



Herzlich Willkommen zum Dialogtag gegen Einsamkeit

Gemeinsam statt Einsam

2. Oktober 2026 · AK-Kammersäle, Graz

Moderation: Johannes Gorbach BA BA MA

Wir freuen uns sehr, Sie heute hier begrüßen zu dürfen!

**Der Partizipative Dialogtag gegen Einsamkeit lädt dazu ein,
miteinander ins Gespräch zu kommen –
offen, wertschätzend und auf Augenhöhe.
Gemeinsam gestalten wir einen Tag, der Begegnung
ermöglicht und neue Verbindungen schafft**



YELLOW SEPTEMBER

10. September - 10. Oktober



Das Programm

09:30 Uhr

Ankommen, Registrierung und Ausgabe des Begegnungspasses
Empfang durch das Com(p)AGE-Team

10:00 Uhr

Begrüßung und offizieller Start
Sprechimpuls von Gemeinderätin Mag.a Ulrike Taberhofer (Stadt Graz)

10:10 Uhr

Eröffnungs-Uniting-Moment: „Wer ist heute hier?“
Live-Mentimeter mit Moderator Johannes Gorbach, BA BA MA

10:25 Uhr

Sprechimpulse
*Mag.a Eva Bakalli (Caritas) und
Antonia Drexler, BA MA mit Sandra Dohr, BA MA (GGZ)*

11:00 Uhr

Standphase 1: Erste Runde der Begegnungen
60 Minuten an den interaktiven Stationen

12:00 Uhr

Gemeinsamer Uniting-Moment
Moderator Johannes Gorbach, BA BA MA

12:15 Uhr

Sprechimpuls
Dr. in Elke Lujansky-Lammer (Menschenrechtsbeirat Stadt Graz)

12:30 Uhr

Mittagsimpuls von Martin Halmer und Übergang zum Mittagessen

13:00 Uhr

*Gemeinsames Mittagessen
Bewusst alters- und sektorenübergreifend*

14:00 Uhr

Sprechimpulse
*Astrid Panger, MBA (Bundes ARGE Trauerbegleitung) und Mag. Christian Ortner
(Telefonseelsorge)*

14:30 Uhr

Standphase 2: Zweite Runde der Begegnungen
60 Minuten an den interaktiven Stationen

15:30 Uhr

Gemeinsame Ergebnissammlung im Plenum
Live-Visualisierung mit Graphic Recording und Moderator Johannes Gorbach, BA BA MA

15:45 Uhr

Gemeinsam aktiv werden: Übergang in die Kampagne
Mag. iur. Martina Linzer

15:55 Uhr

Verabschiedung und gemeinsame Evaluation
Moderator Johannes Gorbach, BA BA MA

16:00 Uhr

Offizielles Programmende und freier Ausklang
Die Plauderecken bleiben geöffnet

Mag. a Ulrike Taberhofer

Begrüßung zum Dialogtag

Gemeinderätin der Stadt Graz (KPÖ)



© Stadt Graz/Fischer

Eröffnungs-Uniting-Moment

“Wer ist heute hier?”

Ein Live Mentimeter

Mitmachen

Scannen Sie den QR-Code
oder öffnen Sie Mentimeter
auf Ihrem Smartphone.

Antworten

Ihre Antworten erscheinen
live auf der Leinwand –
anonym und in Echtzeit.

QR Code



menti.com
6628 6265

Sprechimpuls

Mag.a Eva Bakalli

**Einsamkeitsstudie – Foresightstudie im Auftrag
der Caritas – Wie Einsam ist Österreich?**

**Abteilungsleiterin Region & Engagement bei der Caritas
der Diözese Graz-Seckau**

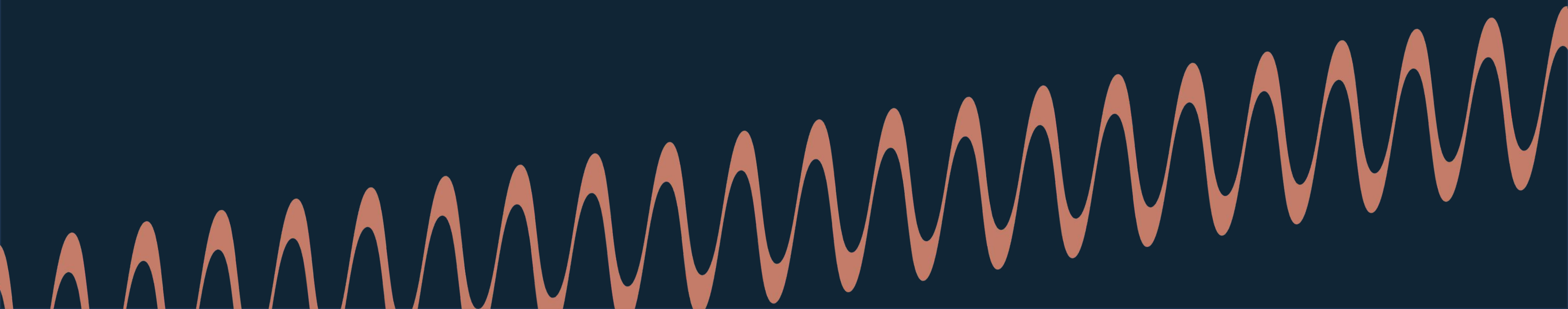


© Foto: FH JOANNEUM

Wie einsam ist Österreich?

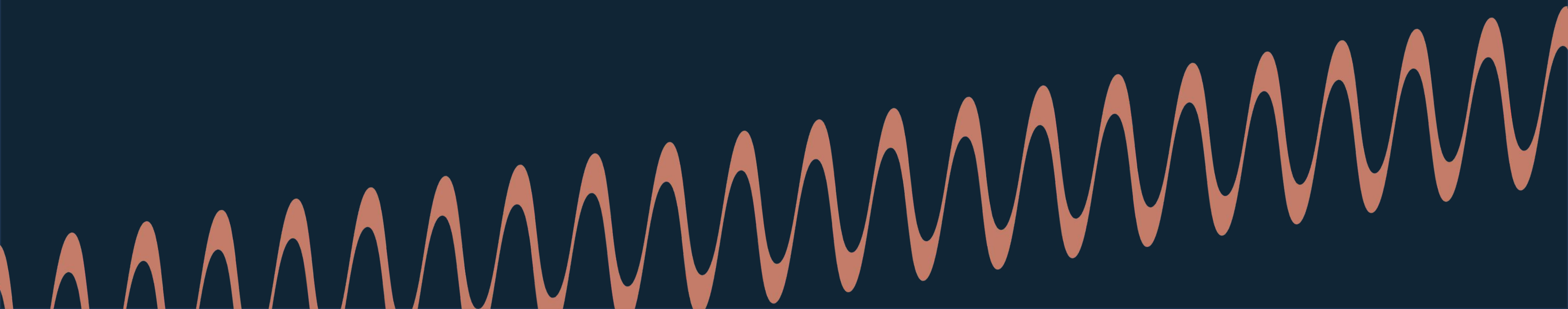
Mag. Eva Bakalli

Abteilungsleiterin Region & Engagement
bei der Caritas der Diözese Graz-Seckau



Befragung Einsamkeit in Österreich 2025

Ergebnispräsentation



Daten zur Untersuchung

Auftraggeber: Caritas Erzdiözese Wien

Projektleitung: Saskja Schindler

Feldarbeit: Spectra Marktforschung Linz

Zielpopulation: Österreichische Wohnbevölkerung ab 15 Jahre

Erhebungsmethode: Face-to-face Interviews

Befragungszeitraum: 3. September bis 6. Oktober 2025

Stichprobe: n=1.006

Schwankungsbreite*: max. +/- 3,1 Prozentpunkte

Gewichtung: nach Bundesland, Alter, Geschlecht, Wohnortgröße, Bildung, Personen im Haushalt, Beruf und Berufstätigkeit

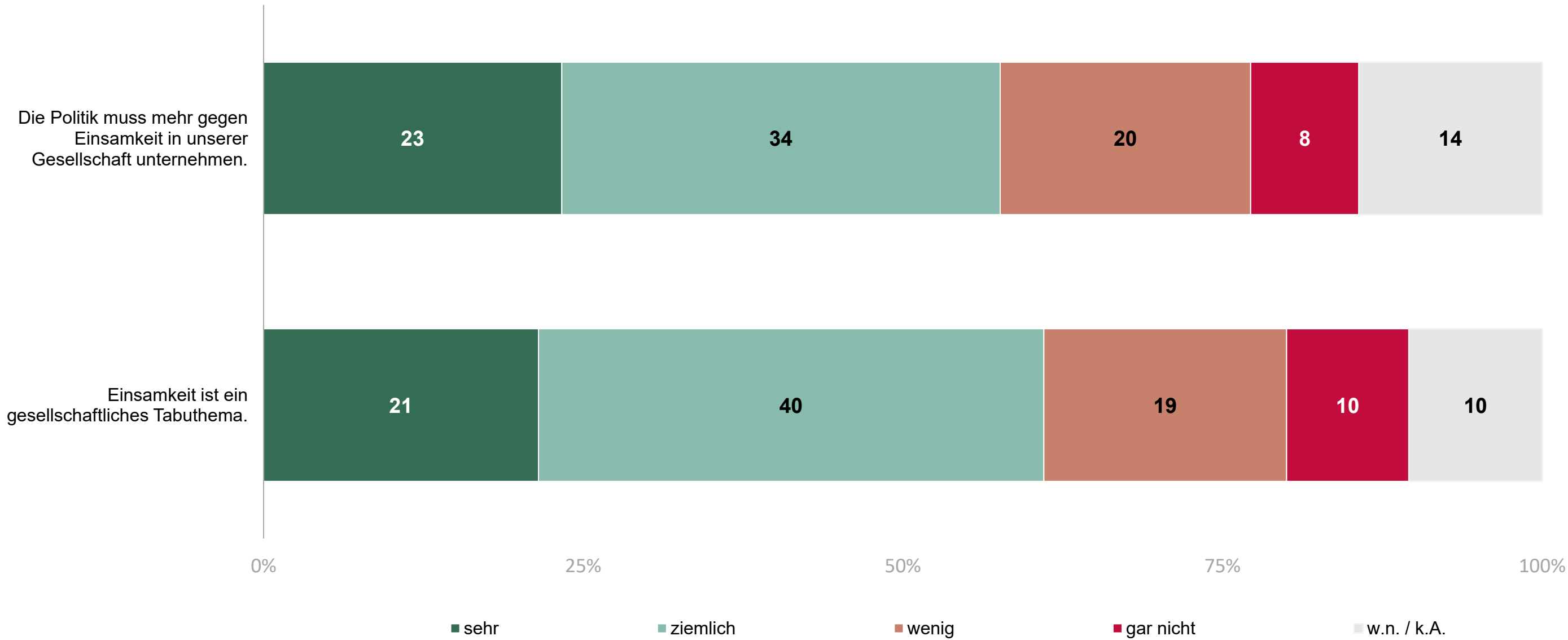
Hinweis zu Rundungseffekten:

geringfügige
Abweichungen von
Sollwerten (z.B. 99%
oder 101% statt 100%)
entstehen durch
Rundungen.

** Bereich um den
Stichprobenwert,
innerhalb dessen der
tatsächliche Wert in der
Grundgesamtheit mit 95%
Wahrscheinlichkeit liegt*

Einsamkeit und Gesellschaft

Mehrheit der Befragten wünscht sich ein aktiveres Agieren der Politik gegen Einsamkeit. Einsamkeit wird mehrheitlich als gesellschaftliches Tabuthema wahrgenommen.



Fragen im Wortlaut:

„Stimmen Sie der folgenden Aussage sehr, ziemlich, wenig, oder gar nicht zu?
- Die Politik muss mehr gegen Einsamkeit in unserer Gesellschaft unternehmen, z.B. durch gezielte Angebote wie die Schaffung konsumfreier Begegnungsräume
- Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Tabuthema“

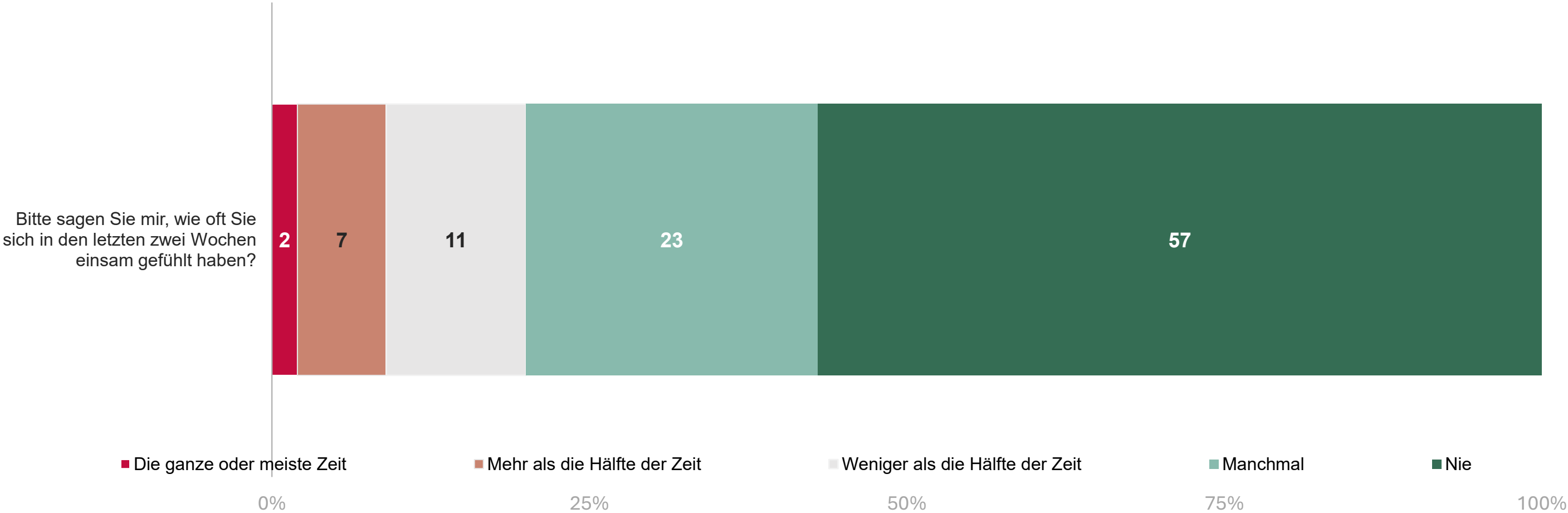
Basis: alle Befragten

Angaben in %

Wie häufig in den letzten zwei Wochen einsam gefühlt

9% der Befragten fühlen sich die meiste oder mehr als die Hälfte der Zeit einsam. Das entspricht mehr als **700.000 Menschen** in ganz Österreich.

20% der Befragten fühlen sich häufig einsam. Das entspricht mehr als **1,5 Millionen Menschen** in Österreich.



Frage im Wortlaut:
„Bitte sagen Sie mir, wie oft Sie sich in den letzten Wochen einsam gefühlt haben? Die ganze Zeit, die meiste Zeit, mehr als die Hälfte der Zeit, weniger als die Hälfte der Zeit, manchmal, nie“

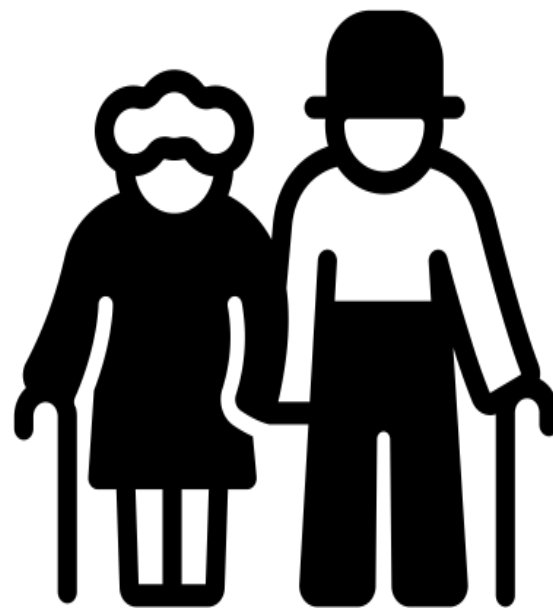
Basis: alle Befragten (Wohnbevölkerung ab 15 Jahre)

Angaben in %

Hinweis: Aufgrund der geringen Fallzahlen wurden die Kategorien „Die ganze Zeit“, „Die meiste Zeit“, „Mehr als die Hälfte der Zeit“, „Weniger als die Hälfte der Zeit“ zusammengezogen und in die Kategorie „Häufig“ zusammengefasst

Betroffenheit nach Alter und Einkommen (1/2)

Ältere und ökonomisch benachteiligte Menschen sind häufiger von Einsamkeit betroffen.



