

PRESSEKONFERENZ



**„Die stillste Zeit im Jahr, darf nicht die einsamste
werden!“**

Präsentation eines Maßnahmenpakets des OÖ Seniorenbundes gegen Einsamkeit im Alter

mit

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

Mag. Franz Ebner, Landesgeschäftsführer OÖ Seniorenbund

Donnerstag, 17. Dezember 2020, OÖ Presseclub

„Die stillste Zeit im Jahr darf nicht zur einsamsten Zeit werden!“

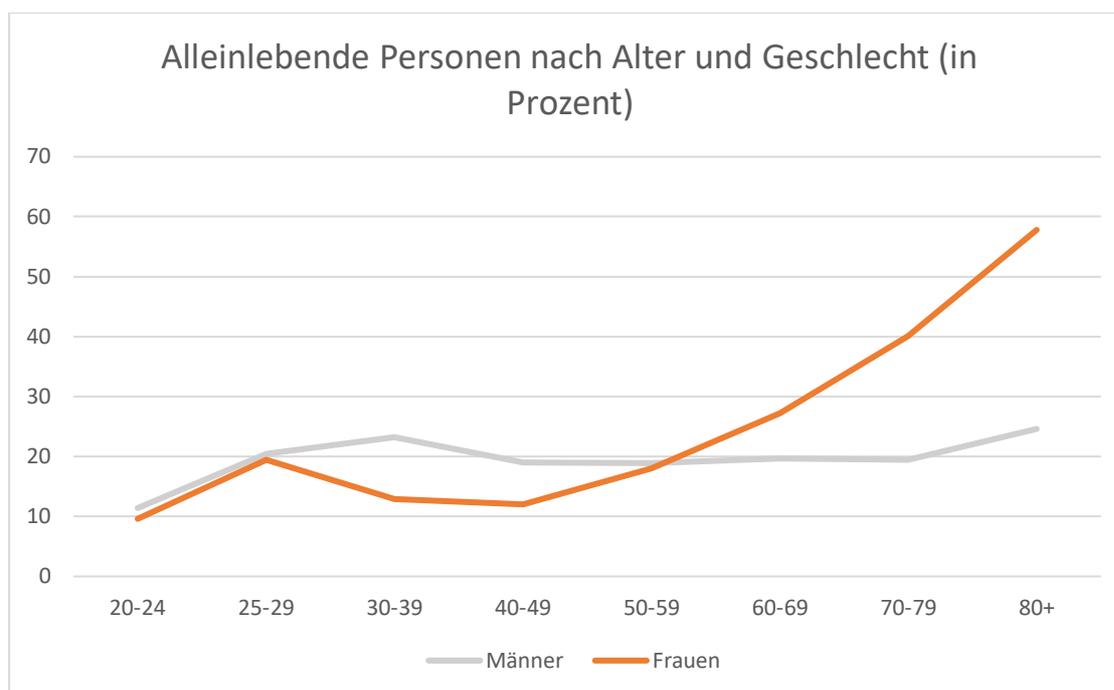
„Die Gefahr, die rund um die Weihnachtszeit gegeben ist – dass die stillste Zeit im Jahr zur einsamsten wird – wird heuer durch Corona noch größer. Viele Menschen, vor allem aber auch Seniorinnen und Senioren blicken auf das bevorstehende Weihnachtsfest mit Sorgen und Ängsten. Eine gewohnte Feier mit der ganzen Familie und Freunden ist dieses Jahr nicht möglich – vielmehr werden viele Personen das bevorstehende Fest alleine begehen müssen. Chronische Einsamkeit und Vereinsamung sind aber keine Phänomene die als neuartig gelten – seit Jahren schon macht sich diese Entwicklung bemerkbar, nun gewinnt sie aber immer mehr an Bedeutung.“, so der Landesobmann des OÖ Seniorenbundes LH a.D. Dr. Josef Pühringer.

Einsamkeit – ein Phänomen mit dem Charakter einer Pandemie

Viele sehen in der Bekämpfung des Corona-Virus die größte Herausforderung unserer Zeit, doch auch eine weitere Pandemie macht unserer Gesellschaft zu schaffen – wenn auch schleichend. Einsamkeit und soziale Isolation breiten sich – ähnlich einer Epidemie – aus, dennoch werden sie oftmals verharmlost und wenig beachtet. Durch die Ausgangsbeschränkungen und Regelungen in diesem Jahr hat sich die Lage zugespitzt, vor allem für ältere Menschen. Doch Einsamkeit lediglich als Folge der Corona-Pandemie zu beschränken, wäre fatal.

