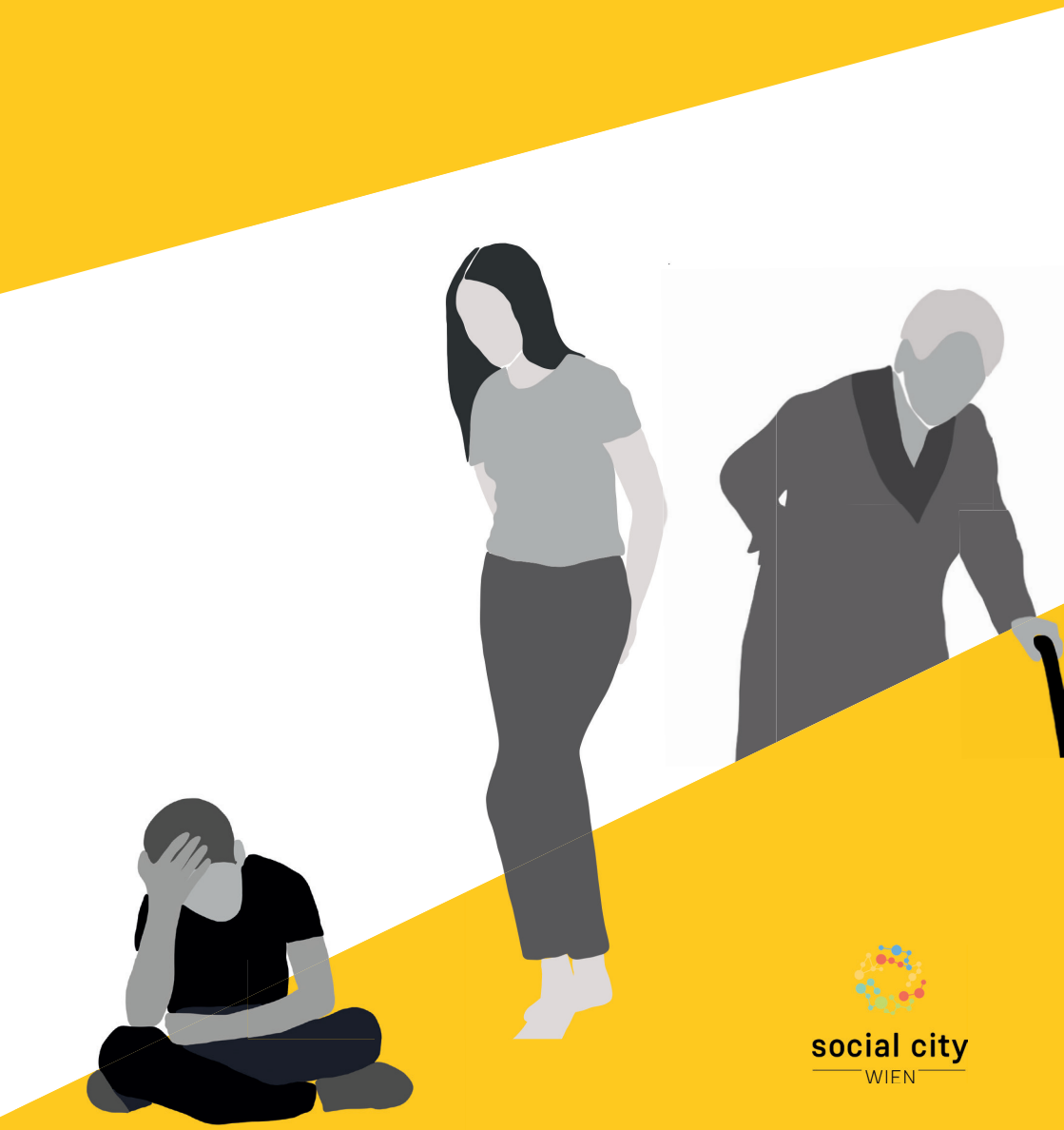
#LauteStimmenGegenEinsamkeit

Eine Kampagne der Social City Wien



social city
WIEN

Tabus brechen, offen diskutieren, Lösungsansätze finden!

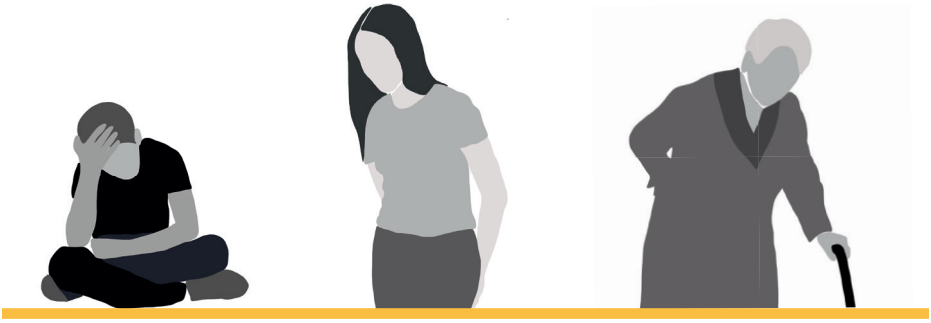
#LauteStimmenGegenEinsamkeit

www.socialcity.at

Dauer: 25.März - 24.Juni 2020

Facebook: https://www.facebook.com/socialcitywien/

Umsetzung: Johannes Gorbach und Hannah Poppenwimmer



EINSAMKEIT BETRIFFT UNS ALLE!

