

Datum Freitag, 24. Oktober 2024 von 9.00 – 12.30 Uhr

Ort Pastorsaal , Bozen

Workshop Vereinsamung im Alter

Name	Funktion
Altstätter Klara Mair	Jenesien Seniorenverein Singgruppe
Amplatz Thekla Obkircher	KVW 60+ Sarntal
Cassar Cecilia	Seniorentreff Tramin
Daldoss Zwischenbrugger Johanna	Seniorenklub Radein
Damian Sabine	Seniorenklub Girlan
Falser Toni	Vize-Bezirkspräsident Seniorenvereinigung im SBB Bozen
Fischer Götsch Johanna	KVW Seniorenbeirat, KVW Ausschuss
Fitzinger Anneliese	Vinzenzverein tätig
Furnari Chiara	Amt für Seniorenbeirat
Gallmetzer Haas Aloisia	Radein Vorstand KVW
Gantioler Candioli Zita	Seniorenklub Barbian
Gummerer Margareth	Seniorentreff Tramin
Huber Profanter Annemarie	Vorsitzende KVW Senirenklub Seis
Kofler Nussbaumer Gertraud	Ortsgruppe Sarntal
Pichler Doris	Kaltern
Plank Pittner Karin	Welschenofen Referentin in Gemeinde Senioren
Prader Margareth	Bereut ältere Frauen Seniorenverein Girlan
Ramoser Maria	Bezirkspräsidentin Seniorenvereinigung im Bauernbund
Torggler Ninz Renate	Seniorentreff Gries Mittiger, Singgruppe
Unterkalmsteiner Messner Maria	Ortsgruppe Sarntal pflegt privat 3 Personen
Zwischenbrugger Margit	Obfrau Radein

Peruzzi Jvone begrüßte die Anwesenden und erläuterte kurz den Ablauf des Workshops. Das Treffen diene dazu, gemeinsam Ansätze zu entwickeln, wie Einsamkeit begegnet werden kann und wie wir einsame Menschen durch aktives Zuhören unterstützen können. In einer Vorstellungsrunde teilten die Teilnehmenden ihre Beweggründe für die Teilnahme am Workshop mit. Zudem wurde gemeinsam beschlossen, die Kontaktdaten aller Teilnehmenden innerhalb der Gruppe weiterzugeben, um einen späteren Austausch zu erleichtern.

Renate Völser, langjährige Bereichsleiterin im Seniorenwohnheim Eden, wirkte aktiv an der Gestaltung des Vormittags mit.

Erster Teil des Workshops

Zum Auftakt wurde die inspirierende Geschichte „Die zwei Wölfe“ erzählt: Ein Großvater berichtet seinem Enkel von zwei Wölfen – einem guten und einem bösen –, die in jedem Menschen kämpfen. „Gewinnen wird der, den wir füttern.“

Aktives Zuhören

Ein zentraler Schwerpunkt des Workshops lag auf dem Konzept des aktiven Zuhörens mit allen Sinnen. Die Teilnehmenden erfuhren, wie bedeutsam es ist, nicht nur mit Worten, sondern auch nonverbal zuzuhören – durch Blickkontakt, Gestik und andere Signale. Vertrauensvolle Gespräche entstehen dann, wenn Menschen spüren, dass man ihnen wirklich Aufmerksamkeit schenkt. Oft reagieren wir jedoch zu schnell, geben Ratschläge oder suchen nach Lösungen, obwohl es manchmal einfach nur darum geht, präsent zu sein und zuzuhören.

Durch praktische Übungen im Dyaden-System – bei denen sich jeweils zwei Personen abwechselnd als Zuhörende und Erzählende gegenüber saßen – konnten die Teilnehmenden wertvolle Erfahrungen sammeln. Im anschließenden Austausch wurde deutlich, wie wohltuend ein echtes, wertfreies Zuhören sein kann und wie sehr es stärkt, wenn jemand wirklich „da“ ist.

Im Verlauf des ersten Teils brachten die Anwesenden immer wieder ihre eigenen Erfahrungen aus Begegnungen mit Menschen ein, was den Austausch besonders bereicherte.

Zweiter Teil des Workshops:

Im zweiten Teil des Workshops stand das Thema Spiegelung im Mittelpunkt. Dabei geht es darum, das Gesagte mit eigenen Worten wiederzugeben, um zu zeigen, dass man den anderen wirklich verstanden hat.

Die Teilnehmenden führten dazu praktische Übungen in Zweiergruppen durch. Anschließend wurde gemeinsam eine Tabelle mit drei Spalten erstellt, die

verdeutlichte, dass bereits zahlreiche Angebote existieren – das eigentliche Problem jedoch oft darin liegt, den Zugang zu den Menschen zu finden. Deshalb wurde erneut die Bedeutung einer guten Kommunikation und der richtigen Gesprächstechniken betont.

1. Was gibt es bereits? (Über Seniorenklubs)

- Turnen
- Tanzen
- Kartenspielen
- Filme ansehen
- Wanderungen und Ausflüge, (Diese werden zum Teil so organisiert, dass sie auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen zugänglich sind → Hinweise zur Barrierefreiheit)
- Rosenkranzbete/Seniorengottesdienste
- Kegelgruppen
- Wassergymnastik
- Wallfahrten

2. Was sollte es geben?

- Mehr Vorträge mit Interessensthemen
- Aktiven Besuchsdienst
- Weitere Netzwerktreffen um den Kontakt aufrecht zu erhalten
- Mittagstische
- einen Raum in dem Senioren, die Essen auf Rändern bekommen zusammen essen können

3. Wie können wir dazu beitragen?

- Seniorenvereinigungen mit Jugend zusammenschließen
- Mehr Senior online Aktivitäten anbieten
- Aktives Zuhören stärken, die Technik des Widerspiegels anwenden.

Insgesamt stärkte der Workshop das Bewusstsein für die Problematik von Einsamkeit im Alter sowie für den Wert von Gemeinschaft, Empathie und aufmerksamem Zuhören. Die Teilnehmenden nahmen konkrete Ansätze und Impulse mit, um den sozialen Zusammenhalt zu stärken und Einsamkeit in ihrem Umfeld aktiv entgegenzuwirken. Durch den gegenseitigen Austausch und das gemeinsame Lernen entstand möglicherweise eine Grundlage für zukünftige Initiativen, die das Leben älterer Menschen bereichern könnten.