31% der **älteren Menschen ab 65** fühlen sich **häufig einsam** (Gesamt: **20%**)



43% der Personen mit **geringem Haushaltseinkommen** fühlen sich **häufig einsam** (Gesamt: **20%**)

Frage im Wortlaut:

„Bitte sagen Sie mir, wie oft Sie sich in den letzten Wochen einsam gefühlt haben? Die ganze Zeit, die meiste Zeit, mehr als die Hälfte der Zeit, weniger als die Hälfte der Zeit, manchmal, nie“

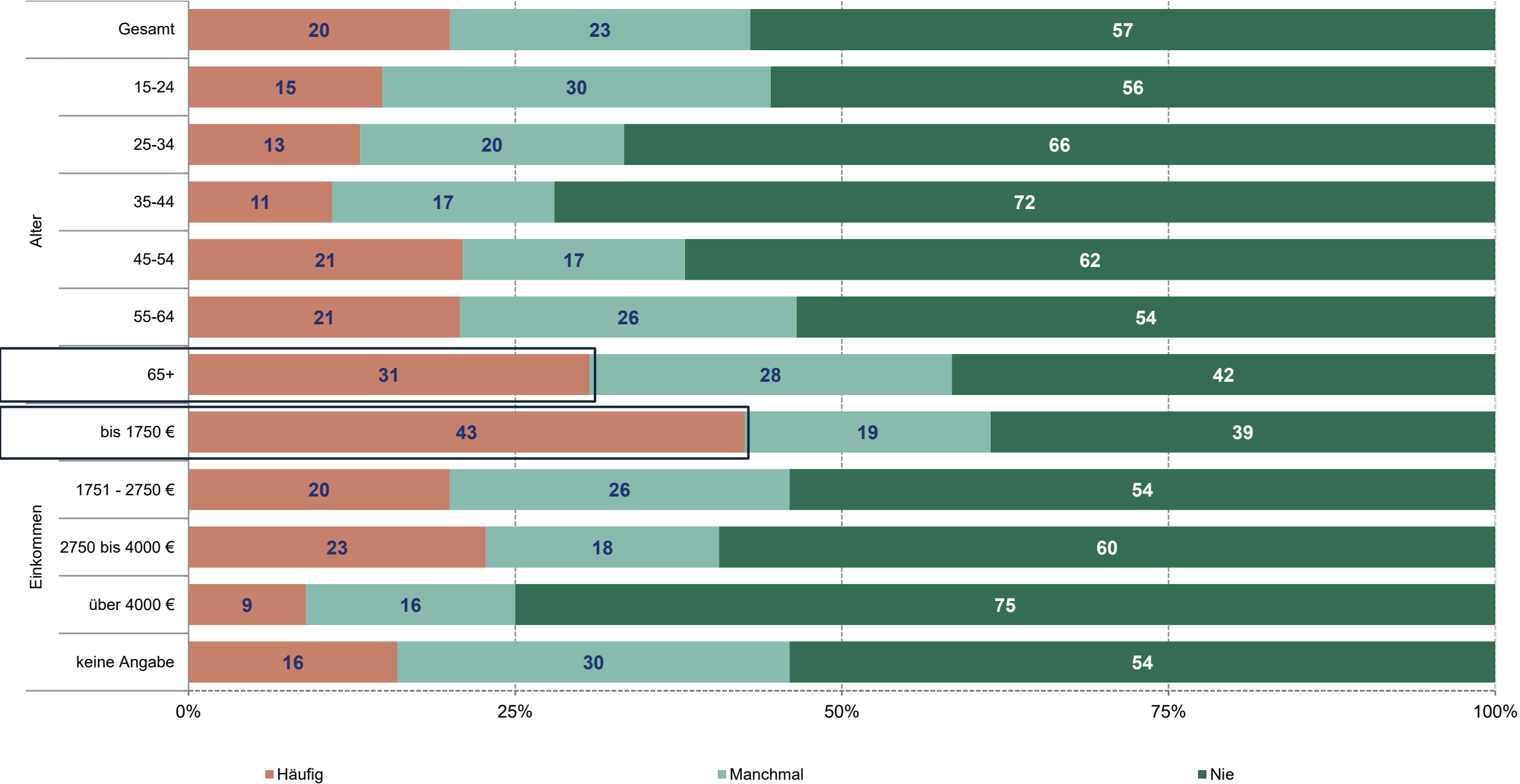
Basis: alle Befragten

Angaben in %

Hinweis: Aufgrund der geringen Fallzahlen wurden die Kategorien „Die ganze Zeit“, „Die meiste Zeit“, „Mehr als die Hälfte der Zeit“, „Weniger als die Hälfte der Zeit“ zusammengezogen und in die Kategorie „Häufig“ zusammengefasst
Unterste Einkommenskategorie definiert als Haushaltseinkommen bis 1,750€

Betroffenheit nach Alter und Einkommen (2/2)

Ältere und ökonomisch benachteiligte Menschen sind häufiger von Einsamkeit betroffen.



Frage im Wortlaut:
„Bitte sagen Sie mir, wie oft Sie sich in den letzten Wochen einsam gefühlt haben? Die ganze Zeit, die meiste Zeit, mehr als die Hälfte der Zeit, weniger als die Hälfte der Zeit, manchmal, nie“

Basis: alle Befragten

Angaben in %

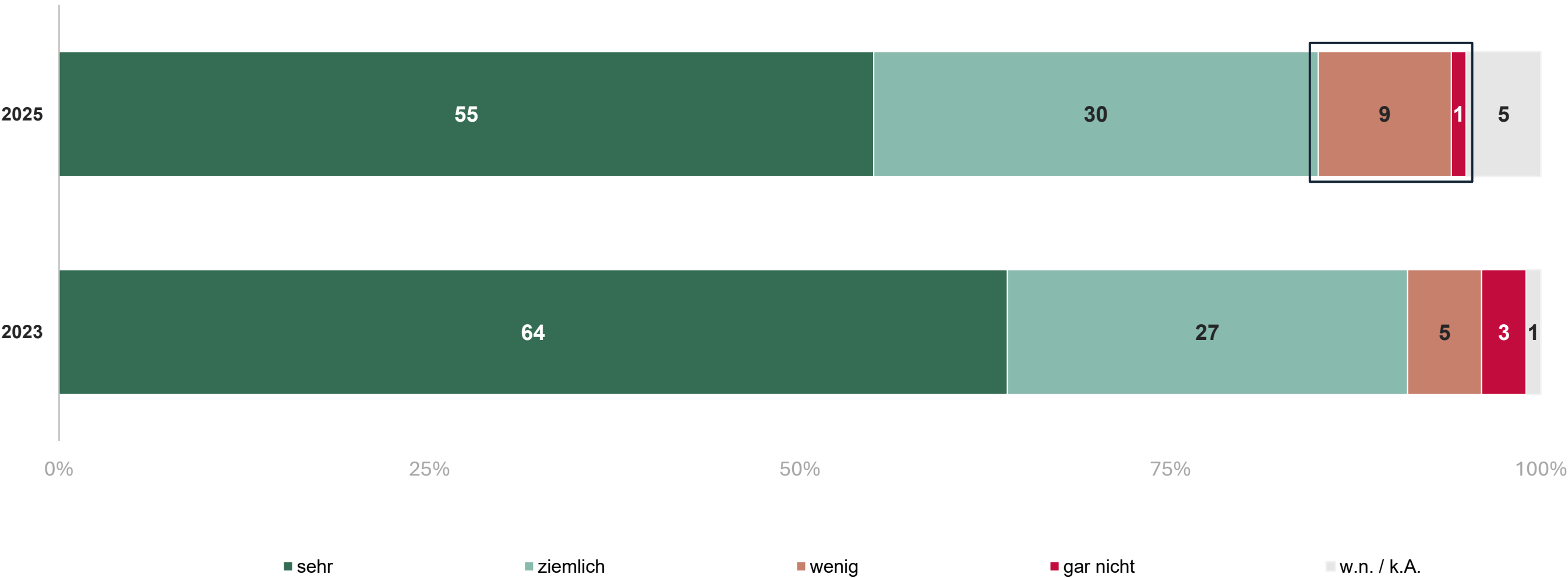
Hinweis: Aufgrund der geringen Fallzahlen wurden die Kategorien „Die ganze Zeit“, „Die meiste Zeit“, „Mehr als die Hälfte der Zeit“, „Weniger als die Hälfte der Zeit“ zusammengezogen und in die Kategorie „Häufig“ zusammengefasst

Rückgang bei sozialer Einbindung

Der **Anteil der Personen** mit stabilen Sozialkontakten hat sich **von 2023 auf 2025 signifikant verringert**. 1 von 10 Befragten hat keine Person, auf die er*sie sich im Notfall verlassen kann.

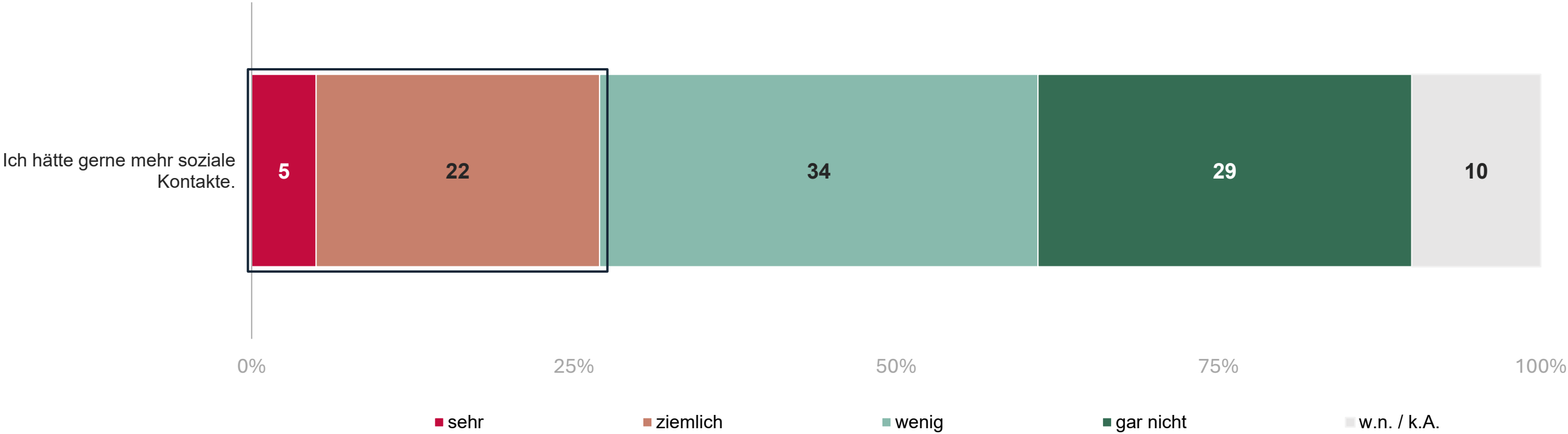
Frage im Wortlaut:
2025 & 2023: „Stimmen Sie der folgenden Aussage sehr, ziemlich, wenig, oder gar nicht zu? - Ich habe Personen, auf die ich mich im Notfall verlassen kann“

Basis: alle Befragten
Angaben in %



Verbreiteter Wunsch nach mehr Sozialkontakten

Mehr als ein Viertel der Befragten äußert den Wunsch nach mehr Sozialkontakten.

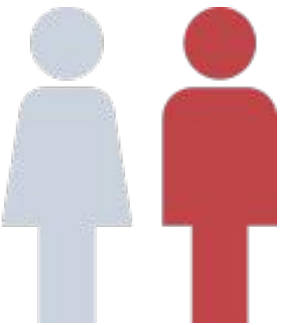
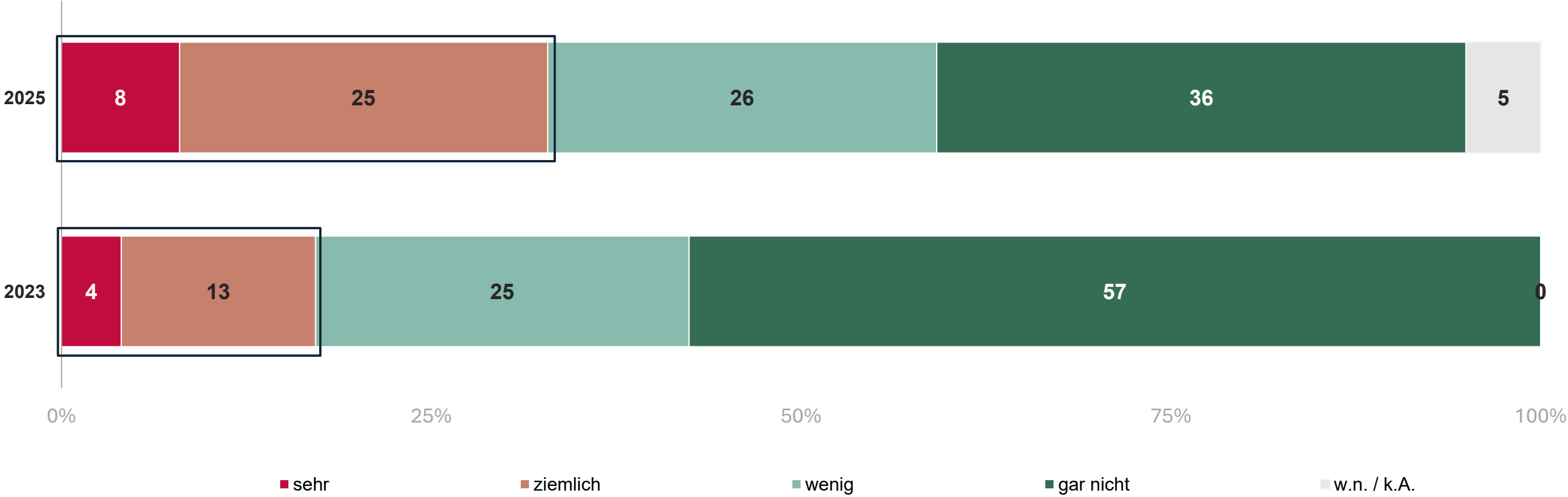


Frage im Wortlaut:
2025 & 2023: „Stimmen Sie der folgenden Aussage sehr, ziemlich, wenig, oder gar nicht zu? – Ich hätte gerne mehr soziale Kontakte“

Basis: alle Befragten
Angaben in %

Teuerung erhöht soziale Isolation

Der Anteil der Personen, die aufgrund der Teuerung ihre sozialen Kontakte einschränken mussten, hat sich von 2023 auf 2025 verdoppelt.