Seit Jahrzehnten zeichnet sich eine gesellschaftliche Entwicklung ab, die der sozialen Vereinsamung den Weg bereitet. Es muss erwähnt sein, dass der Individualismus – mit all seinen Vorteilen – wesentlich dazu beiträgt, dass dieses Phänomen in einer solchen Dimension auftreten kann. Corona hat es nur deutlich und sichtbar gemacht. Vor allem bei den Wohnformen wird diese Entwicklung anschaulich. Zwischen 1985 und 2019 stieg die Zahl der Privathaushalte in Österreich um 41 Prozent, die Bevölkerung in Privathaushalten nahm in diesem Zeitraum jedoch nur um 17 Prozent zu. Das Bevölkerungswachstum ist deshalb nicht für die steigende Zahl der Privathaushalte verantwortlich – vielmehr sind es die steigenden Ein-Personen-Haushalte. Diese haben sich seit 1985 von 768.000 auf 1.480.000 verdoppelt.

Vor allem Seniorinnen und Senioren leben – oft bedingt durch Tod des Partners – alleine in einem Haushalt. Ein Drittel der über 65-Jährigen wohnen ohne eine weitere Person in ihren eigenen vier Wänden. Diesbezüglich lässt sich ein enormer Unterschied zwischen den Geschlechtern feststellen. Während die Zahl alleinlebender Männer im Laufe des Älterwerdens moderat ansteigt, so ist bei Frauen ein wesentlich deutlicherer Anstieg zu verzeichnen. Im Alter zwischen 60 und 69 Jahren leben 27,2 Prozent der Frauen alleine in einem Haushalt, zwischen 70 und 79 Jahren sind es 40,1 Prozent und über 80 Jahren sind es sogar 57,8 Prozent.



Statistik Austria 2019 - Lebensformen nach Geschlecht und Alter – Jahresdurchschnitt 2019

Ein Problem, das vor allem die Senioren betrifft

Obwohl es, wie bereits angesprochen, ein gesamtgesellschaftliches Problem ist, sind es vor allem Seniorinnen und Senioren, die es in ausgeprägter Form betrifft. Aufgrund einer eingeschränkten Mobilität fällt es schwerer, ohne fremde Hilfe die eigenen vier Wände zu verlassen. Die Teilnahme an Aktivitäten oder am Gemeinschaftsleben wird häufig zur Herausforderung. Zudem sind die sozialen Formen in städtischen und ländlichen Gebieten unterschiedlich. Vereinsstrukturen und das Pfarrleben – die am Land für soziale Kontakte sorgen – gibt es im städtischen Bereich nicht in derselben Ausprägung. Durch einen Ortswechsel in ein altersgerechtes Wohngebiet werden Kontakte zu Bekannten zwangsweise abgebrochen oder zumindest erschwert.

Vereinsamung gefährlicher als Zigarettenkonsum

Dass Einsamkeit krank machen kann, ist wissenschaftlich erwiesen und von mehreren Gesundheitsbehörden bestätigt. Das Alleinsein löst im Körper Stressreaktionen aus, was dazu führt, dass der Schlaf nicht mehr zur Erholung des Körpers beiträgt. Ein erhöhter Blutdruck und eine höhere Anfälligkeit für Herzerkrankungen können ebenso zu einer chronischen Belastung werden wie psychische Probleme. Diese sind – wie auch Einsamkeit selbst – nicht auf den ersten Blick erkennbar, aber dennoch gefährlich für die Betroffene beziehungsweise den Betroffenen.

Wissenschaftliche Studien haben zudem erwiesen, dass sich Einsamkeit auch auf das Immunsystem sowie das Sterberisiko in negativer Weise auswirkt. Auch Körperhaltungsprobleme, Schlafstörungen,

Nackenschmerzen und psychische Erkrankungen lassen sich auf Vereinsamung zurückführen. Die Folgen dieses Krankheitsbildes sind vielfältig – die Wissenschaftler der Brigham Young University des US-Bundesstaates Utah, Juliane Holt-Lunstad und Timothy Smith vergleichen sie sogar mit dem Rauchen. 15 Zigaretten pro Tag müsste man qualmen, um den Schaden einer chronischen Einsamkeit mit jenem des Rauchens zu vergleichen – das ergaben 140 Studien mit Daten von mehr als 300.000 Personen.

