

PRESSEKONFERENZ



Einsamkeit schreit nicht

Die „stillste Zeit“ darf nicht die „einsamste Zeit“ werden.

Einsamkeit ist eine stille Epidemie: Mehr als eine halbe Million Österreicher fühlen sich regelmäßig einsam, was gravierende gesundheitliche Folgen hat. Der gesellschaftliche Wandel hin zu Ein-Personen-Haushalten verschärft das Problem, besonders bei älteren Menschen.

mit

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

Landesrat Dr. Christian **Dörfel**, Sozial-Landesrat von Oberösterreich

Bundesratspräsident Mag. Franz **Ebner**, Landesgeschäftsführer OÖ Seniorenbund

Rückfragekontakt:

Ing. Ludwig Seiringer

0664/80762719

seiringer@ooe-seniorenbund.at

„Einsamkeit zeigt keine sichtbaren Wunden, sie schreit nicht, sie blutet nicht, sie passiert oft im Verborgenen und trotzdem oder vielleicht auch deswegen ist sie am besten Weg eine Volkskrankheit zu werden, mit vielen bitteren Folgen! Niemand schreit „Ich bin einsam“ – Es ist unsere Aufgabe Einsamkeit zu enttabuisieren und einsamen Menschen zu helfen,“ zeigt Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer die Problematik mit dem Thema Einsamkeit auf.

„Oberösterreich ist ein Land des Zusammenhalts – dabei dürfen wir nicht auf jene vergessen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht (mehr) am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und damit gefährdet sind, einsam zu werden. Als Sozialressort wollen wir eine gute Pflege und Betreuung unserer Ältesten sicherstellen, das Engagement gegen Einsamkeit ist aber immer auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Ich danke dem Seniorenbund daher für seine vielen Angebote, die hier einen großen Beitrag leisten“ – Sozial-Landesrat Dr. Christian Dörfel

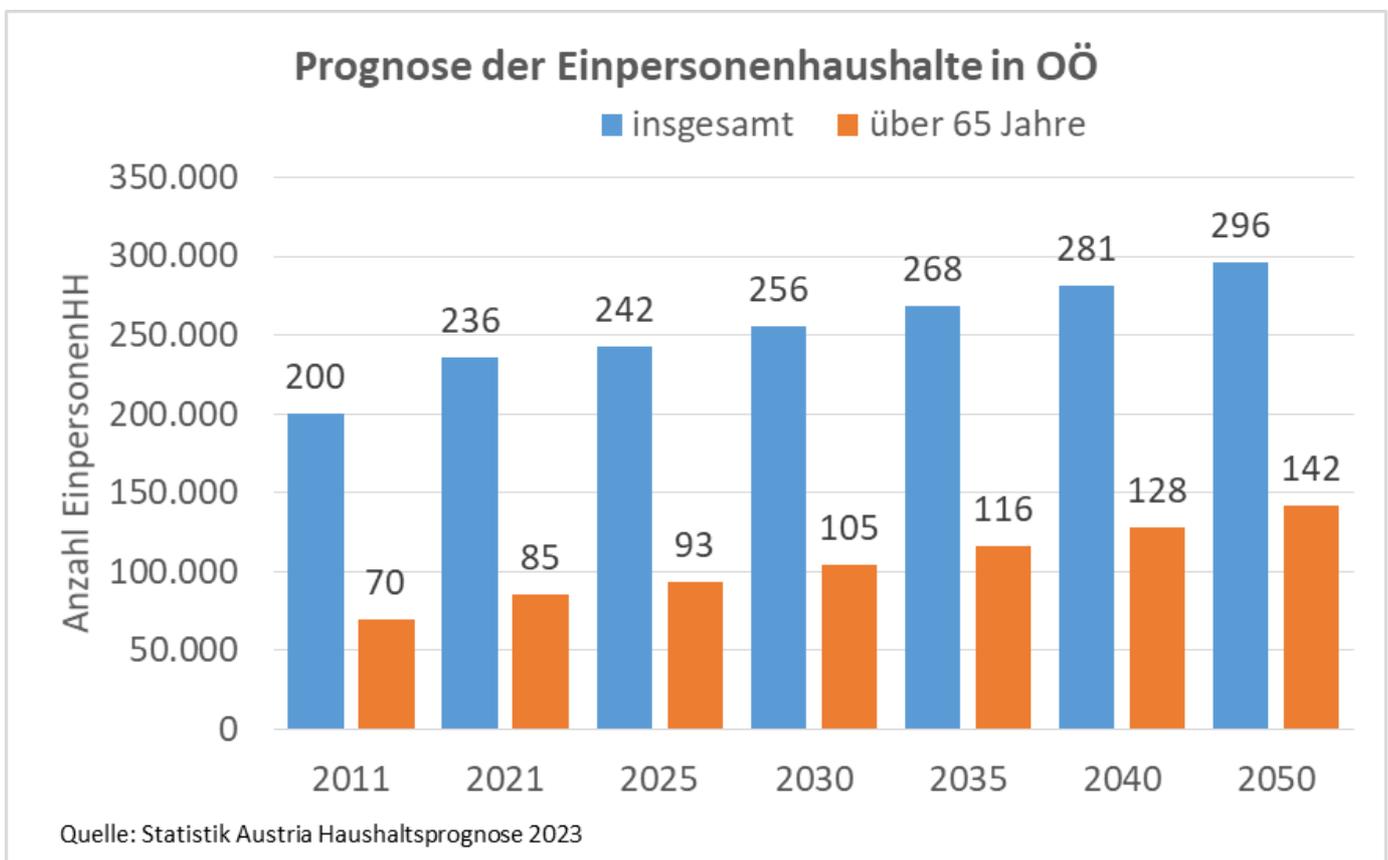
„Einsamkeit betrifft zum Glück nicht jedes Mitglied. Aber leider melden sich die Mitglieder, die einsam sind, selten von selbst. Mit unserem Programm ermöglichen wir jedem, der das Bedürfnis hat, teilzunehmen. Damit wirken wir der Einsamkeit entgegen und ermöglichen Gemeinschaft, über das ganze Jahr und besonders in der Adventzeit!“ erklärt Landesgeschäftsführer und Bundesratspräsident Mag. Franz Ebner wie wichtig ein breites Gesellschaftsangebot gegen Einsamkeit ist.

