

Workshop Einsamkeit im Alter in Bruneck

19.11.2025

KVW Kursraum Pustertal

11 TeilnehmerInnen sind gekommen, eine hat sich kurzfristig entschuldigt:

Name	Funktion
Caneppele Judith	Gemeinde Sand in Taufers (kurzfristig entschuldigt)
Craffonara Markus	Vinzenzverein, aus Luttach
Hofbauer, Anna	Bezirkspräsidentin Seniorenvereinigung im Bauernbund
Grunser Holzer, Maria	KVW Ortsgruppe Pfalzen
Innerbichler, Christine	Seniorenemteinderat Ahrntal
Kinsele, Hildegard	Ehemalige Seniorenklubleiterin Percha
Kirchler, Stefan	Seniorenemteinderat Ahrntal, Freiwilliger bei „Essen auf Rädern“
Morandell, Helene	KVW Ortsgruppe / Seniorenklub St. Georgen
Nocker Angelika	Neugewählte Seniorenklubleiterin Percha
Schöpfer, Irmgard	Ehrenamtlich engagierte aus Pfalzen (Volontariat, KVW)
Steger Annemarie	Ehrenamtlich engagiert bei Vinzenzverein und Lichtung
Tschurtschenthaler, Sonja	Sprengelkrankenschwester in Toblach

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
- Finanzieller 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 – Vereine, Sanitätsbetrieb, Seniorengemeinderat – konnte ein toller Überblick über Angebote im Pustertal gegeben werden. Neue Kontakte wurden geknüpft, Ideen ausgetauscht und Anregungen mitgenommen.

Alle TeilnehmerInnen (vorwiegend Ehrenamtliche aber auch hauptamtlich tätige) sind engagiert, setzen sich in unterschiedlicher Weise für SeniorInnen ein. Ihnen allen gemeinsam ist die soziale Grundeinstellung, das „offene Ohr“ für Seniorenanliegen, das Hinschauen, wenn sich Menschen isolieren oder zurückziehen.

Bestehende Angebote:

- Regelmäßige Treffen (geselliges Beisammensein, Spiele)
- Vorträge (teilweise im Rahmen der regelmäßigen Treffen)
- Mittagstische
- Wandergruppen / Ausflüge
- Aktionen an bestimmten Tagen (z.B. Tag der Senioren)
- Bewegung mit Musik
- Offenes Singen
- Hausbesuche
- Besuche im Seniorenwohnheim
- Vermittlung von finanzieller Hilfe (Vinzenzverein)
- Besuche zu (runden) Geburtstagen oder Anlässen (Weihnachtszeit)
- Religiöse Angebote

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

- Wer findet den Zugang? (nicht jeder „kann“ mit jedem, manchmal findet ein Außenstehender leichter Zugang, manchmal ist ein Familienmitglied unabdingbar)
- Zu welchem Zeitpunkt? (je nachdem, welche Gründe für die Einsamkeit vorliegen, ist der Zeitpunkt entscheidend, oft auch der Ort, an dem ein erstes Gespräch stattfindet.)
- Mit welchem Angebot? (nicht jeder ist für „alles“ zu haben. Manche Menschen schätzen Gesellschaft, andere sind in einer größeren Gruppe überfordert, manche interessieren sich für Kultur, andere für Geselliges, andere für Bewegung, andere für Musik)

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)

- Freude Schenken – und die Freude in den Augen des Gegenüber sehen



- Dankbarkeit – etwas zurückgeben wollen und gleichzeitig bekommt man meist „mehr zurück“
- Zufriedenheit
- Aufblühen der Senioren miterleben
- Eigene Bereicherung (für die Seele, man erfährt in Gesprächen Dinge, die man sonst nicht erfahren würde)
- Kennenlernen des Anderen
- Geringer Aufwand mit großer Wirkung
- Christlich-sozialer Auftrag in unserer Gesellschaft
- Sinnstiftende Tätigkeit – man wird (noch) gebraucht
- Gemeinschaftsgefühl
- Verantwortung den anderen gegenüber

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)
- professionelle 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:

- wenn man aktiv gefragt wird
- wenn es um eine konkrete Tätigkeit geht
- wenn der Gegenüber offen ist
- wenn die Tätigkeit Freude macht bzw. eine positive Nebenwirkung hat (z.B. Spaziergang tut auch dem gut, der mitspaziert)
- wenn etwas zurückkommt
- wenn Angebote angenommen werden
- wenn man sich kennt und miteinander gut auskommt (z.B. funktionierende Nachbarschaft)

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

- man nicht darf (z.B. Angehörige haben ablehnende Haltung)

- einem das Gefühl entgegengebracht wird, dass man sich einmischen will
- eine negative Grundhaltung da ist (z.B bei Besuchen)
- man nicht weiß, wie man dem Gegenüber entgegentreten soll (z.B. bei Krankheit, Trauernde)

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

- Ich habe gehört, dass es dir nicht gut geht. Möchtest du darüber sprechen?
- Was kann ich für dich tun?
- Darf ich dich besuchen?

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.

Wer z.B. bei Besuchen mit negativer Stimmung empfangen wird, hat das Recht, diese Menschen nicht mehr (öfters) zu besuchen.

Nur wer gut auf sich selbst schaut, kann auch anderen Gutes tun – Wege zur Selbstfürsorge gibt es viele:

