

Medieninformation Hilfswerk Österreich // Wien, 5. Dezember 2024

## „Stille Nacht, ...einsam wacht“

### **Vorweihnachtszeit und Feiertage verstärken Einsamkeitsgefühle bei älteren Menschen. Das Hilfswerk ruft zu gelebter Nachbarschaft und Sorgsamkeit auf.**

In der (Vor-)Weihnachtszeit tut es noch mehr weh als sonst: das Gefühl der **Einsamkeit**. Besonders nach dem Verlust eines geliebten Menschen, nach einer Trennung, oder wenn Kinder, Enkelkinder und Angehörige weit weg wohnen. Manchmal fehlt es auch schlicht an Menschen, die kurz zu Besuch kommen und mit denen man sich über die Sorgen und Freuden des Alltags austauschen kann.

„Im Gegensatz zum freiwilligen Allein-Leben, wird Einsamkeit als schmerzhaft, oftmals auch als ‚innere Leere‘ empfunden. Dauert das **Einsamkeitsgefühl** über einen längeren Zeitraum an, kann es sich auch **auf die Gesundheit auswirken** – psychisch und körperlich“, sagt **Sabine Maunz**, klinische Psychologin und Leiterin des Fachbereichs Pflege im Hilfswerk Österreich. Einsamkeit erhöhe das Risiko für Depressionen, Angststörungen, Demenz, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebserkrankungen, so die Expertin.

„Weihnachten und Silvester sind emotional sehr überfrachtet und oftmals mit zu hohen Erwartungen verbunden“, weiß Maunz. An Einsamkeit Leidenden rät sie, die **eigenen Gefühle ernst zu nehmen** und nicht kleinzureden: „Wenn ich mich bewusst damit auseinandersetze, erkenne ich leichter, was ich aktiv dagegen unternehmen kann.“ Es mag zwar herausfordernd sein, **aus der eigenen Einsamkeit ausubrechen** und Kontakte zu knüpfen – sei es aufgrund von Scham oder der Angst vor Ablehnung. Doch sich über **Gesprächsangebote, gemeinsame Feiern** oder **Aktivitäten** zu informieren und diese zu nutzen, könne große **Erleichterung** und auch die Erkenntnis bringen: Ich bin nicht allein. Regionale Sozialorganisationen beraten von Einsamkeit betroffene gerne und helfen Ihnen, sich wieder zurück in die Gesellschaft zu wagen bzw. Kontakte zu knüpfen.

### **Einsame Menschen brauchen aufmerksame Nachbarinnen und Nachbarn**

Die Hilfswerk-Fachkräfte in der Pflege und Betreuung zu Hause kümmern sich um zahlreiche Menschen, die körperlich oder psychisch kaum in der Lage sind, den Weg aus der Isolation selbst zu beschreiten. Der von Personalknappheit geprägte Pflegealltag lässt auch wenig Zeit für tiefere Gespräche oder ein längeres Verweilen bei den Kundinnen und Kunden. Deshalb appelliert das Hilfswerk an die Solidarität der Österreicherinnen und Österreicher und ihr Gespür für gute Nachbarschaft. „**Sie kennen einsame, alte und bettlägerige Menschen in ihrer Nähe? Bitte trauen Sie sich auf sie zuzugehen!** Bieten Sie ihnen an, dass sie Sie im Bedarfsfall um Unterstützung oder ein Gespräch ersuchen können! Besuchen Sie sie und schenken Sie ihnen ein bisschen **Zeit und Zuwendung!** Ein geteilter Keksteller, eine Tasse Kaffee, ein Glas Punsch oder ein gemeinsamer Winterspaziergang vertreiben das Gespenst der Einsamkeit“, ist Sabine Maunz überzeugt.

## Mit Einsamkeit umgehen: Tipps und Angebote für herausfordernde Tage

Menschen, die mit ihrer Einsamkeit eigenständig zurande kommen möchten, rät Sabine Maunz:

### 1. Pläne machen

**Planen Sie** herausfordernde Tage **bewusst im Vorhinein** und überlegen Sie, wie Sie sie für sich am besten strukturieren können und welchen Raum dabei die Begegnung mit anderen Menschen einnehmen soll! Seien es Veranstaltungsbesuche, Telefonate oder Videogespräche mit Nahestehenden.

### 2. Sich etwas gönnen

Wer **besondere Tage** wie Weihnachten alleine verbringt, kann sie dennoch **zelebrieren** – ohne sich Druck zu machen. Sei es die Gestaltung der eigenen vier Wände, ein gutes Essen, eine besondere Flasche Wein oder ein bisschen Wellness in der eigenen Badewanne.

### 3. Angebote nutzen

Für Menschen, die sich einsam fühlen, gibt es das ganze Jahr über zahlreiche Angebote für Austausch und Vernetzung. Dazu zählen **Beratungshotlines** wie die **Hilfswerk Servicehotline (0800 800 820)** oder die **Hilfswerk Hotline für pflegende Angehörige (0800 640 660)**, beide von Montag bis Donnerstag, 9.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 12.00 Uhr gebührenfrei aus ganz Österreich erreichbar. Wer gerne mehr Zeit in Gesellschaft verbringen und neue Kontakte knüpfen möchte, findet regional viele Angebote: Der Hilfswerk-Stützpunkt in Ihrer Nähe hilft Ihnen ebenfalls gerne bei der Suche.

**In akuten Notfällen** – auch an Feiertagen oder Wochenenden – ist die Hotline der **Telefonseelsorge** österreichweit 24 Stunden pro Tag unter der **Notrufnummer 142** erreichbar.

[www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) | [facebook.com/hilfswerk.at](https://facebook.com/hilfswerk.at) | [instagram.com/hilfswerk.at](https://instagram.com/hilfswerk.at)

## RÜCKFRAGEHINWEIS UND PRESSEKONTAKT

### Hilfswerk Österreich

Mag. Monika Jonasch-Lykourinos  
T: +43 1 4057500220 | M: +43 676 878760206  
[monika.jonasch-lykourinos@hilfswerk.at](mailto:monika.jonasch-lykourinos@hilfswerk.at) |  
[www.hilfswerk.at/oesterreich](http://www.hilfswerk.at/oesterreich)

### PR-Agentur

die jungs kommunikation e. U.  
M: +43 699 10088057 (Martin Lengauer)  
[office@diejungs.at](mailto:office@diejungs.at) | [www.diejungs.at](http://www.diejungs.at)