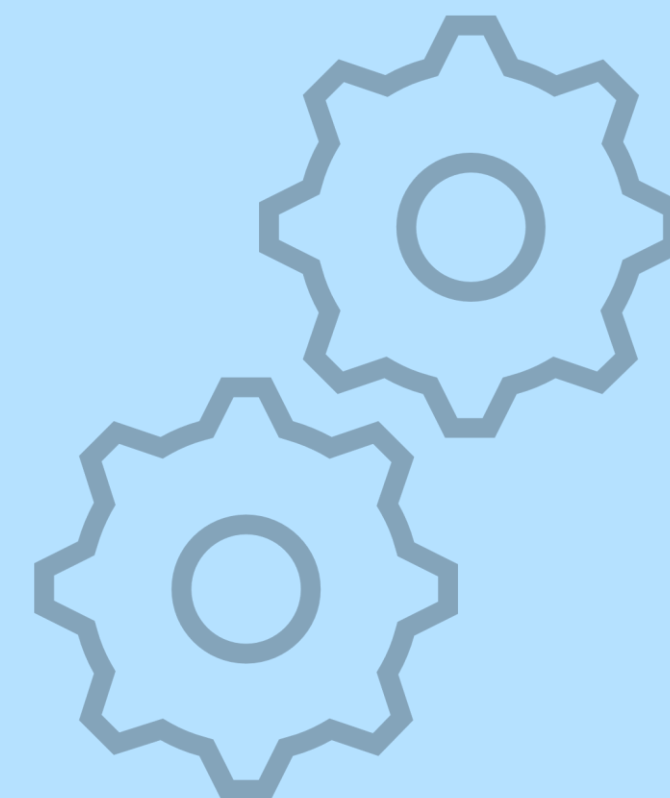


Workshop 4

Psychische Gesundheit im Rampenlicht – Risikofaktor Einsamkeit

29.05.2026 | 15:30 – 17:30 Uhr | Seminarraum Haus

Moderation: Thomas Wochele



Es diskutieren:

Barbara Haid

Nicole Traxler

Christian Korbel

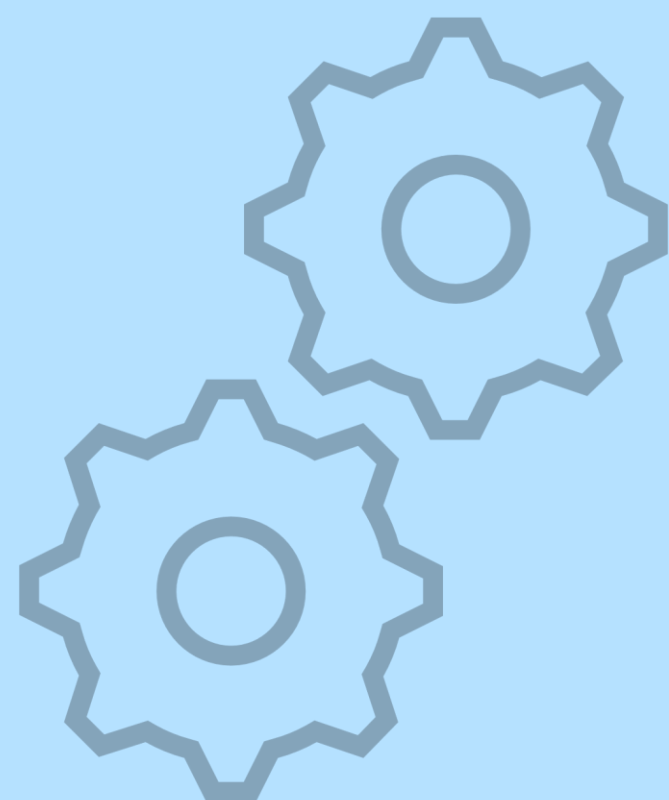
Beate Wimmer-Puchinger

Karin Hawlisch-Höfferl

Gudrun Braunegger-
Kallinger

Christina Dietscher

Sabine Benczur-Juris



Aufgaben für die WS Teilnehmer:innen

Ideen zu:

- „was kann ich mitnehmen und in meinem Wirkungskreis beitragen“
- Anregungen wo können Impulse und Maßnahmen zur Bewältigung von Einsamkeit positioniert werden

Der Teufelskreis der Einsamkeit

Psychotherapeutische Perspektiven auf Einsamkeit

BARBARA HAID · PRÄSIDENTIN ÖBVP





Was verstehen wir unter Einsamkeit?

Subjektives Erleben

Einsamkeit ist das Gefühl fehlender Verbundenheit – nicht die Anzahl der Kontakte zählt, sondern deren Qualität

Menschliche Grundbedürfnisse

Nähe, Zugehörigkeit und Beziehung – universelle Sehnsüchte, die in jedem Lebensalter bestehen

Chronische Wirkung

Anhaltende Einsamkeit verändert Denken, Fühlen und Verhalten – und verstärkt sich selbst

Der Teufelskreis der Einsamkeit

1. Einsamkeit → 2. Rückzug → 3. Weniger soziale Kontakte → 4. Negative Erwartungen an Beziehungen → 5. Scham & Unsicherheit → 6. Vermeidung sozialer Situationen → Einsamkeit setzt sich fort/verstärkt sich



Der Kreislauf verstärkt sich selbst: Rückzug und weniger soziale Kontakte führen zurück in die Einsamkeit.

Beziehung als Heilungsweg



→ Selbstverstärkender
Prozess

Einsamkeit nährt sich selbst
– Psychotherapie unterbricht
diesen Kreislauf

→ Scham überwinden

Der sichere Rahmen
ermöglicht, Einsamkeit
erstmalig auszusprechen

→ Neue Beziehungserfahrung

Die therapeutische Beziehung wird zum Modell für Verbindung

Verbundenheit ist kein Luxus

Luxus



„Wir werden in Beziehungen geformt, und wir werden in Beziehungen geheilt.“

– **Daniel J. Siegel**

Grundbedürfnis

Verbundenheit ist kein Luxus – sie ist essenziell für psychische Gesundheit

Hoffnung

Der erste Schritt aus der Isolation ist immer möglich

LANDESKLINIKUM
MAUER

LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR 

Prim. Dr. Christian Korbel
austrian health forum 2026

L

G

*Gesund und gepflegt.
Ein Leben lang.*

A

 gesund und gepflegt
 m_einlebenlang
 NÖ Landesgesundheitsagentur
www.noelga.at

WHO

No Health Without Mental Health

WHO Burden of Disease DALYs 2030 Industrieländer

	Männer	Frauen
1	Alkoholabhängigkeit	Unipolare Depression
2	Unipolare Depression	Alzheimer und Demenz
3	Ischämische Herzkrankheiten	Diabetes mellitus
4	Diabetes mellitus	Ischämische Herzkrankheiten
5	Gehörverlust	Cerebrovaskuläre Krankheiten

Mathers CD, Loncar D (2006) Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030. PLoS Med 3(11): e442. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>

Demenz in Europa

Demenz Mill. Europa	
2000	7,1 Mill.
2050	16,2 Mill.

Erwerbstätige pro Person mit Demenz	
2000	69,4
2050	21,1

Wancata et al, 2003 und 2015

Einsamkeit als Risikofaktor

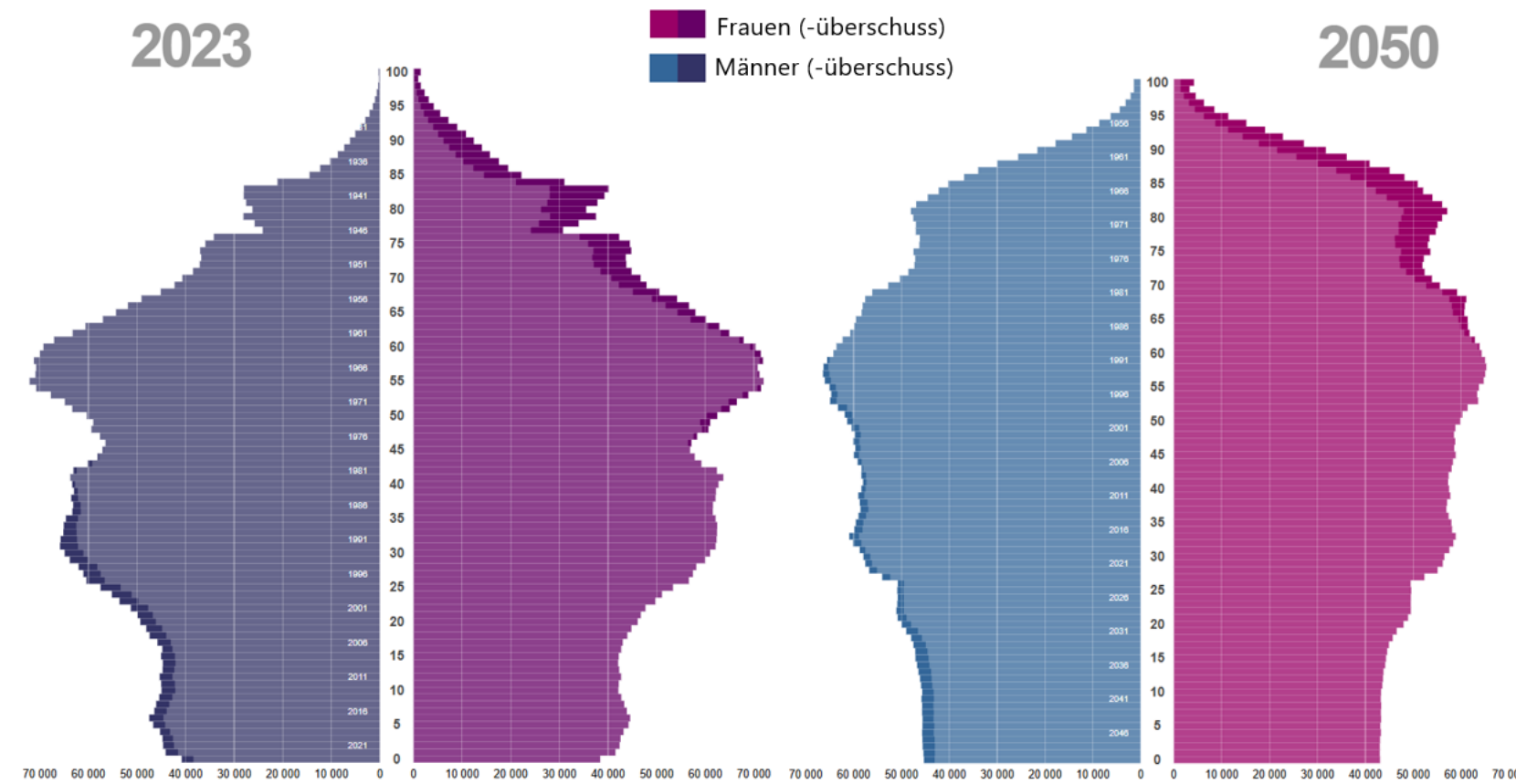
- ▶ Gute Beziehungen führen zu einem gesunden, glücklichen Leben
- ▶ Einsamkeit beschleunigt Alterungsprozesse im Gehirn
- ▶ Einsamkeit wirkt wie chronischer Stress
- ▶ Einsamkeit wirkt toxisch wie Zigarettenrauchen (15 Zigaretten/d)
- ▶ Einsamkeit kurbelt Entzündungsprozesse an

