

PRESSEKONFERENZ



Einsamkeit – eine versteckte Epidemie?

**Was Einsamkeit aus uns macht und
wie wir sie entschärfen können.**

mit

LH a.D. Dr. Josef Pühringer, Landesobmann OÖ Seniorenbund

Univ. Prof. Dr. Marcus Mund, Einsamkeitsforscher, Uni Klagenfurt

Franz Kehrer MAS, Direktor Caritas OÖ

LAbg. Ingrid Korosec, Präsidentin Österreichischer Seniorenbund

BR Mag. Franz Ebner, Landesgeschäftsführer OÖ Seniorenbund

Donnerstag, 17. November 2022, Presseclub Linz

Senioredialog „Einsamkeit eine versteckte Epidemie?“

Einsamkeit macht immer mehr Menschen zu schaffen. Allerdings droht diese Problematik in Anbetracht der Aufhebung der Corona-Maßnahmen sowie der aktuellen Herausforderungen wie Teuerung und Krieg in den Hintergrund zu treten. Aber Einsamkeit ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl, sondern kann sogar schwere gesundheitliche Folgen haben.

Als Interessensvertretung sieht es der OÖ Seniorenbund als seine Aufgabe an, aktuelle Themen, die die Senioren betreffen, aufzuzeigen, insbesondere jene, die nicht so sehr im Fokus der Öffentlichkeit stehen wie das Thema Einsamkeit. Deshalb diskutiert der OÖ Seniorenbund heute im Rahmen eines Senioredialogs gemeinsam mit Experten über die Gründe und Folgen von Einsamkeit und darüber, wie diese enorme gesellschaftliche Herausforderung bewältigt werden kann.

Als Zeitpunkt für diese Veranstaltung wurde bewusst die Vorweihnachtszeit gewählt, denn für viele Menschen, besonders ältere, wird die „stillste Zeit“ im Jahr auch zur einsamsten.

Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer

Einsamkeit im Alter – eine unsichtbare Not

Die hoffentlich bald zu Ende gehende Corona-Pandemie hat ein Thema sichtbar gemacht, das die Gesellschaft bisher eher vernachlässigt hat. Ein Thema, das aber durchaus das Zeug hat, eine Volkskrankheit zu werden, nämlich die Einsamkeit. Doch diese Krankheit hat ein neues Gesicht, sie ist nicht durch Symptome wie Husten, Schnupfen oder Fieber gekennzeichnet, sie ist nicht offensichtlich, findet meist im Verborgenen statt.

Zwar betrifft die Einsamkeit alle gesellschaftlichen Gruppen, aber die Senioren, das zeigen Studien und Umfragen, aber auch unsere Erfahrungen als Seniorenorganisation, in besonderer Weise. Bei den Senioren führen oft ihre Lebensumstände zu Einsamkeit – sie leben oft alleine, haben aufgrund des Alters und Gesundheitszustandes einen begrenzten Aktionsradius etc. Aber: Der Mensch ist auf Gemeinschaft angelegt und braucht Beheimatung! Wenn Heimat und Gemeinschaft fehlen, tut das weh, ganz besonders in der Weihnachtszeit.

Es gibt viele Gründe, warum ältere Menschen oft einsam sind:

- Unsere Gesellschaft ist heute mobiler und internationaler, Kinder und Enkelkinder leben oft nicht in der Nähe, in anderen Bundesländern, manchmal sogar im Ausland.

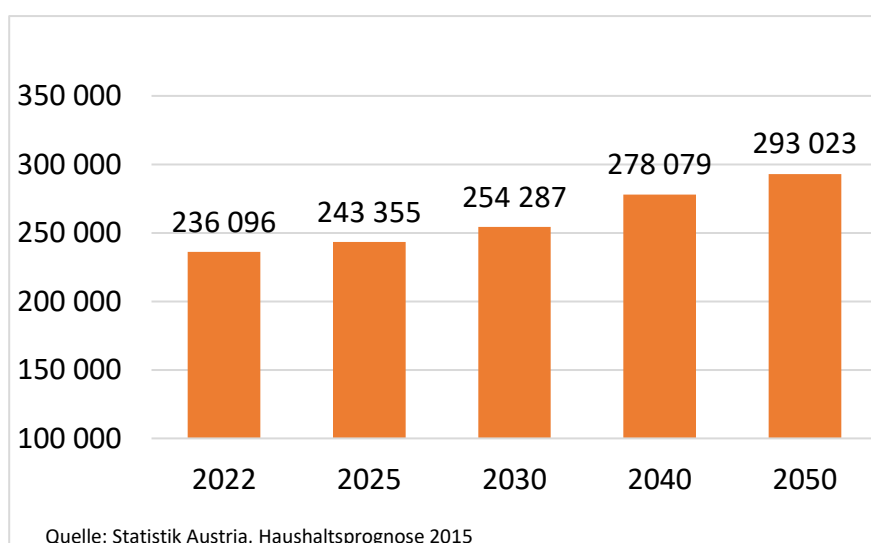
- Ein Drittel der Menschen über 65 lebt in Österreich alleine, meist, weil der Ehepartner verstorben ist oder es eine Trennung gab; mit zunehmendem Alter steigt der Anteil beachtlich.
- Im fortgeschrittenem Alter sind die Menschen naturgemäß nicht mehr so mobil, oft durch Krankheit oder Behinderung eingeschränkt und können daher weniger oder gar nicht mehr am Gemeinschaftsleben in der Gemeinde, Pfarre oder auch im Freundeskreis teilnehmen.
- Hochbetagte haben nur mehr wenige Weggefährten, weil diese oft schon verstorben sind.
- Ältere Menschen ziehen sich selbst zurück, weil das Selbstvertrauen im Alter zurückgeht.
- Auch unsere „digitale Gesellschaft“ tut das ihre dazu. So positiv der technische Fortschritt für viele Lebensbereiche ist, eines ist klar: das Internet kann eine Verbindung herstellen, aber nie Nähe schaffen oder ersetzen.

