



Neue Bilder des Alterns: Einsamkeit begegnen

Silvia Vollstuber, BSc. MA



Kurze Vorstellung

Silvia Vollstuber, BSc. MA

- Senior Consultant am **Institut für Gesundheitsförderung & Prävention (IfGP)** in Graz im Fachbereich Public Health
- Projektleitung / Koordinatorin des Projekts
“Dialog gesund & aktiv altern”



Ablauf des Vormittags



Donnerstag, 1. Oktober 2026 · 9:30 – 11:00 Uhr

09:30 – 09:40	Begrüßung, Vorstellung & Ablauf
09:40 – 10:00	Einsamkeit in Zahlen: Mythen & Fakten
10:00 – 10:15	Tabu, Begriffe & Anzeichen erkennen
10:15 – 10:25	Was hilft? Social Prescribing & Angebote
10:25 – 10:48	Gruppenarbeit
10:48 – 10:57	Präsentation der Tisch-Ergebnisse
10:57 – 11:00	Abschluss & Feedback

UNSERE NEUE PROJEKT-HOMEPAGE IST ONLINE



DIALOG gesund & aktiv altern

Für ein aktives und gesundes, langes Leben der Menschen in Österreich.
Besuchen Sie unsere neue Website und entdecken Sie **Materialien**,
Veranstaltungen und **Aktuelles** rund um die Förderung der sozialen
Teilhabe im Alter.

<https://dialog-altern.at/>



Jetzt scannen &
Website entdecken

Dialog „Dialog gesund & aktiv altern“ - Vision 2025 - 2028





Neue Bilder des Alter(n)s

Wertschätzend über das Alter(n) kommunizieren

Ein Leitfaden

Einsamkeit im Alter

Ursachen und Handlungsmöglichkei- ten



Kurze Frage in die Runde:



Was verbinden Sie mit dem Thema
Einsamkeit?

Mythen über Alter & Einsamkeit...



Einsamkeit gehört automatisch zum Alter.

Wer Familie hat, ist im Alter vor Einsamkeit geschützt.

Digitale Angebote bringen Älteren wenig

Alleinleben = einsam

Wer viele Kontakte hat, ist nicht einsam

Einsamkeit ist harmlos, ein Gefühl wie jedes andere.

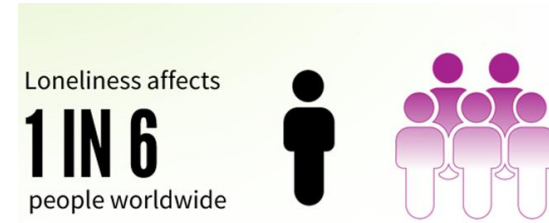
From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies

Report of the WHO Commission on Social Connection



<https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>

Kernaussagen



- 1 von 6 Menschen weltweit fühlt sich einsam (WHO 2025)
- Einsamkeit wird mit rund 871.000 Todesfällen pro Jahr in Verbindung gebracht (WHO 2025)
- EU 2022: 35 % zumindest manchmal einsam, 13 % meistens oder immer (EU-LS, JRC)
- Bei Älteren zentrale Risikofaktoren: Verwitwung, Multimorbidität, Mobilitätsverlust, Alleinleben
- Prävalenz teils höher bei Jüngeren, Folgen im Alter jedoch besonders gravierend
- → Public-Health-Thema: präventiv und politisch steuerbar

Quiz zum Thema Einsamkeit



1. Frage

- Wie viele in Österreich fühlen sich zumindest manchmal einsam?
- Rund 600.000
- Rund 1,2 Millionen
- Rund 1,8 Millionen

https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Einsamkeit_Bericht-20251209.pdf



<https://ageingbetter.resourcespace.com>

2. Frage



➤ Welcher Anteil der Befragten gibt an, sich überhaupt nicht einsam zu fühlen?