LH a.D. Dr. Pühringer: die stille Krankheit unserer Zeit

Oft wird Einsamkeit fälschlicherweise mit Alleinsein verwechselt. Viele Menschen sehnen sich nach Momenten des Alleinseins, in denen sie die beruhigende Stille genießen können, frei von Gedanken und Lärm. Doch Einsamkeit ist viel mehr als nur das Alleinsein – Einsamkeit ist eine stille Krankheit, sie ist ein Gefühl der Isolation und des Verlassenseins. Laut einer Studie fühlt sich mehr als eine halbe Million Österreicherinnen und Österreicher die Hälfte der Zeit über einsam. Einsamkeit hat nachweislich negative Auswirkungen auf die Gesundheit – sie kann zu dauerhaft erhöhtem Blutdruck, geschwächtem Immunsystem, doppelt so häufigen chronischen Schulter-, Rücken- und Nackenschmerzen, sowie vermehrten Erkältungskrankheiten führen. Oftmals leiden einsame Menschen unter Depressionen. Dabei

ist es unerheblich, ob die Depression aufgrund der Einsamkeit kommt, oder die Einsamkeit aufgrund der Depression.

Die Krankheit ist eng mit dem gesellschaftlichen Wandel verbunden: In Österreich ist die Anzahl der privaten Haushalte zwischen 1985 und 2019 um 41 Prozent gestiegen, während die Anzahl der Bewohner in diesen Haushalten nur um 17 Prozent zugenommen hat. Der Trend zu Ein-Personen-Haushalten ist unübersehbar – von 1985 bis 2020 hat sich ihre Anzahl fast verdoppelt, von 768.000 auf 1.505.700. Besonders stark ist dieser Wandel bei älteren Menschen zu beobachten. Verständlicherweise leben rund ein Drittel (524.000) der über 65-Jährigen in Österreich allein oder sind gezwungen, alleine zu leben. Bei den über 80-Jährigen beträgt dieser Anteil sogar über 60 Prozent.



„Einsamkeit betrifft zwar alle gesellschaftlichen Gruppen, doch Studien, Umfragen und unsere Erfahrungen als Seniorenorganisation zeigen, dass sie Senioren besonders trifft“, ergänzt Pühringer. **„Fehlen Gemeinschaft und Heimat, schmerzt das und hat weitreichende Folgen, besonders in der Weihnachtszeit.“**

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

Einsamkeit betrifft oft ältere Menschen. In unserer mobilen, international geprägten Gesellschaft leben Kinder und Enkelkinder häufig weit entfernt, manchmal sogar im Ausland. Viele über 65-Jährige in Österreich wohnen nach dem Verlust des Ehepartners oder einer Trennung allein, und mit steigendem Alter nimmt dieser Anteil deutlich zu. Gleichzeitig nehmen sie seltener am sozialen Leben teil. Der Verlust langjähriger Freunde verschärft die Situation. Oft ziehen sich ältere Menschen selbst zurück, weil ihr Selbstvertrauen schwindet oder Krankheiten und die Pflegebedürftigkeit zu nehmen.

