



Pressemitteilung

Nr. 140 / 6. November 2019

Wenn Einsamkeit krank macht – Wege aus der sozialen Isolation

Einsamkeit im Alter und Demenz sind gesellschaftliche Herausforderungen der heutigen Zeit. Die Katholische Kirche nimmt sich dieses Themas an, wirkt durch Angebote präventiv und begleitend und ermöglicht damit für viele Menschen Wohlbefinden im Alter.

Am Freitag, 8. November, findet im Bildungshaus Schloss Puchberg in Wels eine große Fachtagung der Diözese Linz mit dem Titel „Wenn Einsamkeit krank macht. Wege aus sozialer Isolation“ statt. Anlässlich dieser Veranstaltung, die von Altenpastoral, Notfallseelsorge OÖ, SelbA OÖ (Selbständig und Aktiv) und TelefonSeelsorge – Notruf 142 organisiert und durchgeführt wird, stellten die Pastoralamtsdirektorin der Diözese Linz, Mag.a Gabriele Eder-Cakl, Prim. Dr. Elmar Kainz, MBA, der Vorstand der Klinik für Neurologisch-Psychiatrische Gerontologie am Kepler Universitätsklinikum Linz und die stellvertretende Leiterin des Katholischen Bildungswerkes OÖ sowie Leiterin von SelbA OÖ, Maria Hofstadler, MBA das Thema bei einer Pressekonferenz am 6. November vor.

Gabriele Eder-Cakl ging auf die Erfahrungen aus der Seelsorge mit dem Thema Einsamkeit ein und stellte kirchliche Angebote für einsame Menschen vor. Elmar Kainz legte den Fokus auf seinen Arbeitsschwerpunkt Demenz und betonte die Wichtigkeit von sozialer Aktivität als Schritt weg von dieser Erkrankung. Maria Hofstadler stellte SelbA – Selbständig und Aktiv, ein Arbeitsfeld des Katholischen Bildungswerkes OÖ, vor und legte dar, was für Gesundheit im Alter wichtig ist.

Gabriele Eder-Cakl: Vergemeinschaftung ist ein Grundauftrag der Kirche

Eder-Cakl beleuchtete zunächst die verschiedenen Gesichter der Einsamkeit. Während die gewählte Einsamkeit beispielsweise von Poeten, KünstlerInnen oder Mönchen befruchtend sein könne, wäre die Einsamkeit, die den Menschen keine andere Wahl lasse, quälend und lähmend. Sie zitierte den spanischen Autor Gustavo Adolfo Bécquer, der treffend geschrieben hatte: „Einsamkeit ist eine wundervolle Sache, wenn man jemanden hat, mit dem man darüber reden kann.“

Außerdem sprach die Pastoralamtsdirektorin vom Widerspruch von Isolation in einer vernetzten und hyperkommunikativen Welt. Soziale Medien würden zwar den Durst nach menschlicher Nähe stillen, aber nicht immer „satt“ machen. Wenn die Einsamkeit „chronisch“ werde, würden Menschen beginnen, sich immer mehr (in sich) zurückzuziehen.

Der Beitrag der Kirche und der Gesellschaft könne sein, einsame Menschen vor allem als Menschen ernst- und wahrzunehmen und ein Sorge- und Hilfenetz zu schaffen. Eder-Cakl: „Die Einsamkeit kann aufgebrochen werden durch die Beteiligung an Aufgaben bis hin zum Gebet für andere. Ich schätze die Nachbarin sehr, die mir immer wieder sagt: ‚Ich habe Zeit, ich bete für euch!‘“

Aufgabe der Seelsorge sei es, wahrzunehmen und zuzuhören, da zu sein und Beziehung anzubieten, eine Hand zu reichen und Trost zu spenden; denn für einen einsamen Menschen könne ein kurzes Gespräch, eine Geste der Zuwendung und des Respektes und eine passende Form der

Beteiligung viel bedeuten und bewirken: „Vergemeinschaftung ist ein Grundauftrag der Kirche. Die Würde jedes Menschen hochhalten ist die Grundlage des Christlichen Glaubens“, so Eder-Cakl.

Abschließend wies die Pastoralamtsdirektorin auf die Angebote der Katholischen Kirche in Oberösterreich für einsame Menschen hin. Diese reichen von Beratungsangeboten (zB TelefonSeelsorge – Notruf 142, BEZIEHUNGLEBEN.at), pfarrlichen Angeboten wie Gottesdiensten, Gruppen, Runden über Angebote der Caritas, Bildungs- und Beteiligungsangeboten wie SelbA, Bildungshäusern oder Bibliotheken bis hin zu Gruppen und Aktivitäten der Katholischen Aktion.

Elmar Kainz: Soziale Aktivität hilft gegen Demenz

Elmar Kainz berichtete von der weit verbreiteten Sorge, im Alter zu vereinsamen oder an einer Demenz zu erkranken und stellte fest, dass diese Sorge begründet sei, da Einsamkeit das höchste Risiko für das Auftreten einer Demenz darstelle.

Der Primar stellte die Frage, wann Einsamkeit krank mache und unterschied dabei subjektive und objektive Einsamkeit: Wer sich subjektiv einsam fühle, habe ein zweieinhalbfach erhöhtes Risiko, an Demenz zu erkranken. Wer objektiv gesehen einsam sei, sich aber nicht so fühle, hätte kein so hohes Krankheitsrisiko. In Studien wäre auch nachgewiesen worden, dass Menschen mit einem sozialen Netzwerk bei Auftreten der Demenzerkrankung teilweise keine Symptome gezeigt hätten. Daher der Schluss des Arztes: „Während Einsamkeit das höchste Risiko für das Auftreten einer Demenz ist, ist soziale Aktivität ein Schutzfaktor.“ Gemeinsam mit der sozialen Aktivität seien körperliche und geistige Aktivität das Grundgerüst jeder Prävention von Demenz.

