

Gemeinsam statt einsam –

Ein erstes Maßnahmenpaket des OÖ Seniorenbundes gegen die Einsamkeit



Seite 3

1. Gemeinsam statt einsam – Ein erstes Maßnahmenpaket des OÖ Seniorenbundes

- 1.1. Ein Problem, das vor allem die Senioren betrifft
- 1.2. Single-Haushalte nehmen im Alter zu
- 1.3. Einsamkeit macht krank!

Seite 4

2. Maßnahmen des OÖ Seniorenbundes gegen Einsamkeit

- 2.1. Laufende Maßnahmen
 - 2.2.1. Umfassendes „Freizeitangebot“ der OÖ Seniorenbund Ortgruppen
 - 2.2.2. Großes Aktivitätsangebot der Landesorganisation des OÖ Seniorenbundes
- 2.2. Geplante Maßnahmen (der Landesorganisation des OÖ Seniorenbundes)
 - 2.2.1. Liebesgeschichte(n) und Freundschaftssache(n)
 - 2.2.2. „Kennaglernt“
 - 2.2.3. Brieffreundschaftsbörse
 - 2.2.4. „Zusammen feiern an Feiertagen“
 - 2.2.5. Ausweitung der „Senioren-Cafes“
 - 2.2.6. Kampagne – „Raus aus dem Haus – wir warten auf dich“

Seite 6

3. Kooperationen mit anderen Initiativen

- 3.1. Laufende Kooperationen
 - 3.1.1. Kooperation mit Rotem Kreuz – Lesepatenschaft
- 3.2. Mögliche Kooperationen

Seite 7

4. Politische Forderungen

- 4.1. Einsamkeit muss ein politisches Thema werden
- 4.2. Generationen übergreifendes Wohnen ausbauen/fördern
- 4.3. Ausbau des Betreuungs- und Pflegeangebot
- 4.4. Belebung der Ortszentren im ländlichen Raum
- 4.5. Bessere Rahmenbedingungen für Mobilität im Alter
- 4.6. Digitales Wissen der Senioren fördern
- 4.7. Pflegende Angehörige unterstützen

1. Gemeinsam statt einsam –

Ein erstes Maßnahmenpaket des OÖ Seniorenbundes gegen die Einsamkeit



Oftmals als private Angelegenheit stilisiert, ist Einsamkeit in der heutigen Zeit noch viel mehr. In Großbritannien hat sie bereits den Status einer Epidemie. Mehr als neun Millionen Menschen, das sind in etwa 13 Prozent der Gesamtbevölkerung, sind auf der Insel davon betroffen. Um sich dem Ernst der Lage bewusst zu werden, wurde sogar eigens ein Ministerium zur Bekämpfung der Einsamkeit geschaffen. Kurz gesagt: Wer einsam ist, dem geht es nicht gut. Wer dauerhaft leidet, erfreut sich nicht am Leben. Wer nicht glücklich ist, der ist aber nicht nur unzufrieden, sondern leistet weniger für seine Mitmenschen und fördert dadurch keine positive Entwicklung der Gesellschaft. Um die Trendwende zu schaffen, braucht es gute Ideen und den Willen, sich aus bestehenden Mustern zu befreien – ansonsten wird dies das neue Mammutthema unserer Zeit!

1.1. Ein Problem, das vor allem die Senioren betrifft

Viele Seniorinnen und Senioren kennen das Gefühl der Einsamkeit, einige sogar sehr ausgeprägt. Oftmals hört man, dass man für eine Vereinsamung ohnehin selbst schuld sei, doch dem ist in den meisten Fällen zu widersprechen. Ältere und betagte Menschen können häufig nicht mehr ohne fremde Hilfe die eigenen vier Wände verlassen. Sie haben keinerlei Möglichkeit an Aktivitäten oder am Gemeinschaftsleben diverser Gruppierungen teilzunehmen.

Andere haben sich nie einsam gefühlt, aufgrund des Todes des Ehepartners müssen sie nun alleine leben.

Der Familienverbund ist nicht mehr mit dem zu vergleichen wie im Jahre 1960. Kinder und Enkelkinder leben oft nicht mehr in der Nähe ihrer Großeltern und besuchen diese wiederum viel seltener. Auch durch Übersiedelung in altersgerechte Wohngebiete werden Kontakte zu Bekannten zwangsweise abgebrochen und der gesellschaftliche Anschluss erschwert.

Bekanntlich sind die sozialen Formen in ländlichen und städtischen Gebieten verschieden. Die Vereinsstrukturen und das Pfarrleben in ländlichen Gemeinden, welche für soziale Kontakte, insbesondere der älteren Menschen, wesentlich sind, gibt es in dieser Ausprägung im städtischen Bereich nicht.