➤ 33 %

➤ 43 %

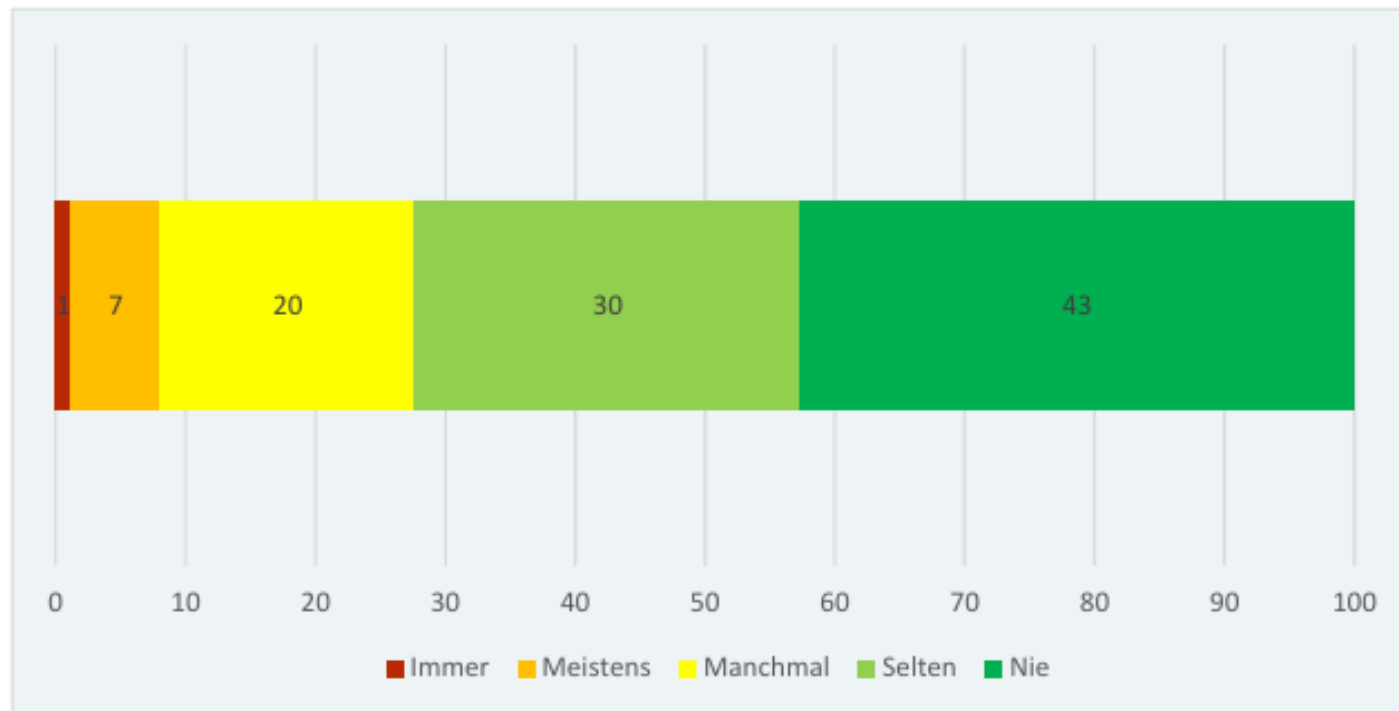
➤ 53 %

https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Einsamkeit_Bericht-20251209.pdf

Einsamkeit in Österreich



Abbildung 1: Einsam in den letzten vier Wochen – Personen 18 bis 74 Jahre in Prozent



28 % zumindest gelegentlich einsam

8 % „immer“ oder „meistens“ einsam

39 % zumindest gelegentlich einsam
in Ein-Personen-Haushalten

46 % zumindest gelegentlich einsam
bei finanziellen Schwierigkeiten



https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Einsamkeit_Bericht-20251209.pdf

