

Interne Mitarbeiterschulung Betreutes Wohnen

Selbstbestimmung und Teilhabe fördern

Assistenz statt Bevormundung – Würde und Eigenständigkeit im
Alltag stärken

•  ca. 60 Minuten

 März 2026



Einstieg

Warum Selbstbestimmung & Teilhabe zentral sind



Lebensqualität steigern

Menschen, die über ihr Leben selbst entscheiden können, fühlen sich **wertgeschätzt und gesehen**. Selbstbestimmung fördert das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit nachweislich.



Motivation & Stabilität

Teilhabe stärkt das **Selbstwertgefühl** und die Motivation. Bewohner engagieren sich mehr, entwickeln Routine und fühlen sich in ihrer Wohnung zuhause.

“ „Nichts über uns ohne uns“ – Das Recht auf Selbstbestimmung ist ein **fundamentales Menschenrecht**, das im Betreuten Wohnen gelebt werden muss.



Unser Ziel: Assistenz, die ermöglicht statt begrenzt

Rechtlicher & ethischer Kontext

- ✓ UN-Behindertenrechtskonvention: Teilhabe und Inklusion als Recht
- ✓ BGB §1906 bzw. neu § 1831 BGB: Maßregel der Freiheitsentziehung nur als letztes Mittel (Betreuungsgerichtliche Genehmigung)
- ✓ SGB IX: Teilhabe am Arbeitsleben und in der Gesellschaft

Positive Effekte

- Weniger Verhaltensauffälligkeiten & Konflikte
- Bessere Kooperation bei Unterstützungsleistungen
- Stärkere Bindung zwischen Bewohnern & Team

Grundlagen

Begriffe klären: Selbstbestimmung & Teilhabe

Erstellt von: T. Bührle

Selbstbestimmung

Definition:

Das Recht und die Fähigkeit, eigenständig über das eigene Leben zu entscheiden – von kleinen Alltagsfragen bis zu wichtigen Lebensentscheidungen.

- Kleidung, Essen, Tagesablauf wählen
- Kontakte pflegen oder ablehnen
- Bei Entscheidungen mitreden

Teilhabe

Definition:

Die aktive Einbeziehung in alle Lebensbereiche der Gesellschaft – Arbeit, Wohnen, Bildung, Kultur, soziales Leben.

- Freizeitaktivitäten gestalten
- Gemeinschaft erleben & mitgestalten
- Alltagskompetenzen entwickeln

Selbstbestimmung vs. Fürsorge – Wo liegt der Unterschied?

Fürsorge (Schutzfunktion):

Wir schützen vor akuten Gefahren, aber nur wenn wirklich notwendig. Fürsorge ist das Sicherheitsnetz, nicht der Alltag.

Selbstbestimmung (Regelfall):

Wir unterstützen bei allen Alltagsentscheidungen, ermöglichen Wahlmöglichkeiten und respektieren den Willen.

 Regel: Selbstbestimmung ist der Standard – Fürsorge die Ausnahme



Assistenz statt Bevormundung

📌 Unsere Rolle als Mitarbeitende

- 1 **Unterstützer, nicht Entscheider**
Wir ermöglichen, ermutigen und begleiten – wir entscheiden nicht für die Bewohner.
- 2 **Hilfe zur Selbsthilfe**
Wir stärken Fähigkeiten, statt abzunehmen. Jedes kleine Erfolgserlebnis zählt.
- 3 **Geduld und Zeit investieren**
Selbstständigkeit braucht Zeit. Wir lassen den Bewohner den nötigen Raum.

“ „Ich kann das nicht“ → „Ich helfe dir dabei, das zu üben“

🛒 Fallbeispiel: Einkaufen

❌ **Bevormundend:**

„Ich kaufe schon ein, das dauert dir zu lange.“

✅ **Förderlich:**

„Welche Produkte suchst du? Ich gehe mit dir.“

Praxis-Tipp: Budget gemeinsam planen, Auswahl ermöglichen, Tempo anpassen

💡 Prinzipien der Assistenz

- ✓ Auf Augenhöhe kommunizieren
- ✓ Fragen statt anweisen
- ✓ Fehler als Lernchance nutzen

⚠️ Gefahr der „wohlmeinenden“ Bevormundung

Oft meinen wir es gut, wenn wir abkürzen oder übernehmen – aber wir nehmen damit **Entscheidungsfreiheit und Kompetenzerleben**. Hinterfrage dich: Mache ich das für den Bewohner oder für mich (Zeit, Bequemlichkeit)?