Verstärkt wurde die Tatsache der Vereinsamung im heurigen Jahr aufgrund der Ausgangssperre im Zuge der Bekämpfung der Corona-Pandemie. In der diesjährigen IMAS-Umfrage des OÖ Seniorenbundes antworteten insgesamt 39% der Befragten über 60 Jahren, dass sie sich während des Lockdowns etwas einsam oder sehr einsam fühlten.

Während sich geschlechterspezifisch keine signifikanten Unterschiede ergeben, muss erwähnt sein, dass mit zunehmendem Alter ein starkes Einsamkeitsgefühl vermehrt auftritt. Im Gegensatz zu den 60 bis 64-Jährigen, bei denen etwa 6 Prozent angaben, während der Ausgangssperre sehr einsam gewesen zu sein, gaben das bei den über 75-Jährigen 11 Prozent an.

Doch nicht nur seit Corona gibt es das Phänomen der Einsamkeit, insbesondere der Alterseinsamkeit. Immer mehr Personen der Generation 60+ leben in Oberösterreich alleine. Bei der Frage „Wie ist Ihre derzeitige Wohnsituation?“ gaben 36 Prozent der Befragten an, alleine zu leben. Ohne Personen im Haushalt kann es durchaus dazu kommen, dass man tagelang keinen physischen Kontakt zu anderen Personen hat. Auch technische Hilfsmittel, die sich zur Videotelefonie eignen, erbringen leider nicht den gewünschten Effekt.

1.2. Single-Haushalte nehmen im Alter zu

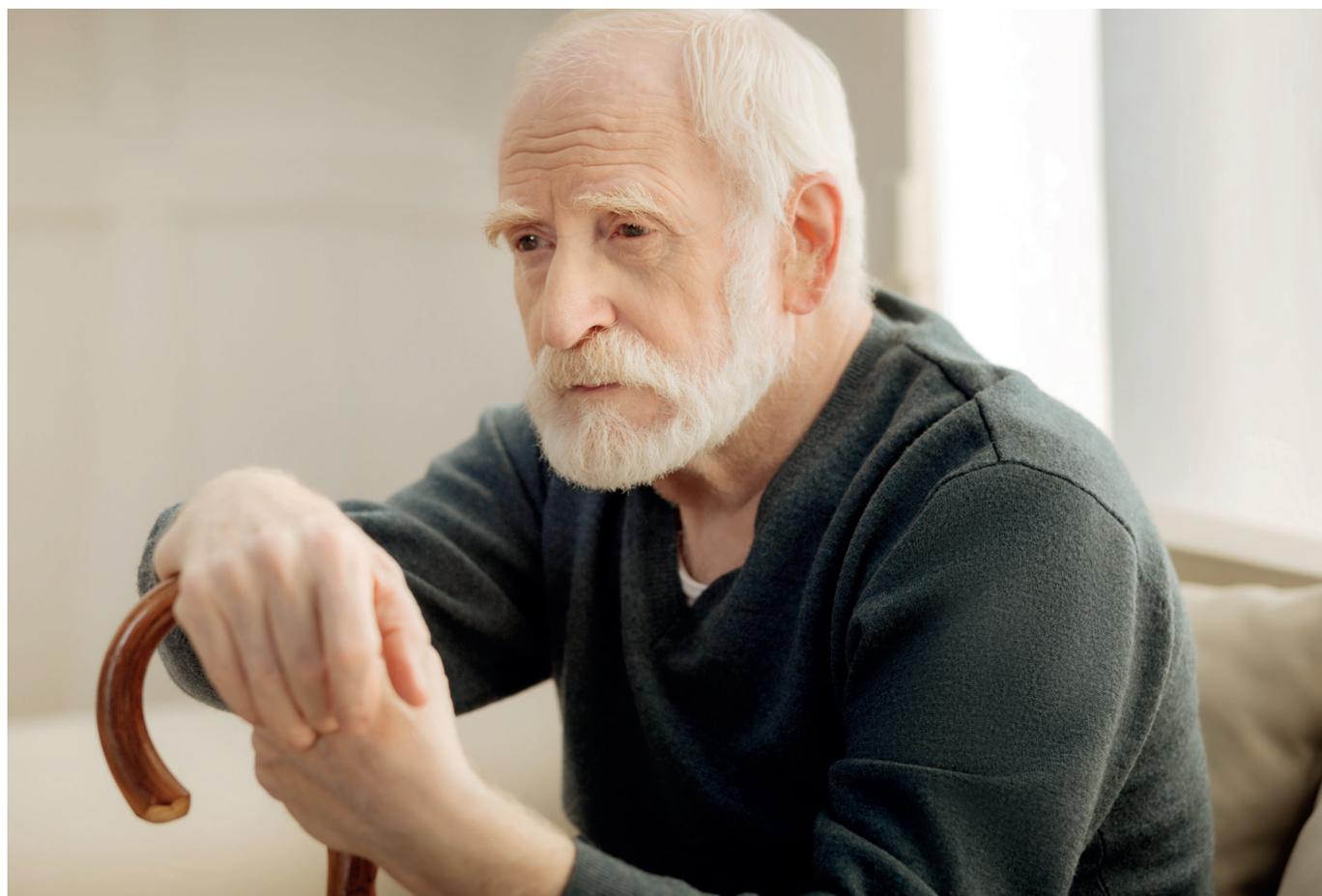
Gesamtgesellschaftlich gesehen würde man annehmen, dass aufgrund der steigenden Zahl an Haushalten, auch die Zahl der Bevölkerung ähnlich stark steigen würde, dem ist jedoch nicht so. Während im Zeitraum zwischen 1985 und 2019 die Zahl der Privathaushalte um 41% stieg, nahm die Bevölkerung in Privathaushalten lediglich um 17% zu. Die Ein-Personen-Haushalte haben sich von 768.000 im Jahr 1985 auf 1.480.000 im Jahr 2019 nahezu verdoppelt. Wird diesbezüglich die Situation der Älteren betrachtet, muss erwähnt sein, dass dieser Trend gerade bei dieser Gruppe am Stärksten zu sehen ist.

