
 Datum Mittwoch, 22. Oktober 2024 von 9.00 – 12.30 Uhr

 Ort KVW Bildung-Sitzungssaal Meran

 Workshop Vereinsamung im Alter

Es waren über 10 Teilnehmer dabei

Namen	Funktion
Mattarei Dagmar	Hauspflegedienst Meran- Sozialpädagogin
Pircher Erika	Familiendienst Lana
Reiterer Anna	Am Thema interessiert – Impuls Nachbarschaft
Veit Barbara	Mitarbeiterin im Landessekretariat Bauernbund der Seniorenvereinigung
Huez Monika Maria	Og Lana
Riz Marianna	Grafikerin- Obfrau KVW Lana
Vanzo Peter	Sk Algund – Seniorenbeirat Algund-Seniorebeirat Bz
Holzner Waltraud Klotz	Gemeindereferentin ALgund
Stecher Marialuise	Mitarbeiterin ,Caritas Algund
Monika Kostner	Weisses Kreuz – Soziale Dienste
Ringer Maria	Familiendienst Lana- Freiwilliger Familiendienst
Tratter Karl	President Freiwilligendienst- OG St. Pankraz
Egger Marianne	Bauernbund- geht auf Höfe
Fled Barbara	Bauernbund- Segreterin OG Burggrafenamt
Guez Monika	OG Lana

Einführung Peruzzi Jvone begrüßte die Anwesenden und erklärte kurz den Ablauf des Workshops. Es war ein Treffen zum gemeinsamen Erarbeiten von Ansätzen, wie wir der Einsamkeit von Menschen begegnen und wie wir auf einsame Menschen durch aktives Zuhören zugehen können. Im Rahmen der Vorstellungsrunde schilderten die Teilnehmenden kurz die Beweggründe, warum sie zum Netzwerktreffen kamen. Es wurde zusammen beschlossen, dass die Daten der Teilnehmer mit der ganzen Gruppe geteilt werden, damit sie sich eventuell auch untereinander kurzschließen können. Renate Völser, langjährige Bereichsleiterin im Seniorenwohnheim Eden, gestaltete diesen Vormittag mit.



Der erste Teil des Workshops begann mit dem Vortragen einer inspirierenden Geschichte: „Die zwei Wölfe“ Kurze Geschichte vom Großvater, der seinem Enkel von den zwei Wölfen erzählt – dem guten und dem bösen, die in uns kämpfen. „Gewinnen wird der, den wir füttern.“

Aktives Zuhören: Ein Schwerpunkt des Workshops war das Konzept des aktiven Zuhörens mit allen Sinnen. Die Teilnehmenden lernten, wie wichtig es ist, nicht nur verbal, sondern auch nonverbal zuzuhören – durch Augenkontakt, Gesten und andere Signale. Tiefer gehende Gespräche gründen auf Vertrauen. Wenn Menschen zu uns kommen, dann haben sie Vertrauen in uns. Wir laufen aber Gefahr, gleich zu reagieren und sofort eine Antwort oder einen Ratschlag parat zu haben. Wobei es vielleicht nicht darum geht, dass wir immer für alles eine Lösung finden müssen. Manchmal reicht das Zuhören. Manchmal hilft es auch den Menschen Zeit zu schenken und einfach nur in dem Moment „DA“ zu sein. Durch gezielte Übungen im Dyade-System, in dem jeweils zwei Teilnehmerinnen in einen Dialog traten, konnten Erfahrungen gesammelt werden und die Kunst des Zuhörens praktisch angewandt werden. Dabei wechselten sie die Rolle vom Erzählenden zum Zuhörenden. Wie es den Einzelnen dabei ergangen ist, wurde im Anschluss erörtert. Dabei wurde klar, wie gut ein Gespräch tun kann, wie schön es ist, wenn jemand voll da ist und einem vorbehaltlos zuhört, ohne zu bewerten oder zu urteilen. Im Laufe des ersten Teils des Treffens brachten die Anwesenden immer wieder ihre Erfahrungen in der Begegnung mit Menschen mit ein.

Im Zweiten Teil des Workshops ging es um Spiegelung. Spiegelung heißt, das Gehörte mit eigenen Worten wiederzugeben als Zeichen von Verstehen.

Es wurden praktische Übungen in zweierpaaren durchgeführt.

Anschließend wurde eine Tabelle mit drei Spalten erstellt aus denen hervorging, dass es bereits sehr viele Angebote gibt und das größere Problem eigentlich das Herankommen an die Leute selbst ist. Deshalb die Wichtigkeit der Kommunikation mit den richtigen Techniken.

1. Was gibt es bereits? (im Seniorenklub und darüber hinaus)

- Turnen
- Tanzen
- Kartenspielen
- Filme ansehen



- Wanderungen, Ausflüge, (diese werden zum Teil so organisiert, dass sie auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen zugänglich sind)
- Essen auf Rädern
- Begleitendes Wohnen
- Hauspflagedienst
- Repaircafé
- Telenotruf

2. Was sollte es geben?

- Mittagstisch
- Pfarrkaffee
- Gemenisamkeiten mit jungen teilen
- Netzwerk verstärken
- Wohngemeinschaften/ Senioren WG
- Seniorenwohnheime sollten zentral in der Nähe von Kindergärten gebaut werden
- Besuchsdienst (geplant ab 2026 für Kunden des Telenotrufs vom Weißen Kreuz)

3. Wie können wir dazu beitragen?

- Seniorenvereinigungen mit Jugend zusammenschließen
- Mehr Gedächtnisstraininggruppen bilden
- Mehr Senior online Aktivitäten anbieten
- Das aktive Zuhören stärken und die Technik des Widerspiegels anwenden.

Zusammenfassend förderte das Netzwerktreffen ein Bewusstsein für die Herausforderungen von Einsamkeit im Alter und die Bedeutung von Gemeinschaft, Empathie und aktivem Zuhören. Die Teilnehmer gingen mit konkreten Ideen und Strategien nach Hause, um den sozialen Zusammenhalt zu fördern und aktiv gegen Einsamkeit in ihrer Umgebung anzukämpfen. Durch den Austausch von Erfahrungen und das Lernen voneinander wurde vielleicht ein Fundament für zukünftige Aktivitäten gelegt, die das Leben von Senioren bereichern können.