♥ **Assistenz bedeutet: Ich bin da, wenn du mich brauchst**



☰ Kleine & große Entscheidungen

Kleine Entscheidungen (täglich):

Was esse ich? Was ziehe ich an? Wann dusche ich? Welche Musik?

Große Entscheidungen (langfristig):

Wohnort Tagesstruktur Kontakte Freizeit

👁️ Transparenz schaffen

- Informationen verständlich erklären – keine Fachsprache
- Konsequenzen aufzeigen – was passiert bei welcher Wahl?
- Zeit zum Nachdenken geben – keine Drucksituationen
- Alternativen anbieten – nicht Ja/Nein, sondern A/B/C

📖 Fallbeispiel: Tagesstruktur

Situation

Bewohner möchte am Wochenende länger schlafen, Termin ist aber um 9 Uhr

Praxisbeispiel

„Du musst um 8 Uhr aufstehen, wir haben Termin!“

Alternativen

„Wir haben morgen um 9 Uhr einen Termin. Möchtest du“

– Um 8 Uhr aufstehen und pünktlich hingehen?

– Den Termin verschieben?

– Ich begleite dich später allein?

Ergebnis: Bewohner entscheidet selbst, fühlt sich respektiert

Praxis-Tipp: Biete immer mindestens 2 echte Alternativen an – „Kaffee oder Tee?“ statt „Möchtest du etwas trinken?“

👉 Jede Entscheidung stärkt das Selbstwertgefühl



🏠 Bereiche der Beteiligung

- 🖌️ **Haushaltsführung**
Putzplan mitgestalten, eigene Aufgaben übernehmen
- 📅 **Tagesstruktur**
Aufstehzeit, Mahlzeiten, Aktivitäten mitbestimmen
- 📅 **Termine & Verabredungen**
Wünsche äußern, Absprachen treffen
- 📌 **Hausregeln**
Gemeinschaftsregeln mitentwickeln

🌟 Warum Beteiligung wichtig ist

- 👤 Eigenverantwortung
- 👤 Identifikation
- 👤 Kompetenzerleben
- 👤 Soziale Bindung

👉 Beteiligung schafft Verantwortung und Zugehörigkeit

🏠 Fallbeispiel: Haushaltsführung

Situation:

Bewohnerin hat wenig Motivation für den Haushalt.

❌ Nicht förderlich:

"Du musst dein Zimmer putzen!" (Anweisung)

✅ Förderlich:

"Welche Aufgabe im Haushalt möchtest du übernehmen?" (Wahl)

"Lass dir zeigen, wie ich es mache" (Beobachtung, nicht selbst machen)

👉 Motivation

📋 Unterstützungsformen

1. **Gemeinsam planen**
Wochenplanung im Gespräch
2. **Visuelle Hilfen nutzen**
Checklisten, Bilder, Farbcodes
3. **Erfolge feiern**
Wochenplaner als Belohnung



Stärken fokussieren

Ressourcenorientierung: Stärken erkennen

Erstellt von: T. Bührle

Was bedeutet Ressourcenorientierung?

Der Fokus liegt auf vorhandenen Fähigkeiten, Interessen und Potenzialen – nicht auf Defiziten und Einschränkungen.

