

# WENN EINSAMKEIT KRANK MACHT

## WEGE AUS SOZIALER ISOLATION

Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil der Bevölkerung, der von Vereinsamung betroffen bzw. bedroht ist. Die Tagung will für das Thema sensibilisieren, zeigt unterstützende Faktoren auf und stellt Projekte vor.

## VORTRÄGE:



### **MACHT EINSAMKEIT KRANK? - WIRKUNG AUF KÖRPER, GEIST UND SEELE**

Unsere psychische Existenz spannt sich zwischen Einsamkeit und Verbundenheit. Wir leben als Einzelwesen und Gemeinwesen. Der Vortrag versucht einige Aspekte dieser Spannungsfelder zu ergründen und Einflüsse auf die psychische und körperliche Gesundheit darzustellen.

**Referent: Primar Dr. Olaf Rossiwall**

FA f. Psychiatrie/Neurologie/Psychotherapie, Institut f. Psychosomatik, Psychotherapie u. Gesundheitsvorsorge EMVO-Privatklinik Hallein



### **VEREINSAMUNG IN DER MODERNEN WELT**

Trotz digitaler Vernetzung, verbesserter Mobilität und steigender Gesundheit bleibt Vereinsamung und deren Auswirkung auf die Lebensqualität der Menschen ein allgegenwärtiges Thema. In seinem Vortrag wird Univ. Prof. Dr. Franz Kolland Ursachen, Trends und Auswirkungen auf das Individuum und die Gesellschaft von Vereinsamung in der dritten und vierten Lebensphase beleuchten.

**Referent: Univ. Prof. Dr. Franz Kolland**

Soziologe und Sozialgerontologe, ao. Universitätsprofessor am Institut für Soziologie an der Uni Wien, Leiter der Arbeitsgruppe Altern und Gesundheit der Fakultät für Sozialwissenschaften, Vorstandsmitglied der österreichischen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie

## PROGRAMMABLAUF:

|           |  |
|-----------|--|
| 8.15 Uhr  | Ankommen   |
| 9.00 Uhr  | Beginn und Begrüßung   |
| 9.15 Uhr  | 1. Vortrag: <b>Macht Einsamkeit krank? - Wirkung auf Körper, Geist und Seele</b><br>Primar Dr. med. Olaf Rossiwall   |
| 10.15 Uhr | Pause  |
| 10.45 Uhr | 2. Vortrag: <b>Vereinsamung in der modernen Welt</b><br>Univ. Prof. Dr. Franz Kolland  |
| 11.30 Uhr | Podiumsgespräch: „Wege aus sozialer Isolation“<br>LH a. D. Dr. Josef Pühringer, Landesobmann Seniorenbund OÖ, Bgm. Erich Rippl, LABg., Dr. Adi Trawöger, Bischofsvikar u. a. |
| 12.30 Uhr | Mittagessen  |
| 14.00 Uhr | <b>Workshops</b>   |
| 15.30 Uhr | Pause  |
| 15.45 Uhr | Abschluss  |

### **Anmeldung: bis 31. Oktober 2019**

SelbA - Selbstständig und Aktiv

Tel.: (0732) 76 10-32 13, E-Mail: selba@dioezese-linz.at

### **Workshops:**

Bitte wählen Sie zwei Themen aus und geben Sie diese bei der Anmeldung in der Reihenfolge Ihrer Wunschthemen an (z.B.: 7, 3). Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