Mehr als jede*r Zweite (52%) mit niedrigem Haushaltseinkommen (bis 1.750€) musste durch Teuerungen **Sozialkontakte sehr oder ziemlich einschränken** (Gesamt: **33%**)

Frage im Wortlaut:

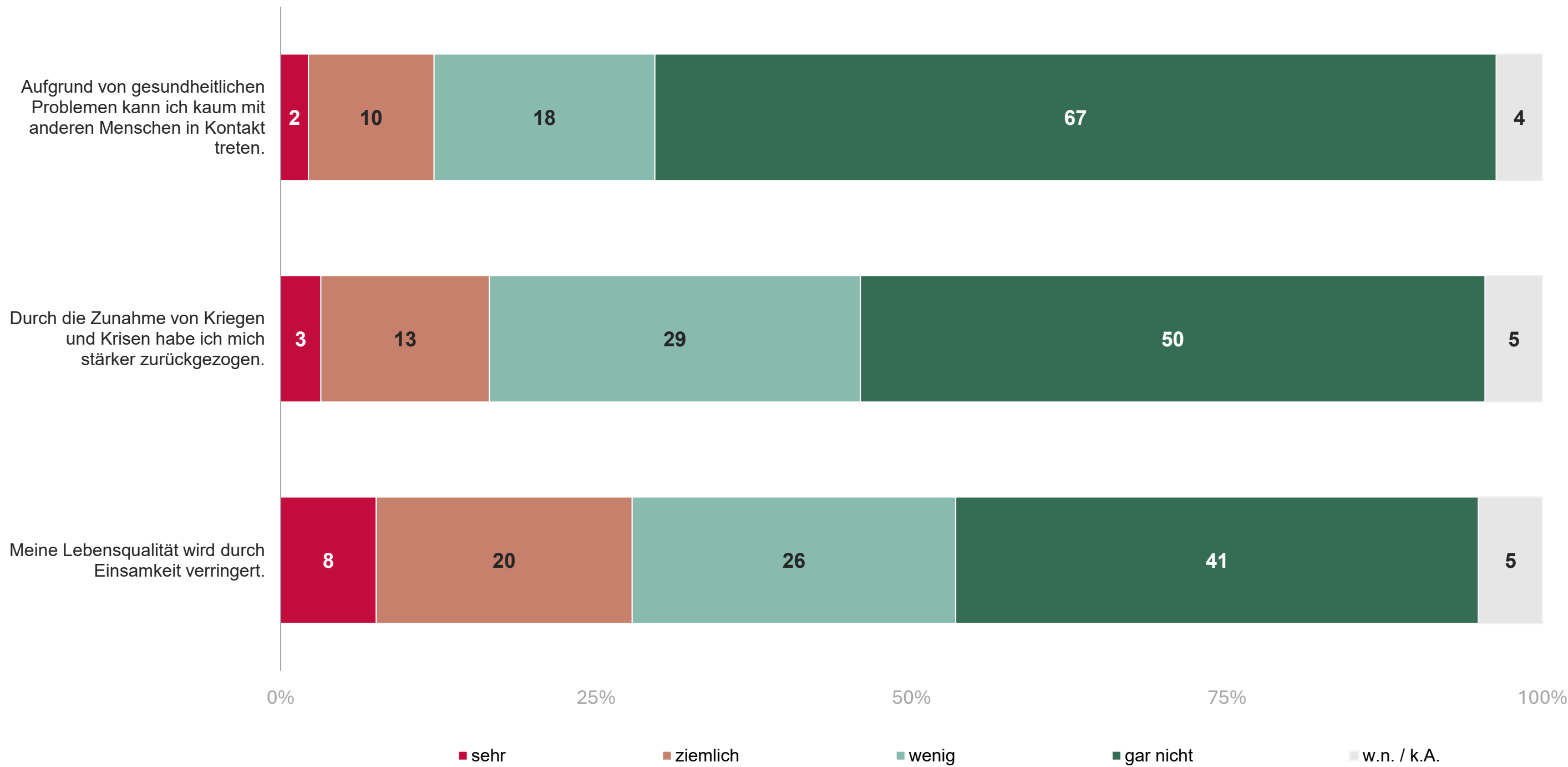
2025: „Stimmen Sie der folgenden Aussage sehr, ziemlich, wenig, oder gar nicht zu? - Durch den Preisanstieg der vergangenen Jahre musste ich soziale Kontakte einschränken“

2023: „Stimmen Sie folgenden Aussagen zum Thema Einsamkeit sehr, ziemlich, wenig oder gar nicht zu? - Durch den Preisanstieg der vergangenen Monate musste ich soziale Kontakte einschränken“

Basis: alle Befragten

Angaben in %

Ursachen und Auswirkungen



Fragen im Wortlaut:

„Stimmen Sie der folgenden Aussage sehr, ziemlich, wenig, oder gar nicht zu?“

- Durch den Preisanstieg der vergangenen Jahre musste ich soziale Kontakte einschränken
- Aufgrund von gesundheitlichen Problemen kann ich kaum mit anderen Menschen in Kontakt treten
- Durch die Zunahme von Kriegen und Krisen habe ich mich stärker zurückgezogen
- Meine Lebensqualität wird durch Einsamkeit verringert“

Basis: alle Befragten

Angaben in %

Einsamkeit führt zu erheblichen negativen Auswirkungen auf Psyche und Körper

Einsamkeit löst seelischen Stress aus¹

- Fast **ein Fünftel** aller **Depressionen** bei Menschen über 50 Jahren **hängen mit Einsamkeit** zusammen
- **11 bis 18 Prozent** aller **Depressionen** bei Menschen über 50 Jahren **könnten** durch eine Reduktion der gefühlten Einsamkeit **vermieden werden**

Einsamkeit hat schwere körperliche Folgen²

- Stark erhöhtes Risiko für **Herzinfarkte, Schlaganfälle, Krebserkrankungen, Altersdemenz**
- WHO bestätigt **höheres Risiko** eines **frühen Todes** von einsamen Menschen³
- Metaanalyse zeigt, dass **dauerhafte Isolation** das **Sterblichkeitsrisiko** in einem ähnlichen Ausmaß erhöht **wie Rauchen und Übergewicht**²

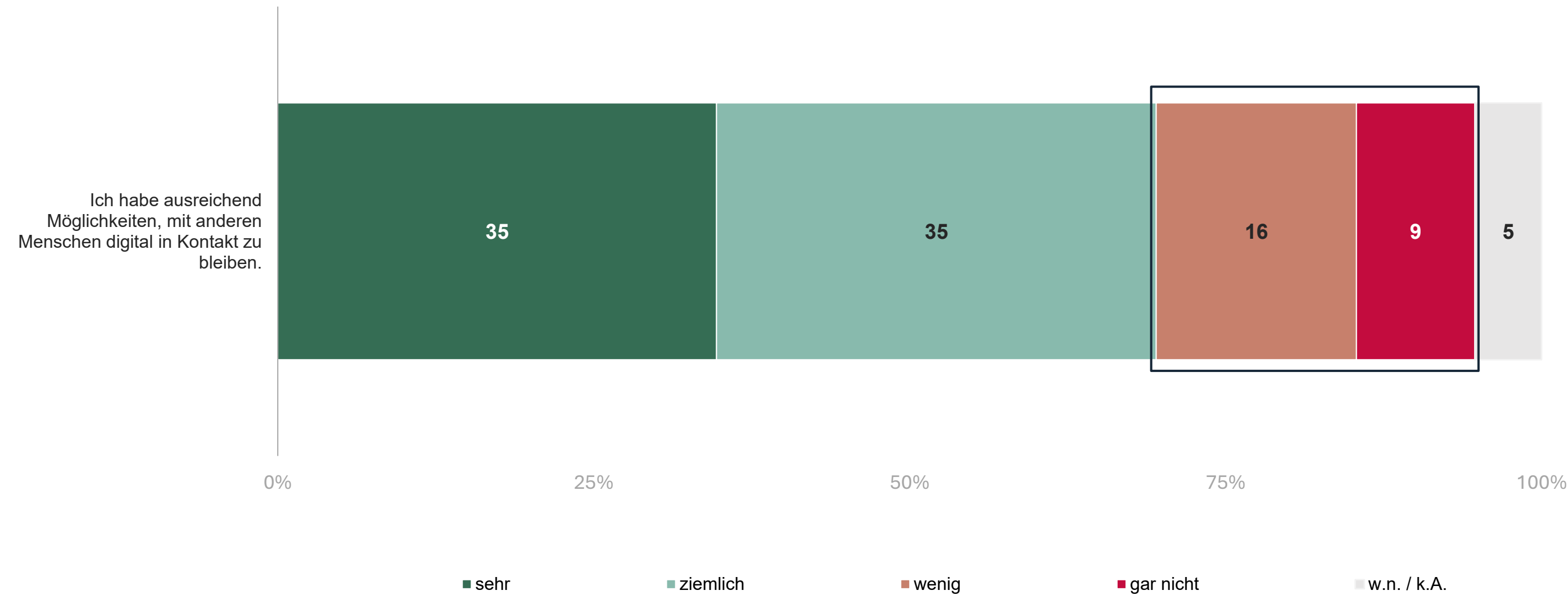
¹ “The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study”, Nov 2020, University College London

² „Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review”, July 2010, Plos Medicine; Metaanalyse basiert auf 148 Studien (308,849 Teilnehmer*innen)

³ WHO zu Social Isolation and Loneliness: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>

Zugang zu digitaler Kommunikation

Ein Viertel der Befragten hat **keinen ausreichenden Zugang zu digitaler Kommunikation.**



Frage im Wortlaut:

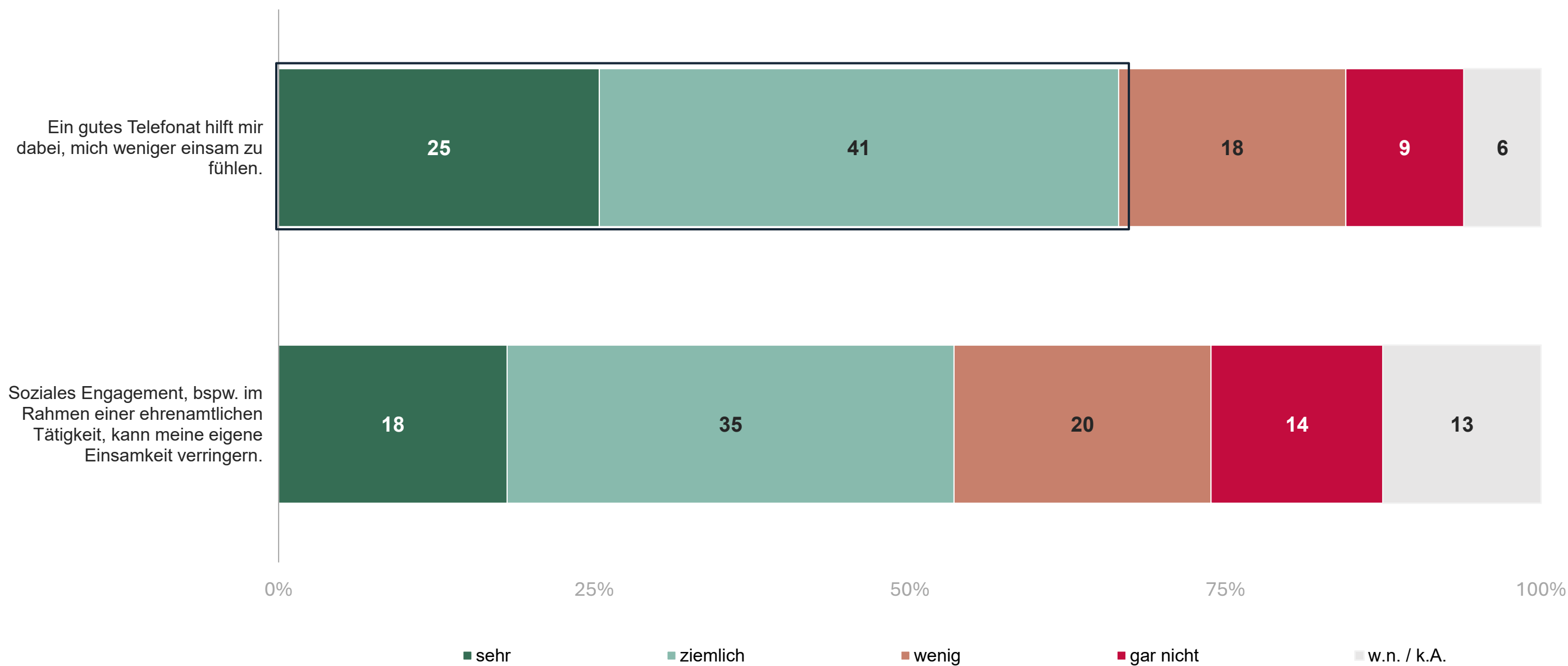
„Stimmen Sie der folgenden Aussage sehr, ziemlich, wenig, oder gar nicht zu?
- Ich habe ausreichend Möglichkeiten, mit anderen Menschen digital in Kontakt zu bleiben (z. B. durch Videotelefonie, Online-Gruppen etc.)“

Basis: alle Befragten

Angaben in %

Was hilft bei Einsamkeit?

Zwei Drittel der Befragten hilft ein Telefonat bei Einsamkeit.



Fragen im Wortlaut:

„Stimmen Sie der folgenden Aussage sehr, ziemlich, wenig, oder gar nicht zu?

- Ein gutes Telefonat hilft mir dabei, mich weniger einsam zu fühlen
- Soziales Engagement, bspw. im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit, kann meine eigene Einsamkeit verringern“

Basis: alle Befragten

Angaben in %

Zusammenfassung

- Einsamkeit als relevantes gesellschaftliches Thema → mehr als vier von zehn Befragten fühlen sich zumindest manchmal einsam und fast drei von zehn sehen Lebensqualität durch Einsamkeit beeinträchtigt
- Geringe finanzielle Ressourcen/Belastung durch Teuerung befördern Einsamkeit
- Höheres Alter begünstigt Einsamkeit → aber bereits weite Verbreitung in jüngeren Altersgruppen



Zusammenfassung

- Entwicklung: Rückgang bei sozialer Einbindung zwischen 2023 und 2025, verbreitetes Gefühl der Zunahme von Einsamkeit und Wunsch nach mehr Sozialkontakten
- Telefongespräche und soziales Engagement können bei Einsamkeit helfen
- Ursachen bekämpfen bzw. gezielte Angebote zur Reduktion von Einsamkeit schaffen zentral → verstärktes Agieren seitens der Politik mehrheitlich gewünscht



Erfolgsgeschichte Plaudernetz: Caritas und Magentas Telefonangebot gegen Einsamkeit

Plaudernetz ist ein österreichweites **Angebot**, das **einsame Menschen mit Freiwilligen verbindet** – **anonym, ohne Zusatzkosten und übers Telefon**.



~71.000

Gespräche
seit dem Start im April 2020

- **1.000-1.800 Gespräche/ Monat**
- **Dezember 2025:** um **41% mehr** Gespräche als noch 2024



28,5

Minuten telefonieren die Menschen im
Durchschnitt (2025)

- in Summe **über 1.865.000 Minuten** telefoniert
- **2025** das Jahr mit den **meisten Gesprächsminuten**



~4.100

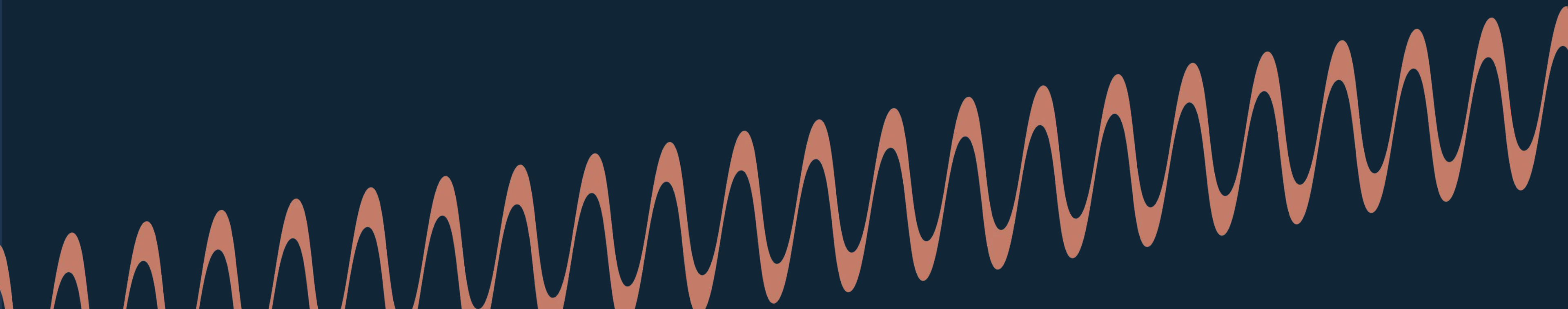
Freiwillige Plauderpartner*innen in ganz
Österreich

- täglich von **10-22 Uhr** erreichbar unter **05 1776 100**
- **~9.300** unterschiedliche **Anrufer*innen** bisher