Ein Drittel (524.000) der über 65-jährigen Österreicherinnen und Österreicher lebt ohne eine weitere Person in den eigenen Haushalten, häufig dem Tod oder durch Trennung des Partners geschuldet.

1.3. Einsamkeit macht krank!

Viele Wissenschaftler beschäftigen sich bereits mit den Folgen von dauerhafter Einsamkeit. Neben erhöhtem Blutdruck und einer höheren Anfälligkeit für Herzkrankungen sind es vor allem psychische Probleme die zu einer chronischen Belastung werden; von außen schwer sichtbar, jedoch nicht mindernd gefährlich für die Betroffenen. Zudem wird auch das Immunsystem durch das Alleinsein geschwächt. Einer Studie der Carnegie Mellon University in Pittsburgh, Kanada, nach, sind Personen, die wenig soziale Kontakte haben, doppelt so oft von Erkältungen und Verkühlung betroffen als jene, die regelmäßig sich mit anderen Leuten austauschen. Experten der Brigham Young University haben bei zwei Metastudien mit mehr als 3 Millionen Teilnehmern herausgefunden, dass Einsamkeit das Sterberisiko bis zu 50% erhöht. Die Ergebnisse von Dr. Oliver Hämmig der Universität Zürich stellt einen ähnlichen Sachverhalt dar. Im Vergleich zu sozial integrierten kommen bei chronisch einsamen Personen Schulter-, Rücken-, und Nackenschmerzen dreimal, starke Schlafstörungen viermal und mittelschwere bis schwere Depressionen achtmal häufiger vor. Anderen wissenschaftlichen Berichten nach ist Einsamkeit sogar schädlicher als Rauchen. 15 Zigaretten pro Tag müsste man qualmen, um den Schaden einer chronischen Einsamkeit mit jenem des Rauchens zu vergleichen.

Dieser Trend ist nicht nur in Österreich zu verzeichnen, weltweit spricht man bereits von einer „Einsamkeits-Epidemie“, mit noch unbekanntem Folgen. Es braucht eine Bewusstseinsbildung, damit innerhalb unserer Gesellschaft klar wird, welche Schäden durch die Isolation von Einzelpersonen angerichtet werden.



2. Maßnahmen des OÖ Seniorenbundes gegen Einsamkeit

Organisationen wie beispielsweise das Rote Kreuz, die Caritas oder das Hilfswerk zeigen mit ihren Maßnahmen, dass auch sie im Kampf gegen die Einsamkeit ihren Beitrag leisten wollen. Diese Herausforderung ist ohnehin nur gemeinsam zu bewältigen, ein Miteinander im Zuge von Kooperationen und regelmäßigem Austausch soll zu einer positiven Entwicklung beitragen.

Der OÖ Seniorenbund hat sich als Ziel gesetzt, gesellschaftliche Probleme aufzuzeigen, diese bestmöglich zu bearbeiten und selbst Schritte zu setzen, um einen Beitrag zu leisten, damit sich die Gesamtsituation in die richtige Richtung verändert. Als große und aktive Gemeinschaft wollen wir gegen die Einsamkeit konkret vorgehen. Die vielen Aktivitäten und Veranstaltungen bringen die Seniorinnen und Senioren näher zusammen und helfen dabei neue Kontakte zu knüpfen.

Hier ein Überblick welche Maßnahmen der OÖ Seniorenbund bereits umsetzt und welche sich noch in Planung befinden.