Einsamkeit betrifft uns alle! Unabhängig davon, ob wir im Lauf des Lebens einmal Betroffene sind und unter Einsamkeit leiden, oder ob wir als Gesellschaft mit diesem belastenden Phänomen zu kämpfen haben: Für uns Menschen als soziale Wesen hat Einsamkeit drastische Folgen.

Unser Ziel: Thematisieren und Bewusstsein schaffen

...in der Gesellschaft: für ein wachsendes Phänomen, unter dem viele Menschen leiden

...unter Betroffenen: Tabu durchbrechen - jede/r kann betroffen sein!

...im Gesundheits-/Sozialbereich: Thema steckt in vielen Angeboten und sollte mitgedacht werden

Es geht nicht um selbstgewähltes Alleinsein, nicht um ein vorübergehendes Unbehagen, weil keine anderen Menschen in unserer Nähe sind.

Unter dem beklemmenden Gefühl der Einsamkeit leiden auch Menschen mit vielen sozialen Kontakten. Erfüllen diese Kontakte nicht unsere innersten intimen und persönlichen Bedürfnisse nach menschlicher Bindung und danach, Teil sozialer Gruppen zu sein, kann chronisches Leiden an Einsamkeit verheerende psychische und physische Gesundheitsfolgen haben.

Wenn wir uns einsam fühlen, laufen in unserem Gehirn die gleichen Prozesse ab, wie wenn uns Schmerz zugefügt wird: Der Körper steht unter extremem Stress. Zusätzlich wird diese Belastung erhöht, wenn sich betroffene Menschen selbst für ihre Lage verantwortlich machen und an ihren persönlichen Fähigkeiten zweifeln, soziale Beziehungen eingehen zu können.

#LAUTESTIMMENGEGENEINSAMKEIT

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Wir als Gesellschaft müssen Verantwortung für das Leiden an Einsamkeit übernehmen und dürfen diese nicht auf Betroffene abschieben. Viele Situationen können unverschuldet in die Einsamkeit führen, aus der Betroffene nur schwer alleine wieder heraus finden. Besonderes Risiko besteht für Menschen, die bereits mit schwierigen Lebenssituationen zu kämpfen haben: Die Teilhabe an Gesellschaft schützt vor Einsamkeit – diese Teilhabe wird aber durch Armut, fehlenden Zugang zu Bildung, belastenden Gesundheitszustand, Behinderungen, Einschränkung der persönlichen Mobilität und weitere Faktoren erschwert. Wie viele dieser Lebenssituationen wirkt auch das Leiden an Einsamkeit stigmatisierend für Betroffene. Dieser Tabuisierung müssen wir uns mit lauter Stimme entgegenstellen: Denn jede/r kann im Lauf des Lebens unter Einsamkeit leiden - jede/r kann aber auch etwas gegen dieses Leiden tun!

HERAUSFORDERUNG ANNEHMEN

Die Social City Wien als Plattform für gesellschaftliche Innovation beschäftigt sich seit über einem Jahr mit dem Thema Einsamkeit und soziale Isolation. Im Herbst 2018 initiierte die Social City Wien die Formierung einer Arbeitsgruppe für Soziale Innovation. Der Themenkomplex soziale Isolation & Einsamkeit wurde dabei gemeinsam mit vielen der teilnehmenden Stakeholdern als eine aktuell brisante soziale Herausforderung identifiziert, die innovative Lösungsansätze über mehrere gesellschaftliche Bereiche hinweg erfordert.

Wie können wir präventiv Einsamkeit verhindern?

Wie können wir Menschen beim ersten Schritt aus ihrer Einsamkeit unterstützen?

Wie können wir als Gesellschaft Möglichkeiten für soziale Teilhabe schaffen, um Einsamkeit vorzubeugen?

Fokusgruppendiskussion am 16. Mai 2019

Durch moderierten Austausch zwischen ExpertInnen der Volkshilfe Wien, der Caritas der Erzdiözese Wien, der Initiative „The Rocking Community“ sowie des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz wurde daran gearbeitet, das Problemverständnis schärfen, um zu einer soliden Ausgangslage für adäquate Lösungsentwicklung beizutragen.