Das Plaudernetz wird gefördert
aus Mitteln des Sozialministeriums

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

**„Wer Einsamkeit bekämpfen will, muss
den sozialen Zusammenhalt stärken.“**

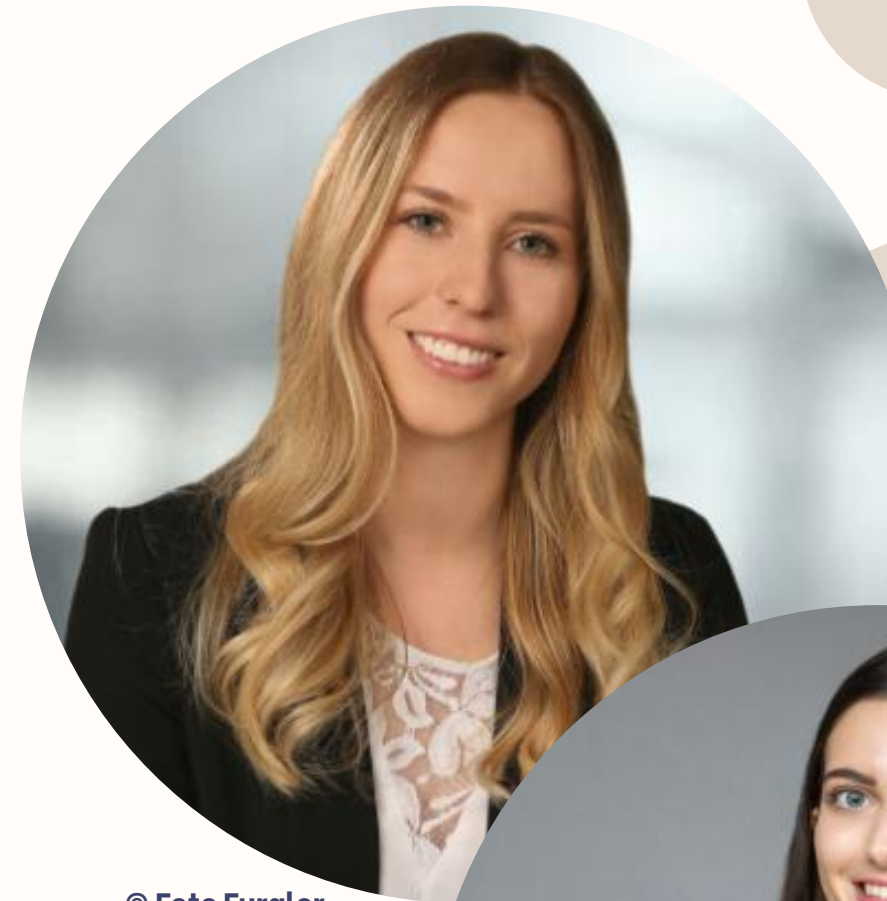


Sprechimpuls

Antonia Drexler, BA MA und Sandra Dohr, BA MA

**In Verbindung bleiben
Einsamkeit im Alter & bei der Pflege zuhause**

**Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen
am Albert Schweitzer Institut für Geriatrie und Gerontologie,
der Forschungs- und Entwicklungsabteilung der GGZ**



© Foto Furgler



© Foto Fischer

In Verbindung bleiben

*Einsamkeit im Alter &
bei der Pflege zuhause*

*Gemeinsam statt Einsam:
Dialogtag gegen Einsamkeit*

*Sandra Dohr & Antonia Drexler
02. Oktober 2026*

ggz.graz.at



GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN



*Wer ist von Einsamkeit
betroffen?*



ERNA, 72 JAHRE

„Ich **betreue meinen Ehemann** und wünsche mir mehr Unterstützung im Alltag, um meine eigene Gesundheit zu stärken. Ich möchte wieder aktiver in der Pfarre sein, ohne meinen Mann zu vernachlässigen. Manchmal fühle ich mich einfach **alleine mit all den Aufgaben und Herausforderungen.**“



HANNES, 79 JAHRE



„Ich bin eigentlich recht fit, aber leider vor ein paar Monaten **gestürzt** und habe seitdem **Angst** alleine das Haus zu verlassen. Ich würde gerne mal wieder wohin gehen und andere Menschen treffen aber was ist, wenn ich wieder stürze?“

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER



EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

Beispiel 1: Pflegende Angehörige:

- Rund **80%** aller pflegebedürftigen Menschen in Österreich werden **zu Hause betreut**.
- Etwa **950.000 Menschen** in Österreich übernehmen Pflegeaufgaben zu Hause.
 - Davon sind 2/3 Frauen.
- Pflegende Angehörige sind oft **körperlich** und **psychisch belastet**.
- Häufig fehlt es an **Anerkennung, Information** und **Vernetzungsmöglichkeiten**.

(Österreich.gv.at & Gesundheit.gv.at)



EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

Beispiel 2: Ältere Menschen zuhause

- Viele ältere Menschen leben **alleine zuhause**
 - Jede **dritte** alleinlebende Person ist über 64 Jahre
- **Altersbedingte Einschränkungen** können jedoch:
 - die soziale Teilhabe erschweren,
 - die Mobilität einschränken,
 - die Handlungsspielräume reduzieren und
 - zu sozialem Rückzug führen.



(Statistik Austria, 2024)



WEGE AUS DER EINSAMKEIT

Pflegende Angehörige

- Wissen, Kompetenz & Austausch
- Niederschwellige Unterstützung für die eigene Gesundheit

Ältere Menschen zuhause

- Soziale Teilhabe und Sicherheit
- Unterstützende Technologien
- Vortragsreihe



Angebote für pflegende Angehörige



*Unterstützung für
pflegende
Angehörige im
Albert Schweitzer
Trainingszentrum*



GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITSZENTREN





*Kurse für die Betreuung
und Pflege zuhause*



*Kennenlernen und Ausprobieren
von Hilfsmitteln für ein
selbstbestimmtes Leben*



*Vorträge, Workshops,
Gesundheitsförderungsangebote*

KURSE FÜR DIE BETREUUNG UND PFLEGE ZUHAUSE

Basiswissen „Basiskurs“

Grundlagen zur Pflege und Betreuung zuhause

Praxiskurs „Demenz“

Möglichkeiten im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen

Praxiskurs „Ernährung“

Ernährung im Alter

Praxiskurs „KÖRPERPFLEGE“

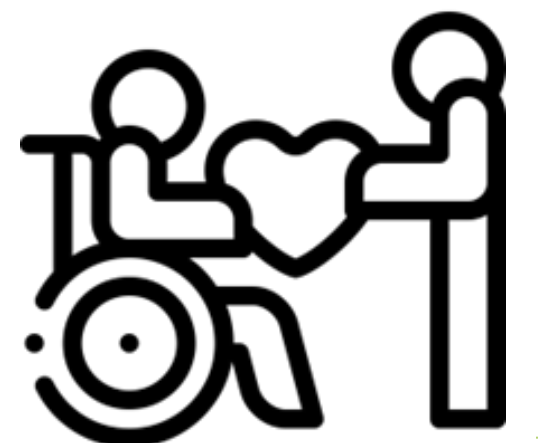
Tipps zur Körperpflege von Pflegebedürftigen

Praxiskurs „RÜCKENSCHONENDE PFLEGE“

Tipps zum Bewegen und Positionieren

Praxiskurs „SICHERES WOHNEN“

Sicher und fit zuhause



Weitere Infos und Anmeldung



Tel.: +43 316 7060 1064

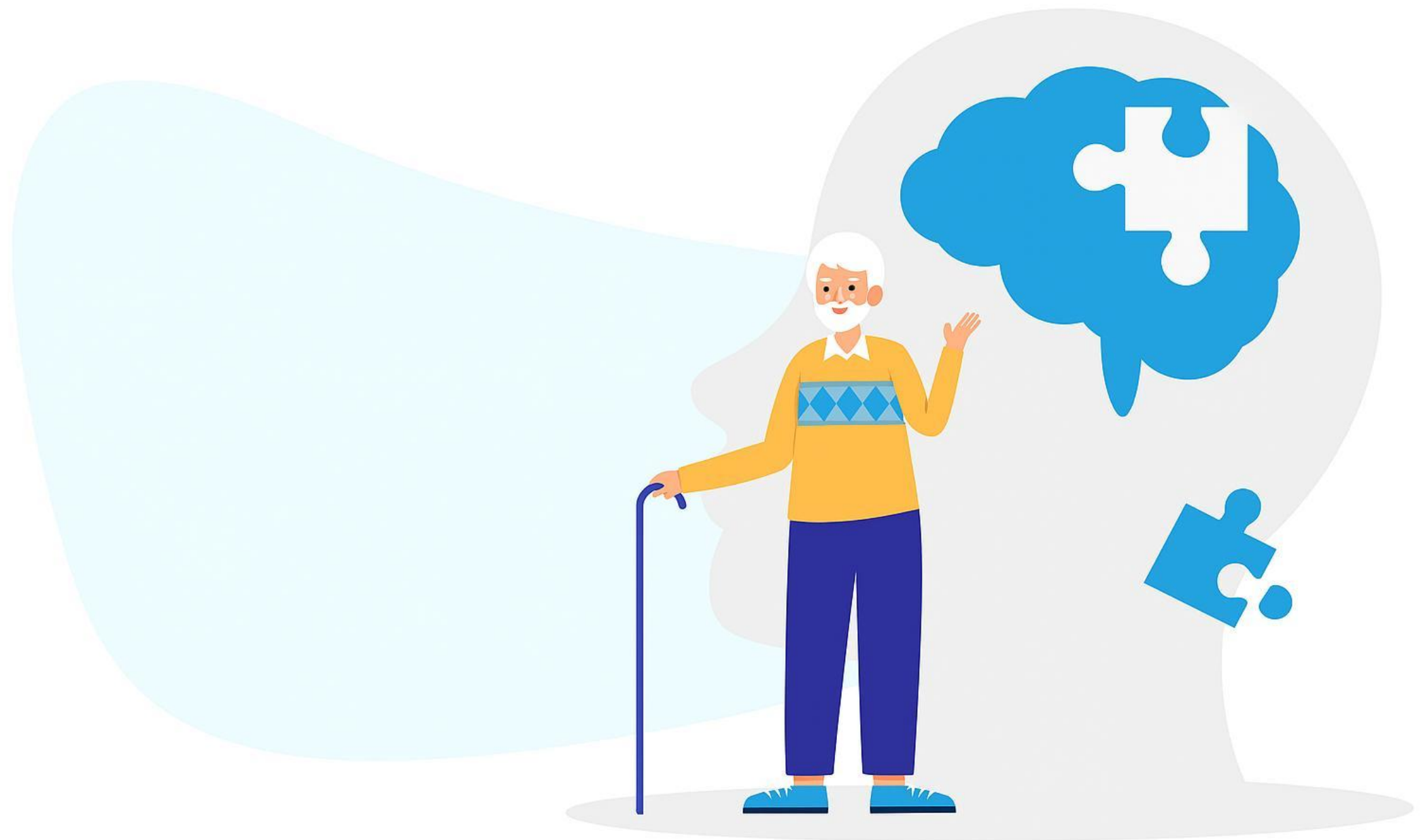
ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at

GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN



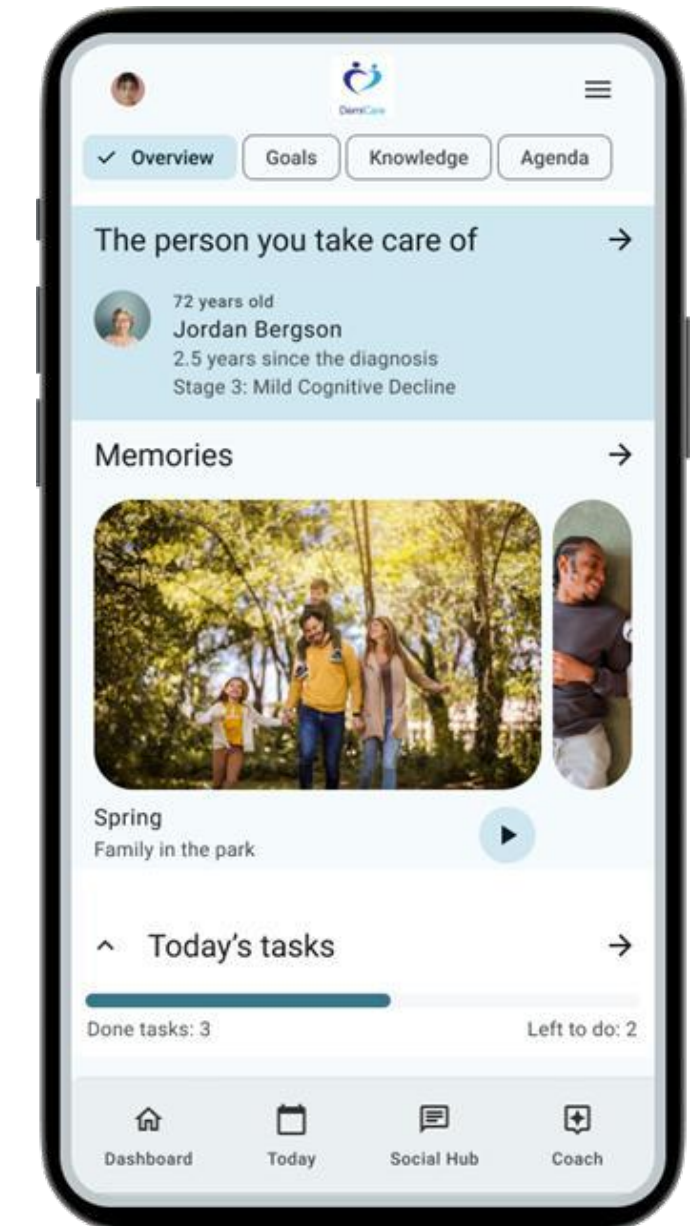


*Prävention psychischer
Probleme für
pflegende Angehörige von
Menschen mit Demenz*



ÜBER DAS PROJEKT

- **EU-Projekt** in Österreich, den Niederlanden und Rumänien
- Entwicklung und Einführung einer **App** in bestehende Gesundheits- und Pflegesysteme
- **Ziel: Resilienz im Pflegealltag stärken**
 - **Resilienz und Kompetenz stärken:** hilfreiches Wissen und praxisnahe Hilfestellungen zur Kommunikation und Interaktion mit Menschen mit Demenz
 - **Entlastung ermöglichen:** Mikro-Interventionen auf Basis von kognitiver Verhaltenstherapie und Positiver Psychologie
 - **Orientierung schaffen:** Orientierung für die Navigation im Pflege- und Versorgungssystem
 - **KI-Chatbot** zur Unterstützung



 **DemiCare⁺**

Angebote für ältere Menschen



G R A Z
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN

UNTERSTÜTZUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN ZUHAUSE

- **Vernetzung, soziale Interaktionen**
- **Vortragsreihe Technik begeistert im Haus Esther:**
 - Verschiedene Expert:innen
 - Alltagsrelevante Themen rund um Gesundheit für Senior:innen & Angehörige
 - Vorstellung von Technologien für ein selbstbestimmtes Leben im Alter



UNTERSTÜTZUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN ZUHAUSE – TECHNOLOGIEN

- Hannes trägt jetzt eine **Notfalluhr** und fühlt sich so sicherer beim Rausgehen
- Außerdem hat er sich ein paar **kleine Hilfsmittel** für Zuhause angeschafft, um Risiken aus dem Weg zu schaffen
- Hannes benutzt auch ein **Senioren-Tablet**, um mit Bekannten zu kommunizieren und sein **Gedächtnis** zu trainieren



UNTERSTÜTZUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN ZUHAUSE – TECHNOLOGIEN ALS HILFSMITTEL



Leichter leben-Raum

Schauraum für unterstützende Technologien

Beratung zu innovativen Gesundheitstechnologien, die das **Leben im Alter** sicherer, einfacher und komfortabler machen





TAKE HOME MESSAGE

Einsamkeit hat viele Gesichter. Im Alter betrifft das etwa **ältere Menschen selbst oder pflegende Angehörige.**

Daher sind Angebote, die entlasten, verbinden und ein **selbstbestimmtes Leben zuhause** unterstützen, essenziell.

Herzlichen Dank!
Wir freuen uns auf den
Austausch bei unserer
Station

Sandra Dohr

sandra.dohr@stadt.graz.at

+43 316 7060 1061

Antonia Drexler

antonia.drexler@stadt.graz.at

+43 664 6192637



Begegnung an den Ständen

Stand-Phase 1: Erste Runde der Begegnungen

Erkunden Sie die Ausstellungsstände in Ihrem eigenen Tempo.
Alle Stationen laden zum Mitmachen, Ausprobieren und
Gespräch ein. Unsere Gastgebernden freuen sich auf Sie.