✗ Defizitorientiert:

„Er kann das nicht.“

☑ Ressourcenorientiert:

„Welche Schritte kann er schon?“

Erfolge sichtbar machen

- Keine Schritte unterschätzen: Jedes Erreichte zählt – auch „nur“ das Anziehen der Schuhe
- Fortschritte dokumentieren: Fotos, Erfolgsbuch, Gespräche
- Gemeinsam reflektieren: „Schau, was du schon kannst!“

Praxis-Tipp: Die „Kann-Schon-Liste“

Erstelle mit jedem Bewohner eine Liste dessen, was er bereits selbstständig kann. Aktualisiere sie regelmäßig. Das stärkt das Selbstbewusstsein und zeigt Fortschritte.

- Jeder Mensch hat Stärken – unsere Aufgabe ist es, sie zu entdecken

Alltagskompetenzen stärken

🛒 Einkauf

Budget planen, Liste erstellen, Preise vergleichen

👨‍🍳 Kochen

Einfache Gerichte, Sicherheit, Hygiene

💰 Geld & Planung

Budget verwalten, Ausgaben planen

🚆 ÖPNV & Wege

Fahrplan lesen, Ticket kaufen, orientieren



♥ Warum soziale Teilhabe wichtig ist

- ✓ Gefühl der Zugehörigkeit
Menschen brauchen Gemeinschaft und Akzeptanz
- ✓ Selbstwertgefühl stärken
Soziale Kontakte bestätigen die eigene Wertigkeit
- ✓ Lebensfreude & Motivation
Freizeitaktivitäten bereichern den Alltag
- ✓ Kompetenzen entwickeln
Soziale Fähigkeiten durch Begegnungen

👥 Gemeinschaft vs. Rückzug

Nicht jeder möchte ständig in der Gruppe sein. Respektiere den Bedarf nach Rückzug – das ist auch Teilhabe.

Gemeinschaft

Gruppenaktivitäten, Feiern,
Ausflüge

Rückzug

Alleinsein, Ruhe, eigene Räume

- ✓ Soziale Teilhabe macht das Leben lebenswert

☑ Fallbeispiel: Freizeitplanung

Situation:

Bewohner möchte am Wochenende etwas unternehmen.

✗ Nicht förderlich:

„Wir fahren in den Zoo.“ (Entscheidung wird übernommen)

☑ Förderlich:

„Was möchtest du am Wochenende machen? Wir können ins Kino, ins Museum oder zum Zoo.“

➔ **Soziale Teilhabe** = Wahl der Freizeitaktivitäten durch den Bewohner

➔ **Soziale Teilhabe** = Wahl der Freizeitaktivitäten durch den Bewohner

👥 Möglichkeiten der Teilhabe

- Vereine & Gruppen
- Kultur & Sport
- Gemeinschaftsaktionen
- Freizeitangebote
- Kontakte pflegen
- Ehrenamt



Grundlagen wertschätzender Kommunikation



Zeit lassen

Kein Zeitdruck, Geduld zeigen, Pausen ermöglichen



Verständlich erklären

Einfache Sprache, keine Fachbegriffe, bildlich beschreiben



Auf Augenhöhe

Respektvoller Blickkontakt, Körperhaltung, Tonfall



Zuhören & verstehen

Aktives Zuhören, Nachfragen, Bedürfnisse erkennen

Datenschutz & Privatsphäre

- ✓ Privatsphäre wahren: Zimmer ist Privatbereich – nur mit Erlaubnis betreten
- ✓ Vertraulichkeit: Informationen nicht im Teamflur besprechen
- ✓ Dokumentation: Nur das Nötigste dokumentieren, sachlich bleiben
- ✓ Bewohner einbeziehen: Bei Dokumentation Transparenz wahren

Sprache der Assistenz

✗ Nicht förderlich:

„Du musst.“
„Das geht nicht.“
„Ich mache das.“

☑ Förderlich:

„Möchtest du?“
„Wie können wir?“
„Ich helfe dir dabei.“



Kurze Übung: Sprache der Assistenz (2 Minuten)

Formuliere ein:

• Nichtförderliches

• Förderliches

Wahrheitsfalsch:

„Möchtest du jetzt essen oder in 10 Minuten?“

„Ich würde dir gerne helfen, wenn du mich einladen magst.“

Wahrheitsfalsch: „Du musst.“

Förderlich: „Möchtest du?“



⚖️ Abwägung: Selbstbestimmung vs. Schutz

Manchmal stehen Selbstbestimmung und Sicherheit im Konflikt. Unser Schutzauftrag erfordert dann eine sorgfältige Abwägung.