- ▶ Soziale Isolation lässt das Hirn schrumpfen, kognitiver Abbau
- ▶ Soziale Isolation und Adipositas >> erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen

Harvard Study of Adult Development, Prof. Waldinger

LIFE Adult Studie, Leipzig

Abbildung 4: Bevölkerungspyramide Österreich 2023 und 2050 im Vergleich



Quelle: STATISTIK AUSTRIA, Bevölkerungsprognose 2024, Hauptvariante (gerundete Ergebnisse). Erstellt am 27.11.2024. Bevölkerung im Jahresdurchschnitt. STATatlas, eigene Darstellung GÖG

Tabelle 9: Prognose Einwohner:innen Österreich bis 2050 und Alzheimer-Demenz

	2.190.993	136.900
	2.578.446	180.600
	2.751.239	232.000

Quelle: Eigene Berechnungen durch Christopher Hammerer und Walter Struhal unter Verwendung der Daten der Statistik Austria (2023)

Kontakt

Landeskrankenanstaltenverbund Mauer

Ärztliche Direktion

ÄD Prim. Dr. Christian Korbel

christian.korbel@mauer.lknoe.at

Präsident

Österreichische Gesellschaft für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik



Einsamkeit trifft Herz

Warum (fehlende) soziale Verbindung ein kardiovaskulärer Risikofaktor ist

AHF Schladming Mai 2026

Karin Hawlisch-Höfferl

www.zim9.at

Ein unterschätzter sozialer Determinant

Zwei verwandte, aber nicht deckungsgleiche Konstrukte – beide kardiovaskulär relevant.

Einsamkeit

subjektiv

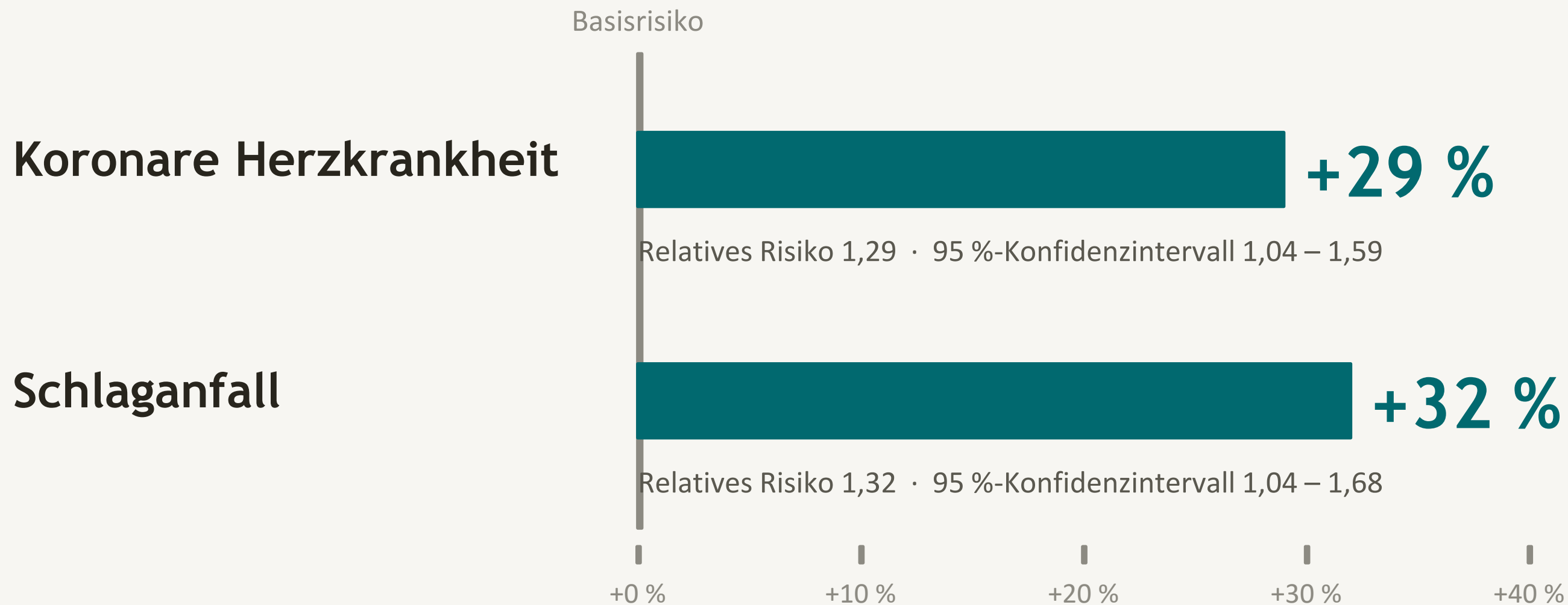
Schmerzhaftes Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen Beziehungen. Auch in dichten Netzwerken möglich.

Soziale Isolation

objektiv

Strukturell wenige Kontakte oder Rollen – kleines Netzwerk, alleinlebend. Messbar, nicht gefühlt.

Das Risiko steigt um rund ein Drittel



Longitudinale Beobachtungsdaten; Effekt konsistent, nicht kausal beweisend.

Auch die Prognose leidet

Bei bestehender kardiovaskulärer Erkrankung ist fehlende soziale Einbindung ein Prognosesignal.

rund 50 % höheres Mortalitätsrisiko

≈ +50 %

Meta-Analyse bei etablierter kardiovaskulärer Erkrankung: Alleinleben HR 1,48; soziale Isolation HR 1,46.

Beobachtungsdaten, heterogene Messung; kein kausaler Beweis.

Quelle: [Long et al., Psychosom Med 2023;85:8–17](#)

bestehende kardiovaskuläre Erkrankung

wenig soziale Einbindung

schlechtere Prognose

Wie kommt der Effekt zustande?

Vier biologisch plausible Pfade.

■ Verhalten

Schlaf, Bewegung, Rauchen, Therapietreue.

■ Stresssystem

Stresshormon-Achse, Sympathikus,
Herzfrequenzvariabilität.

■ Inflammation

Entzündungszeichen, Endothelfunktion.

■ Hämodynamik

Blutdruck, Gefäßsteifigkeit.

Drei Handlungsimpulse

Kein Laborwert – aber ein klinisches Signal.

Fragen

Soziale Einbindung in die Anamnese aufnehmen.

Vernetzen

Reha, Bewegungs- und Gruppenangebote vermitteln.

Mitbehandeln

Soziale Isolation/Einsamkeit neben klassischen Risikofaktoren beachten

Bislang keine randomisierten Studien mit harten kardiovaskulären Endpunkten – Forschungslücke.

Wie können wir Social Prescribing so gestalten, dass Einsamkeit und soziale Isolation als kardiovaskuläre Risikofaktoren wirksam adressiert werden?

1

Wer identifiziert gefährdete Patient:innen?

2

Welche Angebote können verordnet oder vermittelt werden?

3

Wie messen wir Wirkung auf Risikoreduktion, Adhärenz und kardiovaskuläre Endpunkte?

Psychische Gesundheit und Einsamkeit

Stigma als gemeinsamer Risikofaktor und Auftrag
für „Mental Health in all Policies“

Dr.in Christina Dietscher

BMASGPK, Abteilung VII/1, Nicht übertragbare Krankheiten und Psychosoziale Gesundheit

Schladming, 29. Mai 2026

Psychische Gesundheit – und / oder Einsamkeit?

- **Einsamkeit** ist **keine Erkrankung**, sondern ein **Risikofaktor** für psychische und körperliche Erkrankungen.
- Zu jedem Zeitpunkt sind etwa **25%** der Bevölkerung – jede:r Vierte – von einer **psychischen Erkrankung** betroffen.
- Statistik Austria zufolge fühlt sich fast jede:r Dritte Erwachsenen gelegentlich, jede:r Zehnte häufig von **Einsamkeit** betroffen

Es gibt gemeinsame Risiko-Faktoren rund um sozialen Rückzug!

Sozio-ökonomische Faktoren:

- Arbeitswelt – dauernde Erreichbarkeit, Mobbing, Home Office, ...
- Armut – reduzierte soziale Teilhabe
- ...

Körperliche
Erscheinung,
körperliche
Einschränkungen

Stigma:

- Nicht ansprechen – sozialer Rückzug
- Keine Hilfe suchen

Entstigmatisierung und Einsamkeits-Prävention sind gesamtgesellschaftliche Aufgaben!

- „Mental Health in all Policies“ – es braucht Beiträge von:
 - Bildungswesen
 - Arbeitswelt
 - Nachbarschaften
 - Raumordnung / Architektur
 - Medien
 - ...

Maßnahmen-Beispiele

Empfehlungen der Kompetenzgruppe Entstigmatisierung für ein koordiniertes Vorgehen zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen

Handout: Überblick Handlungsfelder und Startpakete

- ① Legislative, Exekutive, Judikative
- ② MH Advocacy
- ③ Gesundheitsversorgung
- ④ Soz. Absicherung, Selbstbestimmung
- ⑤ Erwerbstätigkeit
- ⑥ Bildung
- ⑦ Medien
- ⑧ Kunst und Kultur
- ⑨ Wissenschaft

Wien, 2026

① Gatekeeper-Trainings



③ Auf- und Ausbau Peer-Arbeit

④ Klare Regeln für Zuerkennungen

⑤ Inklusive Arbeit, Reha-Angebote



ARTS for HEALTH AUSTRIA

Gesundheit, Wellness & Fitness

ARTS for HEALTH AUSTRIA

Panel Gesundheitsförderung ⑨

Das „Panel Gesundheitsförderung“ ist eine repräsentative Wiederholungsbefragung Agenda Gesundheitsförderung, die erstmals im September 2023 durchgeführt wird und pro Jahr wiederholt wird. Befragt wird eine repräsentative Stichprobe der österreichischen Wohnbevölkerung ab 16 Jahren.

