

Projekttitlel	<b>Vereinsamung im Alter</b>
Projektträger	KVW Bildung VFG - Senioren
Ansprechperson	Richard Kienzl und Elisabeth Mair
Kontakt	<a href="mailto:senioren@kvwbildung.org">senioren@kvwbildung.org</a> – Tel. 0471 309 175
Datum	30.11.2023

## a) Ausgangslage

Bis vor einigen Jahrzehnten lebten in Südtirol viele Großfamilien gemeinsam auf Bauernhöfen, kinderreiche Familien und weitverzweigte Verwandtschaft bildete ein starkes soziales Netz. Das Leben spielte sich vorwiegend im Wohnort und der direkten Umgebung ab.

Mit der zunehmenden Globalisierung und den technischen Möglichkeiten erweiterte sich der Aktionsradius der Südtiroler, ihr Horizont und ihre Geisteshaltung. Die Geburtenrate sank, die Lebenserwartung stieg – dadurch entstehen Lücken im einst engmaschigen familiären und sozialen Netzwerk. Die Verstädterung und der damit einhergehende Wandel in der Wohnsituation können zudem zur Isolation beitragen. Die Wirtschaft fördert die Vereinsamung zusätzlich – ungebundene Mitarbeiter, die bereit sind „alles“ für den Job zu tun, sind gefragt.

Sobald die Menschen durch Pensionierung oder andere Gründe aus der Arbeitswelt aussteigen, haben sie viel Freizeit, die sie dann entweder sinnbringend mit für sie angenehmen Tätigkeiten füllen oder aber allein verbringen. Fehlt dann außerdem der Partner oder Familie und Freunde, ist die Gefahr groß, dass diese Menschen vereinsamen.

## b) Projektziele

- Analyse der Gründe für die Vereinsamung im Alter
- Sammlung der bestehenden Angebote für (einsame) Senioren
- Organisation von gezielten (Weiterbildungs-)Veranstaltung zur Prävention von Vereinsamung im Alter
- Sensibilisierung der Bevölkerung für Vereinsamung im Alter

## c) Zielgruppen

Die Zielgruppen für das Projekt sind neben den (einsamen) Senioren selbst sowohl Anlaufstellen für Senioren als auch Angehörige von Senioren bzw. die allgemeine Bevölkerung:

### c.1. Anlaufstellen für Senioren

(z.B. Seniorenklubs, Sozialdienste, Altenheime, Essen auf Rädern, Hausärzte, Seniorengemeinderäte, kirchliche Einrichtungen...):

- Die Anlaufstellen sollen für das Thema „Einsamkeit im Alter“ sensibilisiert werden auf das Projekt „Vereinsamung“ Aufmerksam gemacht werden

- VertreterInnen der Anlaufstellen sind auch der Ansprechpartner für qualitative Interviews (siehe Abschnitt d) )
- Die Anlaufstellen sollen zukünftig auch die Multiplikatoren werden und bei der Vermittlung von Angeboten bzw. Kontakten dem Projekt zur Seite stehen

### c.2. Breite Bevölkerung

- Sensibilisierung der breiten Bevölkerung für das Thema „Einsamkeit im Alter“ bzw. Hinweis auf das Projekt „Vereinsamung“
- Die breite Bevölkerung wird aufgerufen auf Senioren zuzugehen, ihnen Zeit zu schenken und sie auf (bestehende) Angebote aufmerksam zu machen

### c.3. Senioren, die einsam sind

- sollen auf (bestehende) Angebote aufmerksam gemacht werden
- sollen gezielt aus der Einsamkeit geholt werden

## d) Analysephase und qualitative Interviews:

---

Im Zuge der Analysephase wurden 20 qualitative Interviews mit Interessenvertretern aus Seniorenclubs, Vertretern von öffentlichen Einrichtungen im Bereich Senioren, Vereinen und Wohltätigkeitsvereinen, Verbänden, Hauspflegediensten, Arbeitskreis Senioren im KVW, sowie etablierten Seniorengemeindebeiräten geführt. Ziel war es einen Überblick darüber zu erhalten, wie weit die Vereinsamung im Alter in Südtirol verbreitet ist und welche Gegenmaßnahmen bereits dagegen unternommen werden.

