

Presseinformation zur Pressekonferenz „Einsamkeit – Gefahr für Gesundheit und Gesellschaft. JETZT gemeinsam handeln“ am 4. September 2024



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Einsamkeit – Gefahr
für Gesundheit und
Gesellschaft. JETZT
gemeinsam handeln.

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) macht gemeinsam mit Hilfsorganisationen auf die Gefahren von Einsamkeit und Isolation aufmerksam

Einsamkeit ist eine **ernsthafte Bedrohung für die psychische und körperliche Gesundheit** und ist ein starker **Auslöser für langzeitigen Stress**. Rund **600.000 der Menschen** in Österreich fühlen sich laut einer aktuellen Studie der Caritas mehr als die Hälfte ihrer Zeit einsam. Betroffen sind besonders ältere, junge und armutsgefährdete Menschen. Gerade in den Sommermonaten kann das **Gefühl von Einsamkeit verstärkt** werden. Bekannte, Familie oder gewohnte AnsprechpartnerInnen sind im Urlaub und Betroffene bleiben oft allein zurück. Auch der strukturgebende Halt von Schulen, Universitäten, KollegInnen oder Entlastungsangeboten entfällt.

Dass soziale Isolation gesundheitsgefährdend ist, hat kürzlich auch die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** betont. Demnach sind Menschen ohne starke soziale Kontakte einem **höheren Risiko** von **Schlaganfällen, Angststörungen, Demenz, Depressionen und Suizid** ausgesetzt. Die Auswirkungen auf die Sterblichkeit sei laut WHO vergleichbar mit denen anderer bekannter Risikofaktoren wie Rauchen, Adipositas oder körperlicher Inaktivität.

Um das **Thema Einsamkeit** und die damit verbundenen **negativen Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit** zu beleuchten und gemeinsam gegen die psychosozialen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit vorzugehen, lud der **Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)** in einem **mit Caritas Österreich, Diakonie Österreich, Österreichisches Rotes Kreuz, pro mente Austria, Hilfswerk Österreich, Armutskonferenz, Österreichische Krebshilfe** sowie der **Allianz onkologischer PatientInnenorganisationen** am **4. September 2024** zu einer Pressekonferenz.

Alle teilnehmenden Organisationen fordern eine **verstärkte Zusammenarbeit** und **gezielte Maßnahmen**, die in **einem 10-Punkte-Forderungskatalog** zusammengefasst wurden. **Enttabuisierung und Sensibilisierung** seien hier genauso von Bedeutung wie **mehr Mittel für die Community-Arbeit in der Pflege** und mehr Unterstützung für **Menschen mit chronischen und schweren Erkrankungen**. Es brauche mehr **niederschwellige und kostenfreie Angebote, soziale Vernetzung, einen kostenfreien Zugang zu psychologischer Versorgung** und vor allem **ein klares Bekenntnis der Bundesregierung**, dieser gesamtgesellschaftlichen Herausforderung wirksam zu begegnen.

Der 10-Punkte-Forderungskatalog gegen Einsamkeit

1. Ende der Tabuisierung und Stigmatisierung von Einsamkeit

Einsamkeit ist oft mit Gefühlen der Scham verbunden, da bisher kein breiter gesellschaftlicher Diskurs und keine Sensibilisierung zur Bedeutung von Einsamkeit stattgefunden hat. Deswegen ist notwendig, Einsamkeit in der Öffentlichkeit „besprechbar“ zu machen: durch Vernetzung und Informationsaustausch von Berufsgruppen, Verbänden, Schulen, Betroffenenverbänden, Behörden und Hilfsorganisationen. Zusätzlich braucht es breite Informationskampagnen sowie Entstigmatisierung der Betroffenen durch Aktionen und Aufrufe zu gemeinsamen Aktivitäten.

2. Nationaler Aktionsplan

Viele AkteurInnen sind auf unterschiedlichen Ebenen zum Thema Einsamkeit bzw. gesellschaftlicher Zusammenhalt aktiv. Um die Öffentlichkeit zu sensibilisieren, das Wissen und die Praxis zu stärken und Angebote koordiniert auszubauen sowie bereichsübergreifend zu agieren, braucht es ein klares Bekenntnis der Bunderegierung, dieser gesamtgesellschaftlichen Herausforderung wirksam zu begegnen. Eine ministeriumsübergreifende Strategie gegen Einsamkeit in Form eines Nationalen Aktionsplans schafft die Grundlage, Anknüpfungspunkte der verschiedenen zuständigen Ressorts (Gesundheit, Verkehr/Stadtplanung/Wohnungsbau, Soziales/Armut, Bildung, Pflege, Freiwilligenarbeit etc.) interdisziplinär gemeinsam zu bearbeiten.

3. Etablierung einer Koordinationsstelle gegen Einsamkeit

Um die Ziele des Nationalen Aktionsplans zu erreichen, ist die Einrichtung einer nationalen Koordinationsstelle erforderlich, um Einsamkeit vorzubeugen und zu bekämpfen und die Maßnahmen des Nationalen Aktionsplans konsequent umzusetzen. Auch werden hier Konzepte und Strukturen, bestehenden Kooperationen, Angebote und Wissensbestände wie auch Best-Practice Beispiele aus anderen Ländern zu diesem zukunftsrelevanten Thema gebündelt.