2.1. Laufende Maßnahmen:

2.1.1. Umfassendes „Freizeitangebot“ der OÖ Seniorenbund Ortsgruppen

Der OÖ Seniorenbund bietet innerhalb der Ortsgruppen ein großes Aktivitätsangebot an. Zu den Aktivitäten zählen unter anderem:



- **Sport- und Bewegungsangebote:** Bewegung verbindet! Insbesondere beim OÖ Seniorenbund. Neben dem gemeinsamen Wandern, Nordic Walking, Radfahren oder Turnen organisieren die Orts- und Bezirksgruppen auch eine Vielzahl an Kegel-, Knittel oder jeglicher sonstiger Art an Sportmeisterschaften.
- **Spielenachmittage:** Um das Gemeinschaftliche in den Vordergrund zu rücken, werden in den Ortsgruppen regelmäßig Spielenachmittag veranstaltet. Von UNO über Mau, Mau bis hin zu Mensch-Ärgere-Dich-Nicht werden alle Spielwünsche erfüllt.
- **Tarockrunden:** Das Tarockspielen fördert nicht nur die Geselligkeit, sondern hilft auch das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren. Viele Seniorenbundortsgruppen veranstalten regelmäßig Tarock-Nachmittage, um sich auf Tarockturniere des Bezirks oder des Landes vorzubereiten.
- **Kaffeerunden:** Die regelmäßigen Treffen zu Kaffee- oder Teerunden innerhalb der Ortgruppen fördern die Pflege der sozialen Kontakte in besonderer Art und Weise.

- **Ausflüge:** Eine Vielzahl an Seniorenbund Ortsgruppen organisieren für ihre Mitglieder Ausflüge in die nähere Umgebung. Dazu zählen etwa Wandertage, Busreisen zum Besichtigen von Museen, oder auch der Besuch einer alten Ruine. Dabei reisen die Seniorinnen und Senioren umgeben von Gleichaltrigen durch die Heimat und lernen viel Neues.
- **Reisen:** Egal ob Meran in Südtirol, Moravske in Slowenien oder Köln in Deutschland – jede dieser Reisedestinationen bietet den Teilnehmern die Möglichkeit ihren Horizont zu erweitern. Die Seniorenbund Ortsgruppen organisieren für ihre Mitglieder preisgünstige Reisen um aus dem alltäglichen Trott auszusteigen und Neues zu erleben.
- **Besuche durch OÖ Seniorenbund Sprengelbetreuer**
Viele Sprengelbetreuerinnen und Sprengelbetreuer besuchen Mitglieder die aufgrund ihrer körperlichen Verfassung keinerlei Möglichkeit mehr haben, an den Aktivitäten und Veranstaltungen des OÖ Seniorenbundes teilzunehmen. Um sie am Laufenden zu halten und ihnen die Möglichkeit zu bieten sich mit jemanden auszutauschen, wurden die Sprengelbetreuer in erster Linie ins Leben gerufen. Insgesamt 5000 dieser ehrenamtlichen Betreuer besuchen in regelmäßigen Abständen verstärkt jene Mitglieder, von denen bekannt ist, dass sie alleine in einem Haushalt wohnen.

2.1.2. Großes Aktivitätsangebot der Landesorganisation des OÖ Seniorenbundes

Auch die Landesleitung des OÖ Seniorenbundes ist bemüht, mit einer Vielzahl an Angeboten seinen Mitgliedern besten Service zu bieten. Bei sämtlichen Aktivitäten werden neue Kontakte geknüpft und Gelegenheit geboten mit altbekannten Gesichtern seinen eigenen Horizont zu erweitern:

- **Landesreisen:** In der Pension angekommen, entsteht oftmals das Bedürfnis die Welt neu zu entdecken. Aus diesem Bedürfnis heraus hat der OÖ Seniorenbund ein eigenes Reisekonzept erstellt. Dabei ist es egal, ob man alleine oder mit Bekannten aufbricht, bei den Reisen entsteht ein Gefühl der Gemeinschaft.
- **ISA Bildungsangebot:** Der OÖ Seniorenbund hat für seine Mitglieder ein eigenes Bildungsangebot geschaffen, bei dem in der Zeit der Pension viel Neues gelernt und Fertigkeiten entwickelt werden können. Von Kochkursen über EDV-Weiterbildungen bis hin zum Erlernen neuer Sprachen deckt das Kursangebot des ISA-Instituts alle Interessenbereiche ab.
- **Kulturangebot:** Egal ob Theater-, Musical oder Konzertbesuche, der OÖ Seniorenbund organisiert für seine Mitglieder exklusive Vorstellungen zu günstigen Preisen.
- **Landesturniere:** In ähnlicher Weise wie die Orts- und Bezirksgruppen ihre Sport- und Tarockturniere abhalten, bietet auch die Landesorganisation Gelegenheiten sich mit den besten Sportlern und Spielern des Landes zu messen. Dabei steht immer der Spaß im Vordergrund.
- **EDV Stammtische:** Die EDV-Stammtische bieten die Möglichkeit sich über das Thema der Digitalisierung gesondert zu unterhalten. Unter den Gleichgesinnten wird diskutiert und sich zu bestimmten Themen wie Smartphones, Social Media, Apps sowie neue Technologien ausgetauscht.
- **Digital-Offensive:** Der OÖ Seniorenbund versucht mit seiner Digitalisierungs-Offensive den Seniorinnen und Senioren zu helfen, sich mit dem technischen Fortschritt auseinanderzusetzen. Insbesondere auf Hilfsmittel zum Kontakthalten mit der Familie und den Freunden sowie zum Beschaffen von Informationen wird ganz besonders hingewiesen.