Trend zu Single-Haushalten

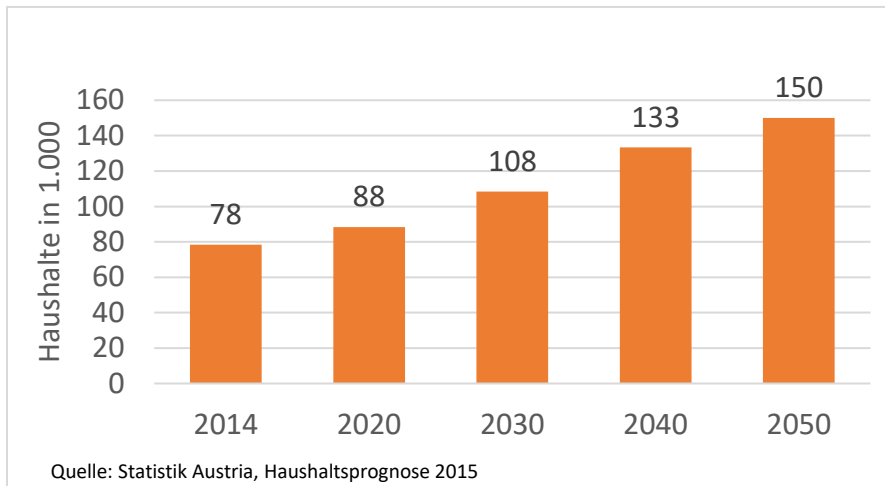
Die Zahl der Privathaushalte in Oberösterreich und Österreich wird künftig immer weiter zunehmen. Die Gründe dafür sind die wachsende Bevölkerung, aber vor allem die Zunahme der Einpersonenhaushalte. Die steigende Lebenserwartung hat hier mehr ältere Menschen, zu einem großen Teil Frauen, in Single-Haushalten zur Folge.

Während im Zeitraum zwischen 1985 und 2019 die Zahl der Privathaushalte in Österreich um 41 % gestiegen ist, hat die Bevölkerung lediglich um 17 % zugenommen. Die Einpersonenhaushalte haben sich im selben Zeitraum von 768.000 auf 1.480.000 nahezu verdoppelt, 2021 gab es sogar schon 1.525.000 Einpersonenhaushalte. In Oberösterreich leben derzeit rund 236.000 Menschen in Einpersonenhaushalten. Bis zum Jahr 2030 werden es rund 254.000 sein und bis 2050 rund 293.000.