Solution Brunch am 12. September 2019

Diskussions- und Vernetzungsveranstaltung im Dachverband Wiener Sozialeinrichtungen mit:

Jugend am Werk,Teilbetreutes Wohnen, Psychosozialer Dienst, pro mente Wien, Initiativen: „i trau mi“ u., „The Rocking Community“, Österreichische Trafiken,Sozialraum u. Nachversorgung, Wiener Zeitung Akademie, Jugend u. Soziale Medien, Volkshilfe Wien, Angebote für verschiedene Zielgruppen

Beitrag und Posterpräsentation auf der Armutskonferenz vom 9. bis 11.

Das entstandene Paper rund um den Bewusstseinsbildungs-, Vernetzungs- und Praxisforschungsprozess wurde unter dem Titel „Einsamkeit & soziale Isolation als Spiegelbild gesellschaftlicher Teilhabe“ präsentiert, um die Aufmerksamkeit und Zusammenarbeit für das Thema weiter zu erhöhen.
Wir möchten zukünftig mit dem verstärkten Austausch über diese gesellschaftliche Herausforderung die Tabuisierung von Einsamkeit durchbrechen und dem Thema sowie seiner Bearbeitung Raum geben. Für engagierte und interessierte Menschen bieten wir eine Plattform für Vernetzung und Diskussion, um gemeinsam die Stimme gegen Einsamkeit zu erheben! #LauteStimmenGegenEinsamkeit

Für Professionelle im Gesundheits- und Sozialbereich sowie für NGOs, engagierte Freiwillige und Betriebe sollen weitere Veranstaltungen entstehen, um sich gemeinsam die Relevanz des Themas ins Bewusstsein zu rufen. Dies soll die Basis dafür bilden, bewährte Strategien gegen Einsamkeit auszutauschen und zusammen neue innovative Lösungsansätze zu entwickeln.

GEMEINSAM EINSAMKEIT BEKÄMPFEN

Einsamkeit ist eine große Herausforderung unserer Zeit. Obwohl viele davon betroffen sind, wird kaum öffentlich darüber gesprochen.

Das wollen wir ändern! Gemeinsam mit euch und unseren PartnerInnen wollen wir das Thema verstärkt fokussieren und mit dem Hashtag #LauteStimmenGegenEinsamkeit ein Zeichen setzen.

Einsamkeit schadet unserer Gesundheit.
Einsamkeit verstärkt Armut und Arbeitslosigkeit.
Einsamkeit verhindert gesellschaftliche Teilhabe.
Einsamkeit schwächt unsere Demokratie.

Mit dieser Querschnittsmaterie beschäftigen wir uns in der Social City Wien deshalb, weil wir als Plattform möglichst viele Menschen zu diesem Thema zusammenbringen wollen.

Johannes Gorbach
Social Innovation Resarch Unit (SIRU)
der Social City Wien

Einsamkeit ist zu einem zentralen, anonymen Problem unserer Gesellschaft geworden. Doch kaum jemand spricht über Vereinsamung, denn sie löst Scham aus.
Mit der Kampagne #LauteStimmenGegenEinsamkeit folgen wir dem Rat vieler ExpertInnen und thematisieren ‚Einsamkeit' öffentlich.

Emil Diaconu
Geschäftsführer der Social City Wien

EINSAMKEIT GEHT UNS ALLE ETWAS AN!

Einsamkeit geht uns alle etwas an. Deswegen sollte niemand die Augen vor dem Thema verschließen - genau hinhören und vernetzen ist die Devise.

Für engagierte und interessierte Menschen bieten wir eine Plattform für Vernetzung und Diskussion, um gemeinsam die Stimme gegen Einsamkeit zu erheben!

In einer Großstadt gibt es immer mehr Personen, die alleine sind. Einsamkeit ist für viele tägliche Realität, die die psychische Gesundheit gefährdet. Wir in Wien lassen aber niemanden zurück und schauen aufeinander: darum nehmen wir uns im Dachverband dem Thema an und darum unterstütze ich #LauteStimmenGegenEinsamkeit.“

Sandra Frauenberger
Dachverband Wiener Sozialeinrichtungen

Das Motto unserer Zeit ist „Social Distancing“. Der Abstand, den wir einhalten müssen, bedeutet für viele Menschen Einsamkeit und Isolation. Besonders Menschen, die arbeitslos sind oder es gerade werden, ziehen sich oft zurück und bleiben mit ihren Sorgen alleine. Das darf nicht passieren.
Das darf niemandem in unserer Stadt passieren.
Deshalb braucht es #LauteStimmenGegenEinsamkeit.
Deshalb braucht es ein Recht auf Teilhabe an einem Arbeitsmarkt, auf dem alle Menschen ihren guten Platz finden.

Judith Pühringer
arbeit plus - Soziale Unternehmen Österreich

EINSAMKEIT ISOLIERT

Alleinsein kann manchmal gut tun, wenn wir uns freiwillig zurückziehen möchten. Sind wir Menschen allerdings ungewollt von anderen isoliert, kann aus dem Gefühl des Alleinseins ein beklemmendes Gefühl der Einsamkeit werden. Uns Menschen als soziale Wesen schadet dieses Leiden unter Einsamkeit sehr.

