

Baustein: Projekte vor Ort umsetzen – Maßnahmen der Selbsthilfe

(Angebote nach § 45d, § 8 UstA-VO)

Maßnahmen der Selbsthilfe sind vielfältig und können unterschiedliche Unterstützungsformate für pflegende Angehörige, Betroffene und Zugehörige umfassen. Entscheidend ist, dass sich das Angebot am tatsächlichen Bedarf im Quartier oder in der Kommune orientiert und wohnortnah zugänglich ist.

Dieser Baustein unterstützt dabei, passende Selbsthilfemaßnahmen zu identifizieren, strukturiert zu planen und nachhaltig vor Ort umzusetzen.

Ausgangspunkt: Bedarf vor Ort klären

Vor der Planung steht die zentrale Frage: **Welche Form der Unterstützung fehlt vor Ort?**

Um dies heraus zu finden, eignen sich:

- Gespräche mit pflegenden Angehörigen
- Rückmeldungen aus Beratungsstellen und Pflegestützpunkten
- Austausch mit Sozialdiensten, Kirchengemeinden und Vereinen
- Analyse bestehender Angebote und Versorgungslücken
- Bedarfserhebung/ aktivierende Bürgerbeteiligung

Ziel ist es, ein **klar abgegrenztes, praxisnahes Angebot** zu entwickeln.

Beispiele für Maßnahmen der Selbsthilfe:

1. Maßnahmen zur Unterstützung

- Betreute Mittagstische
- Tagesausflüge
- Freizeiten
- Urlaub ohne Koffer
- Begleitete Einkaufsfahrten

2. Begleitete Selbsthilfegruppen.

Zum Beispiel für Menschen mit beginnender Demenz, ältere Menschen mit Depressionen oder Suchterkrankungen, mit Mobilitätseinschränkungen, Mehrfachbehinderungen (Begleitung von Hauptamtlichen und / oder Ehrenamtlichen)

Aufbau einer Maßnahme der Selbsthilfe:

1. Konzeption

- Zielgruppe definieren
- Format festlegen (Gruppe, Gesprächskreis, Themenabend)
- Häufigkeit und Rahmen planen
- Moderation und Verantwortlichkeiten festlegen

2. Organisation

- Räume oder digitale Formate organisieren
 - Ansprechpartner:innen benennen
 - Datenschutz und Dokumentation klären
 - Kommunikationswege festlegen
-

Öffentlichkeitsarbeit und Start

- Flyer / Aushänge
- Ansprache über Kommune, Beratungsstellen, Ärzte
- Presse / Gemeindeblatt
- persönliche Einladung relevanter Zielgruppen

Gerade bei Selbsthilfeangeboten ist die niedragschwellige Ansprache besonders wichtig.

Verstetigung und Weiterentwicklung

- regelmäßige Treffen etablieren
 - Feedback einholen
 - Themen anpassen
 - Teilnehmende aktiv einbinden
 - Kooperationen ausbauen
-

Ergebnis

- bedarfsgerechtes Selbsthilfeangebot
 - wohnortnahe Austauschstruktur
 - Entlastung und Orientierung für Angehörige
 - nachhaltige Unterstützung im Sozialraum
-

Reflexion & Erfahrungen

Nutzen:

Maßnahmen der Selbsthilfe

- schaffen wohnortnahe Austausch- und Unterstützungsangebote für Betroffene und Angehörige.
- fördern gegenseitige Entlastung, Orientierung und emotionale Stabilisierung.
- stärken soziale Teilhabe und wirken Isolation sowie Überforderung entgegen.
- ergänzen professionelle Beratungs- und Pflegeangebote niedrigschwellig.
- aktivieren Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und gegenseitige Unterstützung im Quartier

Empfehlungen für die Planung:

- Zu Beginn sollte der konkrete Bedarf vor Ort sorgfältig analysiert werden.
- Das Angebot sollte klar auf eine Zielgruppe und ein passendes Format zugeschnitten sein.
- Zuständigkeiten für Organisation, Moderation und Kommunikation müssen verbindlich festgelegt werden.
- Netzwerkpartner wie Beratungsstellen, Kommune und Vereine sollten frühzeitig eingebunden werden.
- Regelmäßige Evaluation, Feedback und Weiterentwicklung sind für die Verstetigung entscheidend.

Autorin dieses Bausteins:

Diana Raab

Erfassungsdatum:

01.04.2026