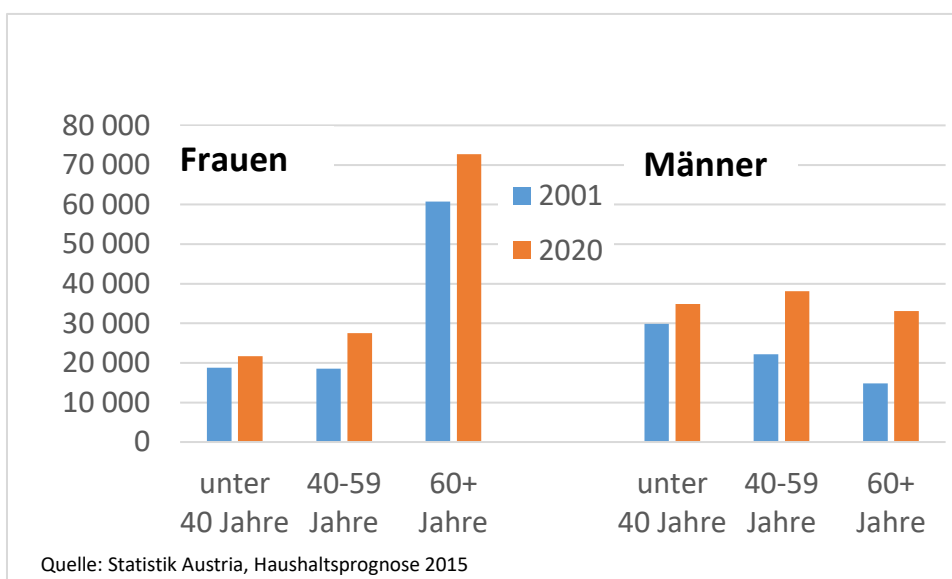
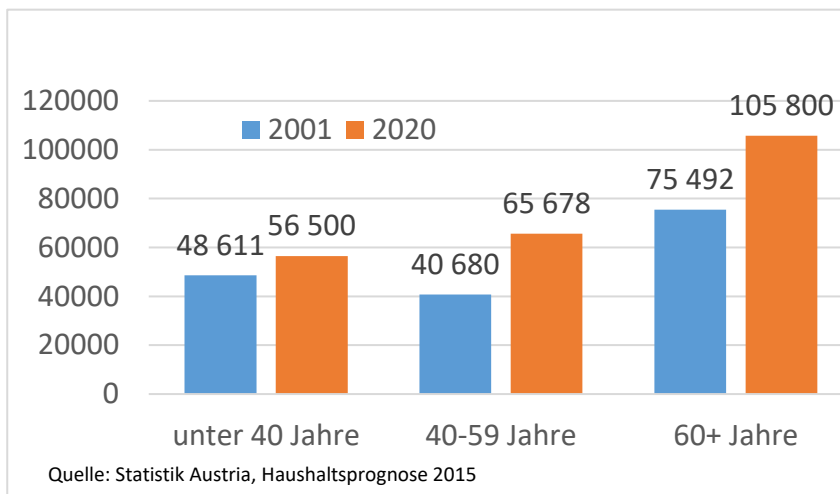
Prognose Einpersonenhaushalte in OÖ



Prognose Einpersonenhaushalte in OÖ über 65 Jahre



Entwicklung Einpersonenhaushalte in OÖ 2001-2020



Warum ist es wichtig, dass wir Einsamkeit bekämpfen?

Aus vielen Umfragen und Untersuchungen wissen wir, dass rund 10 % der Befragten angeben, häufig oder immer einsam zu sein, weitere etwa 20 % geben an, sich manchmal einsam zu fühlen.

Aber Experten sind sich einig: Soziale Kontakte, ein Mindestmaß an Gemeinschaftsleben und gesellschaftlicher Teilhabe sind für das Wohlbefinden, ja sogar für die Gesundheit der Älteren sehr wichtig. Deshalb muss dem Thema aus dem Blickwinkel der Gesundheit besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Menschen, die unter Einsamkeit leiden, haben häufig auch gesundheitliche Probleme. Neben erhöhtem Blutdruck, einer höheren Anfälligkeit für Herzerkrankungen oder einer Schwächung des Immunsystems, sind es vor allem physische Probleme, die zu einer chronischen Belastung werden. Sie werden von außen kaum wahrgenommen, sind jedoch nicht minder gefährlich für die Betroffenen. Selbst die Lebenserwartung kann durch Einsamkeit reduziert werden, wie Studien zeigen. Einsamkeit ist ein Krankmacher, aber einer, gegen den man einiges tun kann.

Als Interessensvertretung ist es unser Ziel, Aufmerksamkeit auf dieses Thema zu lenken, Engagement der Politik einzufordern, aber auch und ganz besonders selbst etwas zu tun. Für den OÖ Seniorenbund ist Einsamkeit nicht nur ein Diskussionsthema, sondern vor allem auch ein Aktionsthema.

Einsamkeit muss ganz oben auf die politische Agenda und zwar im umfassenden Sinn. Wichtige Ansatzpunkte sind hier der Ausbau und die Förderung innovativer Gemeinschaftswohnanlagen, Kooperationsprojekte zwischen den Generationen, sinnvolle Mobilitätsangebote in den Regionen, Förderung des digitalen Wissens für ältere Menschen, Ausbau der Tagesbetreuungsangebote, attraktives Weiterarbeiten in der Pension – Stichwort Zeitalter des Fachkräftemangels, gefragte Senior-Experts, und vieles mehr.