Die Befragung gliedert sich in ein Grundmodul zu den Themen Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden, soziale Eingebundenheit und psychosoziale Ressourcen, und in ein Spezialmodul, in dem pro Welle ein spezifisches Thema der Gesundheitsförderung behandelt wird. In Welle 2 (2023)



Factsheet

Surveillance psychosoziale Gesundheit: Aktuelle Ergebnisse

⑨

Diskussionsfrage

*Wo sehen Sie in Ihren eigenen
Zuständigkeitsbereichen Möglichkeiten,
Stigma zu begegnen?*

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr.ⁱⁿ Christina Dietscher

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

christina.dietscher@sozialministerium.gv.at

Einsamkeit aus gesellschaftlicher Sicht



Sabine Benczur-Juris

Leitung Strategiefeld Zusammenhalt und Du

Leitung Bereich Menschen mit Behinderung und psychischer Erkrankung

Caritas ED Wien

Hintergründe

Einsamkeit ist kein rein individuelles, psychologisches Problem, sondern ein ernstzunehmendes, gesamtgesellschaftliches Phänomen.

8 % der Befragten fühlen sich „*immer*“ oder „*meistens*“ einsam, 28 % *gelegentlich*; vgl. Befragung: „So geht’s uns heute“, Statistik Österreich, 2025

Risikofaktoren: Armut, Menschen mit chron. Erkrankungen, geringe Bildung, materielle und soziale Deprivation → mangelnde soziale Teilhabe

(vgl. Bericht „Einsamkeit in Österreich“, Statistik Austria, 2025)

Zusammenhang Einsamkeit und Scham

Ein Hindernis bei der Bekämpfung von Einsamkeit ist nicht der Mangel an Angeboten, sondern die Scham der Betroffenen, diese Angebote anzunehmen.

- *Scham verstärkt die Einsamkeit*
- betrifft v.a. die Gruppe der jungen Menschen (18-34 Lj.) und der Männer
- Einsamkeit muss gesellschaftlich enttabuisiert werden
- Entwicklung hin zu Caring Communitys

Rahmenstrategie Caritas Österreich 2026-2030

Ziel: Einsamkeit durch Prävention, soziale Teilhabe und die Förderung sorgender Gemeinschaften systematisch zu reduzieren.

- Sensibilisierung für das Thema
- Erstellen von Initiativen und Angeboten
- Blick auf das Thema innerhalb der Organisation

Beispiele für Angebote gegen Einsamkeit der Caritas

- **Plaudernetz:** niederschwelliges, anonymes Telefonangebot gegen Einsamkeit
- **DUDA:** digitales Angebot für Menschen mit Behinderung und Menschen mit psychischer Erkrankung mit dem Ziel soziale Teilhabe zu fördern
- **Freiwilligenengagement:** unterschiedliche Möglichkeiten sich zu engagieren

Plaudernetz

Und so funktioniert's



Plauderpartner*innen registrieren sich online auf plaudernetz.at, **automatisierter Onboarding Prozess**















Anrufer*innen wählen die **Plaudernetz Nummer** und werden mit Plauderpartner*in verbunden – **täglich von 10 bis 22 Uhr**



Alle Gespräche sind **anonym** (kein Austausch von Nummern) und **einzigartig**

DUDA

Mo	Di	Mi	Do	Fr
 Guten Morgen DuDa 10 Uhr	 Plaudern und spielen 10 Uhr	 Wohlfühlstunde 10 Uhr		 Plauderstunde 10 Uhr
	 DuDa Disco 12:30 Uhr		 DuDa Kochen 12:30 Uhr	
 DuDa Geschichte 16 Uhr		 DuDa Sport 16 Uhr		
 Gesundheitsyoga 17 Uhr	 DuDa Fussball Club 17 Uhr		 Pinselfstube 17 Uhr	 Glaube, Liebe, Hoffnung 17 Uhr

Wochenangebot
durch Freiwillige
und Betroffene;
Teilnahme am
Handy oder PC
möglich

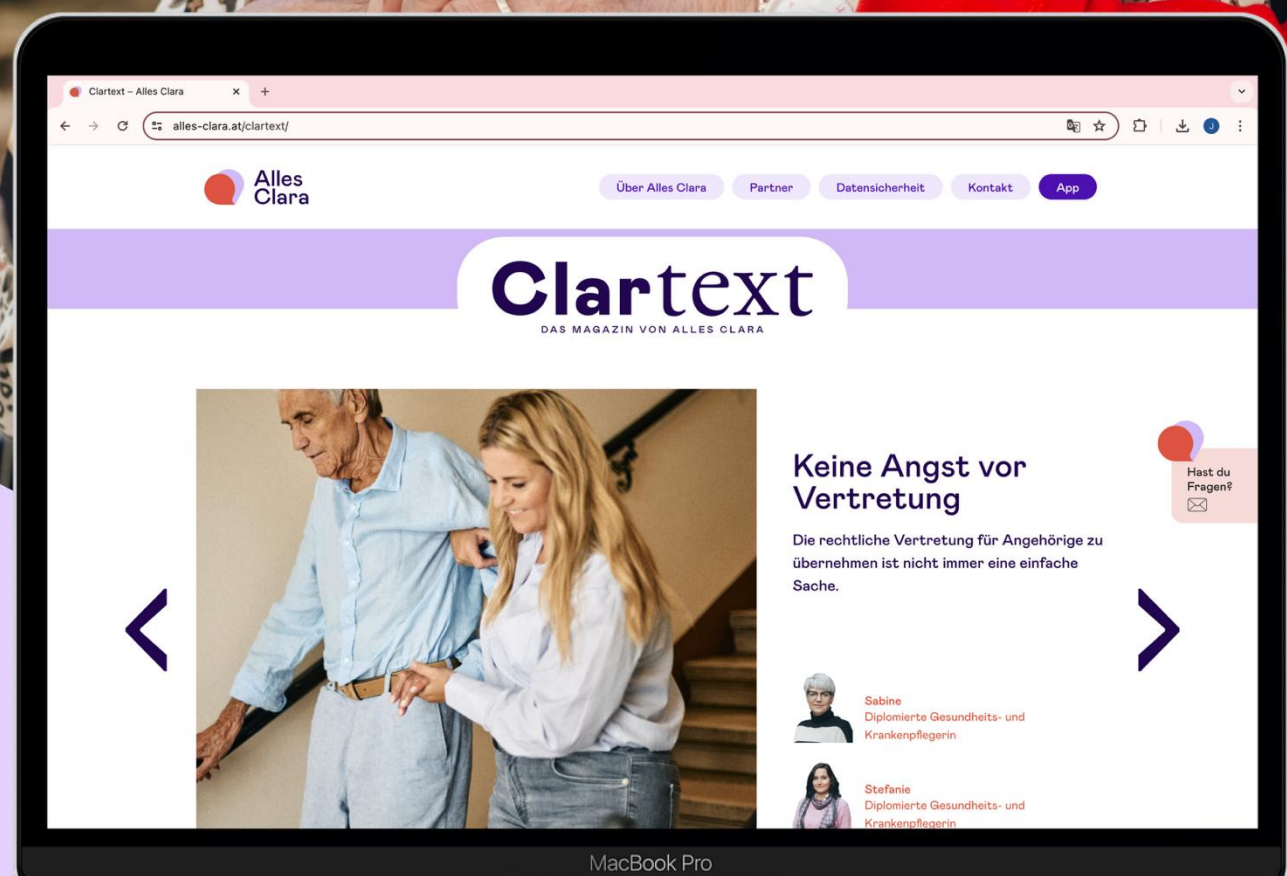
Fragestellungen für den Workshop

1. Wenn Scham ein großes Hindernis darstellt, um Angebote gegen Einsamkeit anzunehmen – wie schaffen wir es in unserer täglichen Arbeit, Einsamkeit so zu enttabuisieren, sodass Betroffene diese Hürde überwinden können?
→ Wie können wir in unserem Wirkungskreis dafür sorgen, Einsamkeitsanzeichen zu erkennen und anzusprechen?
2. Welche Angebote können erstellt werden, um an der Schnittstelle zum Gesundheitsbereich, Einsamkeit entgegenzuwirken?
3. Wie kann innerhalb einer Organisation das Thema Einsamkeit enttabuisiert und diesem aktiv begegnet werden?