Dabei wurden folgende Kernfragen behandelt:

- **d.1 Ursachen und Risiken für Einsamkeit**
- **d.2 Gegenmaßnahmen**
- **d.3 Kommunikation**
- **d.4 Projektideen**

Im Folgenden werden die Kernfragen aus den Interviews detailliert erläutert. Die Interviews wurden für einen besseren Gesamtüberblick zusammengefasst.

### Definition Einsamkeit

Einsamkeit ist nicht synonym mit Alleinsein. Erst wenn für Menschen das Alleinsein zur Last wird, befinden sprechen wir von Einsamkeit.

## d.1 Ursachen und Risiken für Einsamkeit

---

Die Ursachen und Risiken für die Vereinsamung im Alter sind in der Tat sehr vielfältig und individuell. Durch die Interviews wurde die breite Palette für das Phänomen verdeutlicht.

### Veränderung der Familienkonstellation:



© <https://pixabay.com/>

Eine Veränderung der Familienkonstellation kann ein Grund bzw. ein Risiko für Vereinsamung sein. Dies kann vor allem durch den Tod oder die Trennung des Partners verursacht werden. Betroffen sind dabei oft Personen, die ihren sozialen Halt vor allem beim Partner suchen. Doch auch der Zusammenbruch vom Modell Großfamilie mit dem Auszug der Kinder kann Senioren in die Vereinsamung stürzen. Ohne ein großes soziales Netz besteht die Gefahr für einen Rückzug.

### Körperliche Gesundheit:

Je älter ein Mensch wird, desto eher kommt es zu Einschränkungen seiner Sinneswahrnehmung. Senioren die Schwierigkeiten beim Sehen oder Hören entwickeln, haben eine größere Hemmschwelle mit anderen in Kontakt zu treten. Auch können sie Einschränkungen in der Mobilität oder Inkontinenz entwickeln, die Scham, sich in die Öffentlichkeit zu wagen, steigt. Auch Probleme oder benötigte Hilfe beim Essen und Trinken führen dazu, dass Senioren nicht gern in der Öffentlichkeit essen.



© <https://pixabay.com/>

Je nach Stärke der körperlichen Einschränkung sind Senioren auf Besuche und Hilfe angewiesen und gleiten in die Einsamkeit.

Einsamkeit kann auch körperliche Folgen nach sich ziehen, so kann ein auf Dauer erhöhtes Stresslevel durch Einsamkeit den gesamten Herz-Kreislauf-Mechanismus negativ beeinflussen. Das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle steigt.

### Psychische Gesundheit:

Personen mit psychischen Gesundheitsproblemen sind häufig von Einsamkeit betroffen. Die Isolation erhöht zudem auch das Risiko für Depressionen, Angststörungen und Zwangsstörungen. Im schlimmsten Fall können diese Faktoren auch das Suizidrisiko erhöhen.

### Fehlende Lebensaufgabe nach Austritt aus dem Berufsleben:

Einigen Senioren fehlt nach der Pensionierung eine Lebensaufgabe oder das Gefühl gebraucht zu werden. Viele sind gezwungen sich nach der Pensionierung neu zu erfinden. Wer der Arbeit den höchsten Stellenwert im Leben gegeben hat und sich ausschließlich über die Arbeit identifiziert, fällt mit der Pensionierung in ein Loch. Wer sich nicht auf den neuen Lebensabschnitt vorbereitet (z.B. mit neuen Hobbys, Plänen, Aufgaben), hat mit der Umstellung deutlich mehr Schwierigkeiten. Dieses Phänomen ist vor allem bei Pensionisten ohne Kinder und bei Männern zu beobachten.