#LauteStimmenGegenEinsamkeit machen auf dieses Leiden aufmerksam, damit betroffene Menschen mit ihrer Einsamkeit nicht länger alleine sind!

Einsamkeit bedeutet sich von der Welt getrennt fühlen. Dass die Welt fremd geworden ist zu einem selbst. Einsamkeit wird häufiger mit dem Alter, schlimmer mit Armut, bedrohlicher mit sozialen Krisen und belastender mit schlechter sozialer Infrastruktur.

Martin Schenk
Diakonie Österreich

Menschen, die unter chronischer Einsamkeit leiden, können sich dadurch dermaßen überfordert und gestresst fühlen, dass sie körperliche und seelische Schmerzen leiden. Als Gesellschaft, die sich ihrer sozialen Verantwortung bewusst ist, müssen wir uns in Phasen der Einsamkeit gegenseitig helfen. Indem wir hoffnungsvoll und optimistisch aufeinander zugehen, können wir füreinander Entlastungsphasen ermöglichen, die uns vom bedrückenden Gefühl der Einsamkeit befreien.

Siegfried Meryn
em. Medizinische Universität Wien

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER!

Alleinsein kann manchmal gut tun, wenn wir uns freiwillig zurückziehen möchten. Sind wir Menschen allerdings ungewollt von anderen isoliert, kann aus dem Gefühl des Alleinseins ein beklemmendes Gefühl der Einsamkeit werden. Uns Menschen als soziale Wesen schadet dieses Leiden unter Einsamkeit sehr.

#LauteStimmenGegenEinsamkeit machen auf dieses Leiden aufmerksam, damit betroffene Menschen mit ihrer Einsamkeit nicht länger alleine sind!

Wenig Geld zu haben ist keine Schande, aber viele schämen sich dafür und geraten in die Isolation und Einsamkeit.
Schulden zu haben führt oft zum gefürchteten „Tunnelblick“: vor lauter finanziellen Problemen meidet man den Kontakt zur Außenwelt, schämt sich und bricht Kontakte ab.
Das muss nicht sein: Einfach die Schuldnerberatung aufsuchen und schon sieht die Welt anders aus!

Alexander Maly
ehem. Geschäftsführer Schuldnerberatung Wien

Wir alle erleben gerade, wie es ist, wenn unsere Sozialkontakte eingeschränkt werden. Wir können erahnen, was es bedeuten muss, Monate oder Jahre lang einsam zu sein. Niemanden zu haben, mit dem man seine Zeit, seine Gedanken, seine Sorgen teilen kann. Niemanden zum Lachen und zum Plaudern zu haben. Einsamkeit ist eine Zumutung. Einsamkeit muss nicht sein. Deswegen unterstütze ich #LauteStimmenGegenEinsamkeit!

Florian Pomper
Caritas Wien

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER!

Gerade Menschen, die derzeit als Risikogruppen für die Ansteckung mit dem Coronavirus bezeichnet werden, fühlen sich in ihrer Isolation einsam.

Umso wichtiger ist, dass wir sie unterstützen und sie nicht alleine lassen!

Einsamkeit ist nicht zwingend ein freiwilliges Schicksal. Einsamkeit ist für Betroffene ohne Unterstützung oft nur schwer auflösbar und kann auch Gesundheitsfolgen haben. Es liegt in unserer Verantwortung dieses Thema nicht zu tabuisieren und all jene zu unterstützen, die es jetzt am schwersten haben. Deshalb erheben wir mit unserem langjährigen Partner, der Social City Wien, unsere Stimmen und unterstützen aus Überzeugung die Kampagne #LauteStimmenGegenEinsamkeit.

Robert Gulla
Lukoil Holding

Einsamkeit erkennen und ihr entgegenwirken. Dazu braucht es Achtsamkeit, ein offenes Ohr, nette Worte und einfühlsame Begegnungen. Im Wiener Hilfswerk gibt es viele Angebote – auch ohne direkten Kontakt, die Menschen miteinander vernetzen und die dazu beitragen, dass Lebensfreude statt Einsamkeit Einzug hält.

Sabine Geringer
Wiener Hilfswerk

EINSAMKEIT TUT WEH!

Mit anderen Menschen gemeinsam Zeit zu verbringen und uns mit ihnen verbunden zu fühlen, zählt zu unseren innersten und essentiellsten menschlichen Bedürfnissen.

Fehlt genau dieses Gefühl der Bindung zu anderen Menschen und der Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder Gemeinschaft, fühlen wir uns einsam.

Deshalb ist Einsamkeit eine so leidvolle und schmerzhafte Erfahrung, die besonders schlimm wird, wenn sie länger andauert. Denn dann nimmt die Angst und der Stress zu, nie wieder aus dieser beklemmenden Situation herauszukommen.