Der OÖ Seniorenbund selbst hat bereits vor längerer Zeit mit Maßnahmen und Aktivitäten – sowohl auf Landes- als auch auf Ortsgruppenebene – gegen die Einsamkeit begonnen und wird dieses Programm auch weiter ausbauen. Dazu zählen u.a. die Besuche unserer Sprengelbetreuer bei Mitgliedern, die nicht mehr am Gemeinschaftsleben teilnehmen können, Telefonaktionen, „Kontaktbörsen“, aber auch die regelmäßigen Treffen der Ortsgruppen, die vielen Sportangebote, Kulturveranstaltungen und Reisen laden dazu ein, in Gemeinschaft etwas zu erleben.

Univ.-Prof. Dr. Marcus Mund

Was macht einsam und was macht Einsamkeit? Gründe für und Folgen von Einsamkeit

Definition, Abgrenzung, Häufigkeit

Einsamkeit ist ein subjektives Phänomen, das dadurch definiert ist, dass Personen ihre sozialen Beziehungen als defizitär wahrnehmen im Hinblick auf quantitative (z.B. Anzahl sozialer Kontakte) und/oder – deutlich bedeutsamer – qualitative Aspekte (z.B. emotionale Nähe zu Interaktionspartnern). Einsamkeit kann dabei sowohl episodisch vorkommen und nach einiger Zeit folgenlos vorübergehen, aber auch über lange Zeiträume hinweg bestehen bleiben (chronische Einsamkeit). Durch die subjektive Natur ist Einsamkeit abzugrenzen von verwandten Phänomenen wie soziale Isolation und Alleinsein. Soziale Isolation bezieht sich auf einen objektiv feststellbaren Mangel an sozialen Kontakten, während Alleinsein lediglich einen beobachtbaren Zustand beschreibt. Im Gegensatz zu Einsamkeit und sozialer Isolation kann Alleinsein freiwillig gewählt und auch wieder beendet werden und geht häufig, besonders im (höheren) Erwachsenenalter, mit positivem Affekt einher.

Durch die subjektive Natur ist es schwierig, die Häufigkeit und Verbreitung von chronischer Einsamkeit zu schätzen. Daten aus dem repräsentativen Deutschen Alterssurvey legen nahe, dass ca. 10 % der 40- bis 85-jährigen als einsam eingeschätzt werden können. Im Erhebungszeitraum von (aktuell) 1996 bis 2017 blieb dieser Wert abgesehen von zufälligen Schwankungen nahezu unverändert, was gegen eine „Pandemie der Einsamkeit“ spricht. In Österreich wird die Häufigkeit von Einsamkeit von Personen im Alter von 65 Jahren und älter auf etwa 11 % geschätzt. Im EU-Durchschnitt wird die Häufigkeit von Einsamkeit mit 8 % angegeben, im Vergleich dazu ist soziale Isolation etwa doppelt so häufig (ca. 20 %). Diese Zahlen sind während der ersten Welle der COVID-19 Pandemie EU-weit angestiegen, allerdings zeigen Studien einen Rückgang der Einsamkeit im Zusammenhang mit Lockerungsmaßnahmen.

Gründe für Einsamkeit

Bisherige Forschung zu Gründen für Einsamkeit hat demografische Aspekte, Aspekte innerhalb der Person und Aspekte außerhalb der Person betrachtet. Im Hinblick auf demografische Aspekte zeigen sich Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Einkommen, Zeit in Ausbildung, Vollzeit- vs. Teilzeittätigkeit, der Haushaltsgröße, dem Partnerschaftsstatus (Single vs. in Partnerschaft) sowie

gesundheitlichen Aspekten. Allerdings ist anzumerken, dass die meisten dieser Zusammenhänge schwach sind und Einsamkeit nur sehr ungenau vorhersagen können.

Im Hinblick auf Aspekte innerhalb der Personen wurden Zusammenhänge mit zahlreichen Persönlichkeitsmerkmalen aufgezeigt wie Schüchternheit, Introversion, Neurotizismus, Selbstwert und Depressivität. Eine kausale Interpretation erlauben diese Arbeiten jedoch nicht (d.h. führt Persönlichkeit zu Einsamkeit oder führt Einsamkeit zu einer bestimmten Persönlichkeit?). Keine Zusammenhänge scheinen zwischen Einsamkeit und sozialen Fähigkeiten bzw. sozialer Kompetenz zu bestehen. Ebenfalls konnten keine Zusammenhänge nachgewiesen werden zwischen Einsamkeit und (a) der Zeit, die Personen allein verbringen, (b) der Anzahl von täglichen sozialen Kontakten und Interaktionen, (c) der Kontakthäufigkeit mit bestimmten Personen oder Personengruppen (z.B. Freunde, Verwandte) sowie (d) objektiven Indikatoren partnerschaftlichen Zusammenlebens (z.B. Intimität, Konflikthäufigkeit).

