Katholische Kirche
in Oberösterreich

Einsamkeit - Menschliches Gegenüber dringend gesucht!

„Wir sind ein gutes Team und ich freue mich auf jedes SelbA-Treffen.“
Rückmeldung einer SelbA-Teilnehmerin aus dem Innviertel.

Alter und Einsamkeit

Ältere Menschen sind besonders gefährdet, zu vereinsamen. Das soziale Netz wird mit dem Alter immer kleiner. Der/die Lebenspartner/in, Freunde und Angehörige versterben, Kinder und Enkelkinder sind mit ihrem (Berufs-)Leben beschäftigt oder leben weit entfernt.
Körperliche Erkrankungen, sensorische Einschränkungen und Behinderungen können die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben stark beschneiden. Denn was tun, wenn die Mobilität eingeschränkt ist und niemand unterstützend zur Seite steht? Mit dem Alter steigt zudem die Häufigkeit, an einer Depression zu erkranken. Interessensverlust und Antriebslosigkeit erschweren - in Kombination mit den Einschränkungen des Alter(n)s - die Pflege von Beziehungen und Hobbies oft enorm. Auch die sogenannte Altersarmut, die besonders Frauen betrifft, kann dazu führen, dass soziale Aktivitäten nicht mehr wahrgenommen werden können. Die gestiegene Lebenserwartung gebietet es, die für die Menschheit relativ neue Lebens-panne des höheren und hohen Alters sinnvoll zu gestalten.

Mit Stichtag 31.10. 2017 lebten laut Statistik Austria in OÖ 79.555 Personen ab 65 Jahren in Einpersonenhaushalten. 16.127 waren älter als 85 Jahre.

Wohlbefinden im Alter

Psychosoziale Faktoren spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit im Alter.
Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass emotionaler Schmerz dieselben Gehirnregionen aktiviert wie körperlicher Schmerz und dass soziale Kontakte ein Schutzfaktor für Erkrankungen wie z. B. Demenz und Depression sind. Die Einbindung in ein soziales Netz ist erwiesenermaßen förderlich für Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Personen, die über soziale Ressourcen verfügen, können auch einen Schicksalsschlag wie eine schwere körperliche Erkrankung leichter bewältigen. Die gesundheitsfördernde Wirkung sozialer Beziehungen ist dabei weniger von der Größe des sozialen Netzwerkes abhängig als von der Qualität der einzelnen Beziehungen und Angebote.

Was kann man gegen Einsamkeit (im Alter) tun?

- aktiv bleiben (sei es beruflich oder ehrenamtlich)
- Hobbies pflegen
- Auch in der Nachberuflichen Phase Bildungsangebote nutzen (z.B. SelbA)
- erfüllende und sinnstiftende Aktivitäten suchen; dabei entstehen oft auch neue Kontakte
- sich am gesellschaftlichen Leben beteiligen (trotz körperlicher Einschränkung, psychischer Erkrankung, etc.)
- je nach körperlicher Verfassung passende Angebote suchen und nützen (Senioren-WGs, Seniorenfreizeitangebote, etc.)
- Beziehungen aktiv knüpfen, reaktivieren und pflegen
- einen gesunden Lebensstil pflegen
- dem Gefühl der Einsamkeit auf den Grund gehen
- Nachbarschaftshilfe praktizieren
- auch anderen seine Zeit und Aufmerksamkeit schenken, zuhören und Interesse zeigen

Katholische Kirche
in Oberösterreich

SelbA-Selbständig und Aktiv

Ein Angebot des Katholischen Bildungswerks OÖ an der Schnittstelle von Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge.

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

Die Stärke des SelbA-Konzepts

Aus fundierter wissenschaftlicher Forschung wird 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:
Gehirntraining - Bewegungstraining - Kompetenztraining.
Ergänzt durch die soziale Komponente des Angebotes wird Gesundheitsvorsorge im ganzheitlichen Sinne für Körper, Geist und Seele ermöglicht. Unsere ehrenamtliche Organisationsstruktur macht es möglich, SelbA-Gruppen auch in den kleinsten Orten Oberösterreichs auf hohem Qualitätsniveau anzubieten.

Teilnehmer/innen 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?"**, antwortet 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 schreibt: "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 wirken wir der Vereinsamung und Isolation wirksam und nachhaltig entgegen. 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-Trainer/innen geleitet. In über 60 Gemeinden gibt es eine Kooperation mit dem Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“.

Kontakt:

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

SelbA
SELBSTÄNDIG & AKTIV

Katholisches Bildungswerk OÖ