

Inhalt

[Broschüren zum Thema Einsamkeit](#)

[Broschüren zum Thema Selbsthilfe](#)

Broschüren zum Thema Einsamkeit

Wir haben hier einige Broschüren zum Thema **Einsamkeit** aufgeführt, die Sie als Ratsuchende: oder Multiplikator:in kostenlos herunterladen können.

In den Broschüren finden Sie grundsätzliche Informationen zum Thema, Handlungshilfen oder auch Hinweise auf konkrete Angebote.

Broschüre "Einsamkeit begegnen – Zugehörigkeit stärken"

Die **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz** stellen die [Broschüre Einsamkeit begegnen – Zugehörigkeit stärken \[externer Link\]](#) zur Verfügung.

Darin sind allgemeine Informationen zur Einsamkeit, aber auch Hinweise zu Angeboten und Initiativen gegen Einsamkeit enthalten.

Themenheft "Gemeinsam statt einsam"

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) stellt auf ihrer Webseite die Broschüre ["Gemeinsam statt Einsam - Initiativen und Projekte gegen soziale Isolation im Alter"](#) zum Download bereit.

Das Themenheft stellt über 50 Initiativen und Projekte vor, die sich gegen soziale Isolation und für die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen engagieren. Ob Besuchsdienste, Mittagstische, Nachbarschaftshilfen, gemeinsame Unternehmungen oder digitale Angebote – die Beispiele machen Mut, sich in diesem Themenfeld zu engagieren und ähnliche Initiativen vor Ort aufzubauen.

Broschüre "Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind"

Einsamkeit führt oft zu Traurigkeit und dem Verlust des Lebensmuts.

Das **Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)** hat dazu die [Kurz-Broschüre Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde werden \[externer Link\]](#) herausgegeben.

Die Broschüre enthält Handlungshilfen für Angehörige und Multiplikator:innen.

Strategie-Papier der Bundesregierung gegen Einsamkeit

Beim **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)** kann die aktuelle [Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit \[externer Link\]](#) heruntergeladen werden.

Broschüren mit regionalen Angeboten gegen Einsamkeit

Fast alle Kommunen geben Broschüren für Senior:innen heraus, in denen auch lokale Aktivitäten, Gruppen und Vereine gegen die Einsamkeit aufgeführt sind.

Einige Kommunen haben zudem eigene Broschüren und Flyer zum Thema Einsamkeit erstellt. Auf die uns bekannten Broschüren folgender Kommunen weisen wir hier hin:

[Aachen \[externer Link\]](#)

[Düsseldorf \[externer Link\]](#)

Studie "Einsamkeit unter Jugendlichen in NRW nach der Pandemie"

Die Ergebnisse einer Studie zur [Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie \[externer Link\]](#) werden in der Broschüre der Staatskanzlei des Landes NRW dargestellt.

Broschüren zum Thema Selbsthilfe

Wir haben hier ausgewählte Broschüren zum Thema **Selbsthilfe** aufgeführt, die Sie kostenlos herunterladen können.

Einige Broschüren geben Hinweise und konkrete Hilfen zur Orientierung im Gesundheitswesen oder zur Entdeckung eigener Ressourcen. Andere beschreiben, wie Selbsthilfegruppen gegründet oder unterstützt werden können. Dies gilt auch für digitale Selbsthilfegruppen.

Resilienz für pflegende Angehörige

Eine Broschüre mit hilfreichen Hinweisen zur [Resilienz für pflegende Angehörige \[externer Link\]](#) stellen die **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz** zur Verfügung.

Darin wird insbesondere beschrieben, was sich hinter dem Begriff Resilienz verbirgt und welche Ressourcen man bei sich selbst entdecken kann.

Handbuch der Selbstbestimmung Gesundheit

Die **Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW (LAS NRW)** gibt das [Handbuch der Selbstbestimmung Gesundheit \[externer Link\]](#) heraus.

Neben vielen Informationen enthält es Vordrucke, Checklisten und Leitfragen. Sie können die Vordrucke nutzen, um sich im Gesundheitssystem gut zu orientieren.

Starthilfe für die digitale Selbsthilfe

In einer Kooperation der Selbsthilfeorganisation Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. und des PariSozial gGmbH Bielefeld entstand die [Starthilfe für die digitale Selbsthilfe \[externer Link\]](#).

Selbsthilfegruppen, die sich digital organisieren wollen, finden hier viele hilfreiche Tipps.

Selbsthilfegruppen - Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit

Die Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW (KOSKON) gibt die Broschüre **Selbsthilfegruppen - Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit** heraus.

Sie können die Broschüre zwar **nicht heruntergeladen**, aber Sie können sie [kostenlos bestellen \[externer Link\]](#).

Der Leitfaden beschreibt die Arbeitsweise einer Selbsthilfegruppe und gibt Anregungen für den Aufbau und die Mitarbeit.

Leitfaden: Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hat im Jahr 2023 ihren [Leitfaden: Starthilfe zum Aufbau von](#)

[Selbsthilfegruppen \[externer Link\]](#) aktualisiert.

Beschrieben werden grundsätzliche Informationen zum Aufbau von Selbsthilfegruppen, z.B.: Erste Schritte unternehmen, Die Gruppenarbeit gestalten, Selbsthilfekontaktstellen nutzen, Fördermittel beantragen.

Ein Service des Pflegewegweiser NRW – www.pflegewegweiser-nrw.de