Im Hinblick auf Aspekte außerhalb der Person sind vorwiegend die Wirkungen von Lebensereignissen betrachtet worden. Allerdings wurden dabei nur für wenige Ereignisse (Trennung / Scheidung / Verwitwung, Arbeitslosigkeit, früher Eintritt in den Ruhestand) robuste Zusammenhänge nachgewiesen. Als subjektive Gründe für Einsamkeit wurden in Studien mit älteren Teilnehmern Aspekte wie der Verlust von engen Beziehungen, Krankheiten und das Auftreten von chronischen Beschwerden als wichtige Faktoren benannt.

Folgen von Einsamkeit

Einsamkeit hat sowohl unmittelbare als auch langfristige Konsequenzen. Relativ unmittelbar zeigen sich Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und der Qualität sozialer Beziehungen. Beispielsweise berichten einsamere Personen selbst sowie deren Partner eine geringere Partnerschaftszufriedenheit und eine schnellere Abnahme der Zufriedenheit über die Zeit. Langfristige Konsequenzen zeigen sich im Hinblick auf vielerlei gesundheitsbezogene Aspekte wie bestimmte physiologische Marker (z.B. Hyperaktivität der Stressachse, Belastung des Immunsystems), Depressivität (Einsamkeit als wichtiger Risikofaktor), Gesundheitsverhalten allgemein (z.B. erhöhter Tabak und Alkoholkonsum, „sedentary lifestyle“), Schlafqualität und eine frühere Mortalität.

Direktor Franz Kehrer MAS

Gegen Einsamkeit - Soziale Kontakte als Nahrungsmittel für Geist und Seele

In unserer Arbeit als Caritas erleben wir in vielen Tätigkeitsfeldern immer wieder, worunter Menschen ganz besonders leiden: an zerbrochenen Beziehungen, Einsamkeit, Ausgrenzung, fehlenden sozialen Netzen.

Einsamkeit im Alter erleben vor allem unsere Mobilen Pflegedienste in 91 Gemeinden in Oberösterreich täglich. Sie beobachten, dass Einsamkeit früher eher im städtischen Bereich anzutreffen war, nun aber auch zunehmend am Land. Denn die Familienstrukturen haben sich geändert, größere Familienverbände an einem Ort gibt es immer seltener.

Die Einsamkeit trifft aber nicht nur alte Menschen. Wir als Caritas erleben sie ebenso bei Menschen, die ihre pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause betreuen und z.B. bei Demenz der zu pflegenden Person kaum die Möglichkeit haben, das Haus zu verlassen. Unsere Servicestelle für pflegende Angehörige bietet ihnen psychosoziale Beratung und Treffpunkte an, wo sie sich regelmäßig untereinander austauschen können.

Wir sehen es aber auch bei anderen Personengruppen, die aus anderen Gründen von der Teilhabe an der Gesellschaft ausgeschlossen sind. Menschen mit Beeinträchtigungen oder Menschen, die in Armut leben. In unserer Wärmstube oder beim Help-Mobil, der medizinischen Versorgung für Obdachlose auf vier Rädern, sehen wir beispielsweise immer wieder, dass unsere Sozialarbeiter/innen sowie Ehrenamtliche oft die einzigen sozialen Kontakte und Gesprächspartner für die obdachlosen Menschen sind.

Besuchsdienste von Ehrenamtlichen

Über die Mobilen Pflegedienste organisiert die Caritas OÖ in 45 Gemeinden auch einen Besuchsdienst für ältere Menschen. Dabei engagieren sich rund 65 Ehrenamtliche und bringen ein wenig „Sonne“ in den Alltag einsamer Menschen. Dabei ist ein Anstieg der ehrenamtlich geleisteten Stunden erkennbar: Bereits mit Ende drittem Quartal 2022 wurden so viele Stunden (gut 1100 Stunden) ehrenamtlich geleistet wie im gesamten Jahr 2021. Viele der freiwilligen Mitarbeiter/innen sind auch bereits in Pension und schätzen es selbst sehr, damit eine Aufgabe und Gesellschaft zu haben.

Ehrenamtliche Besuchsdienste bieten wir außerdem für die Menschen in unseren vier Seniorenwohnhäusern an – hier engagieren sich aktuell 45 Freiwillige. Und 85 ehrenamtliche Mitarbeiter/innen unserer Mobilen Hospizteams sorgen in sieben oö. Bezirken dafür, dass auch in der letzten Lebensphase weder die Patienten/innen, noch die Angehörigen allein sein müssen – weder

physisch, noch emotional. Auch nach dem Tod stehen den Trauernden die Hospizteams in Einzel- oder Gruppengesprächen zur Seite.