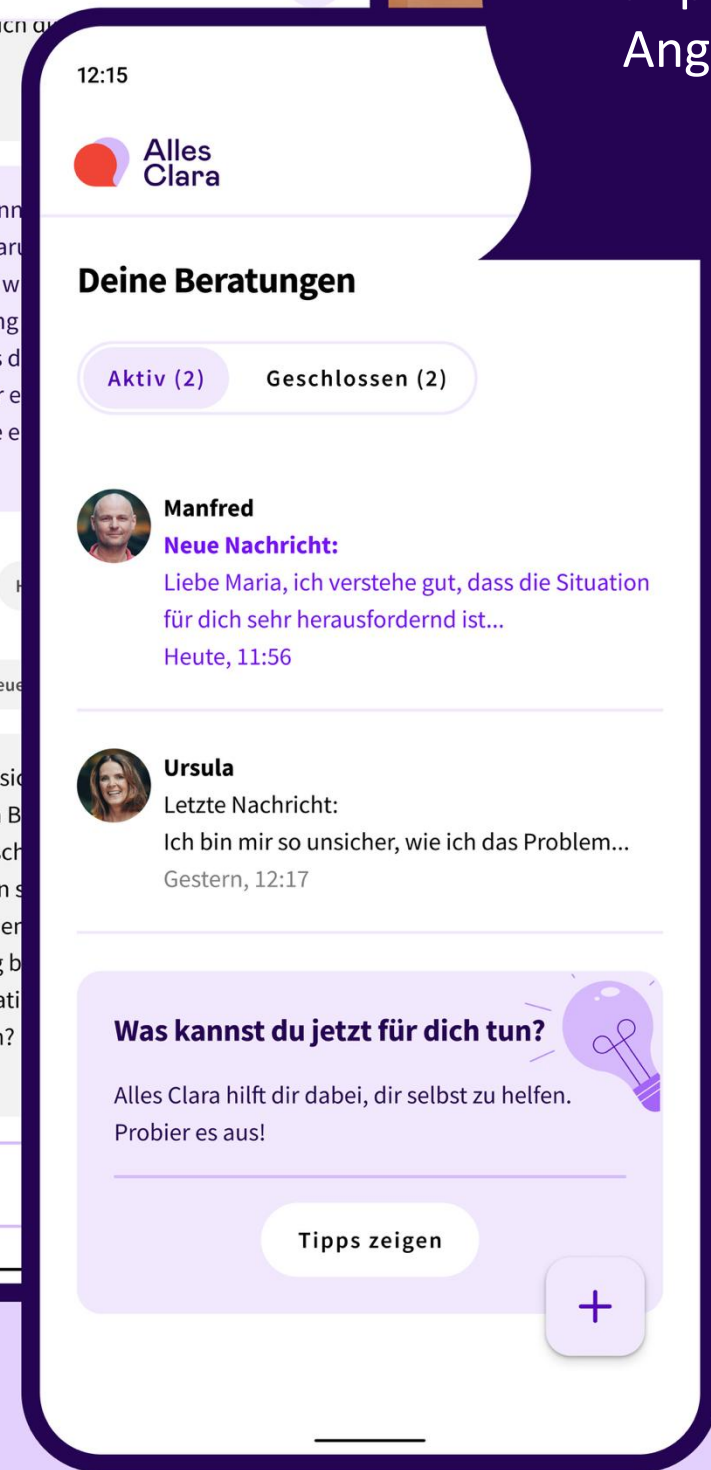
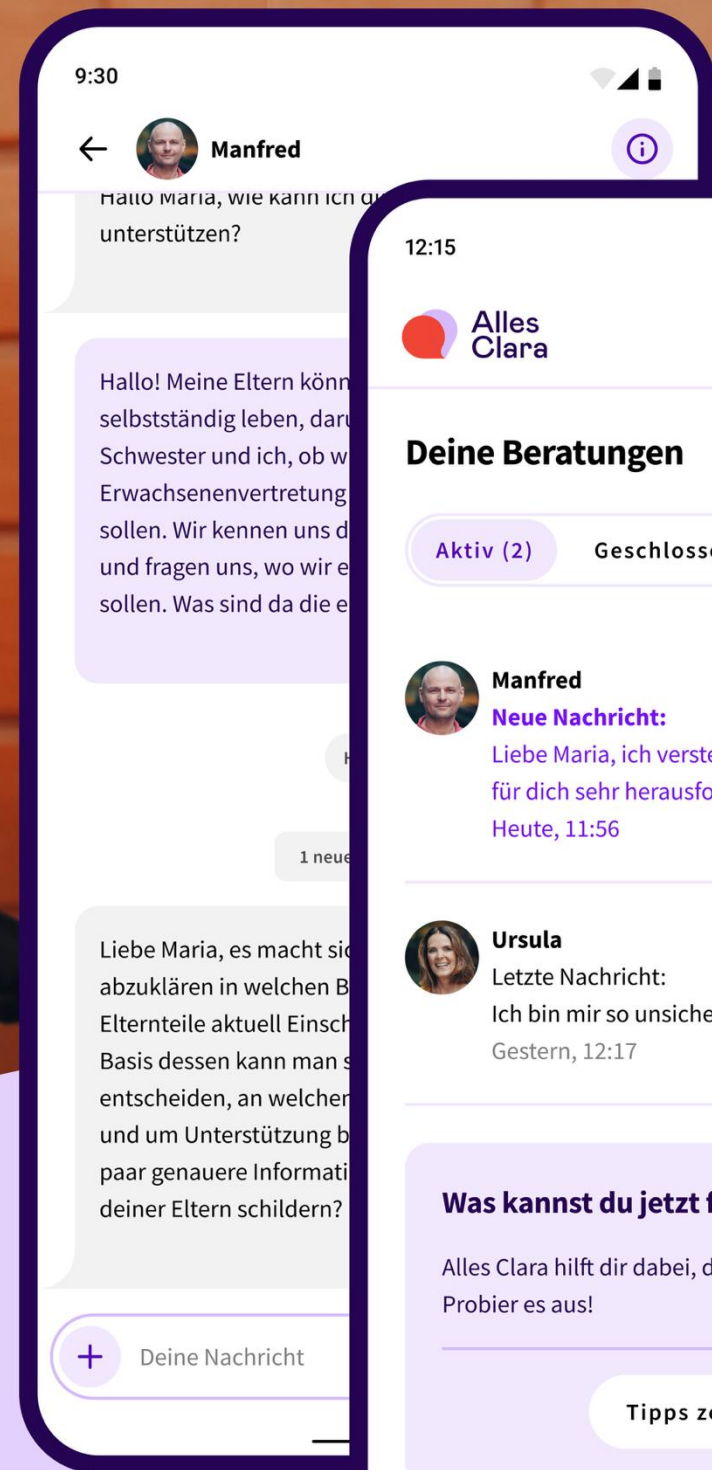


Digitale Entlastungs- und Pflegeberatung für pflegende Angehörige

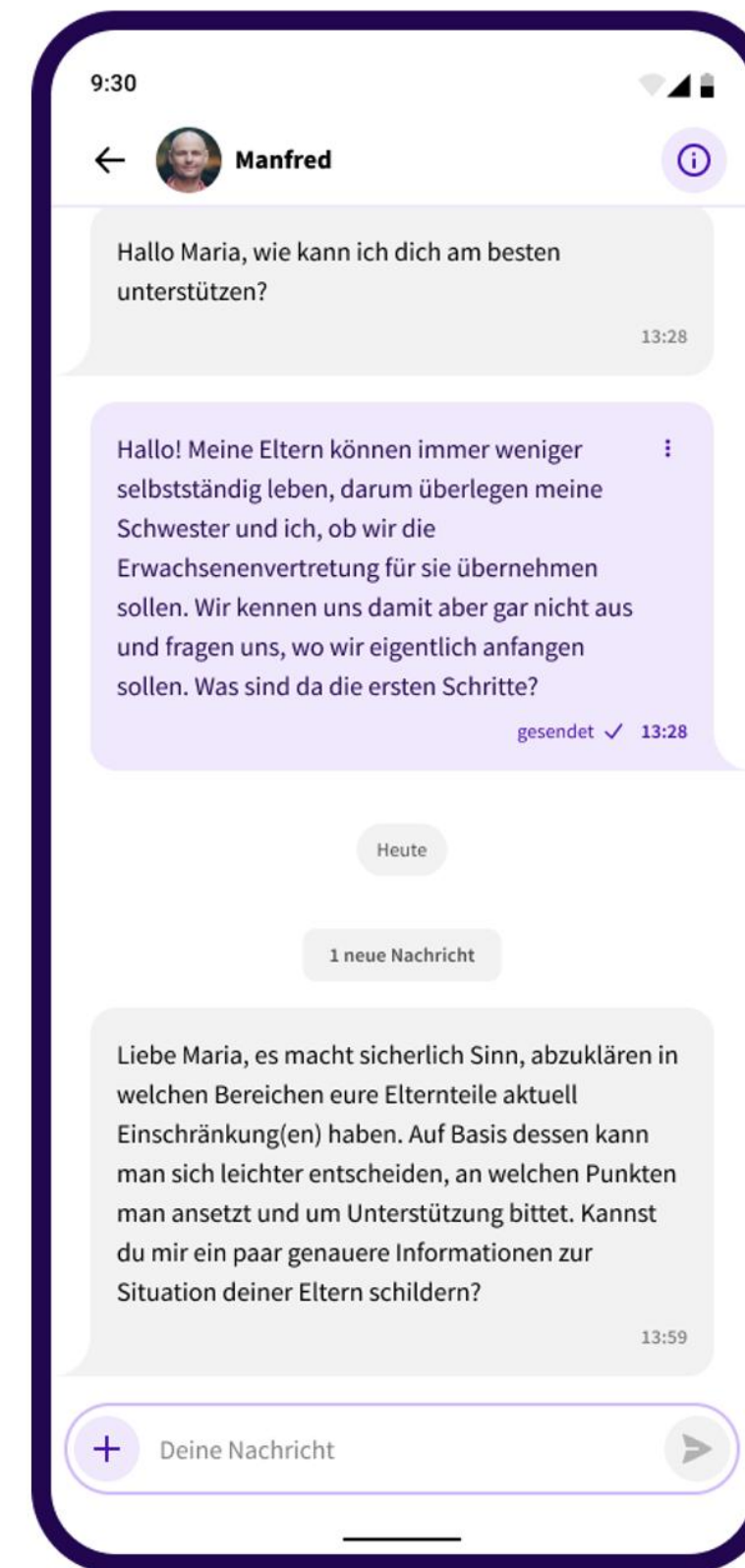
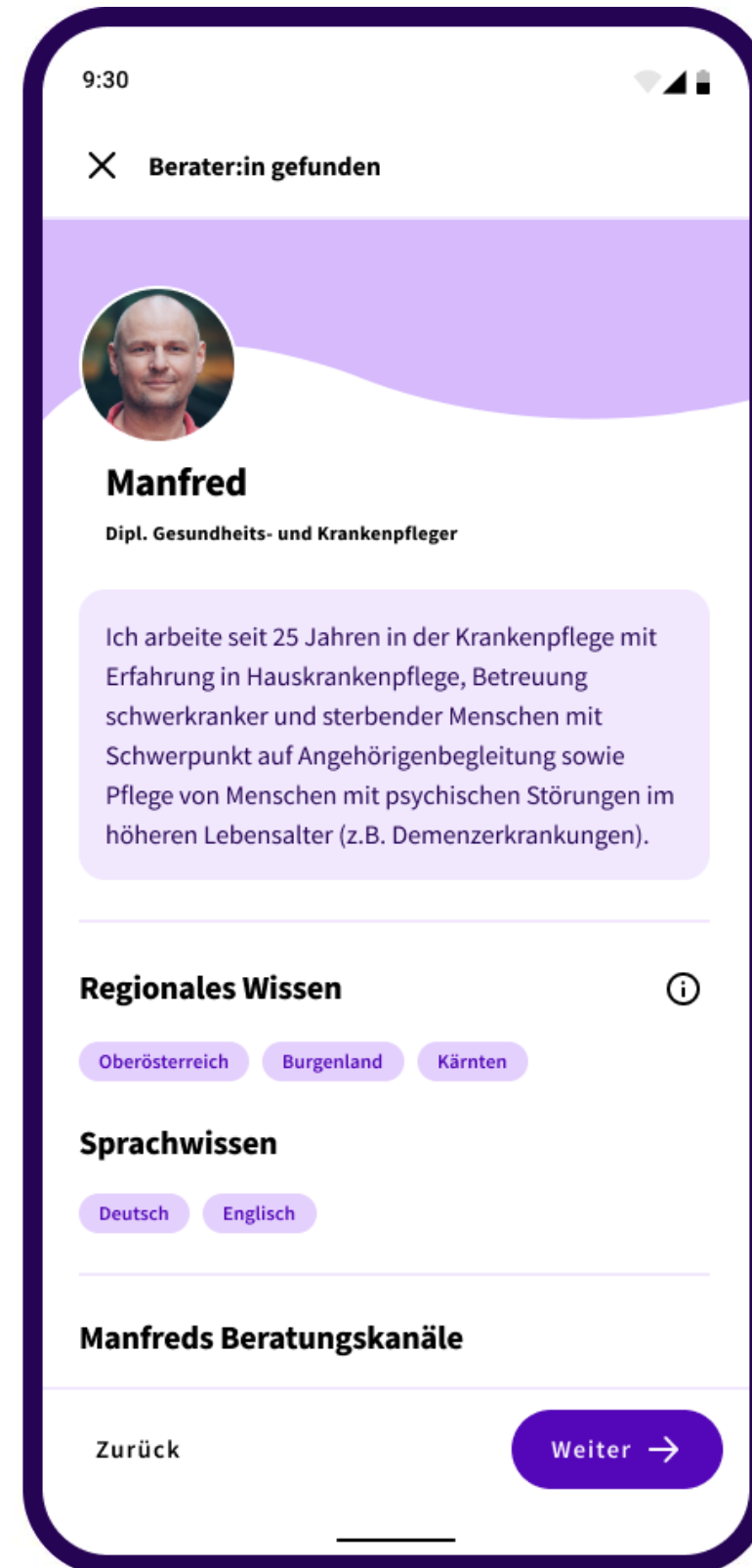
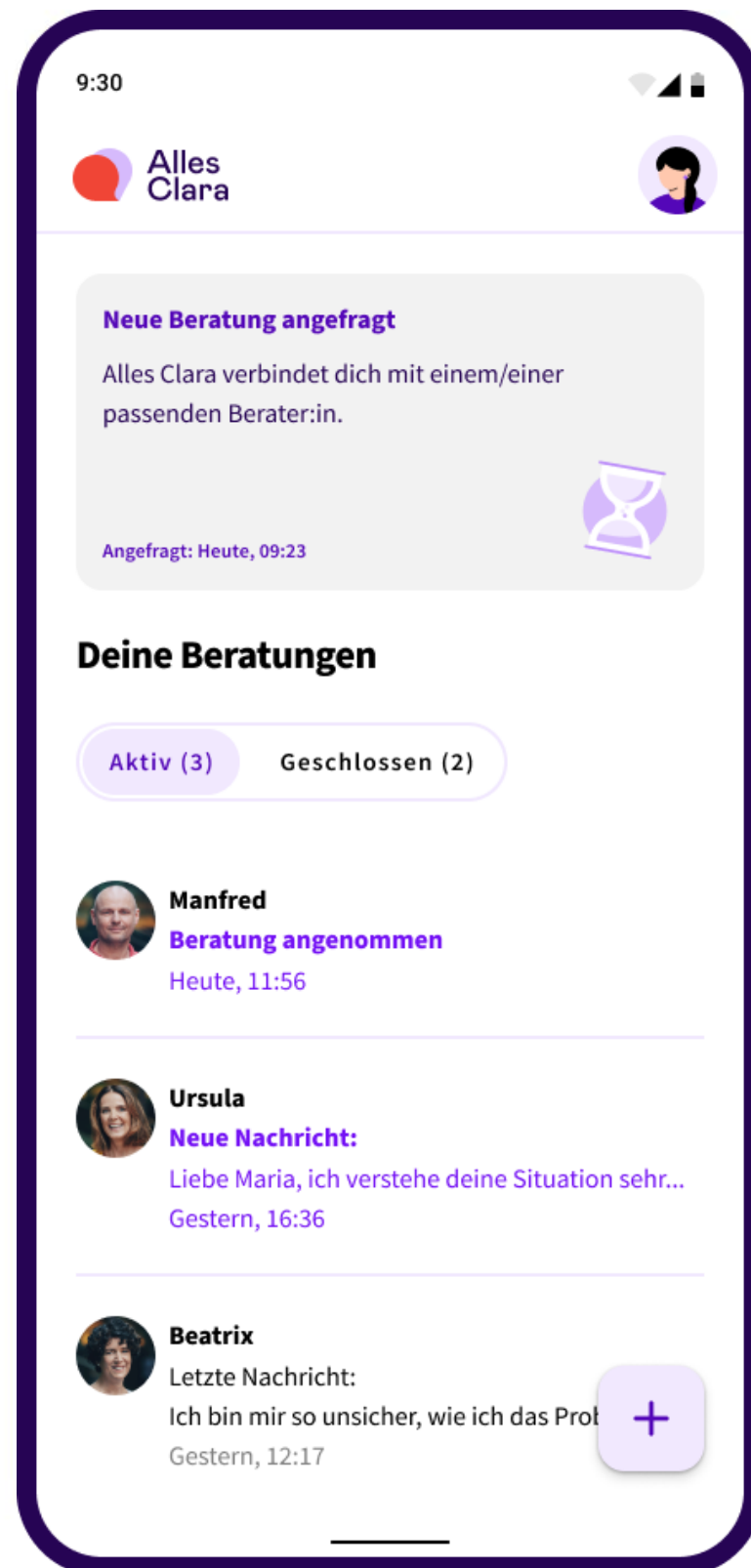
Spannende Artikel