- **Beratungsangebote:** Mit dem breiten Angebot für Sprechstage und Beratungen versucht der OÖ Seniorenbund mit seinen ausgewählten Experten die Anliegen der Seniorinnen und Senioren vor Ort in den Gemeinden wie auch in der Landesleitung in Linz zu bearbeiten und für rasche Hilfestellungen zu sorgen. Wer seinem Gegenüber Gehör schenkt, trägt dazu bei, dass man sich verstanden und ernstgenommen fühlt.
- **Spirituelle Angebote:** Auch die spirituellen Angebote des OÖ Seniorenbundes sind gemeinschaftsfördernd und gemeinschaftsstiftend. Gerade ältere Menschen wollen sich auch über Fragen, die über den Tellerrand hinausgehen – nach dem Sinn des Lebens, über religiöse Fragen, ja auch über Fragen wie „Woher kommen wir? Wer sind wir und wohin gehen wir?“, auseinandersetzen. Fundierte Informationen, oft auch persönliche spirituelle Aussprachemöglichkeiten sind nun wieder gefragt. Auch beim Pilgern wird oft aus dem gemeinsamen Gehen, mehr Gemeinsamkeit; es entstehen Bekanntschaften und Freundschaften, die oft eine besondere Qualität auszeichnet. Die Wallfahrten, die Besinnungstage und andere spirituelle Angebote helfen dazu, neue Kontakte abseits von Smalltalk und flüchtigen Bekanntschaften zu knüpfen. Zudem soll das Angebot für Aussprachemöglichkeiten mit Seelsorgern ausgebaut werden, um zu ermöglichen, sich bei verständnisvollen Ansprechpartnern Frust und Probleme von der Seele reden zu können.

2.2. Geplante Maßnahmen:

2.2.1. Liebesgeschicht´n und Freundschaftssach´n

Im Mitglieder-Magazin des OÖ Seniorenbundes WIRaktiv wird eine Seite dazu verwendet, um zwischen Alleinstehenden bzw. Kontaktsuchenden zu vermitteln. Seniorinnen und Senioren, die auf der Suche nach Gesprächspartnern, Gleichgesinnten mit ähnlichen Hobbys, Reisepartnern, aber auch natürlich Partnerschaften sind, können im WIRaktiv eine Anzeige schalten, die auf Wunsch mit einer Chiffre hinterlegt werden. Die Interessierten melden sich beim OÖ Seniorenbund und wir leiten die Schreiben an die Inserenten weiter.

2.2.2. „Kennaglernt“

Der erste Eindruck prägt, das ist unbestritten. Oftmals entsteht durch einen flüchtigen Kontakt eine langjährige Freundschaft. Unter dem Titel „Kennaglernt“ versteckt sich eine Veranstaltungsreihe, bei der innerhalb 180 Sekunden Kontakte geknüpft werden. Die Teilnehmer setzen sich an separaten Tischen gegenüber und plaudern in drei Minuten über ihre Interessen und Hobbys. Ist die Zeit vorbei, wird der Tisch gewechselt. Am Schluss der Veranstaltung hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit seine Kontaktdaten in ein Kuvert des jeweiligen anderen Teilnehmers, mit dem ein gutes Gespräch gelungen ist, zu geben.



2.2.3. Brieffreundschaftsbörse

Der OÖ Seniorenbund bietet eine Austauschbörse für Brieffreundschaften an, bei der Briefe an den OÖ Seniorenbund übermittelt werden und diese Briefe an interessierte weitergeleitet werden. Dadurch bleiben die Seniorinnen und Senioren geistig fit und können sich über ihre Interessen und Hobbys austauschen.

So funktioniert´s:

1. Einen persönlichen Brief an eine/n Unbekannte/n schreiben, am besten mit einer Vorstellung der eigenen Person samt Interessen und Hobbys
2. Diesen Brief in ein vorfrankiertes Kuvert stecken und mit Absenderadresse versehen. -> Der Bereich für den Adressaten bleibt.
3. Den kuvertierten Brief mit der Absenderadresse in einem weiteren Kuvert an folgende Adresse schicken:
OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7 - Brieffreundschaft
4. Der Brief wird dann an eine weitere, zufällig ausgewählte Person weitergeleitet, die ebenfalls auf der Suche nach einer/m Brieffreund/in ist. Damit sich die beiden Briefkontakte über ähnliche Interessen austauschen können, wird vorab eruiert über welche Themen zu nächst geschrieben werden möchte. Die Themengebiete die der Briefinhalt behandelt, werden auf die Innenseite des Kuverts, das an den Seniorenbund gesendet wird, geschrieben.
5. Jeder, der mitmacht, erhält somit auch wieder ein Schreiben, im besten Fall entsteht so eine lebenslange (Brief-) Freundschaft.