Plaudernetz der Caritas

Corona hat uns für das Verständnis von Einsamkeit auch eine Tür geöffnet, um das Thema aus der „Tabuzone“ zu holen. Österreichweit wurde zu Beginn der Pandemie von uns als Caritas u.a. das „Plaudernetz“ gestartet: ein telefonisches Angebot gegen Einsamkeit und soziale Isolation. Menschen, die sich freiwillig engagieren und mit einsamen Menschen am Telefon plaudern möchten, können sich unter www.plaudernetz.at registrieren. Menschen, die einen Plauderpartner suchen, weil sie sonst niemanden zum Reden haben, können unter der Nummer 05-17 76 100 – täglich von 12.00 bis 20.00 Uhr – anrufen und werden dann mit einem/einer der freiwilligen Plauderpartner/in verbunden. Das Angebot wird sehr geschätzt – seit dem Start im April 2020 wurden 28.200 Gespräche über das Plaudernetz geführt, 4.100 freiwillige Plaudernetzpartner/innen haben sich registriert. Täglich wurden und werden zwischen 30 und 100 Gespräche geführt. Interessant ist hier auch zu beobachten, dass Einsamkeit keine Frage des Alters ist: die Anrufer/innen sind im Alter zwischen 40 und 85, manche auch älter. Es melden sich Männer ebenso wie Frauen.

In Linz bieten wir als Caritas eine Alltagsbegleitung an, bei der Mitarbeiter/innen älteren Menschen Gesellschaft leisten, für sie Einkäufe erledigen oder sie z.B. zu Ärzten oder Behörden begleiten.

Ein Zivildienstler, der bei uns in der Alltagsbegleitung für Senior/innen mithilft, hat uns kürzlich von einer für ihn sehr prägenden Erfahrung erzählt: Er kam zu einer älteren Dame, die alleine lebt und sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation befand. Ihr Alltag war geprägt vom Alleinsein und von schweren Depressionen. Der 20-Jährige erzählte ihr dann von seinen Erfahrungen und wie er so einer Situation schon einmal entkommen ist. „Ich habe sie dazu motiviert, gemeinsam mit mir den Haushalt wieder ins Laufen zu bringen. Eine gemeinsame Putz-Tour hat ihr gezeigt, dass eine saubere Umgebung viel zum mentalen Wohlbefinden beiträgt“, berichtete er. Ein paar weitere Gespräche und einfach das Gefühl zu vermitteln, es ist jemand da und hört zu, haben dazu geführt, dass die Wohnung bei den Folgebesuchen immer ordentlicher wurde. Die Frau hat sogar wieder zu Kochen begonnen und ihre geistige Gesundheit hat sich merklich verbessert.

Folgen einer „Mangelernährung“ für den Einzelnen und die Gesellschaft

Dieses Beispiel zeigt sehr eindrücklich, wie Einsamkeit Geist und Seele zusetzt und sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt. Und es zeigt auch, wie Menschen wieder „aufleben“, wenn sie

Zuwendung erleben, sich gehört und angenommen fühlen. Soziale Beziehungen sind also ein „Grundnahrungsmittel“ für Geist und Seele. Wenn sie uns fehlen, leiden wir seelischen Hunger. Eine Mangelernährung in Form von Einsamkeit hat schwerwiegende Folgen – für den Einzelnen ebenso wie für unsere Gesellschaft. Denn das Grundnahrungsmittel „soziale Kontakte“ braucht nicht nur jeder und jede einzelne von uns, sondern auch unsere Gesellschaft. Sozialer Zusammenhalt und Solidarität sind ihr Bindemittel. Eine Zunahme an Einsamkeit macht unsere Gesellschaft auch in dieser Hinsicht ärmer. Und ohne sozialen Zusammenhalt bricht sie auseinander.

Präsidentin LAbg. Ingrid Korosec

Einsamkeit ist kein Schicksal, man kann ihr entkommen!

Ist Einsamkeit eine versteckte Epidemie? Ja! Einsamkeit ist immer noch ein gesellschaftliches Tabuthema und die Betroffenen vertrauen sich aus Scham auch niemandem an oder versuchen, aus ihrer Einsamkeit auszubrechen.

Aber macht das Einsamkeit zu einem Schicksal? Dazu sage ich ganz klar: Nein! Wir können und müssen gegen Einsamkeit vorgehen – und zwar genau wie gegen eine Epidemie. Das erfordert einen multidisziplinären Präventions- und Therapieplan, um Einsamkeit zu verhindern und Betroffenen zu helfen.