Einsamkeitserfahrungen in der Bevölkerung, 2. Quartal 2025

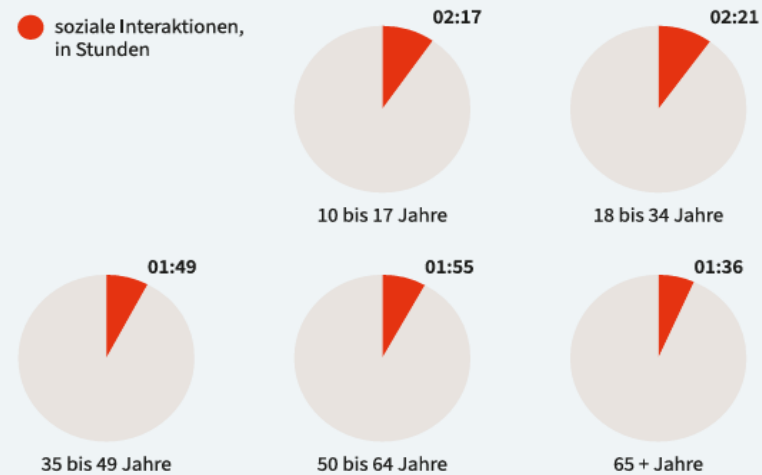
Anteil der 18- bis 74-Jährigen, die angaben, sich in den letzten vier Wochen zumindest gelegentlich einsam gefühlt zu haben (So geht's uns heute, Q2/2025, N = 3.847, gewichtete Ergebnisse)



Zeit für Sozialkontakte im Durchschnitt pro Tag

Bevölkerung in Österreich ab 10 Jahre, Zeitverwendungserhebung 2021/2022, N = 7.863, gewichtete Ergebnisse

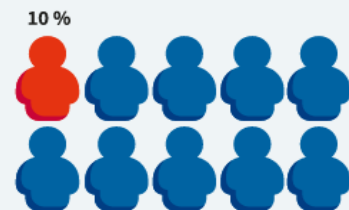
soziale Interaktionen,
in Stunden



Einsamkeitsempfinden bei Personen ab 50 Jahren in Österreich nach gesundheitlichen Einschränkungen

SHARE-Erhebung 9. Welle 2021/2022, N = 3.383, gewichtete Ergebnisse

mind. gelegentlich einsam



Personen ab 50 ohne gesundheitliche Einschränkungen



Personen ab 50 mit gesundheitlichen Einschränkungen
(stark oder etwas eingeschränkt seit mind. 6 Monaten)



https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Einsamkeit_Bericht-20251209.pdf

3. Frage



➤ Wie hat sich Einsamkeit in Österreich **seit 2021** entwickelt?

