GE sundheits-
N etzwerk
O berkrämer

Kurs Nachbarschaftshilfe 01 / 26

Datum:	10.12.2026
Zeit:	09:00 – 16:00 (6 Unterrichtseinheiten)
Ort:	Alte Remonteschule Bärenklau
Kursleitung:	Dr. Rainer Neubart, Simone Weigel
Instruktoren:	Simone Weigel, FAPIQ Brandenburg
	Dr. Rainer Neubart Arzt, Gesundheitsnetzwerk Oberkrämer (GENO)
Beteiligung:	maximal 15 Personen

Die Lebensqualität unserer Mitbürger ist entscheidend von der Gesundheit abhängig. Das GEsundheitsNetzwerk Oberkrämer (GENO) hat es sich zur Aufgabe gemacht, alle verfügbaren Ressourcen unserer Gemeinde zur Gesundheitsförderung zu nutzen.

Für Kurs Nachbarschaftshilfe qualifiziert Mitbewohner, gesundheitsbeeinträchtigten Nachbarn Hilfe zu leisten und diese dann mit der Gesundheitskasse abzurechnen.

Zeitplan

09:00 **Begrüßung & Einführung (UE 1)** Weigel, Neubart

- Was ist Nachbarschaftshilfe?
- Warum ist sie wichtig? (z. B. gegen Einsamkeit, für Gemeinschaft)
- Formen der Hilfe:
  - Alltagshilfe (Einkaufen, Begleitung)
  - Soziale Unterstützung (Gespräche, Besuche)
  - Digitale Hilfe (z. B. Smartphone erklären)

Übung:

- Eigene Erfahrungen austauschen
- Erwartungen sammeln

10:00 **Kommunikation & Umgang mit Menschen (UE 2)** Neubart

- Aktives Zuhören
- Empathie entwickeln
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Grenzen setzen
- Eigene Belastung erkennen, Burnout vermeiden
- Reflexion der eigenen Rolle, Nein sagen lernen
- „Was sage ich, wenn…?“ Situationen

11:00 Kaffeepause

11:15 **Bedürfnisse erkennen (UE 3)** Weigel

- Unterschiedliche Zielgruppen:
  - ältere Menschen
  - Menschen mit Behinderung
  - Familien
- Bedürfnisse erkennen, ohne zu bevormunden
- Wie organisiere ich Hilfe im Alltag?
- Zeitmanagement für Ehrenamtliche
- Hilfe zur Selbsthilfe

Übung:

- Fallbeispiele analysieren

12:15 **Rechtliches, Organisation & Struktur (UE 4)** Weigel

- Rechtliche Grundlagen
- Haftung & Versicherung
- Datenschutz (sehr wichtig!)
- Schweigepflicht / Vertrauen
- Zusammenarbeit im Team
- Dokumentation (einfach & sinnvoll)
- Abrechnung

Praxis:

- Wochenplan erstellen, Einsatz koordinieren

13:15 Mittagspause

13:45 **Hilfe bei Krankheit und Behinderung (UE 5)** Neubart

- Was ist Behinderung?
- Informationen zu einigen Krankheiten
  - Schlaganfall
  - Knochenbrüche
  - Herzschwäche
  - Atemprobleme
- Notfallsituationen, Grundlagen Erste Hilfe
- Umgang mit Hilfsmitteln
- Bewegungsunterstützung („Handling“)

14:45 **Zusätzliche Informationen, Fragen, Feedback, Abschluss (UE 6)** Weigel, Neubart

- Wie organisiere ich Hilfe im Alltag?
- Zeitmanagement für Ehrenamtliche
- Eigene Belastung erkennen
- Woher bekomme ich Hilfe?

Praxis:

- Rollenspiele (z. B. Gespräch mit älterer Person)

16:00 Ende des Kurses

Interessenten bitte melden per E-Mail an neubart@web.de

Nachbarschaftshilfe

Dem Prinzip der Nachbarschaftshilfe kommt in einem Gesundheitsnetzwerk eine überragende Bedeutung zu. Pflegebedürftige können seit Beginn 2026 (Pflegegrad 1 bis 5) den sogenannten Entlastungsbetrag nutzen, um Helfern eine Aufwandsentschädigung zu Lasten der Pflegeversicherung zukommen zu lassen. Im Monat stehen hierfür 131€ zur Verfügung.

Nachbarschaftshilfe können auf verschiedene Weise tätig werden. Einige Beispiele:

- Begleitung bei Arztbesuchen, Behördengängen oder beim Einkaufen.
- Hilfe im Haushalt oder der Gartenarbeit.
- Soziale Unterstützung, Spaziergänge, Gespräche zur Überwindung von Isolation und Einsamkeit.

Bei der Nachbarschaftshilfe müssen einige Regeln beachtet werden:

Der Helfer darf nicht im selben Haushalt leben wie die Person, der geholfen wird und nicht eng mit ihr verwandt sein (zweiter Grad).

Es muss ein Vorbereitungskurs absolviert werden.

Es muss eine Registrierung erfolgen.

Die Abrechnung erfolgt mit der Krankenkasse der betreuten Person.

Unser Gesundheitsnetzwerk legt großen Wert darauf, dass möglichst viele Mitbewohner Nachbarschaftshelfer werden. Wir bieten deshalb selbst Schulungskurse (6 Stunden) an.

Das Prinzip der Nachbarschaftshilfe unterstützt in idealer Weise unser Gesundheitsnetzwerk.

Die gesundheitliche Vernetzung ist inzwischen deutlich über die Grenzen unserer Gemeinde hinausgegangen und bezieht Strukturen der Umgebung (unter anderem Mühlenbecker Land, Hohen Neuendorf, Oranienburg, Hennigsdorf) in die Arbeit ein.

Der Kurs ist kostenlos.