EINSAMKEIT TUT WEH!

#LauteStimmenGegenEinsamkeit

Die durch Covid-19 notwendigen gesellschaftlichen Einschränkungen stellen uns alle vor große Herausforderungen. Wir müssen jetzt aber besonders auf unsere älteren Mitmenschen achtgeben und ihnen kleine, aber umso wichtigere Dienste erweisen. Das dankbare Strahlen in den Augen dieser hilfsbedürftigen Personen, denen wir für uns ganz einfache Tätigkeiten abnehmen, wie einen Einkauf zu erledigen, entschädigt für alle Mühen.

Moritz Schuschnigg
MALTESER Austria

Viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens von Einsamkeit betroffen. Mal kommt sie schleichend daher, mal ist sie plötzlich da. Einmal in der Einsamkeitsspirale gefangen, ist es schwierig, von selbst wieder herauszukommen. Umso wichtiger ist es, Betroffenen die Hand auszustrecken und ihnen ein Angebot zu machen: Sprechen wir darüber! Denn Einsamkeit geht uns alle an!

Verena Régent
Sozialwissenschafterin

EINSAMKEIT MACHT KRANK

In gesundheitlich belastenden Situationen steigt unsere Risiko einsam zu werden besonders.
Sei es zum Beispiel durch mangelnde Mobilität aufgrund körperlicher Gebrechen oder durch Scham, sich gerade nicht so zeigen zu können, wie wir das gerne möchten.

Einsamkeit gefährdet umgekehrt auch unsere Gesundheit: Sie verursacht Stress, Angstzustände oder Depressionen. Um gut auf unsere eigene Gesundheit und die anderer Menschen zu achten, dürfen wir deshalb Einsamkeit nicht außer Acht lassen!

Egal wie viele Menschen rund um uns sind, oft kommen wir ihnen nicht nahe. Die Nachbarschaftszentren bringen Menschen einander näher. Aus einem Nebeneinander wird ein Miteinander. Denn Gemeinschaft ist der Weg aus der Einsamkeit.

Eva Bertalan
Nachbarschaftszentrum Hernals

Bei den Stadtmenschen Wien suchen uns oftmals Menschen auf, die von Einsamkeit betroffen sind. Wir kennen eine Vielzahl von tollen Angeboten in Wien, die mit unterschiedlichen Ansätzen helfen, diese hinter sich zu lassen. Einsamkeit trifft Menschen in unterschiedlichen Momenten und Formen in ihrem Leben, aber es gibt immer Möglichkeiten diese zu überwinden! Wir hören gerne zu und helfen, diesen Weg für sich zu finden!

Jenny Vertefeuille
Stadtmenschen Wien

EINSAMKEIT KANN JEDEN TREFFEN

Einsamkeit hat oft mit Überforderungen zu tun. Häufig kommt sie schleichend in unseren Alltag und wird erst bemerkt, wenn sie nicht mehr zu ertragen ist.

Getrieben von den Notwendigkeiten des Alltags bleiben keine Möglichkeiten, unsere eigenen Bedürfnisse nach menschlicher Nähe zu erfüllen.

Mit kleinen Gefallen, Unterstützung und Hilfe ermöglichen wir uns gegenseitig Entlastung, mehr Zeit für unser Wohlbefinden und vor allem menschliche Begegnungen.

Einsamkeit ist ein extrem ungutes Gefühl. Oft schleicht sie sich an, wenn es Übergänge im Leben gibt: Man kommt in eine neue Klasse, macht eine Trennung durch, geht in Pension – Einsamkeit kann alle treffen.
Bei mir war es ein Auslandsjahr mit schwierigen ersten Wochen. Zum Glück hatte ich eine Anlaufstelle, wo ich andere Fremdsprachen-Assistenten getroffen habe, denen es genauso ging wie mir.

Brigitte Irowec
The Rocking Community

COVID-19 hat uns in den letzten Wochen vorgeführt, wie sich soziale Isolation anfühlen kann.
Über 350.000 Österreicherinnen und Österreicher leben permanent ohne Anschluss an ein soziales Umfeld.
Die Trafikantinnen und Trafikanten sind die Zuhörer der österreichischen Bevölkerung und leisten so einen wichtigen Beitrag gegen Vereinsamung.

Hannes Hofer
MVG

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

Viele - oft sehr unterschiedliche - Menschen sind aus vielen verschiedenen Gründen von Einsamkeit betroffen.
Manchmal fällt uns ihre einsame Situation auf - oft ist sie versteckt und die Betroffenen leiden im Verborgenen.

Nur wenn Einsamkeit kein Tabuthema ist, für das wir uns schämen, können wir offen darüber sprechen und dieses leidvolle Gefühl gemeinsam überwinden!