### Digitalisierung und Weiterentwicklung:

Auch durch die starke Digitalisierung und Veränderung der globalen Wirtschaft haben Senioren Schwierigkeiten Schritt zu halten. Ihre geistigen und kognitiven Fähigkeiten verlangsamen sich, während die Welt sich immer schneller weiterentwickelt. Sie sind keine „digital natives“, wodurch die digitale Welt für sie nicht immer intuitiv begreifbar ist. Der direkte Kontakt zu anderen Menschen verringert sich auch mit sozialen Netzwerken. Der letzte Aspekt betrifft nicht nur Senioren, sondern alle Altersklassen.



© <https://www.pexels.com/>

### Demographischer Wandel:

In abgelegenen Gebieten, welche schwer zu erreichen sind (z.B. Bergbauernhöfe, abgelegene Dörfer) fehlen oft die Möglichkeiten ohne eigenes Fahrzeug oder eine Mitfahrgelegenheit andere zu besuchen oder an Freizeitangeboten teilzunehmen. Durch Abwanderung altert in diesen Gebieten die Bevölkerung, Initiativen für den Austausch miteinander bleiben aus und das soziale Netz verkleinert sich.

Zudem haben viele Tourismushochburgen sogenannte „tote Zeiten“. In den Nebensaisonen verringern sich die Freizeitangebote, viele Lokale und Restaurants schließen.

### Finanzieller Aspekt:

Das Thema Altersarmut spielt eine weitere Rolle bei der Vereinsamung. Die steigenden Ausgaben (einerseits bedingt durch die Inflation, welche generell die Preise in die Höhe treibt - andererseits altersbedingte zusätzliche Kosten für Gesundheit oder Betreuung) können nicht von allen Senioren getragen werden. Jenen Senioren, die eine niedrige Rente beziehen, haben weniger finanzielle Möglichkeiten, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Ausflüge, Restaurantbesuche und kostenpflichtige Freizeitangebote bleiben auf der Strecke



© <https://pixabay.com/>

## d.2 Gegenmaßnahmen

---

In Südtirol gibt es bereits zahlreiche Angebote für Senioren, die (teilweise unbewusst) der Einsamkeit im Alter entgegenwirken. Auf lokaler Ebene sind es Angebote von Seniorenklubs (z.B. Geselliges, Weiterbildung, Besuche – siehe eigener Maßnahmenkatalog), Vereinen und Bibliotheken (generationsübergreifende und spezielle Angebote für Senioren). Außerdem bieten auch Seniorenwohnheime ein breites Angebot für Besucher und Tagesgäste. Es gibt Initiativen zum Austausch für Senioren, Besuchs- und Hilfsdienste (über die medizinische Pflege hinaus), Hilfestellung bei technischen Fragen, usw.

Gleichzeitig wurde bei den unterschiedlichen Interviews jedoch auch betont, dass durch fehlende Personalressourcen, ungenutzte Kooperationsmöglichkeiten, mangelnde Unterstützung von Politik und Verwaltung nicht das volle Potenzial ausgeschöpft werden kann.

Viele Akteure bzw. Interessensvertreter wünschen sich insbesondere eine bessere Zusammenarbeit mit Vereinen und öffentlichen Einrichtungen, auch mit der jüngeren Generation. Insbesondere der Austausch zwischen Senioren und Kindern wurde von den Interessensvertretern als sehr wertvoll angeregt.

An dieser Stelle gilt es auch zu erwähnen, dass es sehr wohl Senioren gibt, die sich ohne (viel) Gesellschaft wohlfühlen. Das Zurückziehen im letzten Lebensabschnitt ist ein natürlicher Prozess, der auch von Außenstehenden und Angehörigen akzeptiert werden sollte.