Alterseinsamkeit verhindern: Der Schlüssel ist Prävention

Alterseinsamkeit wird am besten bekämpft, wenn man sie überhaupt nicht entstehen lässt. Wir müssen den Menschen ein soziales Netz bieten, welches Vertrauen, Zugehörigkeit und Hilfe spendet und sie dazu bewegt, ihr Schneckenhaus zu verlassen oder erst gar nicht darin einzuziehen. Diese Aufgabe kommt besonders Hilfs- und Seniorenorganisationen zu. Sie sind mit ihren stark verankerten und gut organisierten Ortsgruppen so nahe an den Menschen wie sonst kaum jemand und können ihnen dadurch helfen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen.

Allein der Seniorenbund ist mit 50.000 ehrenamtlichen Funktionären in ganz Österreich aktiv. Wir bieten mit unseren breit gefächerten Veranstaltungen und Angeboten älteren Menschen Gemeinschaft und Zusammenhalt. Wir organisieren Ausflüge, Reisen, Besuche von Kulturveranstaltungen, Workshops und Weiterbildungskurse. Außerdem tragen wir mit einem breiten Angebot an Sportveranstaltungen und Turnieren wie unseren Landes- und Bundessporttagen aktiv zur geistigen und körperlichen Fitness im Alter bei. Hierbei ist besonders der Oberösterreichische Seniorenbund sehr aktiv.

Soziales und ehrenamtliches Engagement zu fördern, ist ein weiterer Schlüssel gegen Einsamkeit, sowohl bei Freiwilligen als auch bei den Betroffenen. Die ältere Generation ist überdurchschnittlich aktiv und ihr Einsatz ist buchstäblich unbezahlbar, beträgt er doch hochgerechnet rund 6,5 Milliarden Euro pro Jahr. Damit kann ich mit Fug und Recht behaupten, dass wir Seniorinnen und Senioren eine tragende Säule der Freiwilligenarbeit sind und das Sozialsystem in Österreich ohne uns zusammenbrechen würde.

Alterseinsamkeit bekämpfen: Gemeinsam statt einsam

Grundvoraussetzungen sind funktionierende Rahmenbedingungen für aktives und selbstbestimmtes Altern. Hier sehe ich in mehreren Punkten großen Nachholbedarf. Beispielsweise müssen wir die Menschen rechtzeitig – und das bedeutet mitten im Berufsleben – auf die Pension und die Gefahr der Einsamkeit vorbereiten, damit sie später nicht planlos in das berüchtigte Pensionsloch fallen.

An die Zukunft denken bedeutet auch, an Wohnen im Alter zu denken, einem wesentlichen Faktor für Lebensqualität. Die rasant steigende Anzahl an Single-Haushalten begünstigt Einsamkeit. Wohngemeinschaften und generationsübergreifendes Wohnen waren lange Zeit selbstverständlich und erleben jetzt eine Renaissance. Alternative Wohnformen wie Generationen-WGs oder Vermittlungsagenturen wie Wohnbuddy sind die Zukunft. Sie bringen darüber hinaus die Generationen näher zusammen.

Selbstständigkeit ist eine Grundvoraussetzung für ein gesundes Sozialleben. Darum müssen wir ältere Menschen dabei unterstützen, diese auch so lange wie möglich zu erhalten. Doch gerade notwendige Umbauten am eigenen Heim stellen viele vor große finanzielle Herausforderungen. Darum setze ich mich für eine gesetzliche Verankerung gegen Altersdiskriminierung bei der Kreditvergabe ein. Dazu bin ich im engsten Austausch mit Bundeskanzler und Justizministerin und erwarte eine Umsetzung noch im Jahr 2022.

Eine weitere Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe ist ausreichende Mobilität, die wir für ältere Menschen in allen aktuellen und zukünftigen Verkehrskonzepten beachten müssen. Nicht zuletzt fehlt es an Begegnungsräumen. Einfache Dinge wie ein gemeinsamer Mittagstisch für alleinlebende Menschen können bereits viel bewegen.

Uns muss ein nationaler Schulterschluss gegen Einsamkeit gelingen!

Auch wenn sie es selbst wollen müssen, brauchen einsame Menschen jemanden, der sie aus der Isolation holt. Ich bin überzeugt: Wenn jede und jeder von uns nur einen einsamen Menschen in seinem Umfeld, in seiner Nachbarschaft, aus seiner Einsamkeit holt, haben wir die Epidemie besiegt.