2.2.4. „Zusammen feiern an Feiertagen“

Mit diesem Angebot soll vor allem jenen geholfen werden, bei denen während den Feiertagen, an denen ansonsten große Familienfeste und Zusammentreffen stattfinden, das Gefühl der Einsamkeit verstärkte Formen annimmt. Es ist allseits bekannt, dass beispielsweise während der Weihnachtszeit, die Telefone der Seelsorgestellten heiß laufen. Deshalb möchte der OÖ Seniorenbund mit Aktivitäten und Veranstaltungen insbesondere in diesem Zeitraum ein Angebot schaffen, damit Alleinstehende der Isolation entfliehen und Kontakte mit neuen Gesichtern knüpfen können.

2.2.5. Ausweitung der „Senioren-Cafes“

In der oberösterreichischen Landeshauptstadt schon eingebürgert, sollen in Zukunft weitere „Senioren-Cafes“ quer durchs ganze Land entstehen. Sie bieten den perfekten Anlass um sich zu treffen, Neuigkeiten auszutauschen und über aktuelle Themen zu diskutieren und Meinungen kundzutun. Abgerundet mit einer Tasse Kaffee oder dem einen oder anderen Stück Kuchen wird aus einem alltäglichen „Kaffeekränzchen“ gleich ein wöchentliches Highlight.

2.2.6. Kampagne – „Raus aus dem Haus – wir warten auf dich“

Die Kampagne „Komm aus deinem Schneckenhaus“ des Ehrenlandesobmannes LH a.D. Dr. Josef Ratzenböck feiert eine kleine Renaissance. Schon vor einigen Jahren startete der OÖ Seniorenbund landesweit eine Initiative, die Seniorinnen und Senioren dazu aufgerufen hat, sich nicht zu scheuen, den Kontakt zu anderen Menschen zu suchen. Während des Berufslebens bieten sich viele Anlässe um mit Personen den Kontakt aufrechtzuhalten. Mit dem beginnenden Ruhestand fallen anlassbezogene Treffen weg, dann ist Eigeninitiative gefragt. Mit der Kampagne möchte der OÖ Seniorenbund aufrufen sich in ehrenamtlicher Art und Weise im gesellschaftlichen Leben zu beteiligen.



3. Kooperationen mit anderen Initiativen

3.1. Laufende Kooperationen:

3.1.1. Kooperation mit Rotem Kreuz - Lesepatenschaft

Insbesondere der Kontakt mit Kindern und Jugendlichen hält ältere Menschen fit, das ist wissenschaftlich bewiesen. Auf der anderen Seite benötigen Schülerinnen und Schüler jemanden, der ihnen beim Lesen aufmerksam zuhört. Mit der Initiative der Lesepatenschaft entsteht eine Win-Win-Situation für beide Seiten. Die Älteren bekommen eine sinnvolle Aufgabe und die Kinder können durch ein verbessertes Lesetraining im schulischen Bereich große Fortschritte erzielen.

3.2. Mögliche Kooperationen:

Ebenso möchte der OÖ Seniorenbund auf andere Organisationen und Initiativen zugehen und Kooperationen eingehen. Viele Organisation haben dasselbe Ziel – die Bekämpfung der Einsamkeit. Deshalb ist es nicht notwendig, dass jeder „sein eigenes Süppchen kocht“. Bestehendes, das bereits in der Vergangenheit gezeigt hat, dass es zu einer positiven Entwicklung beiträgt, soll weiter ausgebaut werden. Je mehr Personen gemeinsam am selben Strang ziehen, desto mehr Wissen und Know-How in diesem Bereich kann ausgetauscht werden.

Besuchsdienste, Telefon-Freundschaften, Seniorenanimation oder Weiterbildungsmöglichkeit – die Möglichkeiten Kooperationen mit anderen Organisationen einzugehen sind vielfältig. Deshalb möchte der OÖ Seniorenbund zukünftig vermehrt den Kontakt zu anderen Initiativen suchen, die ebenso gegen die Vereinsamung von Seniorinnen und Senioren vorgehen möchten.



4. Politische Forderungen

4.1. Einsamkeit muss ein politisches Thema werden

Einsamkeit ist längst nicht mehr nur ein Thema, das nur wenige Personen in unserem Land betrifft. Die gesellschaftliche Entwicklung in Richtung Individualismus schreitet stetig voran, die Zeit für einen Paradigmenwechsel ist gekommen. Sowohl Gesellschaft als auch die Politik müssen sich dem Thema Einsamkeit annehmen, denn entgegenlenken lässt sich zu einem späteren Zeitpunkt wohl kaum mehr. Die Zahlen sind bereits jetzt alarmierend, bei Untätigkeit werden sie aber noch weiter steigen.