Bestehende Angebote für (einsame) Senioren in Südtirol werden hier angeführt:

### Caritas-Telefonseelsorge:

Beim Dienst der Caritas Telefonseelsorge finden Anrufer ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Anliegen, es ist rund um die Uhr jemand da, der aktiv zuhört. Wenn das Interesse der Anrufer da ist, werden sie auch auf weitere Gegenmaßnahmen aufmerksam gemacht. Der Dienst hat ein Netz aus freiwilligen Mitarbeitern und ist auch über Email erreichbar. Das „telefono amico“ existiert als italienisches Pendant.



© <https://pixabay.com/>

Bei der Caritas-Telefonseelsorge sind die Senioren aber nicht jene, die am Häufigsten anrufen.

### Vergissmeinnicht:

Die Initiativegruppe „Vergissmeinnicht“ begleitet Menschen mit Demenz. Sie nehmen sich Zeit für betroffene, sind Anlaufstelle, Beratung und Begleitung für betroffene und deren Angehörige. Die Betreuung und Integration von Menschen mit Demenz gestaltet sich als herausfordernd, da sie einen geregelten Tagesablauf und bekannte Gesichter zur Betreuung benötigen, welche ihnen Halt geben.

### Hauspflege:

Die Mitarbeiter der Hauspflegedienste nehmen sich während den Behandlungen auch immer etwas Zeit für den persönlichen Kontakt mit den Patienten und sind somit für viele Senioren eine wichtige soziale Anlaufstelle.

### Seniorenmensa:

Um den Austausch und das Miteinander zu fördern, gibt es in den Städten Mensaeinrichtungen für Personen ab 65 Jahren. Sie erhalten dort täglich eine warme Mahlzeit zu sehr günstigen Preisen und können anschließend noch mit Gleichgesinnten Zeit verbringen (z.B. bei einem Kartenspiel).

### Essen auf Rädern:

Beim Essen auf Rädern wird beeinträchtigten Personen das Essen direkt in die eigene Wohnung gebracht, um das selbstständige Wohnen so lange wie möglich zu ermöglichen. Durch den täglichen Kontakt der freiwilligen Mitarbeiter haben viele somit auch die Möglichkeit auf einen regelmäßigen Austausch mit anderen.

### Projekt „Sonnenstrahl“:

Die Sozialdienste BZG Vinschgau haben das Projekt „Sonnenstrahl“ über eine Genossenschaft ins Leben gerufen. Beim Projekt wird den Senioren ein Begleitdienst zur Verfügung gestellt. Sie können mit den Mitarbeitern reden, spazieren gehen oder Karten spielen, um der sozialen Isolation vorzubeugen. Momentan werden von den Mitarbeitern um die 50 Senioren ab 70 Jahren betreut, wobei die Anfrage aber stetig steigt. Das Projekt besteht seit 5 Jahren und hat sich zu einem Erfolgsmodell kristallisiert.



### Tageszentren:

Das Tageszentrum in Meran ist Anlaufstelle für viele Senioren. Sie können dort umgeben von geschultem Personal ihre Freizeit mit anderen Senioren verbringen, neue Freundschaften knüpfen und erhalten diverse kostenpflichtige Hilfsangebote (z.B. Fußpflegedienst oder Wäschereinigung).

### Projekt Senioren Online:

In diesem Projekt des KVV wird Senioren der Umgang mit den neuen, digitalen Medien nähergebracht werden. Monatliche Treffen in den einzelnen Bezirken vermitteln Inhalte seniorengerecht und schaffen gleichzeitig Gemeinschaft. Dank der Finanzierung des Landes und des ehrenamtlichen Einsatzes der Senioren Online Coaches sind diese Treffen sehr kostengünstig für Senioren. Außerdem haben Senioren Anrecht auf eine individuelle Beratung pro Halbjahr, dabei wird Senioren bei ihren digitalen Anliegen direkt geholfen (z.B. Einrichtung des neuen Handy).

### Wandergruppen:

Es gibt landesweit mehrere Wandergruppen – organisiert von verschiedenen Seniorenclubs, der KVV Arbeitsgemeinschaft Senioren, aber auch auf Eigeninitiative. Der Ausgangspunkt ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, das Ziel wird je nach Kräften angepasst.