➤ gestiegen

➤ gleich geblieben

➤ gesunken

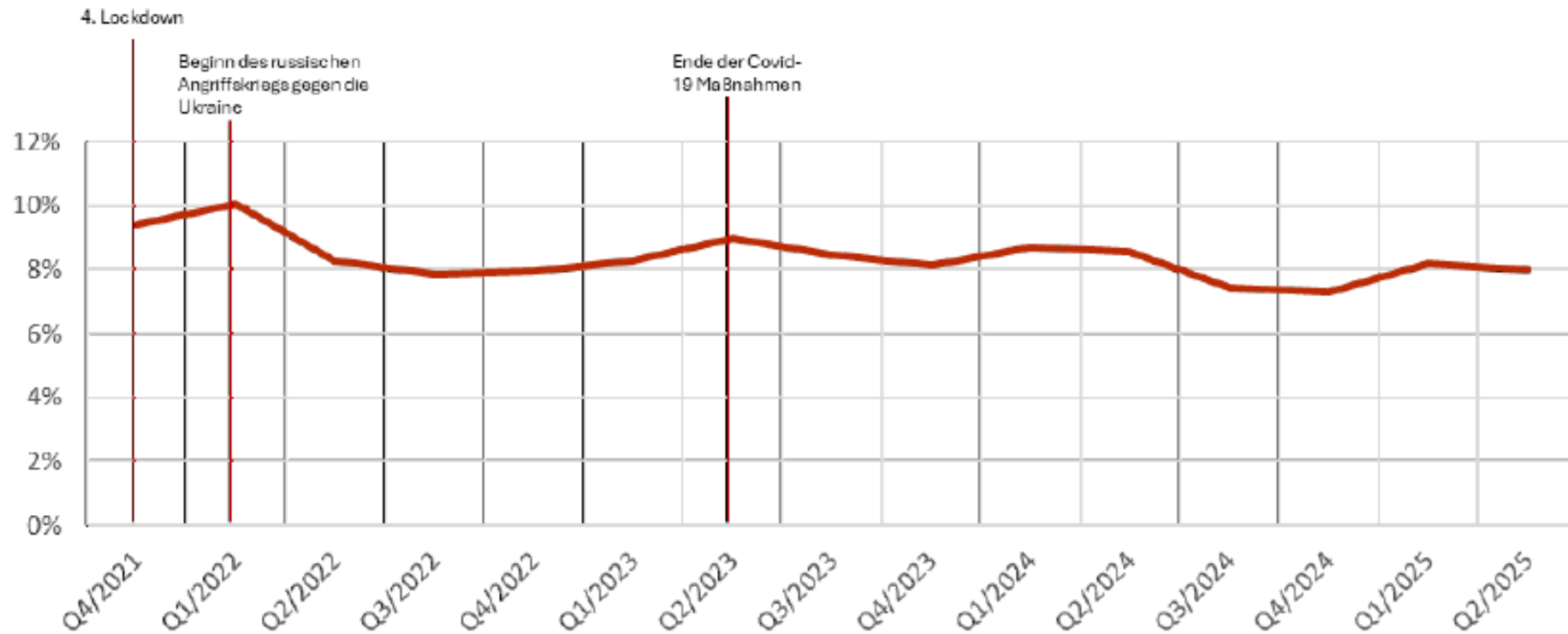
➤ weiß nicht

Quelle: Statistik Austria / BMASGPK, „Einsamkeit in Österreich“, Dez. 2025 – „So geht’s uns heute“, Q4/2021 bis Q2/2025, 18–74 Jahre

Einsamkeit seit 2021: stabil



Anteil der 18- bis 74-Jährigen, die sich in den letzten vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam gefühlt haben



Quelle: BMASGPK (Hg.) 2025, „Einsamkeit in Österreich“, erstellt von Statistik Austria, Abbildung 4 – Daten: „So geht’s uns heute“, Q4/2021 bis Q2/2025, 18–74 Jahre, N = 3.847 (Welle 15)

Einsamkeit in Österreich – aktuell



700.000

Menschen fühlen sich
sehr häufig einsam

Quelle: Caritas Wien / FORESIGHT, Jänner 2026

1 von 10

hat niemanden, auf den
sie sich im Notfall
verlassen kann

Quelle: Caritas Wien / FORESIGHT, Jänner 2026

45 %

der über 80-Jährigen
fehlt häufig oder
manchmal Gesellschaft

Quelle: Statistik Austria / BMASGPK, Dez. 2025
(SHARE-Daten 2021/22)

Seit der Pandemie: Einsamkeit hat sich auf hohem Niveau verfestigt.

Betroffene...



- Bagso Film – Einsamkeit bei älteren Menschen



Drei Begriffe – drei Ansatzpunkte



Alleinsein

Kann gewollt und erholsam sein.

→ **Als Ressource anerkennen – nicht pathologisieren**

Einsamkeit

Gefühl fehlender Verbundenheit – auch unter Menschen.

→ **Ansprechen, Gespräch und Beziehungsqualität fördern**

Soziale Isolation

Äußere Lage: wenig Kontakte.

→ **Barrieren abbauen: Mobilität, Zugänge, Begleitung**

Wer die Begriffe verwechselt, hilft an der falschen Stelle.

Wie wird **Einsamkeit** gemessen: UCLA 3-Item



SCREENING-TOOL: UCLA 3-Item Loneliness Scale			
Frage	Kaum 1 Pkt.	Manchmal 2 Pkt.	Oft 3 Pkt.
Wie oft fühlen Sie, dass Ihnen Gesellschaft fehlt?	☐	☐	☐
Wie oft fühlen Sie sich ausgegrenzt?	☐	☐	☐
Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert?	☐	☐	☐

Auswertung:
3–5 Punkte → kein Hinweis auf Einsamkeit
6–9 Punkte → Hinweis auf Einsamkeit: Gespräch anbieten
Quelle: Hughes et al. (2004) | Dauer: ca. 1 Minute

Meinung von M. Spitzer

Quelle: M. Spitzer (2018). Einsamkeit die unerkannte Krankheit. Droemer Verlag.