Maßnahmenpaket als Beitrag gegen die Einsamkeit

Viele Organisationen und Vereine, wie das Rote Kreuz, die Caritas oder das Hilfswerk haben die Einsamkeit als Gefahr erkannt und zeigen mit ihren Maßnahmen, dass sie einen Beitrag im Kampf gegen die soziale Vereinsamung leisten wollen. Mit einem konkreten Maßnahmenpaket möchte der OÖ Seniorenbund zu einer Verbesserung der Gesamtsituation beitragen. Der OÖ Seniorenbund redet nicht nur, sondern setzt selbst Maßnahmen!

Bestehende Maßnahmen der Ortsgruppen

Das Jahresprogramm und die Aktivitäten des OÖ Seniorenbundes sind umfangreich. Insbesondere die Ortsgruppen sorgen dafür, dass das örtliche Leben nicht stillsteht und sich Gelegenheiten bieten, dass sich die über 60-Jährigen regelmäßig bei Veranstaltungen und Treffen austauschen können. Mit diesen Maßnahmen sorgen die Ortsgruppen dafür, dass jede und jeder der möchte, einen Platz in der Gemeinschaft des Seniorenbundes findet:

- Tarockrunden
- Sport- und Bewegungsangebote
- Spielenachmittage
- Kaffeerrunden
- Tagesausflüge
- Reisen
- Besuche durch OÖ Seniorenbund Sprengelbetreuer

Die im Seniorenbund organisierten Menschen (77.000 Mitglieder) – auch die Hochbetagten und Kranken – werden regelmäßig von Ortsgruppenfunktionären kontaktiert.

Bestehende Maßnahmen der Landesorganisation

Die Landesorganisation des OÖ Seniorenbundes bietet ebenso eine Vielzahl an Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen und alte Bekanntschaften zu pflegen. Von Kultur- über Reiseangebote bis hin zu Weiterbildungskursen und Sportturnieren bietet die Seniorenorganisation eine Vielzahl an Möglichkeiten. Folgende Angebote können von den Seniorinnen und Senioren in Anspruch genommen werden:

- Landesreisen
- ISA Bildungsangebot
- EDV Stammtische
- Beratungsangebote
- Kulturangebote
- Sportangebote
- Spirituelle Angebote

Geplante Maßnahmen der Landesorganisation

Die Vorteile, die durch die Aktivitäten entstehen, sind vielseitig. Neue Bekanntschaften, Gemeinschaft erleben, Wissen und Erfahrungen austauschen – dazu hat der OÖ Seniorenbund neue Ideen ausgearbeitet, die dabei helfen sollen, die Seniorinnen und Senioren zusammenzubringen.

- Gemeinsam reisen statt einsam speisen
- Ausweitung der „Senioren-Cafes“
- Kampagne – „*Raus aus dem Haus – wir warten auf dich*“
- „Zusammen feiern an Feiertagen“
- Brieffreundschaftsbörse
- Liebesgeschicht´n und Freundschaftssach´n
- „Kennaglernt“

Gemeinsam mehr erreichen - Kooperationen mit anderen Organisationen

Ebenso möchte der OÖ Seniorenbund auf andere Organisationen und Initiativen zugehen und Kooperationen eingehen. Viele Organisationen 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.

Politische Forderungen

Um langfristig für eine positive Entwicklung zu sorgen, kommt man nicht daran vorbei, Rahmenbedingungen zu schaffen, die gegen die Einsamkeit im Speziellen vorgehen. Einen solchen Rahmen kann lediglich die Politik schaffen, deshalb fordert der OÖ Seniorenbund von den Entscheidungsträgern folgende Vorschläge umzusetzen:

1. Einsamkeit muss ein politisches Thema werden
2. Generationen übergreifendes Wohnen ausbauen/fördern
3. Ausbau des Betreuungs- und Pflegeangebotes
4. Belebung der Ortszentren im ländlichen Raum
5. Bessere Rahmenbedingungen für Mobilität im Alter
6. Digitales Wissen der Senioren fördern
7. Pflegende Angehörige unterstützen