Interessante Diskussionen

Datensichere Beratungsräume im Messenger.



Pflege- und Entlastungsberatung umfasst:

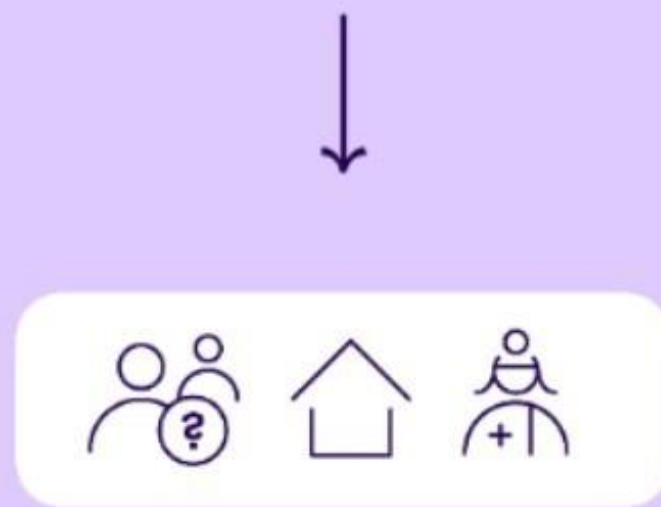
- Präventive Frage, Ängste, Sorgen
- Aktuelle Herausforderungen im Umgang mit einer betreuungs-/pflegebedürftigen Person
- Informationsfragen zu Unterstützungs- und Pflegeangebote, Zuständigkeiten, Ansprechstellen, etc.
- Komplexe familiäre Herausforderungen, die Einfluss auf viele Lebensbereiche haben (zB. nach Schlaganfällen, Sturz,...)

- Gesundheitsdaten von Usern
- Gesundheitsdaten von Dritten (Pflegebedürftigen)

Gesamtgesellschaftliche Kooperation als Basis.

Pilotphase: Ratsuchende über ihre Arbeitgeber

Zielbild: kostenlose Sozialdienstleistung für alle Menschen in Österreich



Angebote



Berater:innen



Bevölkerung in Modellregionen
BGLD, NÖ, VBG und
30+ österreichische Arbeitgeber



Pflegende Angehörige

Zugangscode
test-clara



Zugang für User aus
Bgld, NÖ und Vbg
über PLZ

**So einfach
geht's!**

1

App herunterladen & anmelden

Gib deinen Zugangscode ein und lege dein Profil an.

2

Beratung starten

Klicke auf Beratung anfragen und du wirst mit einem/r Berater:in aus der Pflege oder Psychologie verbunden

3

Begleitung und Beratung

Kommuniziere datensicher im Chat, per Telefon oder Video mit deinem Berater oder deiner Beraterin.

4

Abschließen und zurückschauen

Schließe deine Beratung und starte eine neue, wann immer du es brauchst. Du hast jederzeit Zugriff auf abgeschlossene Beratungen.