- Moderne Gesellschaften fördern Einsamkeit
- 3 Megatrends, die dafür verantwortlich sind

- Individualisierung
- Urbanisierung
- Mediatisierung

Einsamkeit ein wichtiges Thema. **Weil es uns nicht mehr loslässt und uns alle betrifft!**

Aussagen M. Spitzer:

Einsamkeit: die unerkannte Krankheit

1. Einsamkeit ist nicht nur ein Gefühl sondern ein ernstes **Gesundheitsrisiko**
2. Chronische Einsamkeit macht **körperlich und psychisch krank** – erhöht Risiko für Depression und Herz-Kreislauf Erkrankungen und frühere Sterblichkeit
3. Gesundheitliche Folgen von Einsamkeit können vergleichbar mit bekannten **Risikofaktoren** wie Rauchen oder starkem Übergewicht sein
4. Einsamkeit ist kein privates Problem, sondern gilt zunehmend als **gesellschaftliche und gesundheitspolitische Herausforderung**

Quellen: Spitzer (2018). Einsamkeit – Die unerkannte Krankheit. Droemer Verlag.

Holt-Lunstad et al. (2015) Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. Perspectives on Psychological Science.

Kurze Diskussionsrunde

Was bedeuten diese Trends für die soziale Zusammenleben?

Individualisierung; Urbanisierung, Mediatisierung

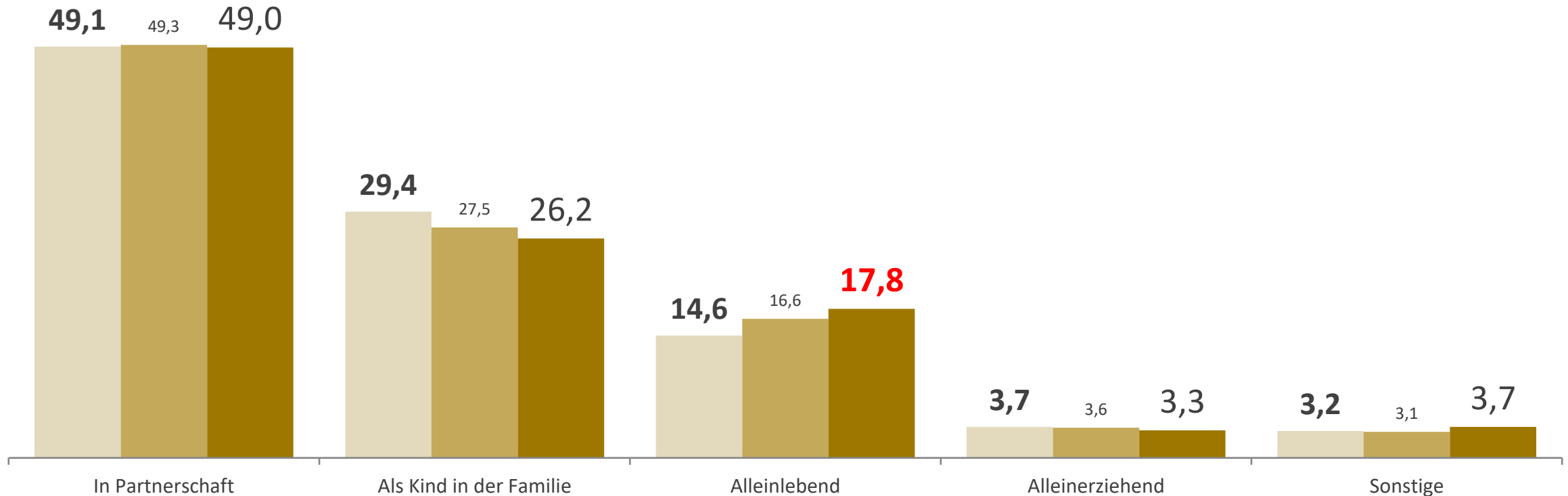
Welche Auswirkungen können sie auf **persönlicher und gesellschaftlicher** Ebene haben? Wie erleben Sie das in Ihrem Umfeld?