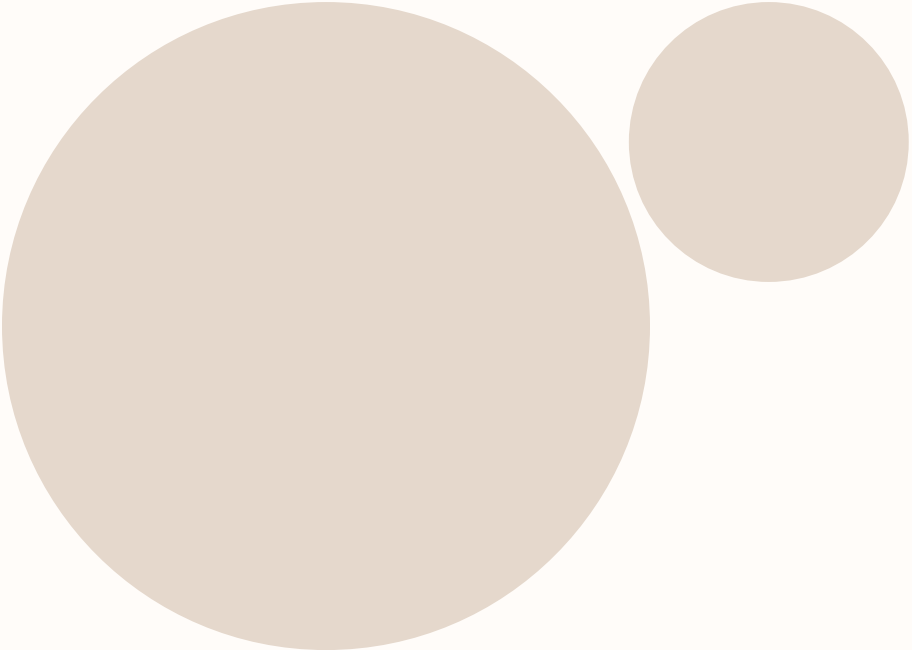
Zeitfenster

11:00 – 12:00 Uhr

60 Minuten für die freie
Begegnung an den
Ständen.

Hinweise zum Ablauf

- Besuchen Sie die Stände in beliebiger Reihenfolge
- Ihr Begegnungs-Pass begleitet Sie durch die Stationen
- Nutzen Sie die QR-Codes an den Ständen
- Unsere Gastgebernden stehen für Fragen bereit



Uniting-Moment

**“Was ist bei den Ständen passiert?”
Ein gemeinsamer Moment im Plenum, der uns alle verbindet.**

Eine Zusammenfassung von Johannes Gorbach BA BA MA



Sprechimpuls

Dr.in Elke Lujansky-Lammer

**Einsamkeit als Menschenrechtsthema
25 Jahre Menschenrechtsstadt Graz**

**Vorsitzende des Menschenrechtsbeirats der Stadt Graz,
Vorsitzende und Geschäftsführerin des Instituts für Frau und Familie,
Präsidentin der Lebenshilfe Steiermark**



© Helge Bauer



Der Menschenrechtsbeirat
der Stadt Graz

Einsamkeit Menschenrechte Gleichstellung beziehungsfähige Gesellschaft

Wie passen diese Konzepte zusammen?

Dr. Elke Lujansky-Lammer
Menschenrechtsbeirat der Stadt Graz

Partizipativer Dialogtag gegen Einsamkeit, 2. Oktober 2026, Graz

Gedankensplitter

- Menschenrechtsstadt Graz und deren Menschenrechts-Beirat
- „Einsamkeit“ hat viele Facetten
- Menschenrechte sind ok, aber was haben sie mit individueller Einsamkeit zu tun?
- Geschlechter-un-gerechtigkeit, Gleichstellung
- Brauchen wir eine beziehungsfähige Gesellschaft?

Individuelle Verantwortung sowie gesellschaftliche bzw. menschenrechtliche Verantwortung für Menschen, die sich einsam fühlen?

25 Jahre Menschenrechtsstadt Graz

- 2001 Menschenrechtserklärung
kontinuierlicher und konsequenter Auftrag
politische Vorhaben menschenrechtsbasiert zu gestalten
- 2007 Menschenrechtsbeirat der Stadt Graz
berät und unterstützt dabei,
jährliche Berichte über Stand der Umsetzung
- rechtliche Basis der Berichte: Allgemeine Erklärung der Menschenrechte (bürgerliche und politische, **wirtschaftliche und soziale, kulturelle Rechte**)

Einsamkeit hat viele Facetten

- Der Mensch als soziales Wesen – quo vadis?
- Alleinsein iVm positiv erlebter Abgeschiedenheit
- Jeder Mensch kann sich als einsam wahrnehmen
- **Einsamkeit mit Leidensdruck und gesundheitlichen Folgen**
- Menschen sind unterschiedlich,
sind unterschiedlich sozialisiert und haben unterschiedliche Entwicklungs-,
Lern- und Lebensbedingungen und Bewältigungsstrategien

Menschen- und Grundrechte

- Allgemeine Erklärung der Menschenrechte
Artikel 1

Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geiste der Brüderlichkeit [Solidarität, AI] begegnen.

Art 22 AEMR

- Grundrechte der Europäischen Union
Artikel 1

Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie ist zu achten und zu schützen.

Art 24 (Kinder), Art 25 (Ältere), Art 26 (Menschen mit Behinderung)

Geschlechter-un-gerechtigkeit

CEDAW: Konvention zur Beseitigung der Form von Diskriminierung der Frau

EU Strategie für die Gleichstellung (2026-2030)

- Frauen* und Männer* haben unterschiedliche Lebensbedingungen
- Frauen* haben kaum Zeit für sich, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen, suchen Unterstützung bei Freundinnen oder Familie
- Männer* gehen auf ein Bier, reden nicht über Gefühle oder Probleme, suchen Unterstützung bei Partnerin (Mankeeping)
- Überwindung der traditionellen Geschlechterrollen, Gleichstellung
- Care-Arbeit in der Partnerschaft fair verteilen
- Umgang mit Beziehungen ausgeglichener und gerechter gestalten

Lösungsansätze

- **Interdisziplinärer Blick, der über alle Politikfelder hinausgeht**
- Gesundheitsbegriff neu denken
- Mehr Investitionen in den präventiven Bereich
- Beratungsangebote: SELBSTMITGEFÜHL, SELBSTFÜRSORGE
- Öffentliche Räume: offen, agil, ohne Konsumzwang
- Stadtteilzentren
 - soziale Treffpunkte, die Begegnung, Nachbarschaftsarbeit und vielfältige Aktivitäten für alle Altersgruppen fördern.
 - <https://stadtteilarbeit-graz.at/>
- Bildung: Wie soll sich die Gesellschaft weiterentwickeln: wettbewerbsorientiertes Eigeninteresse oder Kooperation?

Wo beginnen die Menschenrechte?

Eleanor Roosevelt:

„Im Kleinen, ganz nah am eigenen Zuhause – so nah und so klein, dass sie auf keiner Weltkarte zu finden sind. Doch sie sind die Welt des Einzelnen: die Nachbarschaft, in der er lebt; die Schule oder Hochschule, die er besucht; die Fabrik, der Bauernhof oder das Büro, in dem er arbeitet. Dort sucht jeder Mann, jede Frau und jedes Kind nach Gerechtigkeit, Chancengleichheit und Würde ohne Diskriminierung. Wenn diese Rechte dort keine Bedeutung haben, sind sie nirgendwo von Bedeutung. Ohne **gemeinsames Engagement der Bürgerinnen und Bürger**, um sie im eigenen Umfeld zu verteidigen, werden wir vergeblich nach Fortschritten in der Welt suchen.“



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Für weitere Fragen und Diskussion
stehe ich gerne zur Verfügung

Dr.in Elke Lujansky-Lammer
Institut für Frau und Familie

E-Mail: elke.lujanskylammer@gmx.at oder iffgraz@aon.at

Tel: +43 664 81 45 154

[www. Institut-frau-familie.at](http://www.Institut-frau-familie.at)

- Kinnert Diana mit Marc Bielefeld: Die neue Einsamkeit. Und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können, Hoffmann und Campe 2021
- Brähler Christine: Neue Wege aus der Einsamkeit. Mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit finden, Irisiana Verlag 2020

Mittagsimpuls

Mag. Martin Halmer

**Ressortleiter, Ressort Wirtschaft & Ressourcen
Ökonom, Finanzkammerdirektor**

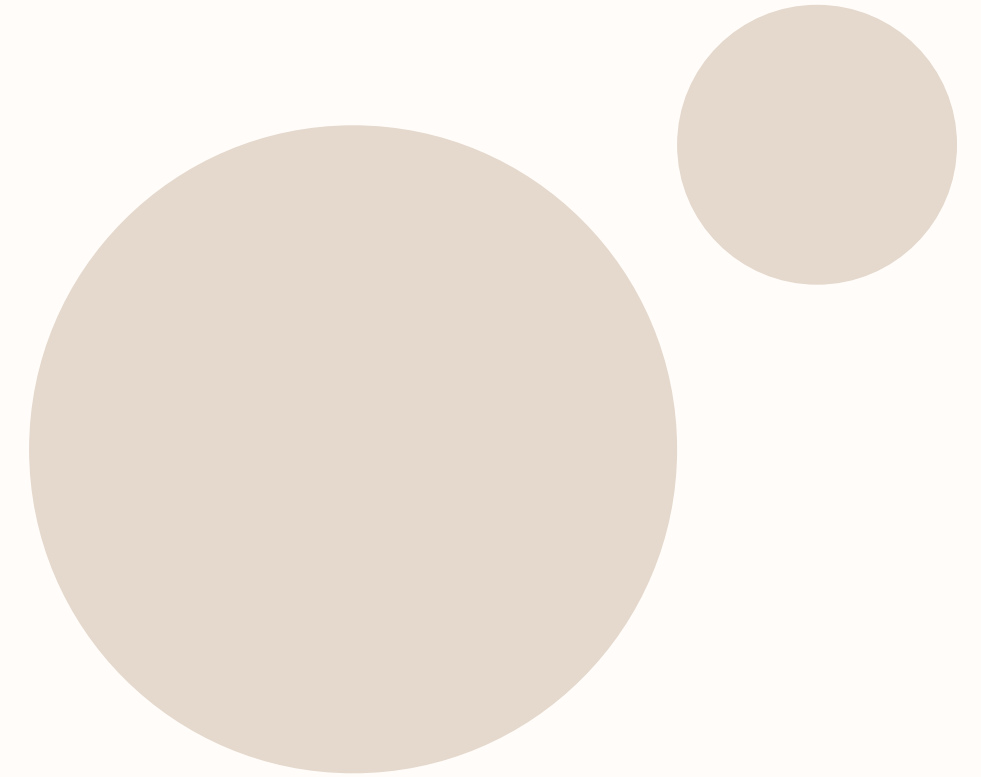


Mittagessen

12:30 - 14:00

Hinweise zum Ablauf

- Auf der Rückseite Ihres Begegnungspasses finden Sie einen farbigen Punkt.
- **Sie sind herzlich eingeladen, am Tisch mit der entsprechenden Farbe Platz zu nehmen und neue Menschen kennenzulernen.**



Sprechimpuls

Mag. Christian Ortner

**Was Menschen in Krisen brauchen:
Wege aus der Einsamkeit**

Leiter, TelefonSeelsorge Graz – Notruf 142



© Christian Ortner

Einsamkeit

... und was wir dagegen tun können



Christian Ortner, Leiter TelefonSeelsorge in der Steiermark



Was ist das Gegenteil von Einsamkeit?

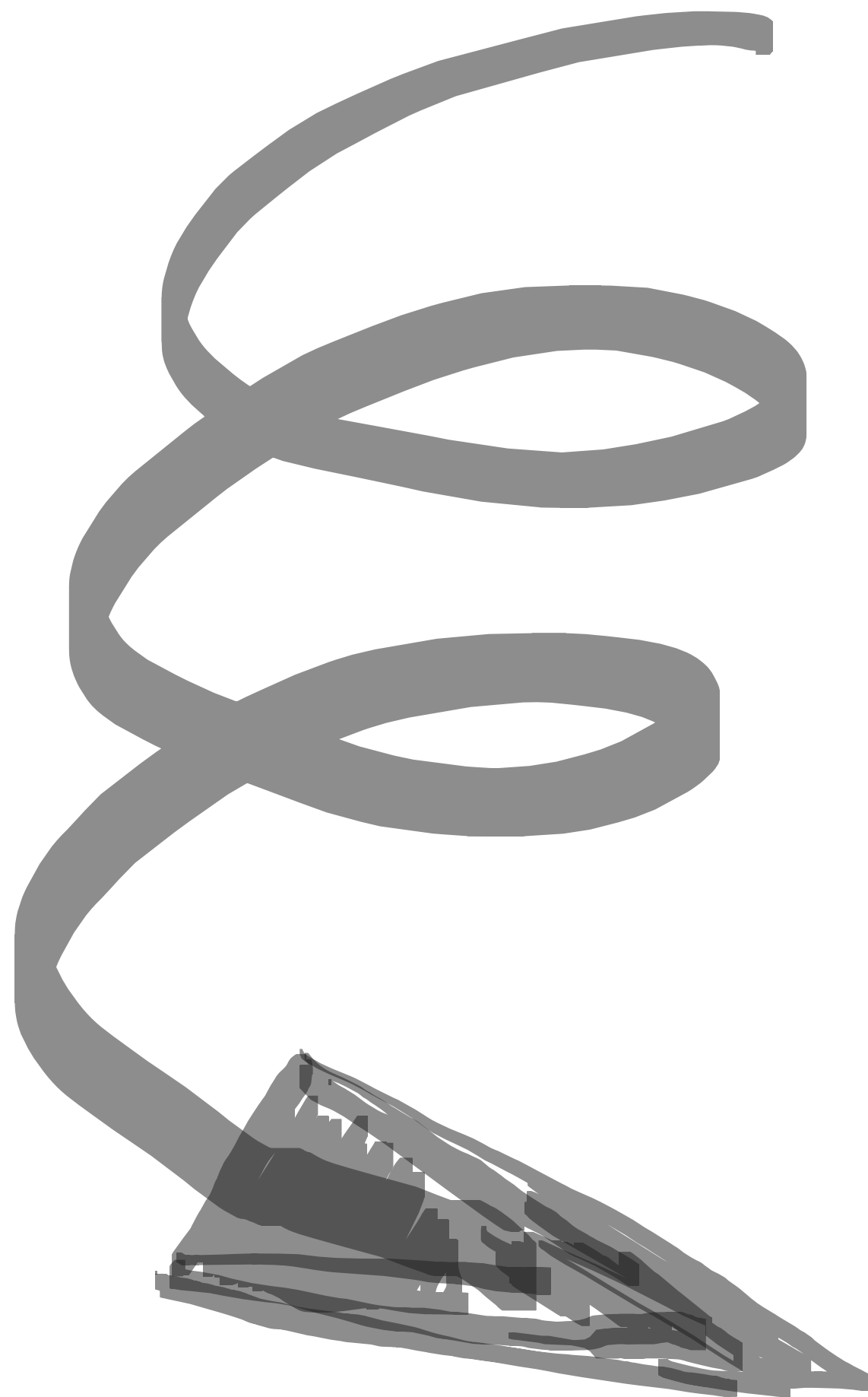


Verbundenheit



Weckruf !

Sirene !!



Positive Erfahrungen

Gefühle
beobachten

Anerkennung !



Was jede und jeder für sich tun kann

❖ Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

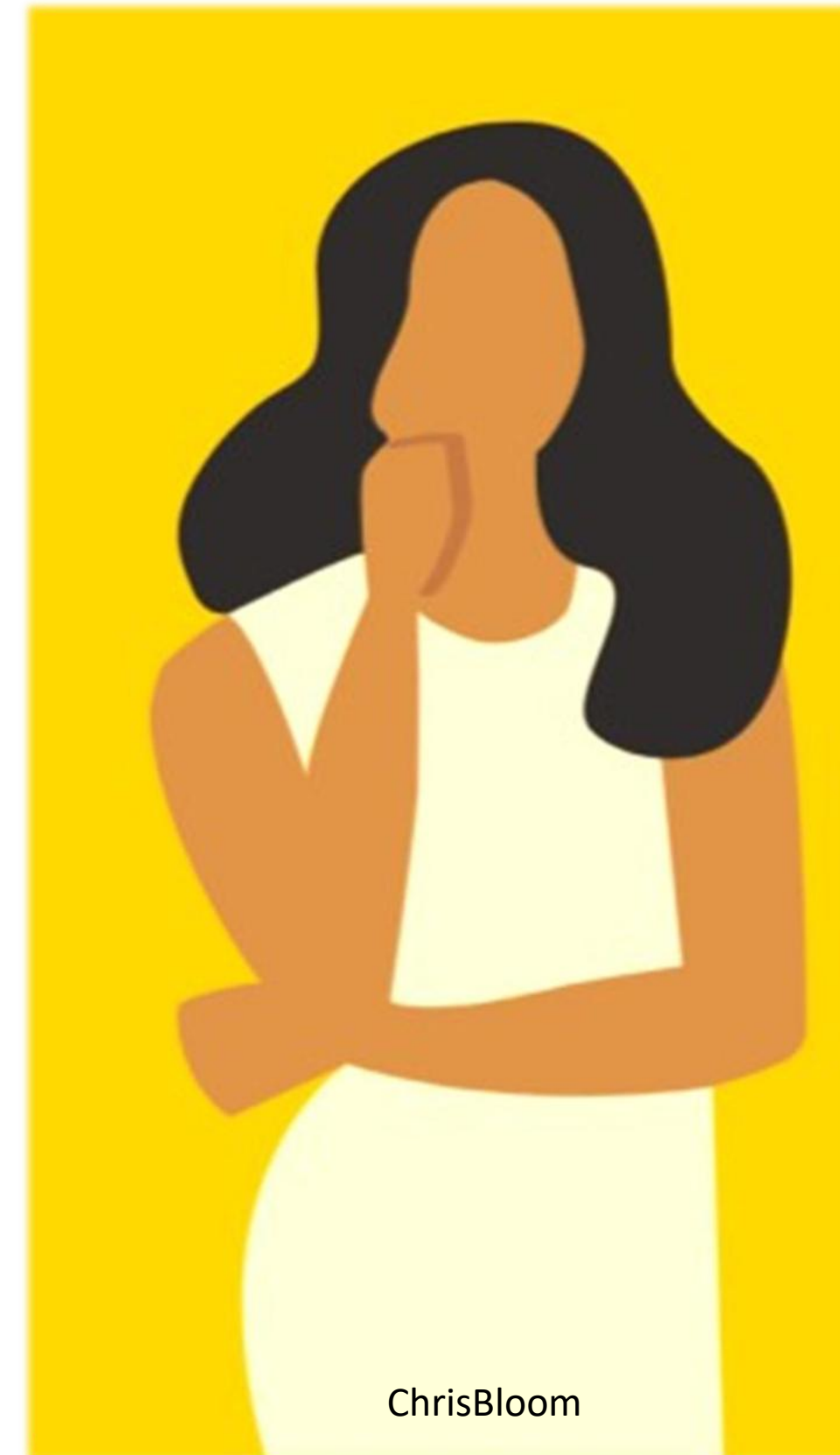
Schlaf, Essen, Bewegung, Kleidung ...