### Generationsübergreifendes Wohnen

In Meran gibt es im Winkelweg eine neue Wohnanlage, in der in 2 Häusern Menschen verschiedener Generationen miteinander wohnen. Insgesamt 23 Wohnungen werden vermietet und Gemeinschaftsflächen innen und außen laden zum gemeinsamen Austausch ein.

### Seniorenwochen:

In mehreren Bildungshäusern in Südtirol (z.B. Lichtenburg, Haus der Familie) werden Wochenaufenthalte organisiert. Außerdem bieten verschiedene Reiseveranstalter auch organisierte Urlaube für Senioren (z.B. Caritas am Meer) außerhalb von Südtirol an.



Tipps für Senioren gegen die Einsamkeit:

- Aufgabe:  
Wer eine Aufgabe hat, fühlt sich gebraucht und erfährt dadurch auch Wertschätzung. Viele Vereine sind auf ehrenamtliche Hilfe angewiesen und freuen sich über Unterstützung, nicht nur im sozialen Bereich (Näharbeiten, Fahrdienste, Gesprächspartner für andere, Schülerlotsen, Mithilfe in der Vereinsküche, ...).
- Gesellschaft:  
Aktive Teilhabe, konkret auf andere zugehen, an Veranstaltungen teilnehmen, die vor Ort von Seniorenclubs organisiert werden. Die Clubs bieten einen Austausch in Form von Veranstaltungen, Thementage, Seniorenmesse, kirchliche Feiern, Kartenrunden, Bildungsangeboten usw. Sie veranstalten zudem Ausflüge für die Senioren zu deren Bedingungen (z.B. kostengünstig, Uhrzeiten).
- Haustiere:  
Für einige Senioren können Haustiere eine gute Gegenmaßnahme für Einsamkeit sein. Die Senioren erhalten eine Aufgabe, treten durch das Haustier in Kontakt mit anderen (z.B. bei Spaziergängen) und können vom körperlichen Kontakt durch Streicheleinheiten profitieren. Für Personen, welche sich keine Haustiere aufgrund von körperlichen Einschränkungen oder der Wohnsituation zulegen können, wäre eine Patenschaft für ein Tier im Tierheim eine Option.
- Digitaler Kontakt:  
Neue Medien für die Kontaktaufnahme nutzen, Telefonieren, schreiben oder Sprachnachrichten schicken, Videotelefonie, Fotos austauschen. Vor allem für Personen mit eingeschränkter Mobilität eine große Chance.



© <https://www.pexels.com/>

Angebote, die von Interviewpartnern angedacht bzw. geplant, aber wegen geringer Nachfrage noch nicht umgesetzt werden konnten

- Projekt: „Gartenprojekt“:



© <https://www.pexels.com/>

Der Verein Lichtung möchte in Plars, oberhalb von Algund das Gartenprojekt für einsame Menschen ins Leben rufen. Bei der gemeinsamen Gartenarbeit können sich die Personen austauschen und in den Kontakt mit Gleichgesinnten treten.

### d.3 Kommunikation

---

Im Folgenden werden die bereits erprobten und die gewünschten Kommunikationswege aufgezeigt. Am erfolgreichsten ist dabei immer noch die direkte Kommunikation. Dabei sollte jeder einzelne aufgerufen werden hinzusehen und die Initiative zu ergreifen.

#### Anschlagtafeln und Flyer:

Eine einfache Form der Kommunikation mit Senioren, welche aber relativ gut funktioniert sind Informationen in Anschlagtafeln oder Flyer (z.B. beim Gemeindegebäude, bei Kirchen, bei Hausärzten, Lokalen oder in Geschäften). Dort werden Angebote für Senioren kommuniziert.

#### Gemeindeblatt/Pfarrbrief:

Lokale Medien werden häufig zur Bekanntgabe von Angeboten genutzt. Senioren können über Pfarrbrief/Gemeindeblatt gut erreicht werden.