Lebensformen in Österreich 2004–2024

Anteil an allen Personen in Privathaushalten, in %



■ 2004 ■ 2014 ■ 2024



Quelle: STATISTIK AUSTRIA, Mikrozensus-Arbeitskräfteerhebung (Jahresdurchschnitt); Pressemitteilung „Zahl der Alleinlebenden auf 1,6 Millionen gestiegen“, 17.03.2025.
Eigene Darstellung.

Einsamkeit – ein Tabuthema?



Das Tabu

61 %

der Befragten sagen: Einsamkeit ist noch immer ein gesellschaftliches Tabu.

Quelle: Caritas Wien / FORESIGHT, „Wie einsam ist Österreich?“, Jänner 2026

Das Klischee

12 %

der 18- bis 34-Jährigen fühlen sich immer oder meistens einsam – bei den 65- bis 74-Jährigen sind es 5 %.

Quelle: Statistik Austria / BMASGPK, „Einsamkeit in Österreich“, Dez. 2025

Fazit: Einsamkeit ist schamhaftet

Warum ist das so?



Was sind die Gründe, dass Einsamkeit tabuiert wird?



Warum sprechen wir nicht offen darüber?
Und warum wir darüber sprechen sollen?

Quelle: Barreto et al., 2022 und DCMS (UK) 2023 – Loneliness Stigma Rapid Evidence Assessment

Tabuthema Einsamkeit – Was wirkt...



...gegen das Tabu? (Stand der Evidenz)

- **Sprache & Framing:** sensibel, normalisierend, nicht moralisierend; Angebote zielgruppenspezifisch zuschneiden (z. B. für Jüngere vs. Ältere)
- **Kampagnen** ([#LetsTalkLoneliness](#), [Be More Us](#)) zielen auf Normalisierung – impact-Evidenz bisher unzureichend; Evaluation empfohlen. gov.uk
- **Praxisnah sein:** vertrauensvolle Gesprächsanlässe, Kontakt-/Lotsenmodelle; gleichzeitig Stereotype adressieren (nicht nur „reden“ normalisieren). Evidenzbasis hierzu wächst, bleibt aber heterogen

Gruppenarbeit



1

Tisch wählen

3 Tische mit je ca. 8-10 Personen. Jeder Tisch hat eine:n Gastgeber:in, die/der bleibt.

2

Diskutieren

2 Runden à 10 Minuten. Ideen direkt auf das Tisch-Plakat schreiben oder zeichnen.

3

Wechseln

Nach jeder Runde zum nächsten Tisch. Die Gastgeber:in des jeweiligen Tisches fasst kurz zusammen.

4

Präsentieren

Die Gastgeber:innen stellen je 1–2 Kernergebnisse vor (ca. 3 Minuten pro Tisch).

Unsere 3 Fragen



Tisch 1 · Erkennen

Woran erkennen wir Einsamkeit bei älteren Menschen – und wie sprechen wir sie an, ohne sie zu beschämen?

→ 3 Kernpunkte auf das Plakat

Tisch 2 · Vermitteln

Wie gelingt der Weg vom **Erkennen zum passenden Angebot?**
Wie sollte dieses Angebot ausgestaltet sein?

→ 3 Kernpunkte auf das Plakat

Tisch 3 · Vorbeugen

Was brauchen Gemeinden, damit ältere Menschen gar nicht erst einsam werden?

→ 3 Kernpunkte auf das Plakat

2 Runden à 10 Minuten

Woran erkennt man Einsamkeit?