4. Bezifferung volkswirtschaftlicher Kosten und Finanzierung evidenzbasierter Forschung

Die Datengrundlage politischer und fachlicher Entscheidungen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit muss dringend verbessert werden und kann eine wichtige Grundlage für weiterführende Maßnahmen liefern. Weitere Maßnahmen können sich aus der Einsamkeits-Forschung ableiten, insbesondere die Untersuchung der Frage, welche Initiativen sich im Kampf

gegen Einsamkeit als besonders wirksam erweisen bzw. wie erfolgreich vorgebeugt werden kann.

5. Ausbau der kostenfreien, psychologischen Versorgung

Einsamkeit macht psychisch krank und ist Auslöser für hohen chronischen Stress. Einsame Menschen sind Angststörungen, Demenz, Depressionen und Suizid ausgesetzt. Hier sind aktivierende mobile Angebote mit mobiler psychosozialer Betreuung notwendig. Anlaufstellen können hier Primärversorgungszentren, Ausbau des Social Prescribings, psychosoziale Beratungsstellen, sowie der kostenfreie Zugang zu psychologischer Versorgung sein.

6. Recht auf barrierefreie und mehrsprachige Angebote

Zugänge zur Förderprogrammen müssen alters-, geschlechtsunabhängiger und diskriminierungssensibler gestaltet sein und ausgebaut werden. Dabei sollte auf eine partizipative sowie altersspezifische und diskriminierungssensible Ansprache und Ausgestaltung geachtet werden. Zudem sollten die Angebote barrierefrei zugänglich sein.

7. Fokus auf besonders vulnerable Gruppen

Von Einsamkeit betroffene Personen haben eine schlechtere physische und psychische Gesundheit als Personen, die nicht betroffen sind. Dazu zählen Jugendliche und ältere Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund und /oder Fluchterfahrung, armutsgefährdete Menschen, Alleinerziehende und Menschen mit chronischen oder schweren Erkrankungen. Hier wird von einem wechselseitigen Zusammenhang ausgegangen: Einsamkeit macht krank, aber Krankheit macht auch einsam. Wir fordern daher eine Berücksichtigung in Angeboten und Maßnahmen dieser besonders vulnerablen Gruppen.

8. Appell an soziales Miteinander - Unterstützung von sozialer Teilhabe und Selbstermächtigung

Projekte für die Betroffenen, um sie in ihren unmittelbaren Lebensräumen zu unterstützen und deren Situation nachhaltig positiv zu verändern müssen verstärkt gefördert werden. Diese Projekte bspw. in den Städten und Gemeinden eröffnen Räume für gemeinsame Aktivitäten und die Chance, sich gegenseitig zu akzeptieren, wertzuschätzen und kennenzulernen. Gesellschaftliche Teilhabe ist ein wichtiger Faktor, der vor Einsamkeit schützt. Darunter fallen auch Aktivitäten wie Sport, freiwilliges Engagement, der Besuch kultureller Veranstaltungen oder künstlerische und musische Tätigkeiten ebenso wie der Ausbau von Netzwerken, caring communities und Buddy-Systemen.

9. Schaffen einer Kultur des neuen Miteinanders

Soziale Orte für Austausch, Begegnung und Engagement und institutionenübergreifende Aktionen und Kampagnen, die leicht, barrierefrei und für alle zugänglich sind, müssen gefördert und ausgebaut werden. So kann durch Verständnis und Abbau von Schwellenängsten das Bewusstsein für die Kultur eines neuen Miteinanders geschaffen werden.

10. Recht auf analoge Angebote

Die digitale Welt kann und soll keine persönlichen, analogen Kontakte ersetzen. Deswegen fordern wir ein Recht auf Angebote im analogen Raum. Beispielsweise ist es für ältere Menschen oft schwer, die Hürden der digitalen Anforderungen zu bewältigen. Hier ist eine (Ein)Schulung und mehr barrierefreie digitale Angebote wünschenswert. Starke soziale Bindungen und soziale Kontakte im analogen Raum bilden hier einen zusätzlichen Schutzfaktor gegen Einsamkeit.

Auf dem Podium:

- **Berufsverband Österreichischer PsychologInnen:** Präsidentin a.o. Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger
- **Caritas Österreich:** Generalsekretärin Mag.^a Anna Parr
- **Österreichische Krebshilfe:** Präsident Prim. Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda
- **Hilfswerk Österreich:** Geschäftsführerin Elisabeth Anselm
- **Armutskonferenz:** Psychologe und Sozialexperte Mag. Martin Schenk
- **Diakonie Österreich:** Direktorin Dr.ⁱⁿ Katharina Moser
- **pro mente Austria:** Priv. Doz. Dr. Günter Klug
- **Österreichisches Rotes Kreuz:** ao. Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Juen
- **Allianz onkologischer PatientInnenorganisationen:** Anita Kienesberger

Rückfragen:

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)

Mag.^a Martina Hammer-Wostal, Berufspolitik

Tel.: 0670/35 87 749, wostal@boep.at

Sabine Stojetz, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 0670/35 41 296, presse@boep.or.at