4.2. Generationen übergreifendes Wohnen ausbauen/fördern

Wer sich in einem intakten sozialen Umfeld befindet und täglich Aufgaben zu bewältigen hat, der erachtet sein Leben als sinnvoll und lebenswert. Alleinstehende Seniorinnen und Senioren unterschätzen ihren Wert für die Gesellschaft oftmals, da sie sich nicht gebraucht fühlen. Wohnbauprojekte bei denen mehrere Generationen zusammenleben, bieten mehrere Vorteile. Geben und nehmen steht bei solchen Wohnbauprojekte auf der Tagesordnung. Während sich die in Pension befindende Seniorin in den Abendstunden um die Nachbarskinder kümmert, hilft die Nachbarin der älteren Dame bei der Hausarbeit. Der Senior, der 40 Jahre als Elektriker tätig war, hilft seinem jungen Nachbar beim Installieren der Satellitenschüssel, im Gegenzug unterstützt er ihn bei der alljährlichen Steuererklärung. Den jüngeren Mitbürgerinnen und Mitbürgern wird in Problemfällen geholfen, die älteren fühlen sich gebraucht und können ihre Selbstwirksamkeit beweisen. Bereits umgesetzte Projekte zeigen, dass ein solches Generationen übergreifendes Zusammenleben funktioniert. Der OÖ Seniorenbund fordert, dass Zuschüsse zur Unterstützung solcher Projekte erteilt werden.



4.3. Ausbau des Betreuungs- und Pflegeangebot

Bereits jetzt kommt es bei Pflegeplätzen zu Engpässen, durch die demografische Entwicklung wird diese Situation aber zunehmend prekärer. Deshalb fordert der OÖ Seniorenbund eine zukunftsorientierte Ausrichtung der Politik im Bereich der Pflege, damit diese Mammutaufgabe gelöst werden kann, ehe sie sich zu einer unlösbaren entwickelt. Des Weiteren spricht sich die Seniorenvertretung vor allem dafür aus, dass insbesondere Modelle der häuslichen Pflege und Tagesbetreuungseinrichtungen vermehrt forciert werden. Zum einen, weil viele Seniorinnen und Senioren ohnehin zu Hause alt werden möchten, zum anderen, weil die Kosten für Heimplätze explodieren würden, wenn alle Pflegebedürftigen in Altersheimen betreut werden müssten. Um eine Pflege zu Hause zu ermöglichen, ist es notwendig, die nötigen Rahmenbedingungen zu schaffen. Bei allen Pflegekonzepten muss der Mensch als soziales Wesen mitbedacht werden. Es hilft nicht lediglich technische Hilfsmittel für Pflegetätigkeiten zur Verfügung zu stellen. Eine Gewährleistung, dass die Pflegebedürftigen ganzheitlich, samt ihrem Bedürfnis nach Gesellschaft und Geborgenheit, betreut werden, muss gegeben sein.

4.4. **Belebung der Ortszentren im ländlichen Raum**

Viele Seniorinnen und Senioren haben Probleme selbstständig den alltäglichen Einkauf zu meistern, da die Geschäfte sich nicht mehr im Ortszentrum befinden.

Außerdem kommt es aufgrund der Abnahme des öffentlichen Lebens innerhalb der Ortszentren zu Schließungen von Kaffee- und Gasthäusern, die insbesondere im ländlichen Raum, als Treffpunkte zur Pflege von sozialen Kontakten genutzt werden. Mit dem im Jahr 2021 in Kraft tretende neue Raumordnungsgesetz wird bereits ein erster Schritt in die richtige Richtung gesetzt, um das Aussterben der Ortszentren zu verhindern. Es gilt Rahmenbedingungen zu setzen, damit Nahversorger, Geschäfte, Ämter und Dienstleister wieder den Weg zurück ins Zentrum finden.