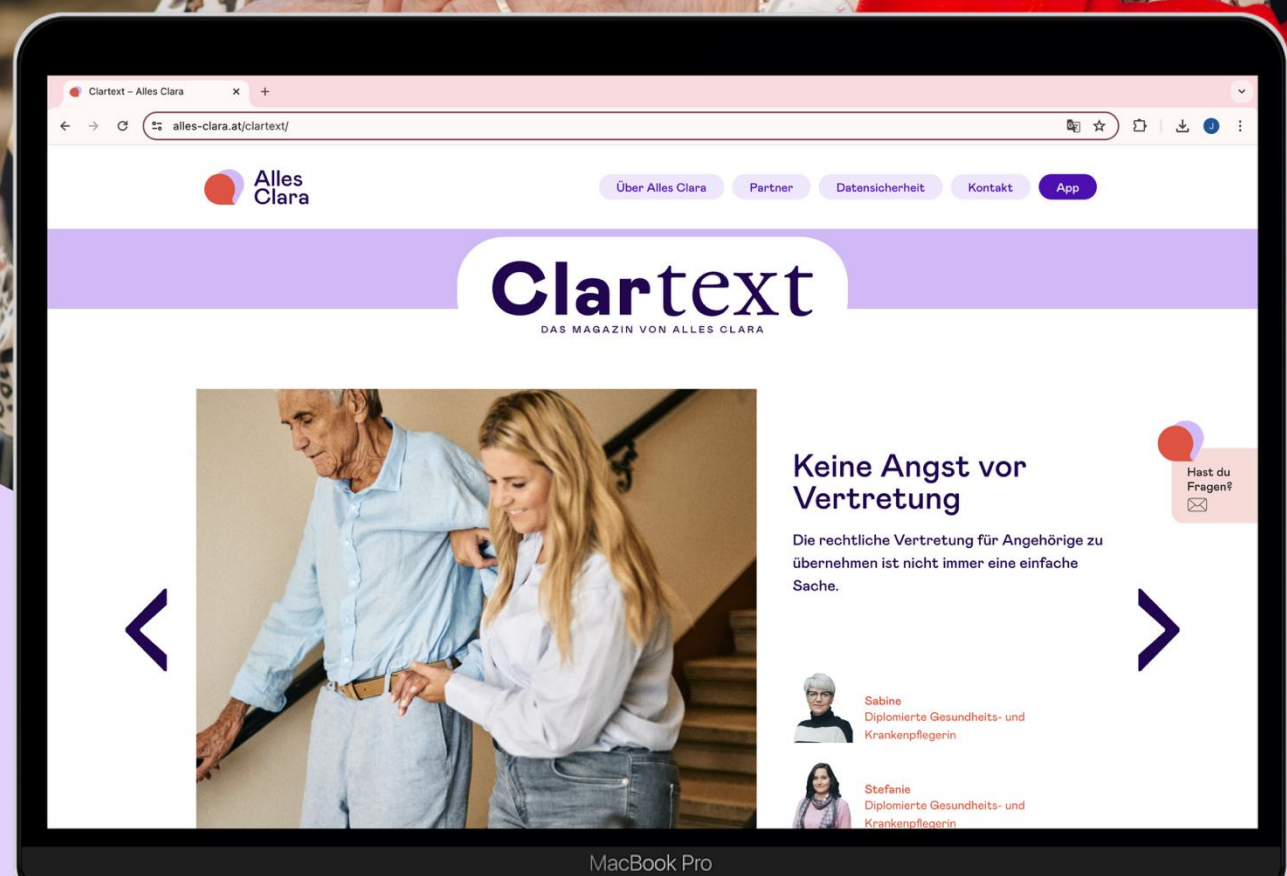


Weitere Info & Newsletter unter:
www.alles-clara.at

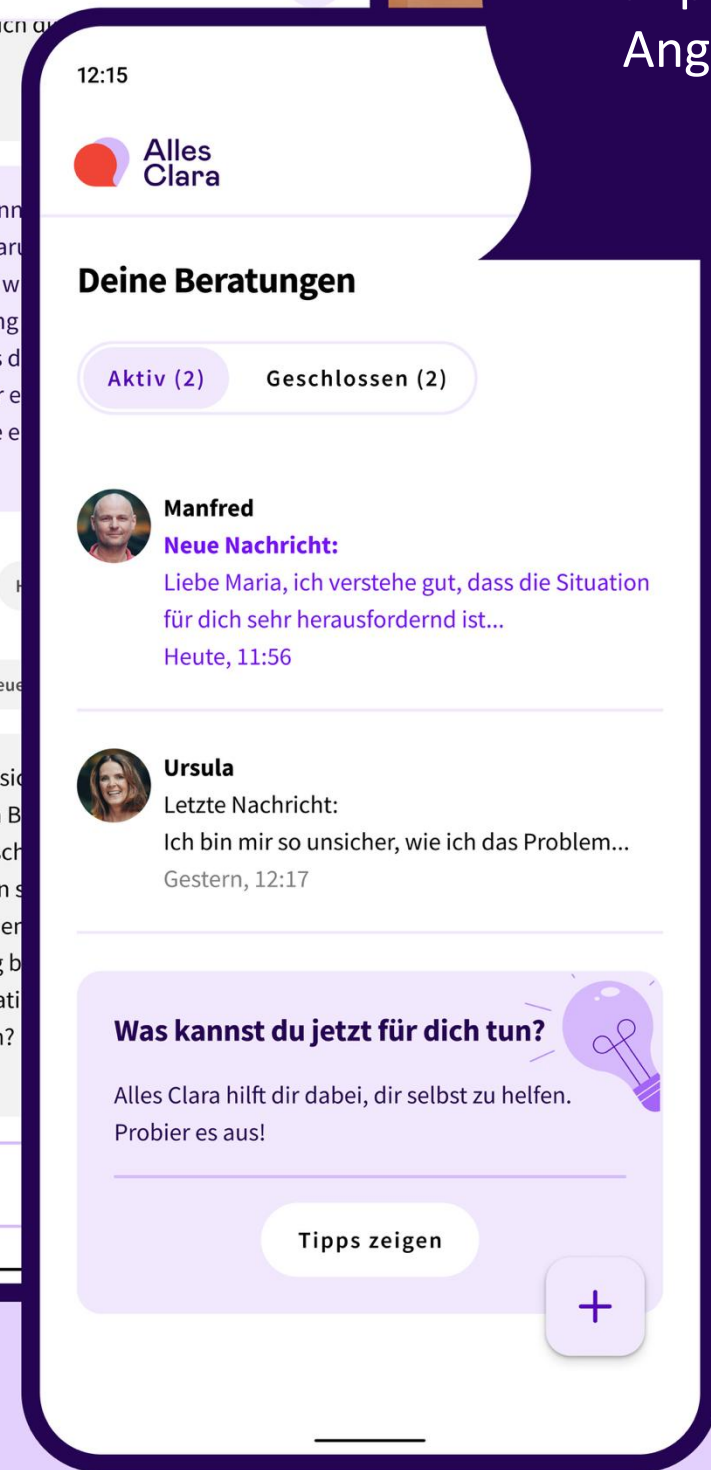
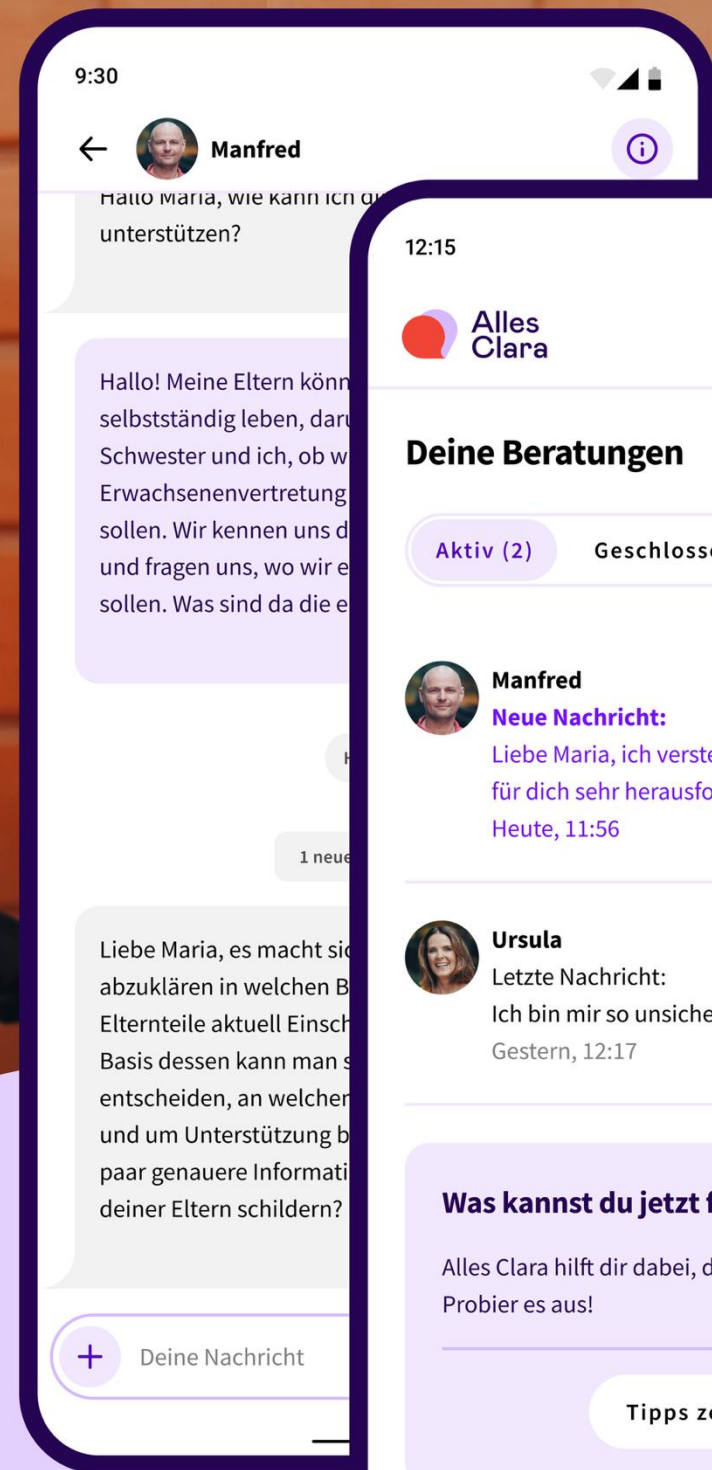


Digitale Entlastungs- und Pflegeberatung für pflegende Angehörige

Spannende Artikel

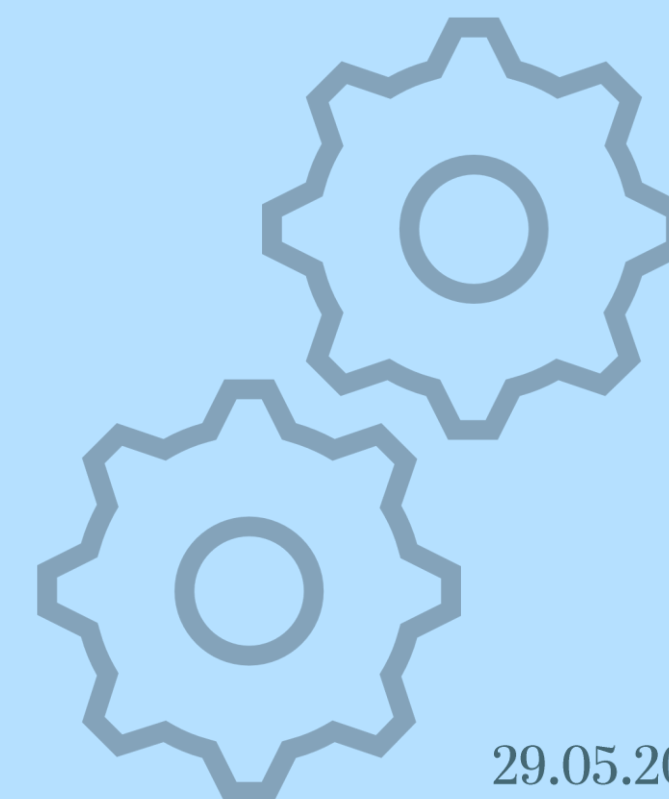



Interessante Diskussionen

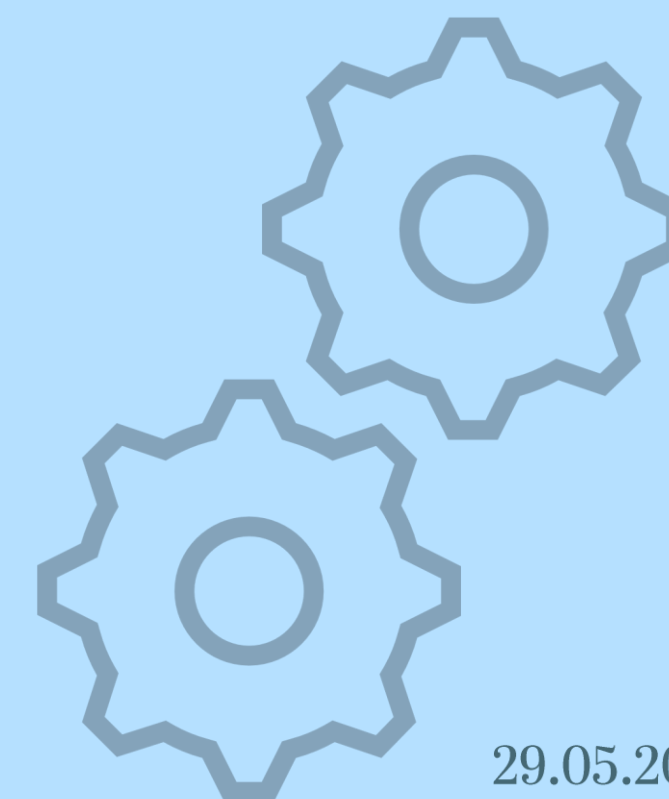
Gesund aus der Krise

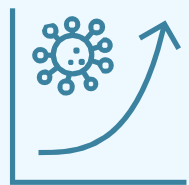
Best-Practice Beispiel bei Einsamkeit und psychischer Belastung



Leitfrage

Welche Rolle können spezialisierte
Gesundheitsberufe spielen und in welchen Settings
liegt das größte Potenzial?