❖ Kontakte (wieder) aufnehmen

... selbst den Anfang machen

❖ Selber auch für andere da sein

nachfragen, Ehrenamt, Engagement
... das eigene soziale Netz knüpfen



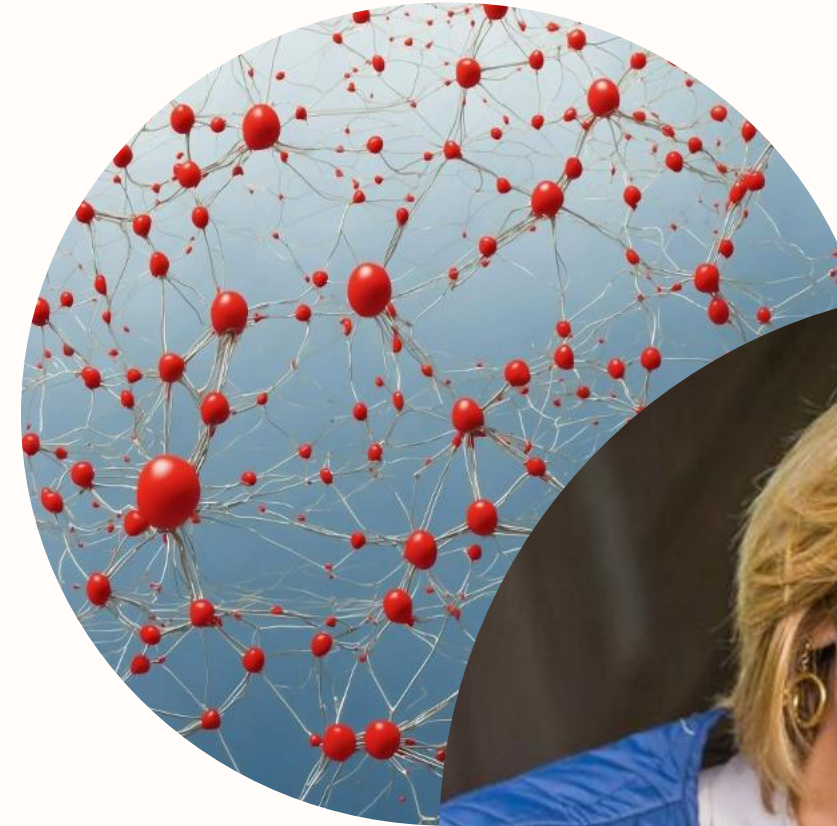
Danke!

Sprechimpuls

Astrid Panger, MBA

**Was uns trägt:
Ressourcen und Vorsorge gegen Einsamkeit**

**Leiterin der Plattform „Verwaiste Eltern“,
Leiterin des Referats für Trauerpastoral der Diözese Gurk-Klagenfurt,
Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung**



© Weixelbraun

„Was uns trägt, entsteht selten aus einer einzigen Quelle.

**Es ist das Netz aus Menschen, Beziehungen und eigenen Ressourcen, das
uns auffängt, wenn etwas ins Wanken gerät.“**

Begegnung an den Ständen II

Stand-Phase 2: Zweite Runde der Begegnungen

Erkunden Sie die Ausstellungsstände in Ihrem eigenen Tempo. Alle Stationen laden zum Mitmachen, Ausprobieren und Gespräch ein. Unsere GastgeberInnen freuen sich auf Sie.

Zeitfenster

14:30 – 15:30 Uhr

60 Minuten für die freie Begegnung an den Ständen.

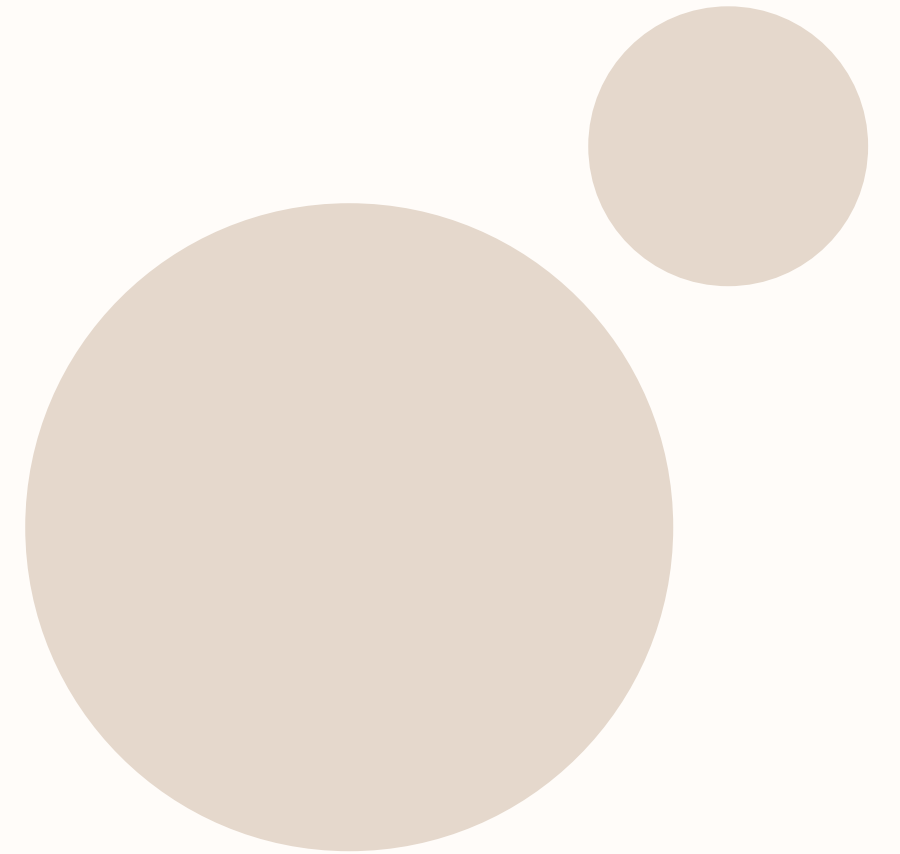
Hinweise zum Ablauf

- Besuchen Sie die Stände in beliebiger Reihenfolge
- Ihr Begegnungs-Pass begleitet Sie durch die Stationen
- Nutzen Sie die QR-Codes an den Ständen
- Unsere GastgeberInnen stehen für Fragen bereit

Graphic Recording

Unser Tag in Bildern: Welche Gedanken, Begegnungen und Impulse nehmen wir mit?

René Mitrovic



Einsamkeit hat kein alter



Es kann zwischen Kolleg:innen
vorkommen

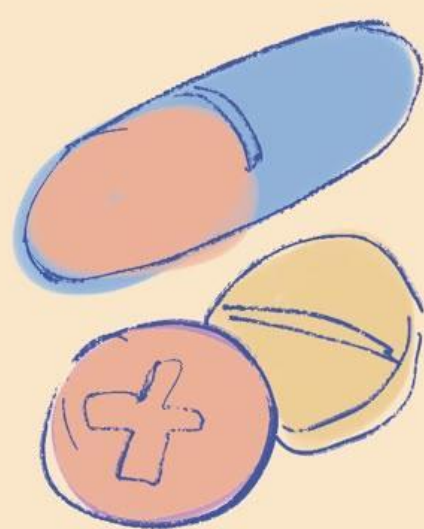


Wegen finanziellen Problemen



Krankheit...

Ich bin heute
sehr schwach...



Schon
wieder?

Digitale welt

Keine Kontakte

alter

verlust

Einsamkeit

hat nicht 1 faktor

migration

Neue Sprache

Krankheit

finanzen

Was kann helfen? ?

- Ehrenamt

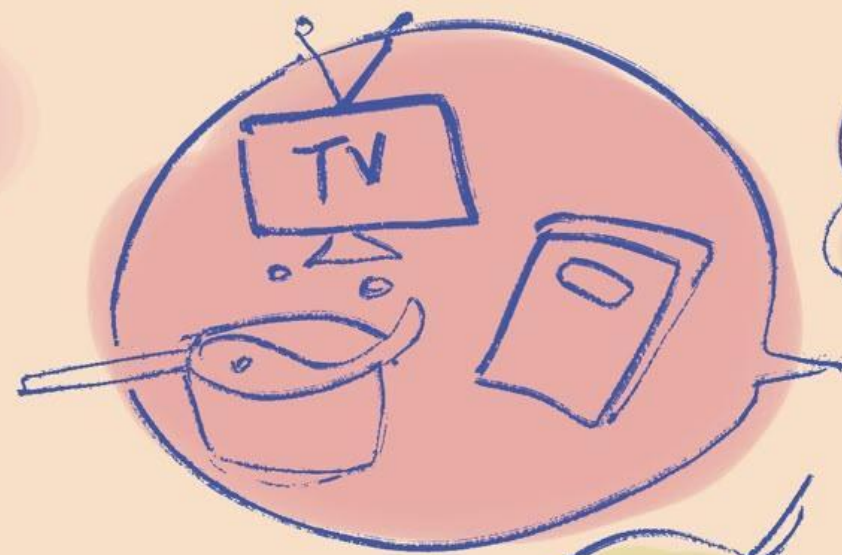
- Telefonate

- Events

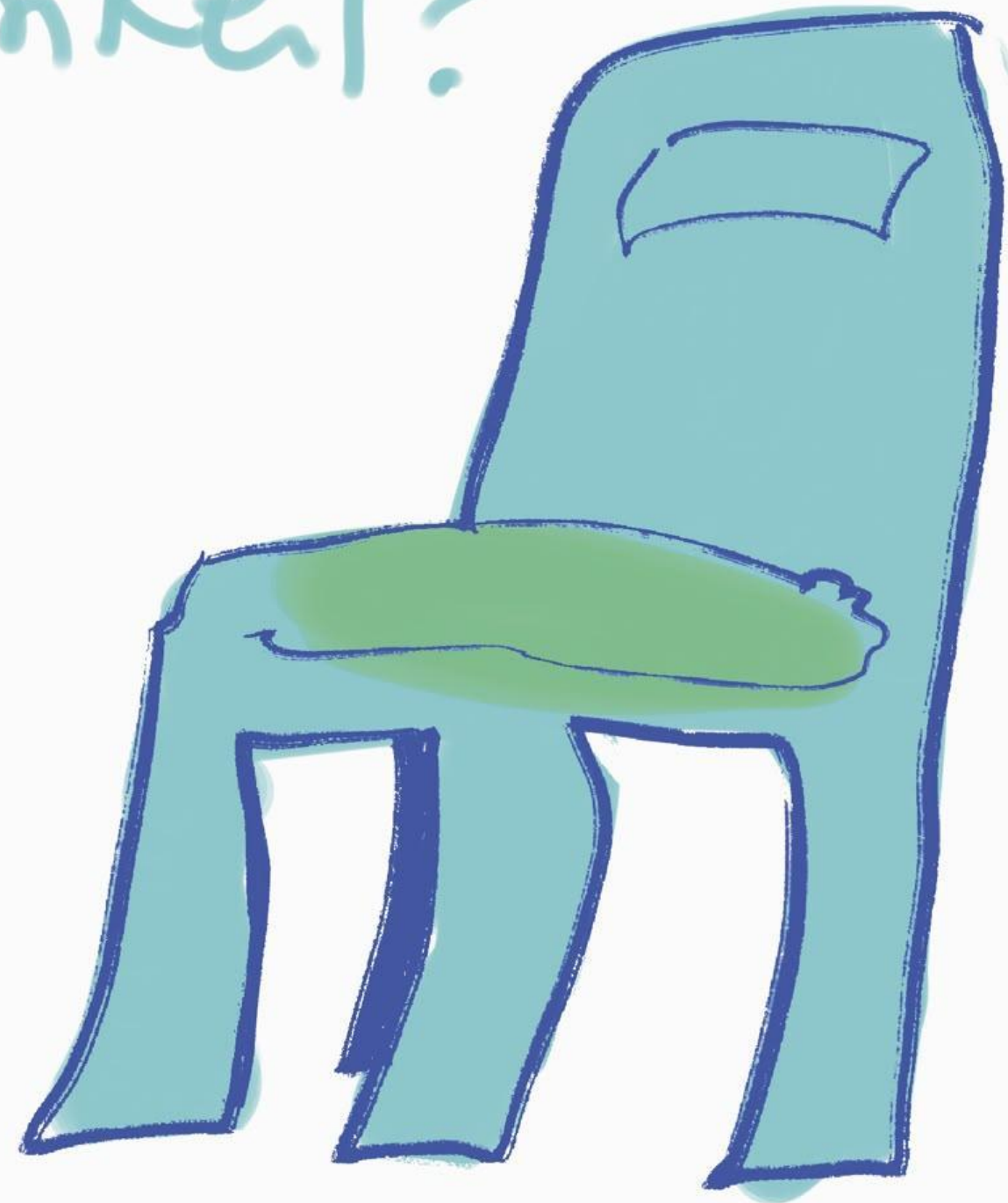
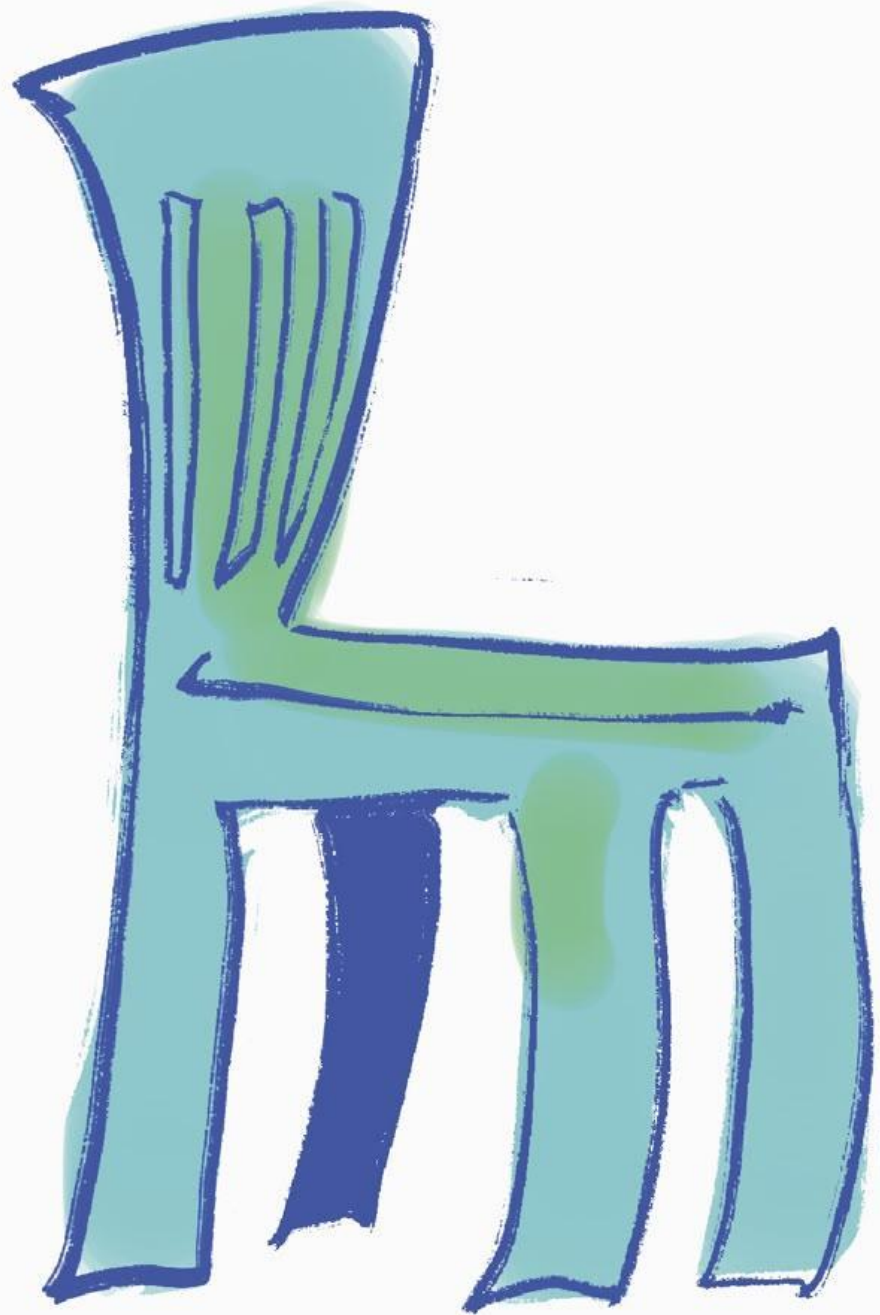
- und mehr

Plauder-Partner (magenta)

142



Wie bekämpfte ich
Einsamkeit?