Wir erleben in unserer täglichen Arbeit, dass Einsamkeit für viele Menschen eine große Last ist. Das betrifft nicht nur ältere Menschen, die außer ihrer Heimhilfe niemanden haben, der ihnen zuhört und ihr Leben bereichert. Es betrifft Menschen jeden Alters - wie etwa viele Kundinnen und Kunden unserer Sozialmärkte, die aufgrund ihrer schwierigen finanziellen Verhältnisse oft auch am Rande der Gesellschaft leben und unter Ausgrenzung leiden und von deren Schicksalen wir in den eingerichteten Kommunikationsecken erfahren. Es betrifft sogar viele Kinder, die nicht nur zum Lernen ins LernLEO kommen, sondern auch, um dort Geborgenheit und Anerkennung zu erfahren.

Oliver Löhlein
Samariterbund Wien

Das Wegbrechen von sozialen Kontakten führt oftmals direkt in die Einsamkeit und dem Gefühl in der Gesellschaft keinen Platz zu haben. Getreu unserem Motto „Helfen macht stark“ unterstützen wir Menschen dabei, einen Ausweg aus der Einsamkeit zu finden und Schritt für Schritt wieder soziale Kontakte aufzunehmen. Unser Ziel ist es, dass niemand wegen der Corona-Krise alleingelassen wird. Jeder Mensch ist es wert, dass wir uns seiner annehmen!

Tanja Wehsely
Volkshilfe Wien

GEMEINSAM EINSAMKEIT BEKÄMPFEN

Nur gemeinsam können wir etwas gegen Einsamkeit tun! Mit lauten Stimmen sprechen wir über dieses Gefühl und durchbrechen das Tabu!

Mit empathischer Aufmerksamkeit achten wir aufeinander und erkennen Isolation!

Mit engagierten Taten kümmern wir uns umeinander und finden einen Weg aus der Einsamkeit!

Die derzeitige Corona-Krise fordert die psychotherapeutische Versorgung in einem bisher unbekannten Ausmaß. Als Malteserin biete ich deshalb meine psychotherapeutische Hilfe ehrenamtlich und kostenfrei in Form von stützenden Gesprächen für unsere Betreuten an, die verstärkt unter sozialer Isolation und Einsamkeit leiden. Aber auch Mitglieder aus unseren Reihen der Malteser, die nach wie vor im Einsatz sind, können sich bei Bedarf jederzeit bei mir melden. Mit meiner psychotherapeutischen Hilfe per Telefon möchte ich dazu beitragen, den Menschen Mut zu machen und ihnen zu helfen, neue Chancen und Perspektiven zu entwickeln und das Beste aus dieser Situation zu machen. Statt einsam gehen wir gemeinsam durch diese herausfordernde Zeit!

Brigitte Kneissl
MALTESER Austria

EINSAMKEIT MACHT ANGST!

Für uns Menschen ist es besonders beängstigend, sich einsam zu fühlen, wenn wir bereits mit anderen Herausforderungen zu kämpfen haben.

Nicht nur, dass jedes Problem noch größer erscheint, wenn wir uns damit alleingelassen fühlen und niemanden um Hilfe bitten können:

Niemanden zu haben, dem wir unsere Sorgen mitteilen können, der unsere Sorgen mit uns teilt, lässt Einsamkeit zu einem verstärkenden Faktor für andere Problemlagen werden.

Als Angehörige der Risikogruppe leiden unsere Betreuten verstärkt unter sozialer Isolation und Einsamkeit. Via Telefon halten wir Kontakt. Jeden Abend beten wir so gemeinsam. Ich spiele dann auch ein paar Lieder auf meiner Blockflöte für unsere Betreuten. Mittlerweile wünschen sie sich schon ihre Lieblingslieder. Das gemeinsame Gebet und die Musik bringen uns trotz der Entfernung näher zusammen. Gebet und Musik verbinden uns. Gebet und Musik vertreiben die Einsamkeit.

Maria Anna Tschurtschenthaler
MALTESER Austria

EINSAMKEIT VERURSACHT STRESS

Im psychischen und physischen Sinne gesundheitsgefährdend wird Einsamkeit besonders, wenn sie chronisch wird, da Stress, Angst und Depressionen nicht nur zu mehr Einsamkeitsgefühlen führen, sondern auch von Einsamkeit ausgelöst werden können.

Um gut auf unsere eigene und die Gesundheit anderer Menschen zu achten, dürfen wir deshalb den Faktor Einsamkeit nicht aus den Augen verlieren.

Die Corona-Krise hält uns als Gesellschaft gerade im Hinblick auf die Vereinsamung einen Spiegel vor: Wie gehen wir in einer Ausnahmesituation wie dieser um? Es erfüllt mich mit besonderer Freude, wenn ich sehe, wie hilfsbereit die Menschen handeln. Denn ganz gleich, ob es um Besorgungen für gefährdete Menschen geht - wie etwa für Nachbarn, Eltern und Verwandte - oder um schöne Gesten wie ein Telefonat oder einen Video call. Gemeinsam schaffen wir es, Einsamkeit erst gar nicht entstehen zu lassen. Danke an alle Menschen für diesen wertvollen Beitrag in dieser für alle herausfordernden Zeit!