#### Seniorenblatt:

In der Gemeinde Bruneck erscheint eine eigene Seniorenzeitung, die „InfoSeniores“, es wird an alle Haushalte mit Personen ab 65 Jahren verteilt. Dort werden Informationen aber auch Angebote zur Freizeitgestaltung für Senioren sowie der Rückblick auf durchgeführte Veranstaltungen der letzten Monate veröffentlicht.

#### Digitale Kommunikation:

Angebote für Senioren werden über Webseiten oder soziale Medien, Dorf-Apps, etc. veröffentlicht, auch über Whatsapp (Status, Gruppen für bestehende Kontakte) wird teilweise schon kommuniziert. Auch wenn manchen Senioren diese Kanäle noch nicht vertraut sind, so sind sie doch für Angehörige sehr wertvoll, die Informationen weitergeben können.



#### Individuelle Kommunikation:

Die Interviewpartner haben die Erfahrung gemacht, dass sich der Zugang zu einigen Senioren (vorwiegend Männer) schwieriger gestaltet als bei Frauen. Einige bräuchten einen „Schubs“ zur Eigeninitiative.

Auch wurde der Hinweis gegeben, dass es Hinweise von Angehörigen, Nachbarn, ... bräuchte, wer einsam ist, damit z.B. Seniorenklubs gezielt an diese Personen herantreten können.

Das A und O in der Kommunikation mit Senioren ist und bleibt jedoch der persönliche Kontakt.

#### Angehörige:

Die Angehörigen sind auch ein wichtiger Ansprechpartner, da sie Senioren auf Angebote für die Freizeitgestaltung aufmerksam machen können. Es wäre also wichtig, auch mit Angehörigen direkt oder indirekt in Kontakt zu treten.

#### Landesweite Medien:

Durch Radiospots (z.B. im Radio Grüne Welle) oder Beiträge in lokalen TV-Sendern (z.B. RAI Südtirol) könnten Senioren bzw. das Thema der Vereinsamung ebenfalls angesprochen und so eine breite Sensibilisierung erreicht werden.



## d.4 Projektideen

---

Die Interessensvertreter haben auch gute Inputs für wünschenswerte Projektideen in Südtirol gegeben, um den Austausch mit einsamen Senioren zu fördern. Im Folgenden werden einige davon angeführt.

### Geeignete Wohnsituationen schaffen:

Wünschenswert wäre ein Austausch mit den Gemeinden, um geeignete Wohnsituationen für Senioren zu schaffen (z.B. Mehrgenerationenwohnungen, in Senioren-WGs, betreutes Wohnen, leistbares Wohnen etc.). Dabei wäre zu berücksichtigen, dass in Gebäuden mit Seniorenwohnungen/Gebäuden auch Gemeinschaftsräume zur Verfügung stehen, bei welchen sie die Bewohner austauschen und Beziehungen leben können.

Austauschmöglichkeiten im (anonymen) Kondominium anbieten (Treffen, Feiern, ...)

### Hilfestellungen zur Digitalisierung im Alter:

Damit der Austausch über digitale Medien zukünftig funktionieren kann, wären Beratungsangebote im Bereich Digitalisierung im Alter wünschenswert.

### Begegnungsräume schaffen:

Projekte gegen die Trennung von Jung und Alt wären wünschenswert, um der Einsamkeit vorzubeugen. Dies kann über Projekte zur Nachbarschaftshilfe oder Gemeinschaftsgärten entstehen. Ein ebenfalls schöner Aspekt wäre die Einbindung von Kindern oder Jugendlichen in den Alltag in Senioren (z.B. regelmäßiger Austausch von Kindergärten/Schulen mit Seniorenclubs o.ä.). Von Einsamkeit betroffen sind momentan nicht nur Senioren, sondern Personen in allen Gesellschaftsschichten und in jedem Alter.

