

Medieninformation Hilfswerk Österreich // Wien, 12. Dezember 2023

## Oh du fröhliche Weihnachtszeit? Feiertage verstärken Einsamkeitsgefühle bei älteren Menschen

**Wer sich einsam fühlt, erlebt emotionale Feste wie Weihnachten als besonders herausfordernd. Das Hilfswerk informiert über Angebote und gibt Tipps zum Umgang mit Einsamkeit.**

In der (Vor-)Weihnachtszeit schmerzt es mitunter noch mehr: Das Gefühl der Einsamkeit, etwa nach dem Verlust eines geliebten Menschen, nach einer Trennung, wenn Kinder und Familie weit weg wohnen. Oder wenn ganz allgemein Menschen fehlen, mit denen man sich über Sorgen, Ängste, aber auch die Freuden des Alltags austauschen kann.

„Allein zu sein oder allein zu leben bedeutet nicht automatisch ‚einsam‘ zu sein. Man kann auch sehr gut alleine leben, ohne sich einsam zu fühlen“, betont **Christa Brach, Psychotherapeutin und Teil des Beratungsteams des Hilfswerk Österreich**. „Einsamkeit dagegen wird 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.“ Einsamkeit kann etwa das Risiko für Depressionen, Angststörungen, Demenz, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebserkrankungen erhöhen.

### Erwartungen und Überforderung rund um Weihnachten aktiv begegnen

Vor und rund um Weihnachten, wenn der Wunsch nach Frieden, Harmonie und familiärem Zusammensein allgegenwärtig scheint, kann das Thema der Einsamkeit noch prägender sein. Vor allem ältere, einsame Menschen erleben die Zeit um **Weihnachten** und den **Jahreswechsel** als **besonders belastend**.

„Weihnachten ist emotional sehr überfrachtet und ruft in uns Erwartungen hervor, denen wir uns kaum entziehen können“, so Christa Brach. Sie rät dazu, die **eigenen Gefühle ernst zu nehmen** und nicht kleinzureden. „Wenn ich mich bewusst mit meiner Einsamkeit auseinandersetze, erkenne ich möglicherweise auch, was ich aktiv dagegen unternehmen kann.“

Auch **Sabine Maunz, Pflegexpertin beim Hilfswerk Österreich**, ermutigt dazu, aktiv zu werden: "Es mag zwar herausfordernd sein, **aus der eigenen Isolation und Einsamkeit auszubrechen** 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, kann große **Erleichterung** und auch die Erkenntnis bringen: Ich bin nicht allein.“ **Telefonhotlines** oder **regionale Sozialorganisationen** sind dafür wichtige Anlaufstellen, so Maunz.

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

An bestimmten Tagen kann sich das Gefühl der Einsamkeit bis zur Überforderung verstärken. Dazu gehören beispielsweise Jahres- oder Geburtstage, aber auch Feiertage wie Weihnachten oder der Jahreswechsel. Nachfolgend **praktische Tipps** und ein **Überblick über hilfreiche Angebote**:

#### 1. Pläne machen

**Planen Sie** herausfordernde, anlassbezogene Tage **bewusst im Vorhinein** und überlegen Sie, wie Sie sie für sich am besten strukturieren können: Mit einem **Theater- oder Museumsbesuch**, einem **Spaziergang**, **einem Besuch bei Nachbarn/Nachbarinnen** oder der Teilnahme an einer **Veranstaltung** (siehe 3.). Auch **Telefonate** mit Angehörigen oder Bekannten, oder vielleicht sogar ein **Videogespräch** bringen Nähe und Vertrautheit. „Wenn Sie den Tag wie jeden anderen Tag auch verbringen wollen, ist das natürlich genauso richtig!“, betont Psychotherapeutin Christa Brach.

## 2. Sich etwas Gutes tun

Wer **besondere Tage** wie Weihnachten alleine verbringt, kann sie dennoch **zelebrieren** – ohne sich Druck zu machen. Überlegen Sie: **Was könnte ich mir heute Gutes tun?** Gestalten Sie den Wohnraum gemütlich für sich, gönnen Sie sich etwas Besonderes zum Essen, hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder widmen Sie der Körperpflege, etwa mit einem duftenden Schaumbad oder einer Gesichtsmaske, besondere Aufmerksamkeit. „Sagen Sie sich an Tagen, die emotional herausfordernder sind, auch immer wieder: Es geht nur um das Heute. Es wird vorbeigehen“, so Brach.

## 3. Angebote nutzen

Für Menschen, die sich einsam fühlen, gibt es das ganze Jahr über zahlreiche Angebote für Austausch und Vernetzung. Dazu zählen einerseits **Beratungshotlines** wie die Hilfswerk Servicehotline (0800 800 820), die Hilfswerk Hotline für pflegende Angehörige (0800 640 660) oder die Hilfswerk Hotline für Eltern und Erziehende (0800 640 680). Wer gerne mehr Zeit in Gesellschaft verbringen und neue Kontakte knüpfen möchte, findet regional viele Angebote: Etwa für **gemeinsame Unternehmungen**, für Treffen in **Tageszentren** oder **Seniorencafés** zum Plaudern, Singen oder Kartenspielen ([www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at), Angebote in vielen Bundesländern), für gemeinsames Spazieren (z. B. [Spazieren gegen die Einsamkeit im Hilfswerk Kärnten](#)) oder für **Hobbygruppen** zu den unterschiedlichsten Themen (z. B. [Nachbarschaftstreffpunkt Hilfswerk Salzburg](#)). Auch ehrenamtliche **Besuchsdienste**, wie etwa vom [Hilfswerk Niederösterreich](#), bringen regelmäßig Gesellschaft und Abwechslung in die eigenen vier Wände. Im Advent und zu Weihnachten laden viele Hilfsorganisationen oder Nachbarschaftseinrichtungen zum **gemeinsamen Feiern** (z. B. [www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)).

[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. Barbara Tober

T: +43 1 4057500222 | M: +43 676 878760207

[barbara.tober@hilfswerk.at](mailto:barbara.tober@hilfswerk.at) | [www.hilfswerk.at/oesterreich](http://www.hilfswerk.at/oesterreich)

### PR-Agentur

die jungs kommunikation e. U.

M: +43 699 10088057

[office@diejungs.at](mailto:office@diejungs.at) | [www.diejungs.at](http://www.diejungs.at)