Markus Wölbitsch
Wiener Stadtrat

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

Gerade im Arbeitsleben ist uns Einsamkeit häufig nicht als eine Herausforderung bewusst. Wenn die Arbeit im Job oder Zuhause sehr viel unserer Zeit in Anspruch nimmt, bleibt häufig keine Zeit für soziale Kontakte, die unsere persönlichen Bedürfnisse nach Bindung und Zugehörigkeit erfüllen.

Auch wenn wir scheinbar viele Kontakte haben oder im Alltag ständig von Menschen umgeben sind, können wir von Einsamkeit betroffen sein, sehr darunter leiden und uns innerlich zurückziehen.

INITIATIVEN GEGEN EINSAMKEIT

Diakonie: Die Kleine Hilfe
Besonders, wenn wir Hilfe und Unterstützung brauchen, wird Einsamkeit schwer zu ertragen.

Menschen, die ihre Einkäufe nicht selbst erledigen können oder jemanden brauchen, der mit dem Hund Gassi geht, werden bei der Stadtdiakonie Wien-Seite im Projekt “Die Kleine Hilfe” mit freiwilligen HelferInnen vernetzt!

Alle, die Hilfe suchen oder sich als Freiwillige/r melden wollen, können das auf der Website der Diakonie tun:
https://diakonie.at/die-kleine-hilfe

Plaudertischerl
Auch in Zeiten von ‚social distancing‘ und Abstandsregeln gibt es vorerst virtuelle Treffen, um Begegnung und Austausch beim Plaudertischerl.

Denn mit Gesprächen und Begegnungen schützen wir uns gegenseitig vor Einsamkeit!
https://plaudertischerl.at/

ZUSAMMENHALT GEGEN EINSAMKEIT

INITIATIVEN GEGEN EINSAMKEIT

Traumahilfe Covid-19 Helpline
Das Angebot des Vereins Traumahilfe Covid-19 Helpline bietet eine telefonische Beratung speziell für Menschen, die sich in Quarantäne befinden.

Ziel ist es, Betroffene in der Quarantäne bei psychosozialen Belastungen telefonisch zu unterstützen und eine zwischenmenschliche Anlaufstelle zu bieten.

Die Helpline ist österreichweit täglich Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr und am Wochenende von 10 bis 16 Uhr zum Festnetztarif unter der Telefonnummer +43 1 413 00 44 erreichbar.

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen
Wenn Einsamkeit eine psychische Belastung wird, wissen die Psychologinnen und Psychologen vom Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen - BÖP Rat.

Das Angebot der Helpline wurde im Zuge der Corona-Krise ausgebaut und ist von Montag bis Sonntag von 9.00 bis 20.00 Uhr telefonisch oder per Mail kostenlos und anonym erreichbar.

01/504 8000
helpline@psychologiehilft.at

GEMEINSAM GEGEN EINSAMKEIT

INITIATIVEN GEGEN EINSAMKEIT

Wiener Hilfswerk: Nachbarschaftszentren
Das Wiener Hilfswerk steht für gelebte Nachbarschaft. Damit das auch in Zeiten wie diesen passieren kann, wurde ein Besorgungs- und telefonischer Gesprächsdienst eingerichtet.

Jeder, der nicht selbst einkaufen oder zur Apotheke gehen kann, wird hier mit Ehrenamtlichen vernetzt, die einem unter die Arme greifen. Wer jemanden zum Reden braucht, der kann sich auch direkt an die Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentren wenden.

Wie? Unter folgendem Link findet man alle Telefonnummern:

http://www.nachbarschaftszentren.at

Corona-Soforthilfe
Die Corona-Sorgenhotline Wien ist für alle Menschen da, die sich einsam fühlen und darüber mit jemandem sprechen möchten.

Jede/r kann von Einsamkeit betroffen sein, aber darüber zu reden kann der erste Schritt sein, um aus dieser Einsamkeit herauszukommen!

Einfach anrufen unter: 01/4000-53000
bei der Corona-Sorgenhotline Wien

INITIATIVEN GEGEN EINSAMKEIT

Stadtmenschen Wien
Einsamkeit ist besonders in schwierigen Lebenssituationen schwer zu ertragen. Darum bieten die Stadtmenschen Wien in Sprechstunden nicht nur Unterstützung an, sondern haben auch ein offenes Ohr für Menschen, die unter Einsamkeit leiden.

Da die Sprechstunden derzeit leider nicht stattfinden können, gibt es jetzt die online Sprechstunden:

Telefonisch
Mo-Fr 10-14 Uhr
0676 642 60 87

Per Mail

fragen@stadtmenschen.wien

Plaudernetz
Mit dem plaudernetz' haben Caritas: Wir helfen., Kronen Zeitung und Magenta Telekom eine Initative gestartet, für alle, die niemanden zum Plaudern haben. Täglich von 12 bis 20 Uhr verbindet plaudernetz Menschen.

