

Teilhabe und psychische Gesundheit

Teilhabe statt Einsamkeit

Einsamkeit ist ein **individuelles Gefühl**, das jedoch bei allen Menschen **ähnliche Auswirkungen** hat. Die Folgen von Einsamkeit betreffen sowohl den Körper als auch die Seele. Es besteht die Gefahr, dass das eigene Wohlbefinden beeinträchtigt wird und sich Verhaltensweisen sowie Wahrnehmungen verändern.

Quelle: Socialnet.de

Einsamkeit hat viele Gesichter

1,5 Millionen Menschen in Österreich leben allein.

~ **570.000** Menschen in Österreich fühlen sich mehr als die Hälfte der Zeit einsam



4,1% der Menschen in Österreich haben niemanden für ein persönliches Gespräch

Quelle: Caritas

Die Wirkung von Teilhabe

Teilhabe ist das Bedürfnis nach sozialer Einbindung und ist, ähnlich wie Einsamkeit, **individuell ausgeprägt**. Jeder Mensch benötigt ein unterschiedliches Maß an sozialen Bindungen und Integration, um dieses Bedürfnis zu erfüllen. Zur Teilhabe gehört auch die aktive Mitgestaltung des eigenen sozialen Netzwerks.

Es ist wichtig zu merken: Teilhabe ist gesund!

Quelle: Socialnet

Was sind die Auswirkungen von Einsamkeit?

seelischer Stress



Bei **einem von fünf Menschen über 50 Jahren**, die an Depressionen leiden, ist **Einsamkeit ein Faktor**.

11 bis 18 Prozent aller Depressionen **bei Menschen über 50 Jahren** könnten verhindert werden, wenn das Gefühl der Einsamkeit reduziert wird.

körperliche Folgen

Einsamkeit kann ein stark erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Krebs-Erkrankungen sowie Altersdemenz mit sich bringen.

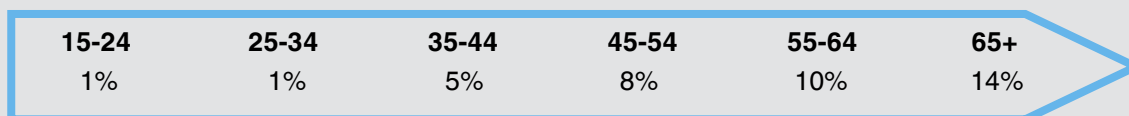


Eine Analyse von 148 Studien zum Thema Einsamkeit zeigt, dass langfristige Isolation das Sterberisiko ähnlich stark erhöht wie Rauchen und Übergewicht.

Quelle: Caritas

Einsamkeit in Österreich

nach Alter - so viel Prozent der jeweiligen Altersgruppen fühlten sich **mindestens "mehr als die Hälfte der Zeit"** einsam.

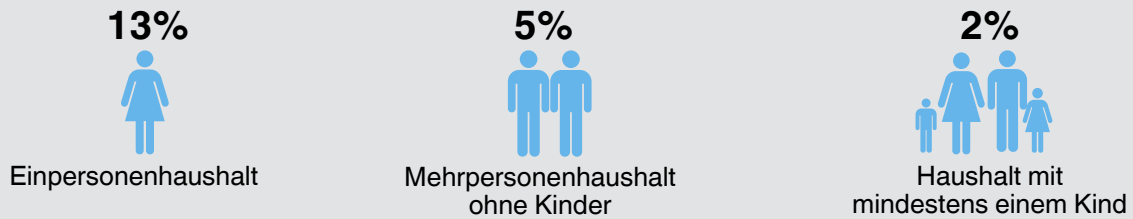


nach Einkommen - so viel Prozent der jeweiligen Einkommensgruppen fühlten sich **mindestens "mehr als die Hälfte der Zeit"** einsam.



Quelle: Caritas

nach Haushaltstyp - so viel Prozent der Personen, die in dem jeweiligen Haushaltstyp leben fühlten sich **mindestens "mehr als die Hälfte der Zeit"** einsam.



nach Wohngröße - so viel Prozent der Personen, die in einem der jeweiligen Orte wohnen, fühlten sich **mindestens "mehr als die Hälfte der Zeit"** einsam.



Quelle: Caritas

Was tun gegen Einsamkeit?



66% der Befragten haben angegeben, dass ein **gutes Telefonat** hilft sich weniger einsam zu fühlen.

Nehmt euch Zeit und **ruft Personen an, die euch Nahestehen**. Egal ob ihr euch einsam fühlt oder der anderen Person Gesellschaft leisten wollt.

Wenn ihr euch **einsam fühlt und anonym quatschen wollt** - ruft beim Plaudernetz unter 05 1776 100 an!



49% der Befragten haben angegeben, dass **Soziales Engagement** ihre Einsamkeit verringert.

Werdet Mitglied beim **Plaudernetz und damit Plauderpartner*in**. So kannst du dich auf eine neue Form flexibel und ortsunabhängig freiwillig engagieren.

Finde freiwillige Einsätze, die zu dir passen bei der "**Freiwilligenbörse**" der Caritas, beim "**Freiwilligenzentrum**" oder bei "**füreinand**".

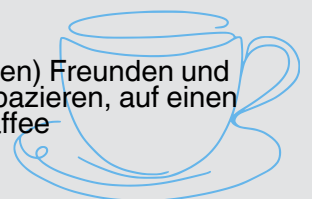


Werde Mitglied bei einem (Sport-)Verein



Rede mit jemanden darüber!

Melde dich bei (alten) Freunden und geht zusammen spazieren, auf einen Tee oder einen Kaffee



Quelle: Caritas