Irene	Privatperson (Sportlehrerin im Ruhestand) Seniorenbeirat Grömitz, Vorsitz	s-jaeger@gmx.de	01525/ 3986659
Janke	Uwe	Kreissenjorenbeirats OH, Stv. Vorsitzender	baerbel_janke@yahoo.de	04503/ 72349
Köhler	Janek	FD 5.01.2 Soziale Hilfen	j.koehler@kreis-oh.de	04521/ 788-672
Kunze	Heidemarie	Sozialverband Deutschland, Ortsverband Eutin, Vorsitz	ov.eutin@sovd-sh.de	04521/ 77 97 777
Lunau Radden	Tom Ulrike	Diakonisches Werk, Ev.-Luth. Kirchenkreis OH	Tom.Lunau@kk-oh.de	01590/ 4800510
Meinecke	Henning	DRK Kreisverband OH e.V.	henning.meinecke@drk.de	04521/ 800 3202
Murach	Karina	Sprache-Theater-Spiel, selbständige Sprach-, Spiel- und Theaterpädagogin	Karina.murach@online.de	0162/ 231 6235
Norbert	Illes	Seniorinnenbeirat Neustadt	hej@wagner-illes.de	04561/ 6179953
Rohr	Maren	FD 3.54.0 FD Gesundheit, Gesundheitsplanerin	m.rohr@kreis-oh.de	04521/ 788-7035

Röhr Hoffmann- Röhr	Wolfgang Ilse	Seniorenbeirat Heiligenhafen	roehr.wolfgang@online.de	04362/ 9000 69
Unger	Marianne	Ausschuss f. Gesellschaftliche Angelegenheiten, Vorsitz	ungermarianne@gmx.de	
Walter	Iris	DIE BRÜCKE, Regionalleitung Eutin	i.walter@DIE-BRUECKE.de	04521/ 7094 16
Wanke	Philipp	Kreisarbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtsverbände in Ostholstein	p.wanke@kreis-oh.de	04521/ 788-7219
Winter	Lida	Seniorinnenbeirat Neustadt	LidaWinter47@gmail.com	0173/ 3782073
Becker	Mara	DiKomBi60+, Digitale Kompetenz und Bildung für Menschen 60+, Stiftung Digitale Chancen, Proj.referentin	m.becker@digitale-chancen.de	0155/ 65 26 96 69

Fotoprotokoll: Ergebnisse der Priorisierung der Projektskizzen



AG „Einsamkeit vorbeugen, Alltagstätigkeiten unterstützen“ Projektideen

Platz	Projekt	eingereicht von: (Paten)	Notizen/Ranking	Punkte
	Angebote bekannter machen (in Reporter, Übersicht erstellen)	Alle		
8	Schnack-Bank und Schnack-Bus ausweiten (z.B. Kreinsnorden)	Jane Kähler, Tom Lunau		6
2.	Männerschuppen ins Leben rufen	Fr. Rohr, SenBR?		9
11	Lesepatenschaften an KiTas einrichten	Fr. Rohr, Fr. Unger?		1
5a	Geführte Spaziergänge/Bewegung mit Smovey-Ringen anbieten in der Natur (Halle)	Fr. Hertwig, Fr. Jaeger (Grömitz, Wangels), LSV?	Auch im Rollstuhl mögl.	7
5b	„Einfach miteinander reden“ niederschwelliges Zusammenkommen	SenBR H.hafen, Hr. Röhr		7
5c	Dorf-Kümmerei, Gemeindegewerter bekannter machen	Alle, Fr. Türk		7
2.	Präventive Hausbesuche 75+ (Eutin) aufbauen „Früh erkennen, klug lotsen, Teilhabe stärken“	Pflegestützpunkt OH, Eutin Fr. Grahl; Sozialpsych. Dienst		9
1.	Nachbarschaftshilfe-Kurse für Youngsters Entlastungsbetrag + Qualifizierungskurse bekannter machen	Pflegestützpunkt, F. Grahl		10
	Liste Alltagsbegleiter + Seniorenassistenten bekannter machen	Pflegestützpunkt, Fr. Rohr		
	Spiele- u. Kaffeenachmittage, in Eutin, 14tägig	Sozialverband D., Fr. Kunze		
4	„Zum Essen auf Rädern“, DRK-Angebot unterstützen, aufbauen (evtl. ausweiten?)	DRK OH, Hr. Meinnecke		8
10	Gesundheitskompetenz vermitteln (Vorträge z.B. auf Senioren-(Beirats)-Treffen)	SenBR?		2
9	Digitalkompetenz von Senioren verbessern, z.B. mit „DigiKombi60+“	Stiftung digitale Chancen SenBR		4
	Zusätzliche Reha-Sport-Kurse einrichten (Raum, qualifiz. ÜL, Arzt in Nähe)	Herr Laur		
	Zusätzliche Aqua-Kurse	Herr Laur		
	Rollator-Schulung(en)	LVGFSH		
	Flyer mit Bewegungsübungen			
	Bürgerbus (mit Fahrer:in)	?		