Wann ist Einschränkung nötig?

- Akute Selbstgefährdung
- Gefährdung anderer
- Nicht einwilligungsfähig

Was ist keine Einschränkung?

- Bequemlichkeit
- Zeitersparnis
- „Es könnte...“

📄 Dokumentation & Eskalation

📄 Sachlich dokumentieren

Was wurde beobachtet? Welche Abwägung?

🗣️ Team besprechen

Gemeinsame Entscheidung, keine Alleingänge

🗣️ Bewohner einbeziehen

Transparent kommunizieren, wenn möglich

🚨 Bei Bedarf eskalieren

Leitung, Betreuung, ggf. Behörden informieren

🛡️ Schutz ja – aber nur wenn wirklich nötig und verhältnismäßig

❓ Leitfragen zur Abwägung

1. Besteht eine akute Gefahr ?
2. Gibt es schonendere Alternativen ?
3. Ist der Bewohner einwilligungsfähig ?
4. Wurde das Team einbezogen ?
5. Ist die Maßnahme verhältnismäßig ?

⚖️ Rechtlicher Rahmen

Einschränkungen der Selbstbestimmung müssen rechtfertigbar und dokumentiert sein. Bei anhaltenden Einschränkungen: Prüfung durch Betreuung/Behörden



Fördern vs. Nicht fördern: Do's & Don'ts

☑ Förderlich (Do's)

- Wahlmöglichkeiten anbieten
„Möchtest du A oder B?“
- Zeit lassen & Geduld zeigen
Eigenes Tempo respektieren
- Stärken fokussieren
„Was kannst du schon?“
- Erfolge wertschätzen
Anerkennung für Fortschritte
- Fragen statt anweisen
„Wie können wir das machen?“

📅 Mini-Checkliste: Assistenz-Check

- Habe ich Wahlmöglichkeiten angeboten?
- Habe ich genug Zeit eingeplant?
- Habe ich auf Augenhöhe kommuniziert?
- Habe ich Stärken auf dem PARADISEN zu reflektieren?
- Habe ich mich bei den Menschen bedankt?

☒ Nicht förderlich (Don'ts)

- Übernehmen statt unterstützen
„Ich mache das schon.“
- Zeitdruck erzeugen
„Beit dich, wir müssen los!“
- Defizite fokussieren
„Was hast du noch nicht?“
- Anweisungen erteilen
„Mach das so.“

👉 Wichtige Information

- ☛ Gute Assistenz ist unsichtbar. Sie ermöglicht dem Menschen, sein Leben selbst zu führen - ohne es zu übernehmen.

Leitsätze für die tägliche Arbeit

Zusammenfassung und Impulse für den nächsten Dienst

🌟 Unsere Leitsätze

1. Selbstbestimmung ist der Standard – Fürsorge die Ausnahme
2. Assistenz statt Bevormundung – Unterstützen, nicht übernehmen
3. Wahlmöglichkeiten ermöglichen – Große und kleine Entscheidungen
4. Stärken fokussieren – Jeder Mensch hat Potenziale
5. Respektvolle Kommunikation – Auf Augenhöhe, mit Zeit

🌟 Denk- und Handlungsfragen

- Welche eine Sache, die ich selbstständig machen möchte, wenn im nächsten Dienst werde ich?

🌟 Reflexionsfragen für das Team

Frage 1:

Wo bevormunden wir unbewusst – und warum?
(Zeitdruck? Bequemlichkeit? Unsicherheit?)

Frage 2:

Wie geben wir mehr Wahlmöglichkeiten bei gleichbleibender Sicherheit?
(Welche kleinen Schritte sind möglich?)

- 🗨️ Bespreche diese Fragen in der nächsten Teamstunde.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Gemeinsam für mehr Selbstbestimmung und Teilhabe im betreuten Wohnen.