Seit der Pandemie sind psychische Belastungen und Mental Health in den Fokus geraten.



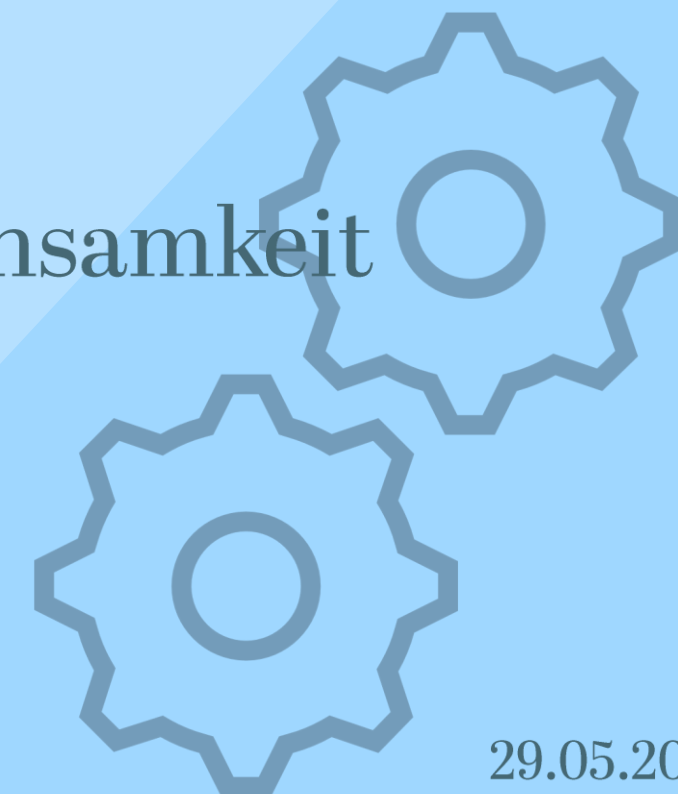
„Social in all Policies“:

Denn: Einsamkeit betrifft Gesundheit, Stadtplanung, Mobilität, Kultur und soziale Teilhabe. Die Bekämpfung von Einsamkeit braucht viele Politikfelder



Vor allem braucht es auch die Psychologie

Gesund aus der Krise ist eine niederschwellige Antwort auf Einsamkeit bei jungen Menschen.



Das 10-Punkte-Maßnahmen-Paket gegen Einsamkeit

1. Ende der Tabuisierung und Stigmatisierung von Einsamkeit
2. Recht auf bevölkerungsspezifische und mehrsprachige Angebote
3. Fokus auf vulnerable Gruppen
4. Ausbau der kostenfreien, psychologischen Versorgung
5. Appell an soziales Miteinander – Unterstützung von sozialer Teilhabe und Selbst-ermächtigung
6. Sensibilisierung im Gesundheitssystem, um Einsamkeit zu identifizieren
7. Bezifferung der volkswirtschaftlichen Kosten von Einsamkeit
8. Nationaler Aktionsplan
9. Weiterführung und Stärkung der Koordinationsstelle gegen Einsamkeit
10. Recht auf analoge Angebote und Sicherung der Mobilität für ältere Menschen



Caritas

Diakonie 



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

pro mente | **austria**



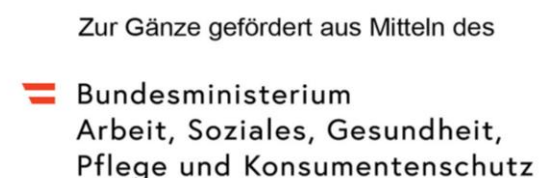


Austrian Health Forum

Schladming

29.05.2026

a.o. Univ.-Prof.in Dr.in Beate WIMMER-PUCHINGER
*Präsidentin des Berufsverbands Österreichischer
Psychologinnen und Psychologen (BÖP) und
Gesamtleitung Gesund aus der Krise*



als Mental-Health-Leuchtturmprojekt

Gegenwärtige Situation

Multiple Krisen: Covid-19, Inflation, Klimakrise, Energiekrise, Konflikte (Ukraine, Nah-Ost), etc.

Trotz **bemerkenswerter Bewältigungsstrategien** benötigt ein großer Teil professionelle Hilfe. Es bedarf **rascher Hilfe** und **frühzeitiger** Behandlungen, um **Chronifizierung** und **Aggravation** psychischer Symptome entgegenzuwirken.



Projektrahmen

Gesund aus der Krise bietet daher niederschwellig **15 kostenlose, qualitätsgesicherte Behandlungseinheiten** für **Kinder, Jugendliche** und **junge Erwachsene** von **0 bis 21 Jahren**.

Das Projekt wird vom **Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP)** – in enger Kooperation mit dem **Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)** – abgewickelt.*

Rahmenbedingungen

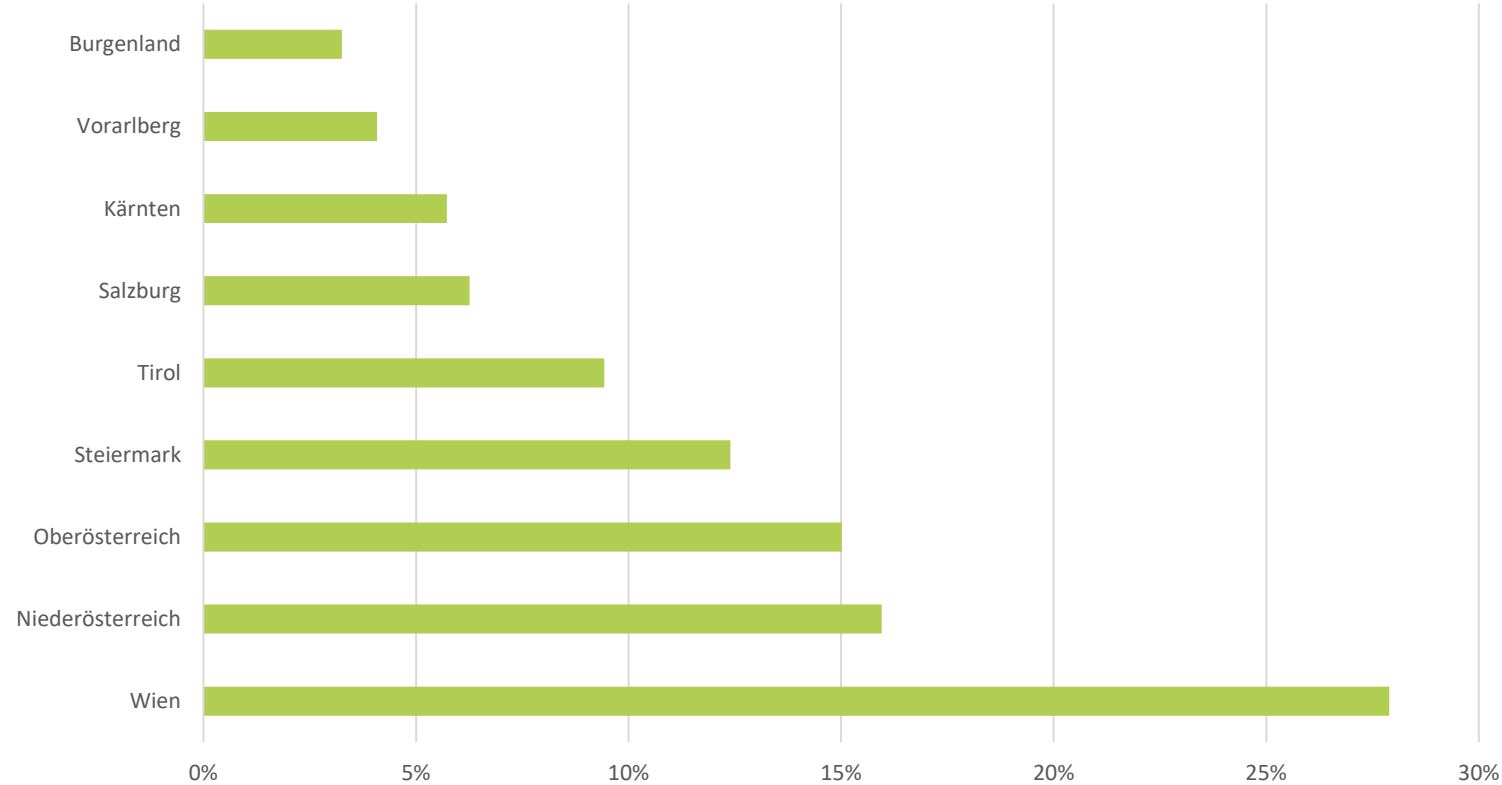


*In Summe bereits rund **54.000 Klient:innen**, die bei „Gesund aus der Krise“ teilgenommen haben!*