### **Tagungsbeitrag: € 50,- zzgl. Mittagessen (beides vor Ort zu bezahlen)**

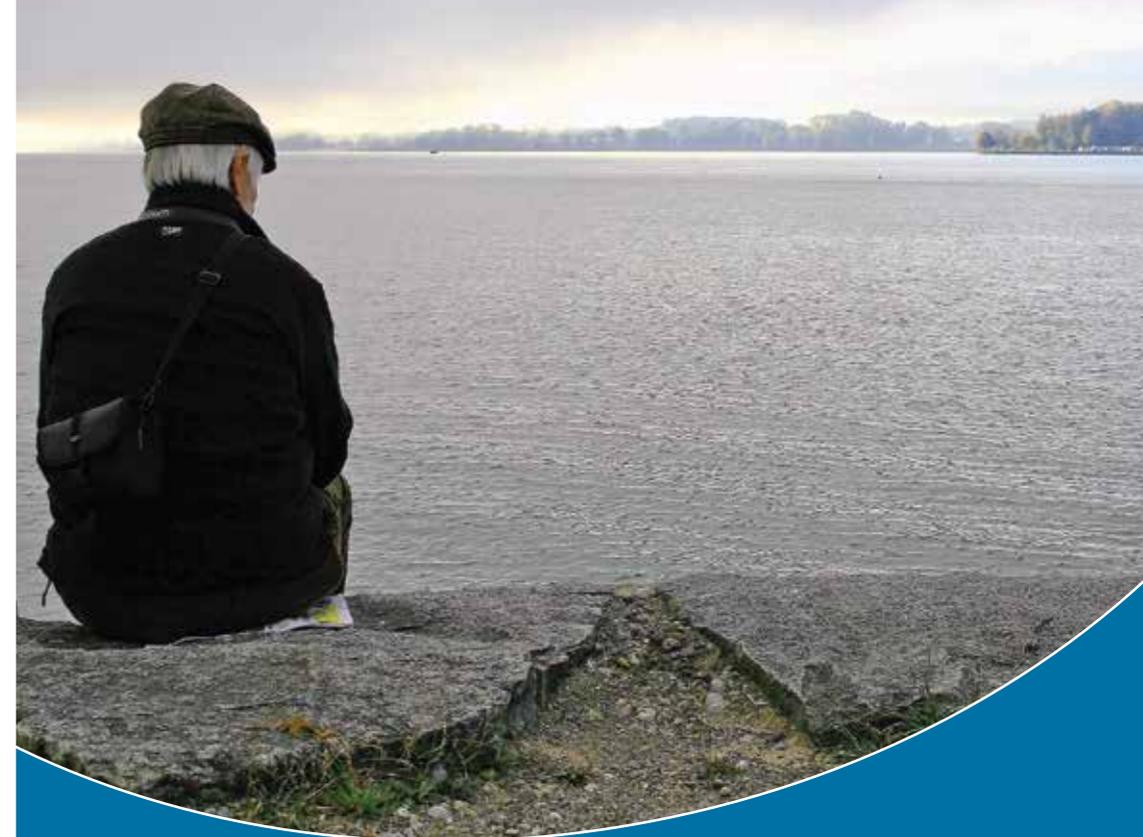
Aktive SelbA-TrainerInnen erhalten 50 % Ermäßigung auf den Tagungsbeitrag

### **Veranstalter:**

Die Tagung ist eine Kooperationsveranstaltung und wird von folgenden Organisationen der Diözese Linz organisiert und durchgeführt: Altenpastoral, Notfallseelsorge OÖ, SelbA-Akademie OÖ, Telefonseelsorge-Notruf 142



**Impressum:** Kontaktpersonen: Maria Hofstadler, MBA, Mag.ª Silvia Breitwieser. Mit der Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass Fotos, die während der Tagung gemacht werden, vom Veranstalter eventuell veröffentlicht werden. Fotos: Pixabay.com, privat / Hersteller: Druck4you, Ottensheim



## FACHTAGUNG

# WENN EINSAMKEIT KRANK MACHT

## WEGE AUS SOZIALER ISOLATION

**8. NOVEMBER 2019 / 9 - 16 UHR**  
**BILDUNGSHAUS SCHLOSS PUCHBERG**

# VERTIEFUNGSWORKSHOPS

## 1 DAS LEBENSHAUS – LEBENSFORMEN EINMAL ANDERS

Das Lebenshaus gibt es seit 2003 in Oberneukirchen. Anfangs ein Pilotprojekt, heute nicht mehr wegzudenken. Die Vision war, einen Ort zu schaffen, an dem sich Menschen aller Generationen begegnen und der Lebenskreis von der Geburt bis zur Trauerbegleitung Platz hat. Persönlich freue ich mich beim Workshop viele Sichtweisen mit gelebtem GEMEINSAM – statt EINSAM zu veranschaulichen.



**Referentin: Elisabeth Freundlinger**

Initiatorin des Lebenshaus Oberneukirchen, Kindergartenpädagogin, Opernsängerin, Personalverantwortliche im Unternehmen „freundliche Maler“

## 2 WAS TUN, WENN PLÖTZLICH ETWAS FEHLT IM LEBEN? VOM UMGANG MIT VERLUSTERFAHRUNGEN

Verlusterlebnisse sind für viele Grenzerfahrungen mit dem eigenen Ich. Hier gilt es nun eine gemeinsame Haltung und Sprache zu finden zwischen Betroffenen und Begleiter. Dieser Workshop versucht Antworten zu geben und ein Verständnis aufzubauen für die „andere Welt“, die Welt der Menschen mit Verlusten. Hintergrundinformationen und Hilfestellungen für den Umgang mit Menschen mit Verlusten stehen im Mittelpunkt des Workshops.



**Referent: Jörg Fuhrmann MSc**

(palliative-care) Diplom. Gesundheits- und Krankenpfleger, Trauer & Krisenintervention, Sachwalter & Clown

## 3 VITALITÄT IM ALTER - STRATEGIEN GEGEN EINSAMKEIT

Die soziale Handlungsfähigkeit im Alter ist davon beeinflusst, wie es gelingt entsprechende Ressourcen zu mobilisieren. Dafür ist eine unaufhörliche Beziehungsarbeit erforderlich. Vitalität im Alter ist an soziale Beziehungen gebunden. Sie bringen nicht nur Hilfe und Unterstützung, sondern gewährleisten auch gegenseitige Anerkennung.