### Sensibilisierung der Bevölkerung:

Projekte, bereits jüngere Generationen auf das Problem der Vereinsamung aufmerksam zu machen wären eine weitere Idee. Dabei sollte die Pflege der „unsichtbaren Generation“ durch angehörige thematisiert werden, sowie die Werthaltung gegenüber Senioren generell überdacht werden. Die Bevölkerung sollte dazu aufgerufen werden nicht wegzuschauen, sondern selbst aktiv zu werden und gezielt zu helfen. Auch ein kleines Gespräch am Tag kann schon einiges bewirken.

### Plauderkassa für Senioren im Supermarkt:

Das bestehende Pilotprojekt aus der Schweiz (siehe Punkt f) könnte auch in Südtirol aufgegriffen werden.

### Plaudernetz:

Das bestehende Projekt aus Österreich (siehe Punkt f) könnte auch in Südtirol aufgegriffen werden.

### Besuchsdienst:

Ein organisierter Besuchsdienst kann einsame Personen regelmäßig besuchen, dazu bräuchte man aber die konkrete Adresse und das Wissen um einsame Personen.

## e) Maßnahmenkatalog

---

Im Folgenden geben wir einen Überblick der Tätigkeiten der KVW-Seniorenklubs bzw. Angeboten der KVW Bildung. Diese Sammlung ist gleichzeitig ein Ideenkatalog, der von anderen Seniorenklubs oder InteressensvertreterInnen aufgegriffen werden kann.

- Geselliges
  - o Regelmäßige Treffen zu Kaffee und Kuchen
  - o Spielenachmittage (Gesellschaftsspiele, aber vor allem auch Watten)
  - o Feiern zu speziellen Anlässen (Fasching, Muttertag, Geburtstage, Nikolaus, Weihnachten)
  - o Gemeinsame Besuche in Seniorenwohnheimen
  - o Wanderungen
  - o Ausflugsfahrten in ein anderes Dorf
  - o Gemeinsames Basteln
  - o Gesangsrunden
  
- Weiterbildung
  - o Vorträge (zu verschiedensten Themen – Gesundheit, Wohlbefinden, Natur, Erbrecht, Patientenverfügung, Historische Bilder des Ortes, Lichtbilder von fremden Orten usw.)
  - o Tanz – und Bewegungsangebote vor Ort
  - o Besuche von Museen
  - o Sprachkurse für Senioren (z.B. Englisch-Kurs für Menschen ab 60)
  - o Ausflugsfahrt zu einer Ausstellung
  
- Religiöse Angebote
  - o Rosenkranzgebete für Verstorbene Senioren
  - o Kreuzwegandachten
  - o Maiandachten
  - o Oktoberandachten
  - o Wallfahrten
  - o Kräutersträuße winden für 15. August
  - o Gestaltung von Roraten
  - o Advent- und Weihnachts-Besinnungen
  - o Krankensalbungen
  - o Vorträge mit religiösem Inhalt
  
- Hilfsdienste
  - o Mitfahrgelegenheiten zu den regelmäßigen Treffen
  - o Bei Wanderungen-Mitfahrgelegenheit zum jeweiligen Ziel.
  - o Hilfestellung bei der „Zettelwirtschaft“
  - o Krankenbesuche
  
- Spezielle Angebote für einsame Personen
  - o Besuche von alleinstehenden Senioren daheim zu bestimmten Anlässen (Weihnachten, Geburtstage, Muttertag usw.).

Grundsätzlich alle Angebote, jedoch ist es notwendig

- Einladungen persönlich aussprechen
- Personen anrufen

## Kommunikationskanäle der Seniorenklubs

- Schaukasten
- Pfarrbriefe bzw. -blätter
- Gemeindeblätter
- Gedruckte Einladungen
- Einwurf im Postkasten
- Whatsapp-Gruppen
  
- Gespräche mit Senioren (meistens persönlich, aber auch telefonisch)

Der Großteil der Mitglieder der KVW Seniorenklubs empfindet das persönliche Gespräch bzw. die persönliche Einladung zu den Angeboten als sehr wertschätzend.