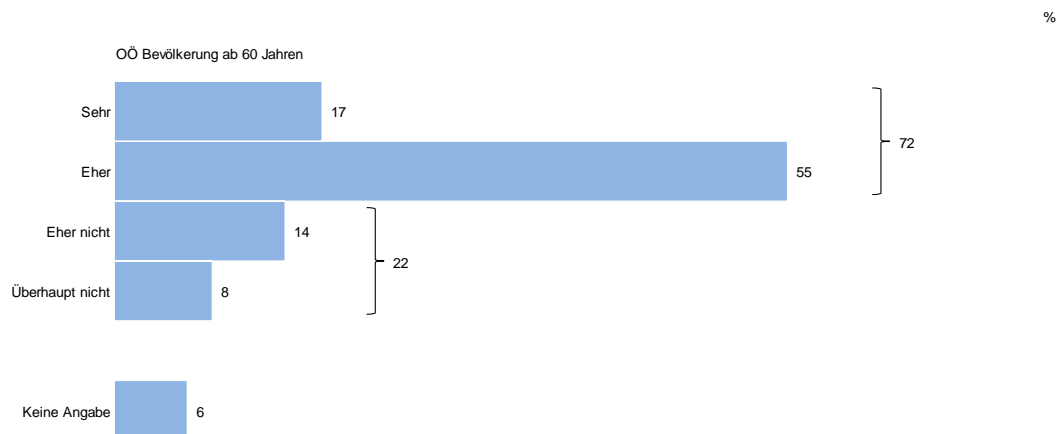
Das bedeutet auch, dass uns ein nationaler Schulterschluss auf allen Ebenen gelingen muss. Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Medizin, NGOs und Zivilgesellschaft müssen zusammenarbeiten. Ein runder Tisch gegen Alterseinsamkeit wurde während der Corona-Pandemie ins Leben gerufen, verlor jedoch mit Abflachen der Pandemie an Schwung. Darum werde ich mich bei der Bundesregierung dafür einsetzen, dass diese Initiative wiederbelebt und zu einer Dauerinstitution wird, die Maßnahmen gegen Alterseinsamkeit erarbeitet und in regelmäßigen Abständen evaluiert. Denn es ist klar: Wir können Einsamkeit nur gemeinsam besiegen!

Landesgeschäftsführer BR Mag. Franz Ebner

Weihnachten gemeinsam – das große OÖ Senioren Weihnachtsprogramm

In unserer jüngsten Seniorenumfrage in Zusammenarbeit mit dem IMAS-Institut, die in den nächsten Wochen veröffentlicht wird, haben wir auch folgende Frage gestellt: *„Manche Menschen meinen, dass sie gerade zu Weihnachten gerne mehr Besuch und Kontakt zu Freunden hätten, als sie tatsächlich haben. Würden sie dieser Aussage – sehr, eher, eher nicht oder überhaupt nicht – zustimmen? Das Ergebnis: 17 % stimmen dieser Aussage „sehr“ zu, 55 % „eher“, nur 14 % „eher nicht“ und 8 % „überhaupt nicht“.*

Wunsch nach mehr Besuch zur Weihnachtszeit



IMAS International, oö. Bevölkerung ab 60 Jahren, n=204, Oktober 2022

Da Weihnachten die „gefährlichste Zeit“ im Jahr ist, was die Einsamkeit betrifft, haben wir ein eigenes Programm rund um die Weihnachtszeit für Senioren entwickelt (Details siehe Beilage). Dieses beinhaltet Aktivitäten und Veranstaltungen, bei denen Gemeinschaft geboten und so der Einsamkeit aktiv entgegen getreten wird.

Dazu gehören:

- Gemeinsame Einstimmung auf den Advent mit dem OÖ Adventsingen mit insgesamt sechs Vorstellungen am ersten Adventwochenende (25.-27. Nov.)
- Vorweihnachtlicher Besinnungstag „Am Weg zum Weihnachtsfest“ am 23. Nov. im Stift Lambach zur gemeinsamen Einstimmung auf Weihnachten
- Digitaler Adventkalender mit Geschichten, Rezepten und Gewinnmöglichkeiten, sodass die Zeit bis zum Heiligen verkürzt wird
- „Griaß di, wie geht´s?“ – ein Gesprächsangebot für Senioren, bei dem jeden Freitag im Advent ein Gespräch mit Landesleitungs-Mitgliedern des OÖ Seniorenbundes geführt werden kann
- „Kennaglernt“ – ein dem Speed-Dating ähnliches Format, bei dem neue Kontakte geknüpft werden können
- Liebesgeschicht´n & Freundschaftssach´n – im Mitgliedermagazin WIRaktiv gibt es das ganze Jahr über die Möglichkeit, über Inserate neue Kontakte zu knüpfen
- Besuche durch Sprengelbetreuerinnen und Sprengelbetreuer – die rund 5.000 Sprengelbetreuer besuchen regelmäßig alleinstehende Senioren, insbesondere in der Weihnachtszeit
- Senioren backen Kekse für die Alten- und Pflegeheime, um den Bewohnern eine Freude zu machen und den Bediensteten Dank für ihr Engagement auszusprechen
- Gemeinsame Kripperlroas ins Salzkammergut Anfang Jänner
- Reiseangebote über Weihnachten und den Jahreswechsel