

Gemeinsam gegen Einsamkeit!

Mit dem Frühlingsbeginn blüht nicht nur die Natur auf, auch gemeinschaftliche Aktivitäten haben wieder Hochsaison. Umso wichtiger ist es, jetzt, dass wir aufeinander schauen und Menschen in unserem Umfeld helfen, aus ihrem Schneckenhaus zu kommen.

Denn etwa 1,5 Millionen Menschen in Österreich leben alleine. Auch wenn Alleinsein nicht automatisch Einsamkeit bedeutet, ist die Gefahr der Vereinsamung groß. Einsamkeit wird nicht umsonst als „versteckte Epidemie“ bezeichnet, die nicht erst seit Corona in allen Gesellschaftsschichten angekommen ist. **Und: Einsamkeit kann auch krank machen.** Bluthochdruck, eine höhere Anfälligkeit für Herzerkrankungen und ein schwächeres Immunsystem sind genauso wie psychische Erkrankungen – etwa Depression – nachgewiesene Folgen von Einsamkeit.

Ich setze mich für einen nationalen Schulterschluss gegen Einsamkeit ein!

Um Einsamkeit wirkungsvoll entgegenzutreten, brauchen wir einen **nationalen Schulterschluss auf allen Ebenen**: Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Medizin, NGOs und Zivilgesellschaft müssen zusammenarbeiten. Ich setze mich stark für diesen Schulterschluss ein und unterstütze deswegen auch übergreifende Initiativen, die sich gegen Einsamkeit auf unterschiedlichste Weise einsetzen. Eine davon ist die [Plattform gegen Einsamkeit](#), die für den 30. März einen **Aktionstag gegen Einsamkeit** ausgerufen hat. Auch ich nehme daran teil, um ein starkes Zeichen zu setzen: **Einsamkeit können wir nur alle gemeinsam besiegen!**

Seniorenbund: Gemeinsam statt einsam!

Einsamkeit ist kein Schicksal! Wir können sie bekämpfen – am besten, **indem wir sie gar nicht erst entstehen lassen**, die Menschen aufklären und durch die Förderung sozialer Kontakte Einsamkeit vorbeugen. **Seniorenorganisationen wie der Österreichische Seniorenbund spielen im Kampf gegen Einsamkeit eine ganz besondere Rolle.** Wir sind mit **bundesweit 50.000 Freiwilligen** sowie unseren stark verankerten und gut organisierten Ortsgruppen so nahe an den Menschen wie sonst kaum jemand und bieten Gemeinschaft und Zusammenhalt. Wir organisieren Ausflüge, Reisen, Besuche von Kulturveranstaltungen, Workshops und Weiterbildungskurse. Außerdem tragen wir mit einem umfassenden Angebot an Sportveranstaltungen aktiv zur geistigen und körperlichen Fitness im Alter bei.

Der Sieg über die Einsamkeit setzt **funktionierende Rahmenbedingungen für ein aktives und selbstständiges Leben im Alter** voraus. Das umfasst neben der Vorbereitung auf die Pension alternative Wohnformen wie generationsübergreifendes Wohnen oder Wohngemeinschaften, neue Mobilitätskonzepte, Abbau von Altersdiskriminierung und neue Begegnungsräume.

In all diesen Bereichen setze ich mich unermüdlich für Verbesserungen für die Seniorinnen und Senioren ein – und Erfolge wie das Ende der Altersdiskriminierung bei Bankkrediten bestärken mich darin, diesen Kurs auch weiterhin fortzusetzen!