„Auch die digitale Gesellschaft trägt dazu bei: So positiv der technische Fortschritt in vielen Bereichen ist, eines bleibt klar – das Internet kann Verbindung schaffen, aber echte Nähe und Verbundenheit nie ersetzen“, betont Pühringer.

„Servus, bist du einsam?“ – Achtsamkeit als Schlüssel

In jeder Situation fragen wir höflich "Wie geht es dir?" Doch selten wird die bedeutendere Frage gestellt: "Fühlst du dich einsam?" Diese Frage bildet den Kernpunkt der Thematik Einsamkeit. Einsamkeit betrifft die gesamte Gesellschaft und sollte nicht länger tabuisiert werden. Ein entscheidendes Heilmittel gegen Einsamkeit ist der gesellschaftliche Zusammenhalt, Zivilcourage vor allem aber Angebote für Gemeinschaftserlebnisse.

„Wer unterstützt die alleinstehende Nachbarin, die Schwierigkeiten hat, ihre Einkaufstaschen zu tragen? Wer öffnet dem älteren Ehepaar nebenan das Marmeladeglas zum Frühstück? Die gesamte Gesellschaft ist gefordert. Wir dürfen nicht wegsehen – wir müssen hinschauen und helfen!“ so Pühringer.

Einsamkeit als Aktionsthema

Doch nicht nur die Gesellschaft ist gefragt, auch die Politik muss handeln. Als Interessenvertretung hat der OÖ Seniorenbund das Ziel, selbst aktiv zu werden, Aufmerksamkeit auf dieses Thema zu lenken und politisches Engagement zu fordern. Der Kampf gegen Einsamkeit muss ganz oben auf die politische Agenda rücken, und zwar in einem umfassenden Sinne.

Wichtige Ansatzpunkte sind der Ausbau und die Förderung innovativer Gemeinschaftswohnanlagen, Kooperationsprojekte zwischen den Generationen, sinnvolle Mobilitätsangebote in den Regionen, Förderung digitaler Kompetenzen für ältere Menschen, Ausbau von Tagesbetreuungsangeboten, attraktive Möglichkeiten zur Weiterarbeit in der Pension – im Zeitalter des Fachkräftemangels sind erfahrene Senior-Experten gefragt – und vieles mehr.

„Einsamkeit ist ein Krankmacher, aber einer, gegen den man einiges tun kann. Einsamkeit ist nicht nur ein Diskussionsthema, sondern vor allem auch ein Aktionsthema – aus diesem Grund ist besonders die Politik gefordert“ so Pühringer abschließend.

LR Dörfel: Aufgaben des Sozialressorts und gesellschaftliches Engagement gegen Einsamkeit müssen Hand in Hand gehen

Die Alterung der Gesellschaft und die damit verbundenen Herausforderungen sind für das Sozialressort eine zentrale Aufgabenstellung. Neben der Zunahme der Ein-Personen-Haushalte (wie oben skizziert), dem **Rückgang der Pflege in den Familienverbänden** und der **Erosion klassischer Familienstrukturen** steigt die Anzahl der Über-60-Jährigen stark an. Bis 2040 wird die **Anzahl jener über 60 auf ca. 92.000 Personen ansteigen – das sind etwa 40 %**. In manchen Bezirken wie Urfahr-Umgebung beträgt der Anstieg bis zu 70 %. Der Bedarf an Pflege und Betreuung, aber auch an sozialen Angeboten, wird somit stark ansteigen.

Die Absicherung einer qualitativen Pflege und Betreuung der älteren Generation ist im Sozialressort eine zentrale Aufgabe.

- Die **Fachkräftestrategie Pflege**, die gemeinsam mit Städte- und Gemeindebund erarbeitet wurde und bereits in Umsetzung ist, beinhaltet 50 ganz konkreten Maßnahmen, mit denen die Rahmenbedingungen in der Pflege verbessert sowie die regionalen Träger dabei unterstützt werden, zusätzliche Mitarbeiter/innen zu gewinnen.
- In den regionalen Trägern sozialer Hilfe spielt die **Tagesbetreuung** für pflegebedürftige Menschen, die zu bestimmten Tageszeiten in Anspruch genommen werden kann, eine wesentliche Rolle. Ein besonderes Augenmerk liegt auf jenen Angeboten, bei denen **auch auf ehrenamtliche Mitarbeiter/innen mitwirken**, die ihre Freizeit investieren, um Seniorinnen und Senioren neben „klassischen“ Pflegetätigkeiten **Abwechslung im Alltag** zu bieten.