Rückzug

Treffen, Hobbys oder Einkäufe werden nach und nach aufgegeben

Niedergeschlagenheit

53 % der über 80-Jährigen waren im letzten Monat traurig oder deprimiert

Indirekte Klagen

Langeweile oder „sich nicht zu Hause fühlen“ – vor allem im Pflegeheim

Arztbesuche ohne Befund

In England hat rund jede 5. Hausarzt-Konsultation nicht-medizinische Gründe

Verzicht aus Geldgründen

Kaffeehaus, Ausflüge und Einladungen fallen weg – Teuerung verstärkt das

Niemand für den Notfall

Trifft auf 1 von 10 Menschen in Österreich zu

Tipp fürs Gespräch: „Fehlt Ihnen manchmal Gesellschaft?“ wird fast doppelt so oft bejaht wie „Sind Sie einsam?“ (45 % vs. 28 % bei 80+)

Quellen: Statistik Austria/BMASGPK 2025 (SHARE); Caritas 2026; Plattner et al. 2021 (PMU Salzburg); Polley et al. 2017 (England)

Umsetzung und Transfer: Projekte in Österreich

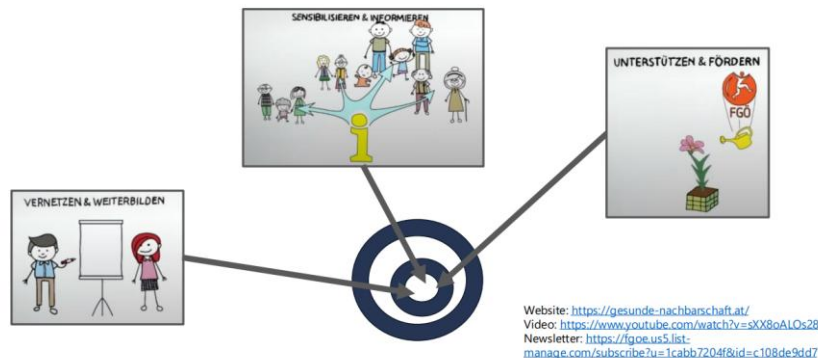


Maßnahmen und Projekte in Österreich



FGÖ Initiative Auf gesunde Nachbarschaft Projekt!, Call Phase V ab 2026 „Gemeinsam statt einsam“: Mit dem Projekt-Call werden Modellprojekte unterstützt, die dazu beitragen sollen, die soziale Teilhabe und Teilnahme älterer Menschen zu fördern und damit Einsamkeit im Alter vorzubeugen. Grundlage ist das vom Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung entwickelte Modell „Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern – Caring Communities“, das in die Praxis transferiert werden soll.

Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ - Ziele



© Adnan Popović / FGÖ

Projekt-Call
„Gemeinsam statt einsam!“



Auf gesunde Nachbarschaft!

Buddies und Netzwerke für die gesundheitsfördernde soziale Teilhabe älterer Menschen

Auf gesunde Nachbarschaft!



Phase V „Gemeinsam statt einsam“

55 Ideen eingereicht – 8 Modellprojekte in 6 Bundesländern, 3 Jahre gefördert

Zwei Methoden im Fokus

Buddies auf Augenhöhe und systematische Netzwerkarbeit in der Gemeinde



Jetzt scannen
gesunde-nachbarschaft.at

Quelle: Fonds Gesundes Österreich / BMASGPK 2026 (fgoe.org, gesunde-nachbarschaft.at)

Maßnahmen und Projekte in Österreich



Plattform gegen Einsamkeit (Social City Wien, seit 2021): Nationale Anlauf- & Vernetzungsstelle, Angebotsfinder, Kampagnen; Österreichischer GemeinSch



Angebote Wissen News & Events Engagement Ein Angebot vorstellen Über uns



Teilnehmen Engagieren Vernetzen

Nationale Anlaufstelle und Kompetenznetzwerk

Willkommen auf der Plattform gegen Einsamkeit in Österreich!