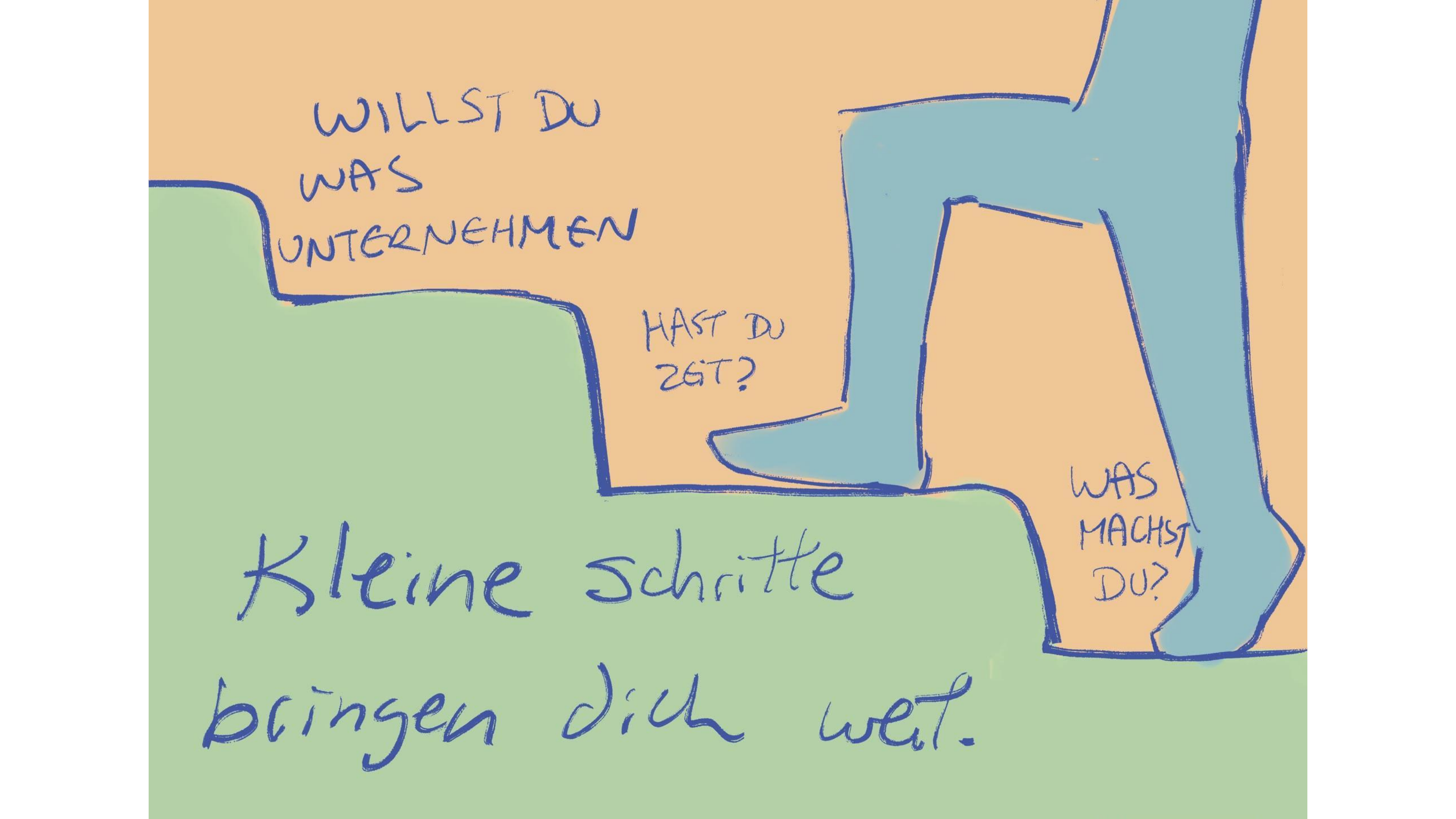
schlechtes
gewissen,
erfahrung,
angst.

UNTERSTÖTZUNG





und wie
öffne ich
mich?



WILLST DU
WAS
UNTERNEHMEN

HAST DU
ZEIT?

WAS
MACHST
DU?

Kleine Schritte
bringen dich weit.

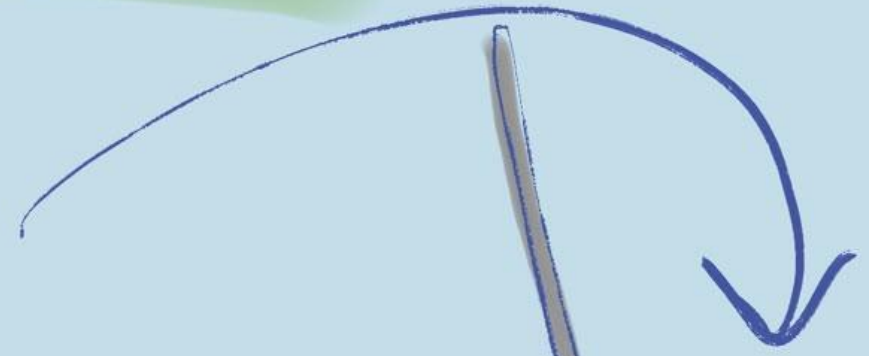
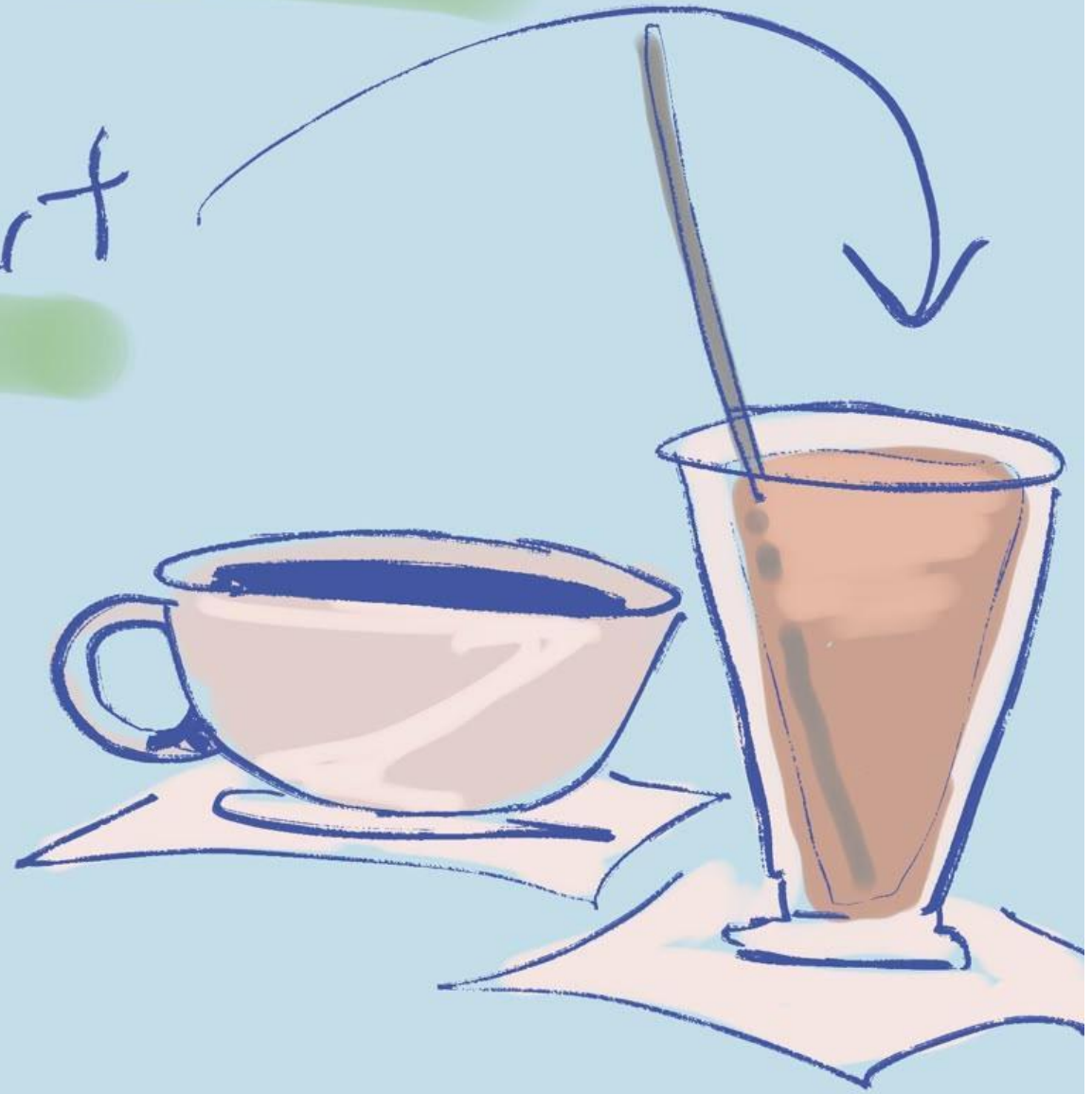
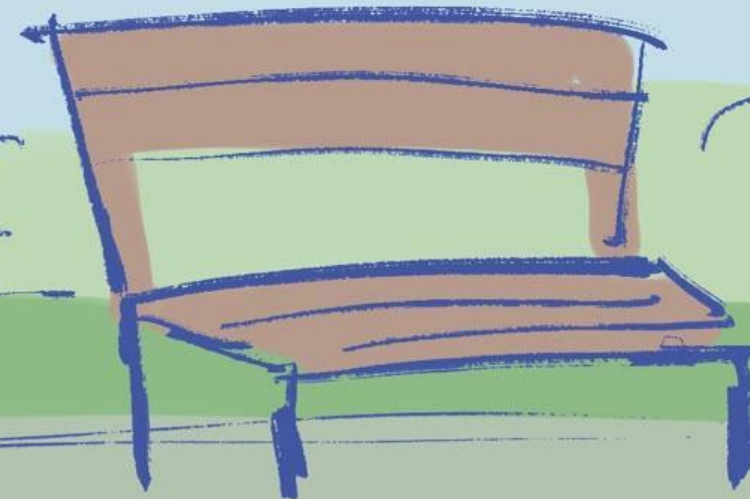
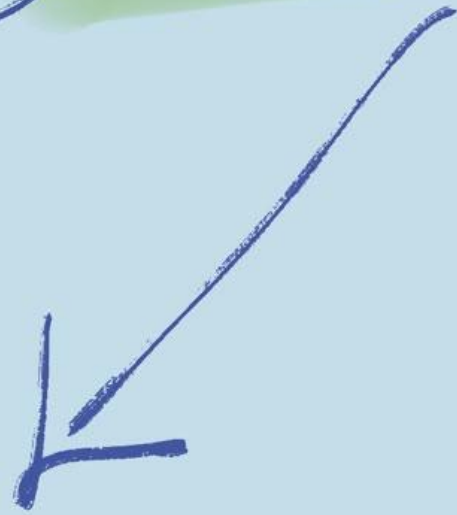
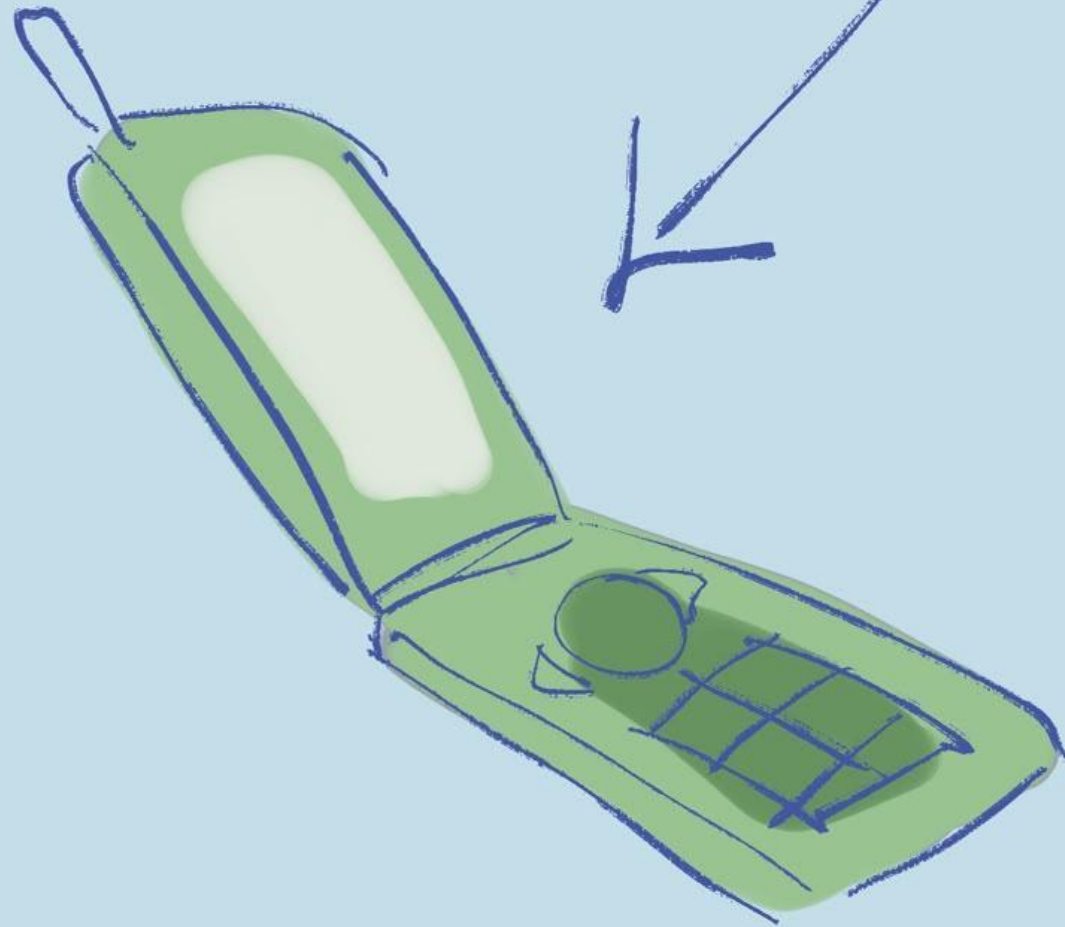
Man ist nicht
alleine