**Referent: Univ. Prof. Dr. Franz Kolland**

Soziologe und Sozialgerontologe, Vorstandsmitglied der österreichischen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie

## 4 SUCHT IM ALTER

Der Workshop soll helfen für dieses unterschätzte Thema zu sensibilisieren, Fakten zu vermitteln und Gelegenheit für die Besprechung eigener Problemfälle aus dem beruflichen oder privaten Umfeld zu geben, um das Gehörte zu illustrieren und zu vertiefen. Die TeilnehmerInnen sind ausdrücklich aufgerufen Fragestellungen mitzubringen und Erlebnisse, z.B. aus der Telefonberatung, einzubringen.



**Referent: Primar Dr. med. Olaf Rossiwall**

FA f. Psychiatrie/Neurologie/Psychotherapie, Institut f. Psychosomatik, Psychotherapie u. Gesundheitsvorsorge EMVO-Privatklinik Hallein

## 5 KRISENINTERVENTION FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Demenzkrankungen betreffen immer die ganze Familie sowie das gesamte soziale Umfeld. Veränderungen der Sprache, der Persönlichkeit und des Verhaltens sind u.a. die Symptome, mit denen wir erst lernen müssen umzugehen. Erst die Auseinandersetzung mit diesem Thema ermöglicht es uns, Betroffene Bedürfnisgerecht zu begleiten. Eine gewisse Portion an „Geschick“ und vor allem den Mut Ideen zu entwickeln, kann man erlernen. In Krisensituationen sind diese Fähigkeiten besonders wertvoll.



**Referentin: Ilse Seuffer-Wasserthal, MAS**

Demenztrainerin, Demenzberatung, Koordinatorin Krisenintervention RK Vöcklabruck

## 6 ERZÄHLCAFÉ ... WEIL DAS ERZÄHLEN GUTTUT

Bei diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Methode „Erzählcafé“ und erleben an einem konkreten Thema wie eine Gesprächsrunde abläuft. GesprächsleiterInnen laden zu einem Erzählcafé und führen anhand ausgearbeiteter Gesprächsunterlagen durch ein gemeinsam vereinbartes Thema. Menschen werden ermutigt, aus ihren Erinnerungen zu erzählen, denn jede Lebensgeschichte ist es wert, erzählt zu werden. In angenehmer Atmosphäre fühlen sich die TeilnehmerInnen wohl wodurch lebendige Gespräche gefördert werden.



**Referentin: Birgit Aigner**

Erfahrene Erzählcafé-Gesprächsleiterin, SelbA Trainerin

## 7 SUIZIDPRÄVENTION IM ALTER

Menschen werden mit zunehmendem Lebensalter vermehrt mit belastenden Lebensereignissen konfrontiert. Schwierigkeiten in Beziehungen, Ausscheiden aus dem Berufsleben oder zunehmende körperliche Beeinträchtigung, die zu steigender Abhängigkeit führt, können Krisen auslösen. Diese veränderten Lebensumstände werden oft subjektiv als sehr belastend erlebt. Gefühle wie Ohnmacht, Erschöpfung, Verzweiflung und Ausweglosigkeit können dazu führen, dass ältere Menschen suizidale Handlungen setzen. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, sich mit dieser spezifischen Dynamik bei älteren Menschen vertraut zu machen.



**Referent: Dr. med. Claudius Stein**

Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut, Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrum Wien

## 8 MEHR ZELLER NACHBARSCHAFT INKLUSION – BEGEGNUNG IM QUARTIER

So wie andere Orte ist auch Bad Zell vom demographischen Wandel betroffen. Damit will man sich aber nicht so einfach abfinden und hat deshalb das Projekt „Mehr Zeller Nachbarschaft“ ins Leben gerufen, um das aktive Miteinander zu fördern. Im Workshop gehen wir der Frage nach, wie schaffe ich Arrangements, mit Hilfe von sozialraumorientiertem Handeln, um eine inklusive Gesellschaft im Alter zu fördern. Eine interaktiv geführte Diskussion und Erläuterung anhand des Bad Zeller Sozialraumprojekts.



**Referent: Michael Zwölfer**

Koordinator „Mehr Zeller Nachbarschaft“

## 9 SMARTE ASSISTENZ – JA BITTE! - ERLEICHTERUNG DURCH TECHNISCHE HILFSMITTEL IM ALTER

Active Assisted Living (AAL), Smart-Phone-Apps, Alexa & Co, Smart-Home, Smart-Watches: Viele dieser Technologien können speziell auch das Leben von Menschen im Alter erleichtern. Je früher man sich damit beschäftigt, desto mehr Nutzen kann man daraus schöpfen. Ein Workshop mit praktischen Beispielen - Bitte Smart-Phone mitbringen!



**Referent: Dipl. Ing. Martin Morandell**

Gründer und CEO von Smart in Life e. U., internationale Erfahrung in Anwendung, Lehre, Forschung und Entwicklung

# WEGE AUS SOZIALER ISOLATION