Gerade in Zeiten, in denen viele Menschen zuhause bleiben müssen und nicht viele soziale Kontakte pflegen können, ein tolles Projekt gegen Einsamkeit!

https://fuereinand.at/plaudernetz/

INITIATIVEN GEGEN EINSAMKEIT

Senior Living Volkshilfe
Einsamkeit tut weh und verursacht Stress. Sie straft jene in der Gesellschaft, die ohnehin schon am Rande stehen. Einsamkeit verursacht psychischen Stress und führt zu Krankheiten, die – egal ob alt oder jung – Betroffene noch weiter in die Isolation führen.

Mit dem Projekt „Zusammenleben & Nachbarschaft“ bemüht sich die Volkshilfe Wien darum, Menschen jeglicher Herkunft, im Alter ein soziales Wohnerlebnis zu ermöglichen und generationsübergreifende Wohnangebote – gegen die Einsamkeit – zu schaffen.

https://www.senior-living.at/

The Rocking Community
Der Übergang in die Pension ist einer der größten Change-Momente im Leben. The Rocking Community ist ein Netzwerk für Leute in genau dieser Lebensphase. Neue Kontakte knüpfen, miteinander etwas unternehmen und sich inspirieren lassen ist doch die schönste Vorbereitung auf die nachberufliche Zeit. Weil es gemeinsam viel mehr rockt!

https://rocking.community/The_Rocking_Community_Wien/

MEHR INFOS ZUM THEMA:

Was sagt Wissenschaft und Forschung zum Phänomen Einsamkeit?

Eine interessante Zusammenstellung gibts in diesem Podcast:

https://www.podbean.com/media/share/dir-escyv-915c584?utm_campaign=a_share_ep&utm_medium=dlink&utm_source=a_share

Presseaussendung zur Kampagne #LauteStimmenGegenEinsamkeit

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200403_OTS0102/lautestimmengegeneinsamkeit-social-city-wien-startet-kampagne-gegen-einsamkeit-bild

Fernsehbeitrag über die Kampagne #LauteStimmenGegen-Einsamkeit

https://www.w24.at/News/2020/4/Coronakrise-Aktiv-werden-gegen-Einsamkeit?fbclid=IwAR3hb25n_u5lBUpj5CMZjt52WHUadK2fv34GZG7yoevQar9bFDicoeRdaig

Veranstaltungsankündigung Wiener Zeitung

https://www.wienerzeitung.at/verlagsaktivitaeten/veranstaltungen/2062830-Phaenomen-EINSAMKEIT.html

WIENER
ZEITUNG
EVENTREIHE

Einladung

Phänomen

EINSAMKEIT

Initialveranstaltung zum Thema Einsamkeit: Tabus brechen, offen diskutieren, Lösungsansätze finden.

Einsamkeit ist ein Phänomen der immer schneller werdenden, digital vernetzten Massengesellschaft. Unabhängig davon, ob Menschen im Lauf ihres Lebens einmal davon betroffen waren, oder ob wir als Gesellschaft mit diesem belastenden Phänomen zu kämpfen haben, Einsamkeit hat meist weitreichende und drastische Folgen.

Die vielfältigen Ursachen standen dem Zusammenhalt als Gesellschaft jedoch bereits weit vor den Isolationsmaßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus entgegen.

In der Initialveranstaltung gehen wir deshalb dem Thema Einsamkeit mit der Frage nach dem Sinn, dem Sinnverlust und der Sinnsuche tiefer auf den Grund und begegnen dem Tabu der Einsamkeit in einer offenen Diskussion.

Termin: 24 Juni 2020, 19.00

Format: Live-Übertragung auf **www.wienerzeitung.at/einsamkeit** und **www.socialcity.at**

Es diskutieren:
Rudolf Anschober, Bundesminister
für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Karin Gutiérrez-Lobos, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie
Moderation: Walter Hämmerle, Chefredakteur der Wiener Zeitung

Begrüßung:
Robert Gulla, Vorstand des Beirats der Social City Wien und
Martin Fleischhacker, Geschäftsführer der Wiener Zeitung

Seien Sie via Stream dabei und schicken Sie Ihren Input bzw. Ihre Fragen vorab per E-Mail an events@wienerzeitung.at!

Eine Veranstaltungsreihe der Wiener Zeitung und der Social City Wien in Kooperation mit Lukoil, Ersten Bank und Grand Hotel Wien

social city WIEN · WIENER ZEITUNG · LUKOIL · since 1870 GRAND HOTEL WIEN · ERSTE

#LauteStimmenGegenEinsamkeit

social city WIEN

WIENER ZEITUNG

LUKOIL

ERSTE