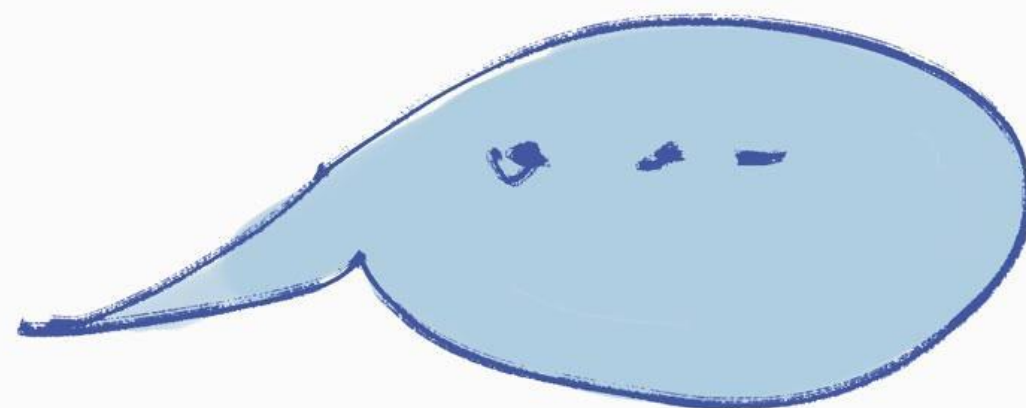
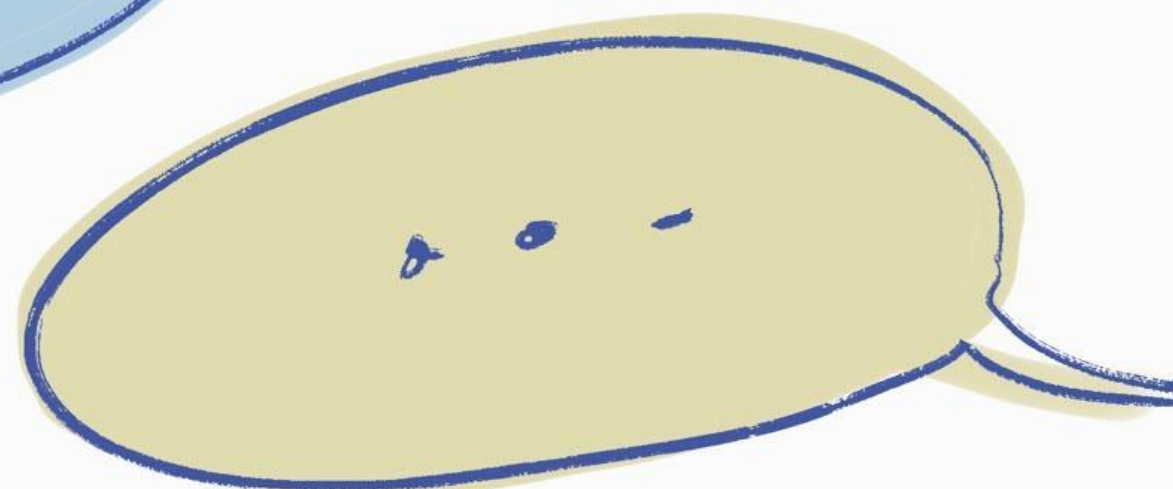
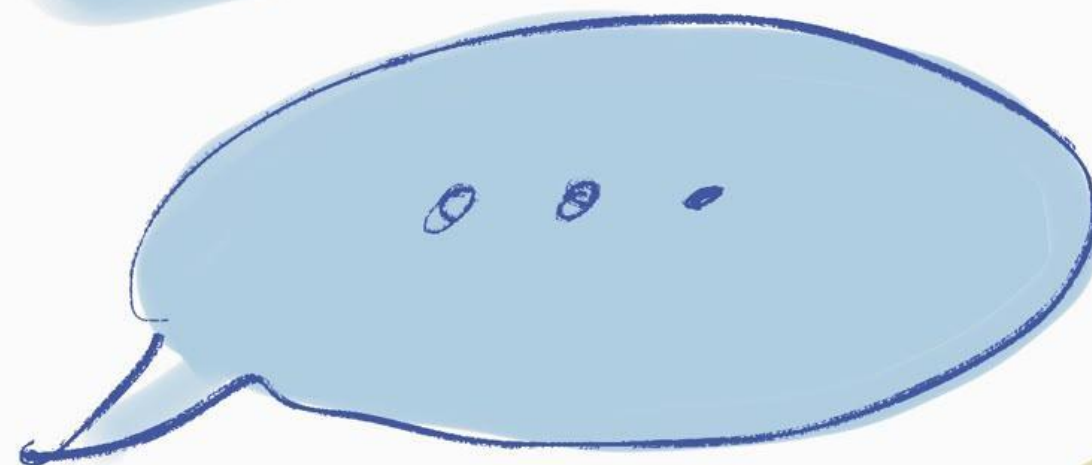
Wo finde ich Leute?



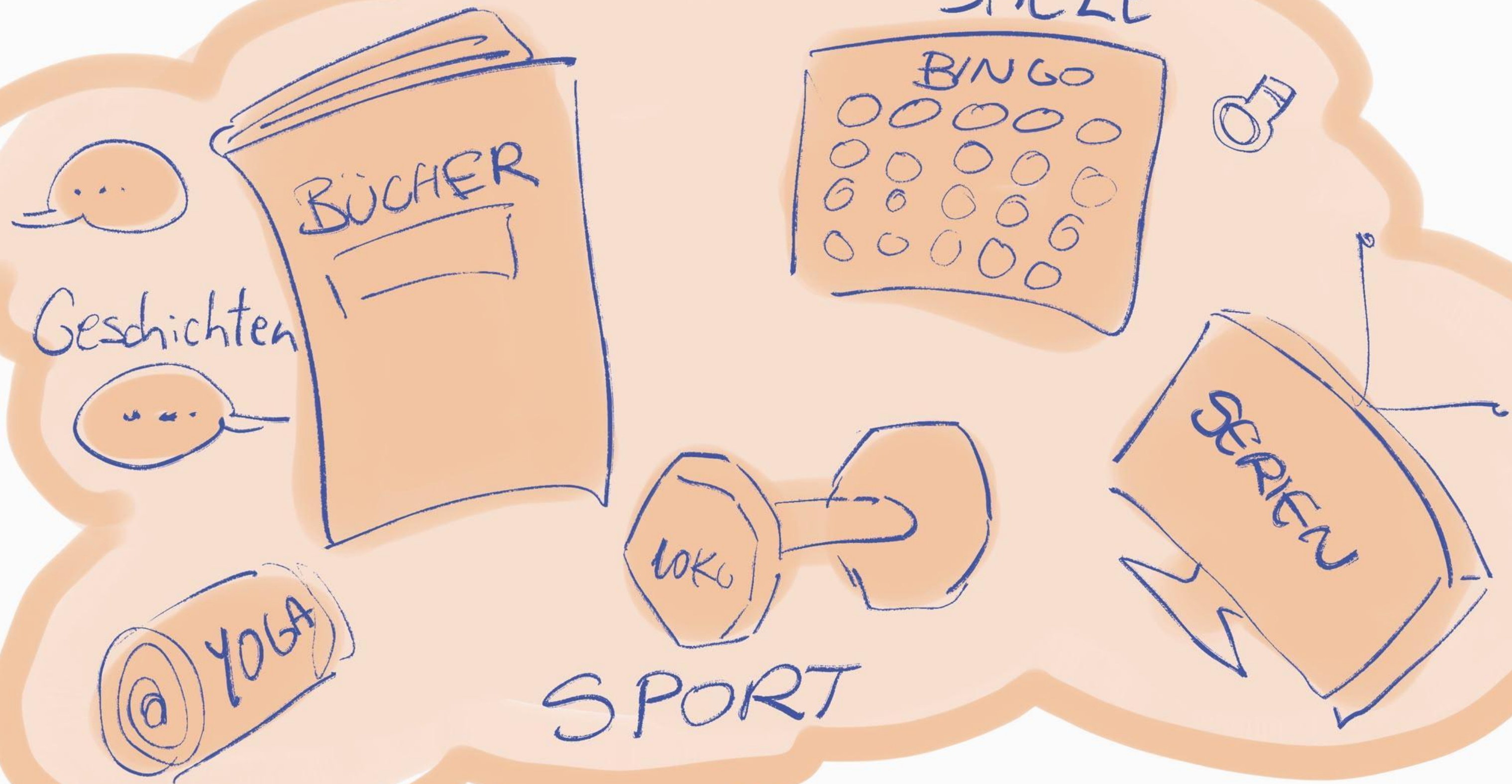
Kleiner start



Bleib im Kontakt



Findet gleiche Interessen
SPIELE





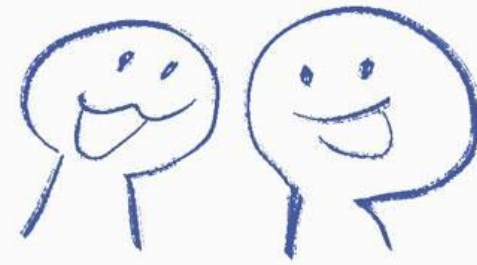
Wie überwindest du Einsamkeit?



Com(p)AGE plattform

helf mit:

① veranstaltungen



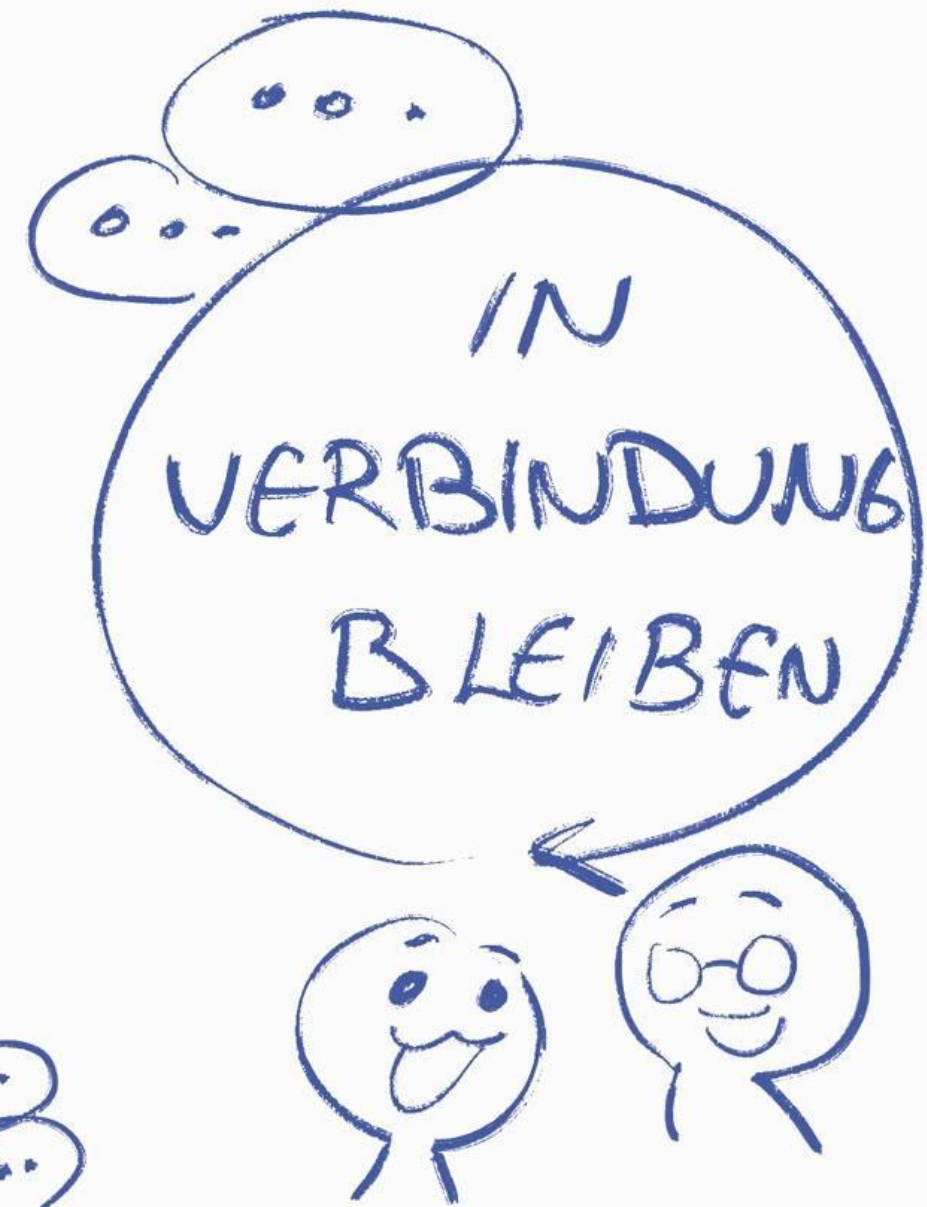
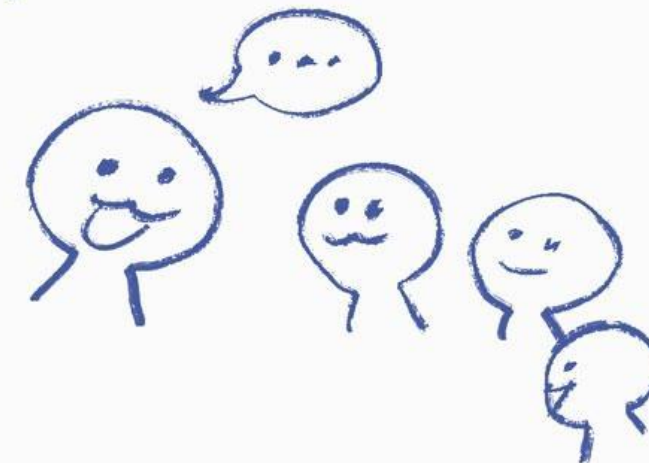
② Bildung und Soziales



③ Wissen und Praxis teilen



④ Freiwilligenarbeit vernetzen



Sprechimpuls

Mag. Martina Linzer

**Com(p)AGE und Vorstellung der Kampagne “10
Tage gegen Einsamkeit”**

**Referentin Beratung zu nationalen und internationalen
Förderprogrammen, Finanzierung und Projektentwicklung, Referat für
Förderungen**



© Gerd Neuhold



Die Plattform verbindet Menschen, die sich kümmern: Freiwillige, Organisationen und Initiativen im Pflege- und Sozialbereich – mit Fokus auf Besuchsdienste und Unterstützung im Alltag. Grenzüberschreitend in Österreich und Ungarn.

„Komp“ ist ungarisch für Fähr – ein Bild für den Transfer von Wissen, Erfahrung und Unterstützung über Grenzen und Generationen hinweg.



SO VERBINDET DIE PLATTFORM



Kooperationen, die entstehen: Österreich ↔ Ungarn

01 Gemeinsame Veranstaltungen

Organisationen präsentieren Projekte und Events – auch überregional.

02 Bildung und Soziales

Partnerschaften für gemeinsame Projekte und neue Ansätze.

03 Wissen und Praxis teilen

Erfahrungen und bewährte Lösungen über die Grenze hinweg nutzen.

04 Freiwilligenarbeit vernetzen

Engagement grenzüberschreitend sichtbar machen und Menschen begeistern.

Nachhaltig verankert: Kooperationsvereinbarungen mit Gemeinden und Organisationen sichern den Plattformbetrieb 2027–2032 – z. B. mit der Gemeinde Bad Gleichenberg als strategischer Partnerin.

Kampagne “10 Tage gegen Einsamkeit”

FOLGEN SIE UNS
AUCH AUF
SOCIAL MEDIA



COMP_AGE

YELLOW SEPTEMBER

10. September - 10. Oktober



**Wir sind gemeinsam
gegen Einsamkeit.**

Zeig uns den Ort in deinem
Grätzl, an dem man leicht
ins Reden kommt.



**Zeig uns diesen Ort und
verrät uns den Namen
und die Adresse in den
Kommentaren.**

**So können ihn auch
andere entdecken!**



Jetzt mal ehrlich:

**Wo in deinem Grätzl
kommt man noch
ganz zufällig ins
Reden?**



Jetzt bist du gefragt:

**Wo ist dein Lieblingsort
in deinem Grätzl, an dem
man leicht mit anderen ins
Gespräch kommt?**



**Orte, an denen man sich
begegnet, können einen echten
Unterschied machen.**

**Denn manchmal braucht es nur
eine Gelegenheit, damit aus
einem „Hallo“ ein Gespräch wird.**



**Vielleicht gibt es mehr
solcher Orte, als du denkst:**

Das Bankerl ums Eck.

**Der Gemeinschafts-
garten im Park.**

**Oder der Pfarrsaal
nebenan.**

**„Die Kampagne macht Einsamkeit sichtbar.
Der Dialogtag bringt Menschen zusammen.
Com(p)AGE sorgt dafür, dass die
Verbindungen bleiben.“**



COMP_AGE

Evaluation

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

QR Code



menti.com
6628 6265



Interreg
AUSTRIA-HUNGARY



Co-funded by
the European Union

Com(p)AGE
AN INTEGRATED BORDER REGION



DANKE FÜR IHRE TEILNAHME AM DIALOGTAG GEGEN EINSAMKEIT!

Freier Ausklang bis 17:00

YELLOW SEPTEMBER

10. September - 10. Oktober