Maria Hofstadler: SelbA-Gruppen helfen gegen Vereinsamung und soziale Isolation

Mit Stichtag 31.10.2017 lebten laut Statistik Austria in Oberösterreich 79.555 Personen ab 65 Jahren in Einpersonenhaushalten. 16.127 waren älter als 85 Jahre. Diese Zahlen würden ein Indiz sein, dass besonders ältere Menschen besonders gefährdet seien, zu vereinsamen, so Hofstadler. Das soziale Netz werde mit zunehmendem Alter immer kleiner, die Gründe dafür seien vielfältig. Die gestiegene Lebenserwartung aber gebiete es, die für die Menschheit relativ neue Lebensspanne des höheren und hohen Alters sinnvoll zu gestalten.

Auch Hofstadler betonte, dass die Einbindung in ein soziales Netz erwiesenermaßen förderlich für Gesundheit und Lebenszufriedenheit sei: „Die gesundheitsfördernde Wirkung sozialer Beziehungen ist dabei weniger von der Größe des sozialen Netzwerkes abhängig als von der Qualität der einzelnen Beziehungen und Angebote.“ SelbA – Selbständig und Aktiv, ein Angebot des Katholischen Bildungswerkes Oberösterreich an der Schnittstelle von Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge – sei ein solches qualitätsvolles Angebot.

Selba – Selbständig und Aktiv

Im Herbst 1999 wurden die ersten SelbA-TrainerInnen in Oberösterreich ausgebildet. Seit 2000 wird das Trainingsprogramm SelbA sehr erfolgreich in mittlerweile 165 Orten Oberösterreichs angeboten. In diesen 20 Jahren konnten an die 130.000 TeilnehmerInnen verzeichnet werden. 2018 wurden über das SelbA-Netzwerk 576 Veranstaltungen mit 7.875 TeilnehmerInnen durchgeführt.

Die Stärke des SelbA-Konzepts

Aus fundierter wissenschaftlicher Forschung wurde ein alltagstaugliches, praxisnahes Bildungsangebot. Gedächtnistrainings und andere Trainingsprogramme gibt es mittlerweile viele am Bildungsmarkt – das Drei-Säulen-Konzept von SelbA ist aber nach wie vor einzigartig: Gehirntaining – Bewegungstraining – Kompetenztraining. Ergänzt durch die soziale Komponente des Angebotes wird Gesundheitsvorsorge im ganzheitlichen Sinne für Körper, Geist und Seele ermöglicht. Die ehrenamtliche Organisationsstruktur macht es

möglich, SelbA-Gruppen auch in den kleinsten Orten Oberösterreichs auf hohem Qualitätsniveau anzubieten.

TeilnehmerInnen profitieren auf vielfältige Weise:

- Lebensfreude und Gemeinschaft werden erlebt und gelebt
- Einsamkeit wird verringert
- Selbstbewusstsein wird gestärkt
- körperliche und geistige Fitness werden trainiert und stabilisiert
- Teilhabe am gesellschaftlichen Leben wird angeregt
- Kompetenzerweiterung über die Auseinandersetzung mit Themen wie Lebensstil, Spiritualität, Ernährung, Sicherheit, Gesundheitsvorsorge, alternative Wohnformen, Nutzung digitaler Möglichkeiten, Schöpfungsverantwortung und tagesaktueller Themen wird ermöglicht.

Auf die Frage „Glauben Sie, dass Ihnen das SelbA-Training gutgetan hat?“, antwortete eine Teilnehmerin: „Ja, ich habe mehr Selbstbewusstsein, bin offener und fröhlicher geworden. Ich schätze die gute Gemeinschaft, die Zeit vergeht immer sehr schnell.“ Eine andere schrieb: „Meine Konzentration und mein Gedächtnis haben sich verbessert und auch die Geschicklichkeit. Beim Rechnen und Lesen hat mir das Training geholfen.“

Mit den SelbA-Gruppen wird der Vereinsamung und Isolation wirksam und nachhaltig entgegengewirkt. Das Angebot richtet sich an alle Personen ab ca. 55 Jahren. Die SelbA-Gruppen finden vorwiegend in den Räumlichkeiten der Pfarren statt und werden von qualifizierten, ausgebildeten SelbA-TrainerInnen geleitet. In über 60 Gemeinden gibt es eine Kooperation mit dem Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“.

Kontakt für Rückfragen:

Maria Hofstadler, MBA

Leitung SelbA OÖ

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Tel.: 0732/7610-3224

Mail: selba@dioezese-linz.at

Web: <https://www.selba-ooe.at>

Sieben Schritte weg von der Demenz: <http://demenz.info/>

Foto: honorarfrei © Diözese Linz / Furlinger

V.l.: Mag.a Gabriele Eder-Cakl, Pastoralamtsdirektorin der Diözese Linz, Prim. Dr. Elmar Kainz, MBA, Vorstand der Klinik für Neurologisch-Psychiatrische Gerontologie am Kepler Universitätsklinikum Linz und Maria Hofstadler, MBA, stellvertretende Leiterin des Katholischen Bildungswerkes OÖ sowie Leiterin von SelbA OÖ.