## f) Ideen für mögliche Projekte

---

Die Südtiroler Nachbarländer haben bereits einige vorzeigbare Projekte in Angriff genommen, um Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Die folgende Sammlung an Beispielen können als Input für mögliche zukünftige Projekte gesehen werden.

### Stephanus-Treffpunkt:

Beim Stephanus-Treffpunkt in Bad Freienwalde in der Nähe von Berlin wurde eine Anlaufstelle für Bürger jedes Alters ins Leben gerufen. Dieser Treffpunkt bietet kostenfreie Beratungen für jedes Anliegen an und hilft bei der Suche nach passenden Lösungen und Dienstleistungen.

Ein neuer Schwerpunkt wird dabei auf das Projekt „Stärkung der Teilhabe Älterer – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ gelegt. Dabei werden Hilfeleistungen vor Ort, digital oder direkt bei den Senioren zu Hause gegeben und es wird versucht, Senioren aus der Einsamkeit zu holen. Unter anderem beinhalten ihre Angebote: Beratung (z.B. zu Themen wie Versicherungen, Alltagssituationen), Vermittlung von Hilfen, Betreuungsangeboten, ambulanter Pflege oder Fahrdienstleistungen, Anmeldungen zu selbstorganisierten Informationsveranstaltungen und Freizeitaktivitäten. Die regelmäßig organisierten Freizeitangebote beinhalten unter anderem: Kreative Küchen, Bewegungstreffen, Handarbeiten, Spielerunden, Frühstückstreffs, Bücherbörse, Vorträge und Gesprächsrunden, Fit mit Smartphone-Kurse, Ausstellungen und andere kulturelle Veranstaltungen, Feste, Ausflüge und vieles mehr. Das Projekt wird von den europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) und das Bundesministerium gefördert.

Info aus Website Stand: 22.11.2023

<https://www.stephanus.org/angebote/weitere-angebote/stephanus-treffpunkt-bad-freienwalde/startseite/?contrast=1&cHash=588f70005a837d84fdb7223c7a4cce9>

### Plaudernetz:

Das Plaudernetz ist eine Initiative der österreichischen Caritas gemeinsam mit dem Telefonanbieter Magenta. Den Anrufern (nicht nur Senioren) stehen 4100 freiwillige Plauderpartner zur Verfügung welche mit ihnen sprechen oder einfach zuhören. Die Gespräche dauern im Schnitt 25 Minuten und unterliegen einigen Richtlinien. Verkaufen oder Missionieren ist beim Plaudertelefon verboten. Der Dienst ist täglich von 10:00-22:00 Uhr erreichbar und schließt dabei eine wichtige Lücke der sozialen Versorgung in Österreich.

Info aus Website Stand: 22.11.2023

<https://plaudernetz.at/>



© <https://pixabay.com/>

### Plauderkassa:

Die Plauderkassa ist ein Pilotprojekt in Basel, bei welchem der Bevölkerung (nicht nur Senioren) die Möglichkeit geboten wird beim alltäglichen Einkauf einfach und unkompliziert mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Dabei beinhaltet der Service nicht nur ein Gespräch oder ein Kaffee im Geschäft. Die Mitarbeiter der Plauderkassa begleiten die Menschen auf Wunsch beim Nachhauseweg, um das Gespräch zu vertiefen. Ursprünglich war das Projekt nur für 6 Monate angedacht. Aufgrund des regen Interesses wurde das Projekt jedoch seit April 2023 auf unbestimmte Zeit verlängert. Die Idee der Plauderkasse stammt ursprünglich aus Holland. Dort wird das Projekt bereits seit 2017 erfolgreich durchgeführt.

Info aus Website Stand: 22.11.2023

<https://www.plauderkasse.ch/>



© <https://www.plauderkasse.ch/>