

Netzwerktreffen Einsamkeit im Alter in Brixen

7.11.2025

KVV Kursraum Brixen

Über 20 TeilnehmerInnen sind gekommen.

Name	Funktion
Anvidalfarei, Herta	Brixen, Verein AVULSS (Freiwillige im sozio-sanitären Bereich)
Bergmeister, Maria	Seniorenklub Weitental
Costadedoi, Alois	KVV-Ortsgruppe Milland
Flöss, Bernadetta	Seniorenvertreterin Gewerkschaft SGB / FNP
Hatzis, Irmgard	Seniorenbeirat Lajen
Hilber, Anna	Interessiert am Thema aus Natz
Kerschbaumer, Agnes	Mitglied Bezirksausschuss Seniorenvereinigung im SBB
Kiebacher Rudolf	Brixen, Arbeitsgruppe Senioren
Larcher, Josef	Aus Elvas, OG/SK Natz
Leitner, Paula	Seniorenklub Vintl
Mayr, Theresia	OG Klausen
Niederstätter, Walter	OG Lajen und Bezirksvorsitzender KVV Brixen
Oberhauser Rita	Natz, aktiv für Senioren in der Pfarrei Natz-Elvas-Fiums
Passler, Hildegard	OG Weitental
Plaickner, Maragreth,	OG Lüsen
Plaikner, Erna	Interessiert am Thema
Prader, Josefine	SK Teis
Psair, Monika	SK Teis
Silbernagl, Josef	OK Brixen
Stolz, Herta	Vahrn, Verein AVULSS (Freiwillige im sozio-sanitären Bereich)
Pernstich, Elisabeth	KVV Milland

Nach einem kurzen Rückblick auf den bisherigen Projektverlauf wurden die Ursachen für die Vereinsamung im Alter vorgestellt:

- Veränderung der Familienkonstellation
- Gesundheitliche Einschränkungen
- Fehlende Lebensaufgabe
- Digitalisierung und Weiterentwicklung
- Demographischer Wandel
- Finanzialer Aspekt

In der Vorstellungsrunde berichteten alle Teilnehmerinnen dann von ihrer Tätigkeit, wo sie sich engagieren und warum sie zum Netzwerktreffen gekommen sind. Durch die unterschiedlichen Zugänge – verschiedene Vereine, Seniorengemeinderat – konnte ein toller Überblick über Angebote im Eisacktal/Großraum Brixen gegeben werden. Neue Kontakte wurden geknüpft, Ideen ausgetauscht und Anregungen mitgenommen.

Alle TeilnehmerInnen sind ehrenamtlich engagiert und setzen sich in unterschiedlicher Weise für SeniorInnen ein. Manche nutzten den Vormittag, um einen Einblick ins Thema zu bekommen, viele engagieren sich schon seit Jahren für Senioren und manche speziell für jene, die sich isolieren oder zurückziehen.

Bestehende Angebote:

- Regelmäßige Treffen (geselliges Beisammensein, Spiele)
- Anlaufstelle in der Gewerkschaft für Rentner
- Mittagstische
- Vorträge (teilweise im Rahmen der regelmäßigen Treffen)
- Aktionen an bestimmten Tagen (z.B. Tag der Senioren)
- Ausflüge
- Regelmäßige Telefonate mit einsamen Senioren
- Offenes Singen
- Hausbesuche
- Bildungsangebote
- Religiöse Angebote

Nach einer kurzen Pause wurde besprochen, wie es gelingen kann, Zugänge zu finden, um zum Miteinander einzuladen.