- Ab 2025 startet das Sozialressort den **Prozess zur Entwicklung neuer Betreuungsmodelle**: Im Rahmen dieses Prozesses sollen, ergänzend zu den professionellen Pflegedienstleistungen, neue Betreuungsformen entwickelt werden, um den stark ansteigenden Pflegebedarf älterer Menschen in Oberösterreich bewältigen zu können.
- Die **Sozialberatungsstellen** als Aushängeschild des Sozialen Oberösterreich in den Gemeinden und Bezirken sind ebenfalls ein wichtiger Ansprechpartner und bieten Hilfe und Unterstützung in Not- oder Krisensituationen.

*„Die Sicherstellung einer guten Pflege und Betreuung ist Kernaufgabe im Sozialressort. Klar ist aber auch, dass der **Kampf gegen Einsamkeit immer auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe** ist. Wir unterstützen daher karitative und soziale Organisationen, die den Zusammenhalt stärken und Einsamkeit und gesellschaftliche Isolation vermeiden – gerade in der kalten Jahreszeit. Der Seniorenbund ist mit seinem umfassenden Programm dafür ein Vorzeigebispiel“,* so der Sozial-Landesrat.

OÖ Seniorenbund gegen Einsamkeit

Menschen sehnen sich nach Respekt, Anerkennung, Wertschätzung und Zuneigung. Der OÖ Seniorenbund nimmt das als Auftrag an und bietet Gemeinschaft und Gesellschaft als Lösung. **„Einsamkeit ist ein schleichender Krankmacher, der uns alle betrifft. Politik und Gesellschaft müssen gemeinsam handeln, um sie zu bekämpfen. Der OÖ Seniorenbund setzt hier ein starkes Zeichen: Wir schaffen Gemeinschaft, ermöglichen Nähe und setzen Akzente – das ist unser Beitrag, um Einsamkeit entgegenzuwirken und Lebensfreude zu fördern,“** erklärt Landesgeschäftsführer Bundesratspräsident Mag. Franz Ebner das Verständnis des OÖ Seniorenbundes.

Gemeinsam feiern in der stillsten Zeit des Jahres – Weihnachtsprogramm 2024

Auch heuer bietet der OÖ Seniorenbund ein breites Angebot an Gemeinschaft und Gesellschaft in der Advent- und Weihnachtszeit an. Das Weihnachtsprogramm wurde an alle 75.000 Mitglieder gesendet. So wurden die Mitglieder auf die vielen verschiedenen Veranstaltungen im Advent aufmerksam gemacht. Unter dem Motto „Gemeinsam feiern“ ermöglicht der OÖ Seniorenbund so allen Seniorinnen und Senioren das Wichtigste im Advent: gemeinsame Zeit in guter Gesellschaft.

Aber auch Seniorinnen und Senioren die keine Mitglieder sind, sind herzlich willkommen. Umso wichtiger ist es das Angebot breit zu verkünden.

Höhepunkte dieses Programms sind zum Beispiel die Telefonaktion „Griaß di, wie geht`s?“ oder ein spezielles Programm am 24. Dezember unter dem Motto „Gemeinsam den Heiligen Abend verbringen“.

Zum Programm gehören:

- „Gemeinsam den Heiligen Abend verbringen“
- Gemeinsam durch den Advent mit dem OÖ Adventsingen vom 13.-15. Dezember im Musiktheater in Linz.
- Vorweihnachtlicher Besinnungstag „Der Weg zur Weih-Nacht“ am 28. November in Grieskirchen zur gemeinsamen Einstimmung auf Weihnachten
- Digitaler Adventeinstimmung mit Geschichten, Rezepten und weiteren weihnachtlichen Themen.
- „Griaß di, wie geht`s?“ – ein Gesprächsangebot für Senioren, bei dem jeden Freitag im Advent ein Gespräch mit Mitgliedern der Landesleitung 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. So entstehen jährlich rund 12.000 Besuche.
- Senioren backen Kekse für die Alten- und Pflegeheime, um den Bewohnern eine Freude zu machen und den Bediensteten Dank für ihr Engagement auszusprechen.
- Gemeinsam singen mit dem OÖ Volksliedwerk – an 5 Termin gibt es in der vorweihnachtlichen Zeit Singstunden, wo das traditionelle alpenländische Liedgut und vieles mehr gemeinsam gesungen und musiziert wird.