Führen Sie mich durch

Mehr erfahren



Plattform gegen Einsamkeit



Angebotsfinder mit persönlicher Hilfe

Angebote in ganz Österreich – das Team vermittelt auch telefonisch: +43 676 77 52 562

GEMEINSCHAFTSPREIS

Einreichung ab 30. März, dem Aktionstag gegen Einsamkeit – 2024 ging er an Community Nursing Dornbirn



Jetzt scannen

plattform-gegen-einsamkeit.at/angebote

Quelle: plattform-gegen-einsamkeit.at; Social City Wien (2025/2026)

Social Prescribing in 4 Schritten z.B. in einer PVE



1

Erkennen

Risikophasen und Rückzug beachten; UCLA-3 nutzen

2

Ansprechen

„Wie ist das für Sie mit Kontakten?“
Zuhören, nicht bewerten

3

Vermitteln

Konkretes Angebot nennen, erste Schritte begleiten

4

Begleiten

Nach 2–4 Wochen nachfragen, anpassen, dokumentieren

Pro Schritt ca. 2–5 Minuten – gut im Praxisalltag umsetzbar

Social Prescribing – GÖG



Erfahrungen aus Österreich

85 % der Patient*innen wurden vermittelt,
93 % würden Social Prescribing
weiterempfehlen

Fördercall 2026–2028

Für PVE, Gruppenpraxen und
Einzelordinationen: Start 1. Oktober 2026, bis
zu 125.000 €



Jetzt scannen

goeg.at/socialprescribing

Quelle: GÖG 2025 – Auswertung Bedarfs- und Vermittlungsdoku 2023–2025; Fördercall 2026–2028 (goeg.at/socialprescribing)

Plaudernetz der Caritas

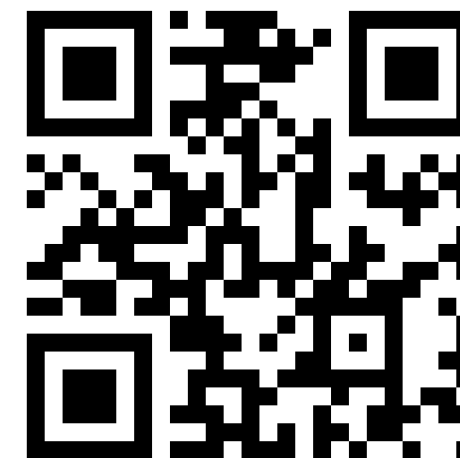


05 1776 100

Täglich 10–22 Uhr, anonym, zum normalen
Telefontarif – einfach anrufen und plaudern

Gut zu wissen

Über 4.100 Freiwillige plaudern mit. Keine
Krisenhotline – in Krisen an Fachstellen
verweisen



Jetzt scannen
plaudernetz.at

Quelle: plaudernetz.at; Caritas Wien, Presseaussendung vom 16.01.2026

Maßnahmen und Projekte in Österreich

- Angebote wie zum Beispiel das „Plaudernetz der Caritas“
- **Besuchsdienste & Alltagsbegleitung:** wie von Rotes Kreuz, Volkshilfe, Diakonie, Hilfswerk Angeboten oder Pfarren/Gemeinden; 1:1-Besuche, Begleitung, Tageszentren; Evidenz: **regelmäßige Besuche reduzieren Einsamkeit spürbar.**
- Nachbarschaft & Gemeinde (FGÖ „Auf gesunde Nachbarschaft!“): Sozialraum-Projekte im Grätzl/Dorf (z. B. „SPALLER.MICHL“ Linz; „Umsorgende Gemeinschaft“ Salzburg); niedrigschwellig, wohnortnah.
- Politische Ebene (2024 ff.): Schulterchluss BÖP & Hilfsorganisationen; Forderung nach nationalem Aktionsplan, Koordinationsstelle/Beauftragte:r, fondsbasierter Förderung für innovative Ansätze.

Abschlussfrage



Jung und Alt können Einsamkeit vorbeugen,
indem ...

Ihre Idee auf ein Kärtchen schreiben – und beim Hinausgehen an die Pinnwand heften

Gemeinsam an einem Strang ziehen · Együtt, egy irányba



Ziehen wir alle an einem Strang – Jung und Alt gemeinsam!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit! Es war spannend, sich mit Ihnen auszutauschen.



Húzzunk mindannyian egy irányba – fiatalok és idősek együtt!

Köszönjük szépen a figyelmüket! Izgalmas volt Önökkel eszmét cserélni.