4.5. **Bessere Rahmenbedingungen für Mobilität im Alter**

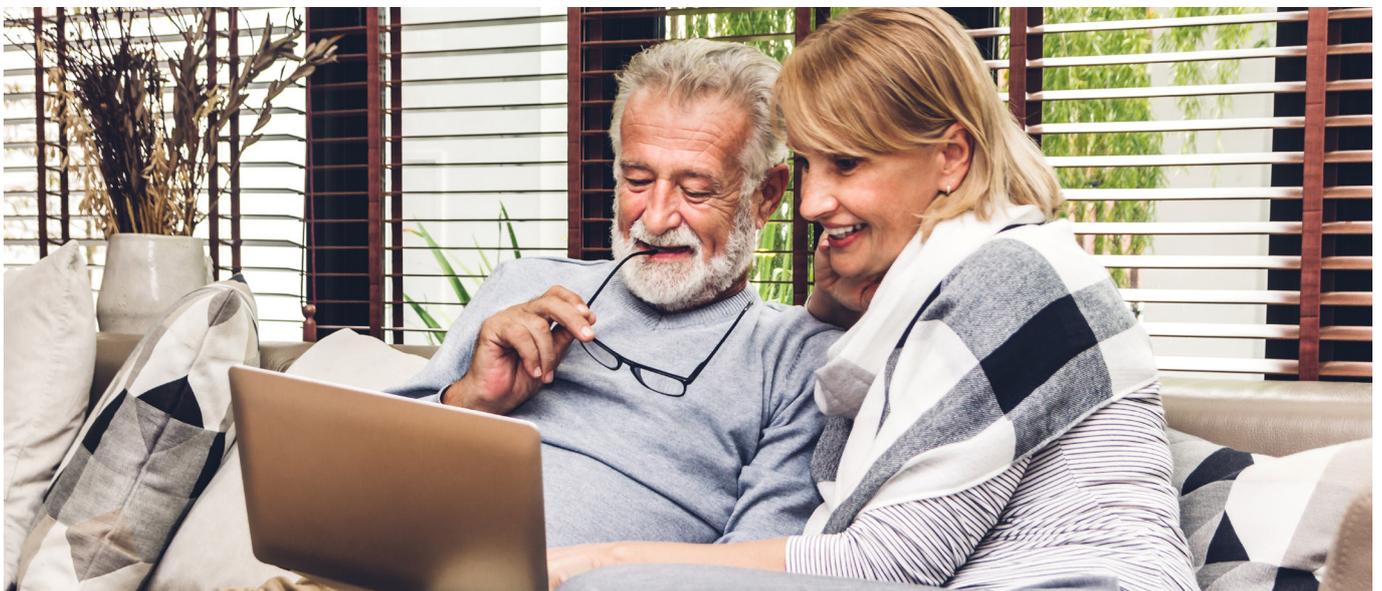
Um Enkel, Kinder oder auch Freunde zu besuchen, müssen die über 60-Jährigen immer noch mobil sein. Mit dem eigenen Auto Strecken zurückzulegen, fällt Seniorinnen und Senioren mit zunehmendem Alter immer schwerer. Deshalb fordert der OÖ Seniorenbund eine besondere Berücksichtigung auf die ältere Generation in der Frage der Mobilität. Mit einer Vergünstigung des 1-2-3-Tickets für die über 60-Jährigen, kann eine sinnvolle Alternative zum eigenen PKW geboten werden.

4.6. **Digitales Wissen der Senioren fördern**

Das digitale Zeitalter ist angebrochen. Und egal wie man dazu steht, diese Tatsache ist nun Realität. Die jüngere Bevölkerungsschicht wächst mit digitalen Medien und Handwerkzeugen auf, die älteren jedoch, müssen sich solche Fertigkeiten jedoch erst mit großer Mühe aneignen. Ebenso hat sich das Zusammenleben innerhalb der Familien geändert. Enkel oder Kinder wohnen meist in anderen Bundesländern, oder gar in anderen Ländern. Um dennoch in Kontakt zu bleiben, muss man auf digitale Medien zurückgreifen. Ob Skype, Face Time oder Google Meets, die Palette von Videotelefoniediensten und sogenannten Messagern ist lang. Damit solche Dienste von älteren Menschen aber genutzt werden können, muss ein dementsprechendes Weiterbildungsangebot geschaffen werden.

4.7. **Pflegende Angehörige unterstützen**

Wenn Pflegende aus ihrem häuslichen und familiären Umfeld herausgenommen und in Pflegeeinrichtungen gegeben werden, kann dies durchaus zu Isolation und Einsamkeit führen. Insbesondere für ältere Menschen ist es in hohem Alter schwierig sich an neue Gegebenheiten zu gewöhnen. Das ruft schnell unerwünschte Stresssituationen hervor, welche zu verhindern sind. Derzeit kümmern sich rund 801.000 Österreicherinnen und Österreicher um einen pflegebedürftigen Familienangehörigen. Davon geben 17,5% an, aufgrund der Pflege ihrer Familienmitglieder finanzielle Einbußen zu erleiden. Damit die Pflege zu Hause langfristig abgesichert werden kann, bedarf es Unterstützung in materieller, seelischer wie auch sozialer Form. Die derzeitigen Rahmenbedingungen sind vielen Angehörigen nicht zumutbar, deshalb bedarf es neuen Regelungen von Seiten der Politik um die Pflege zu Hause zukunftsgerecht zu gestalten und eine Entlastung pflegender Personen zu gewährleisten.





OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz
Tel.: 0732/775311-0, Fax: 0732/775311-0,
office@ooe-seniorenbund.at, www.ooe-seniorenbund.at,
[facebook.com/ooeseniorenbund](https://www.facebook.com/ooeseniorenbund)