- Wer findet den Zugang? (manchmal ist innerfamiliär viel passiert und Außenstehende haben es leichter, manchmal öffnen Kinder Türen, die Erwachsenen verschlossen bleiben, nicht jeder „kann“ mit jedem)

- Zu welchem Zeitpunkt? (den „richtigen“ Zeitpunkt gilt es zu erspüren, oft ist ein neutraler Ort besser, manchmal gelingt es allein, manchmal im Beisein anderer.)
- Mit welchem Angebot? (manche Senioren schätzen und suchen den Austausch in der großen Gruppe, ein gemeinsames Erlebnis bei einem Ausflug, andere sind in der Gruppe überfordert, die Interessensgebiete sind ganz unterschiedlich)

Der persönliche Kontakt ist das A und O, technische Hilfsmittel können ergänzen, aber nicht den Kontakt ersetzen. Außerdem ist die Präventionsarbeit von unschätzbarem Wert. Alles, was für SeniorInnen angeboten wird, wird (auch unbewusst) der Einsamkeit im Alter entgegen.

Warum engagieren wir uns für Senioren (und dadurch gegen die Einsamkeit)

- Gemeinsam statt einsam
- Man beschenkt und erhält ein Geschenk zurück
- Zeit sinnvoll nutzen / wertvolles Ehrenamt
- Freude weitergeben – Freude spüren
- Positive Einstellung zum Älterwerden
- Leben ist Wertvoll (trotz körperlicher Gebrechen) – respektvoller Umgang miteinander
- Helfen und Raten – Lösungen suchen und finden
- Bestätigung, (noch) gebraucht zu werden
- Zuhören und Auffangen
- Erfahrung für's eigene Älterwerden
- Einsichten gewinnen
- Im Alltag Kraft tanken
- Vorurteile hinten anstellen – Durchhalten wenn's schwierig wird
- Altruismus (Tun ohne Gegenleistung zu erwarten)
- Mut haben – Zeit haben
- Nächstenliebe

Diese Gründe können auch hilfreich sein, um andere zu überzeugen, sich für Senioren zu engagieren.

Angebote / Hilfestellung für Senioren

Wann fällt es uns leicht zu helfen – wann fällt es uns schwer

Es gibt verschiedene Formen der Unterstützung:

- praktische Hilfen (z.B. Einkauf erledigen)
- emotionale Hilfen (z.B. zuhören, da sein)
- professionale Hilfen (z.B. psychologisch, medizinisch)
- digitale Hilfen (z.B. Tele-Notruf)

Wichtig ist zu wissen, dass wir nicht alle Formen abdecken können bzw. müssen und dort, wo wir nicht weiterhelfen können, Anlaufstellen empfehlen dürfen.

Es fällt leicht zu helfen und Angebote zu organisieren, wenn:

- man Jung & Alt verbinden kann
- wenn Angebote angenommen werden
- wenn Zusammenhalt gelebt wird
- wenn man Fähigkeiten weitergeben kann
- wenn etwas zurückkommt

Es fällt schwer zu helfen und Angebote zu organisieren, wenn:

- Schüchternheit oder Angst zu spüren sind
- Druck / Erwartungen hoch sind
- Hilfe nicht angenommen werden will
- Wenn Stolz oder Scham Hilfe nicht zulässt
- die Laune beim Gegenüber nicht gut ist
- sich Senioren „zu jung“ fühlen
- der Vorwurf der Bevormundung kommt
- man nicht weiß, wie man dem Gegenüber entgegentreten soll (Verunsicherung, z.B. bei Krankheit, Trauernde)

Wenn man nicht weiß, wie man dem Gegenüber entgegentreten soll, kann man auch aktiv fragen:

- Was kann ich für dich tun?
- Trauernden möglichst Zeit lassen (aber regelmäßig „Da“ sein)
- Nach dem 1. Impuls „Neine“ einen 2. Chance geben

Wenn jemand nicht gut darin ist, Hilfe anzunehmen, kann der Satz helfen:

„Wenn du mich nicht helfen lässt, nimmst du mir eine Möglichkeit, dir eine Freude zu machen.“

Es ist wichtig, auch gut auf sich selbst zu schauen und Grenzen zu setzen.

Nur wer gut auf sich selbst schaut, kann auch anderen Gutes tun – Deshalb auch die Einladung, regelmäßig sich selbst Gutes tun.