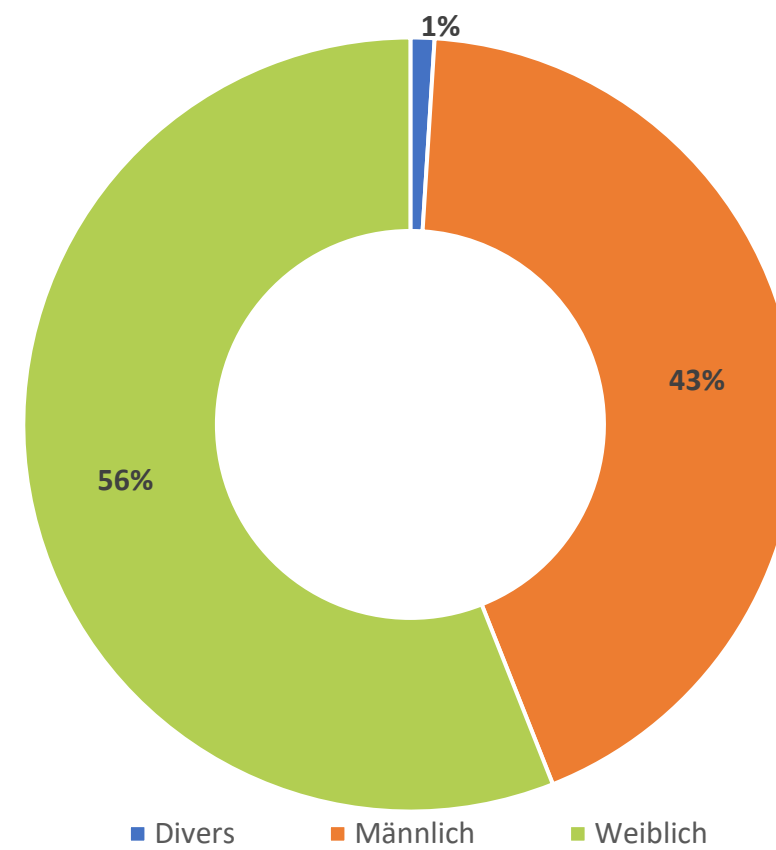
54.000 Klient:innen

gesund
aus der krise

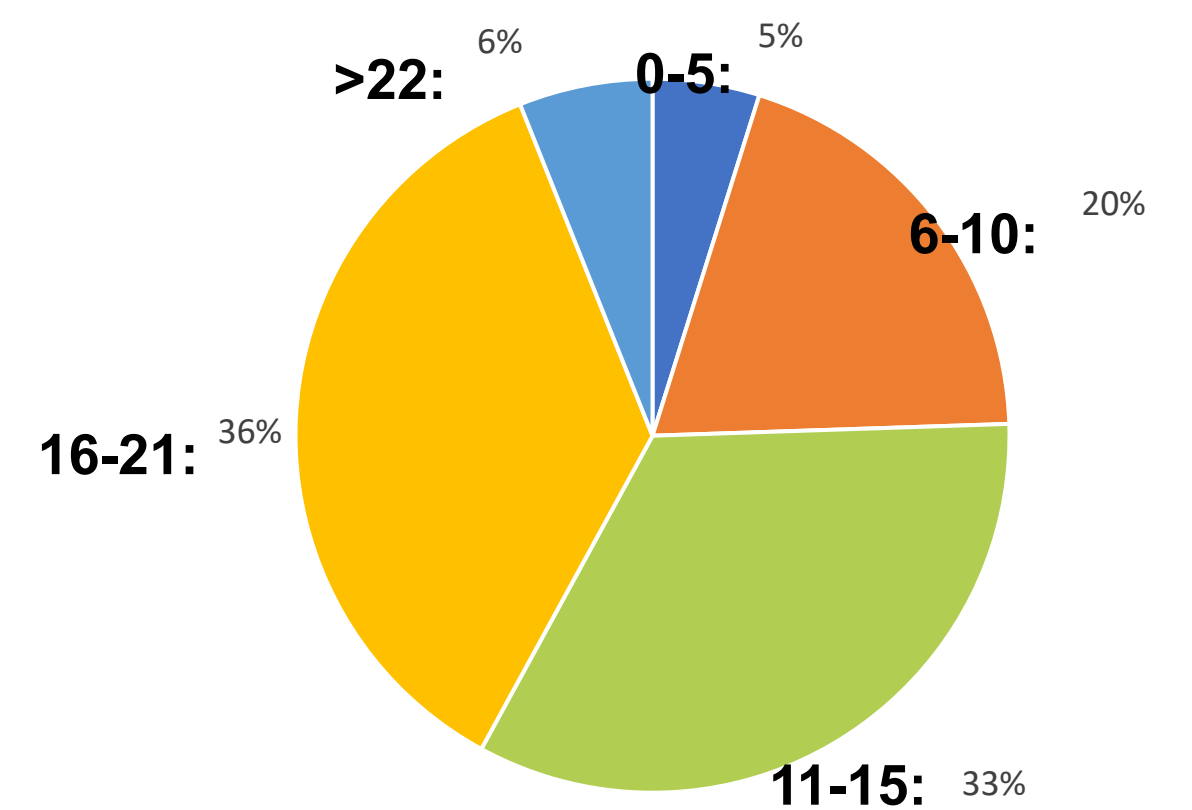
Verteilung nach Bundesland



Geschlecht



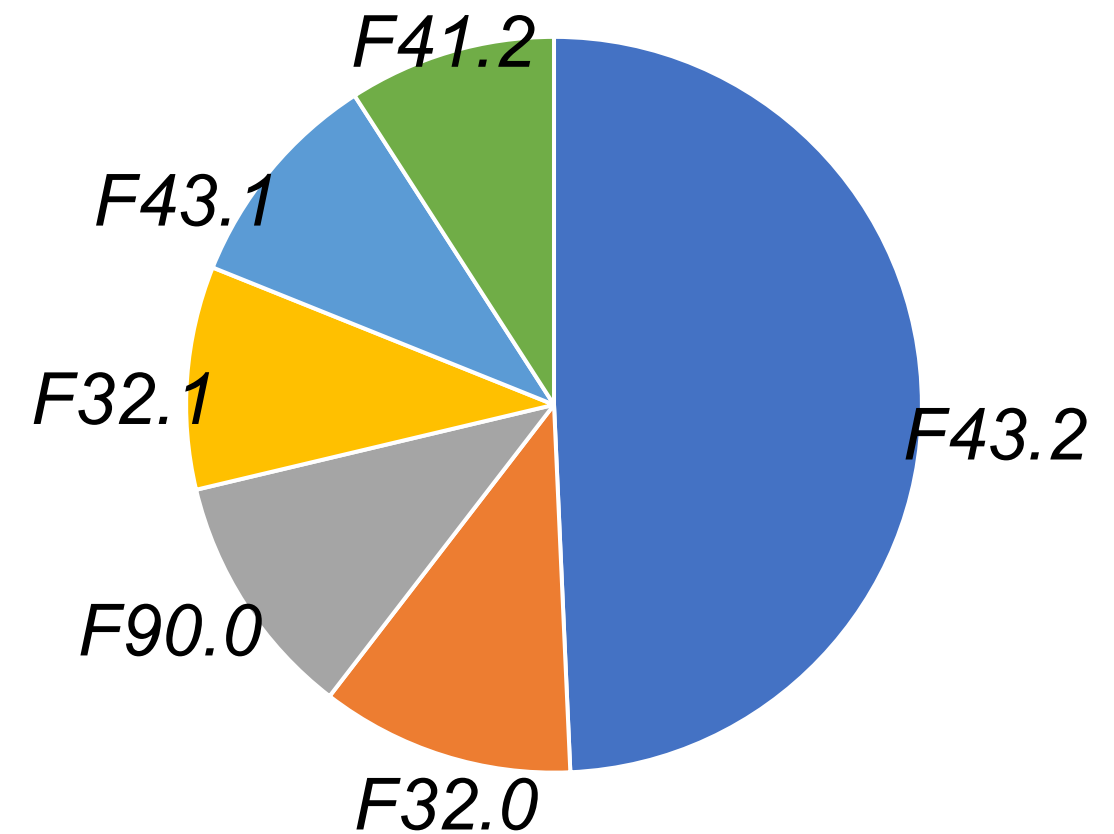
Alter



(Verdachts-)Diagnosen & Beschwerden

Verdachtsdiagnose, Häufigkeit	
Anpassungsstörung (F43.2)	49%
Leichte Depressive Episode (F32.0)	11%
einfache Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung (F90.0)	11%
mittelgradige depressive Episode (F32.1)	10%
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) (F43.1)	10%
Angst und depressive Störung, gemischt (F41.2)	9%

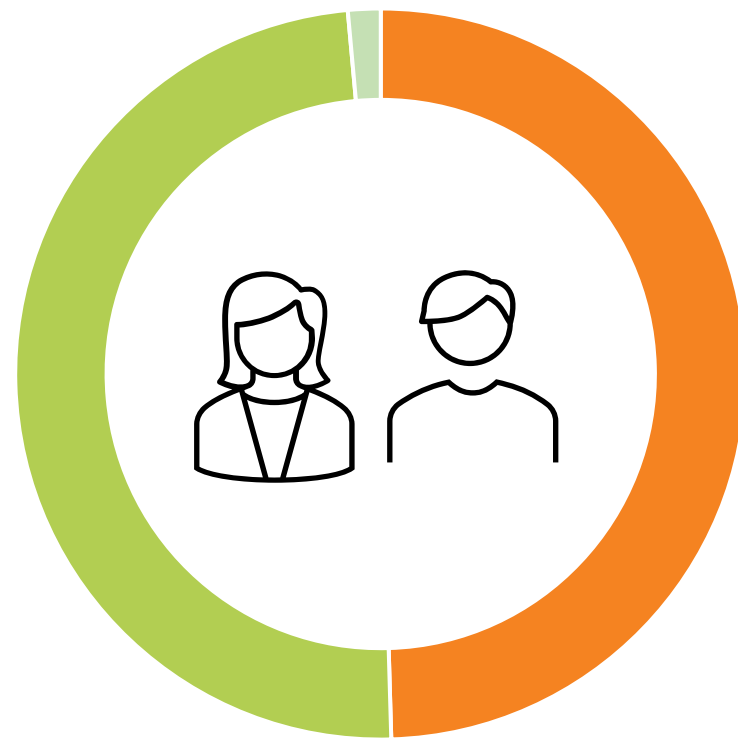
Hauptbeschwerden zu Behandlungsbeginn	
Zukunftssorgen	39%
Niedergeschlagenheit	39%
Einschlafschwierigkeiten	40%
Angstgefühle	41%
Nervosität	43%
Gereiztheit / schlechte Laune	45%



1.500 aktive Behandler:innen

27 Behandlungssprachen

9 Bundesländer



748 Klinische Psycholog:innen & Gesundheitspsycholog:innen

756 Psychotherapeut:innen

22 Musiktherapeut:innen

Evaluierung

Es wurden Daten von über 15.000 jungen Menschen über drei Jahre hinweg ausgewertet.

93% Verbesserung des subjektiven Befindens lt. Klient:innen.

88% d. Bezugspersonen berichteten, dass sich die Schwierigkeiten ihres Kindes verbesserten.

Reduktion depressiver Verstimmungen und Angleichung an durchschn. Niveau lt. HSBC


gesund
aus der krise

Danke!

a.o. Univ.-Prof.in Dr.in Beate WIMMER-PUCHINGER
*Präsidentin des Berufsverbands Österreichischer
Psychologinnen und Psychologen (BÖP) und
Gesamtleitung Gesund aus der Krise*

 Berufsverband Österreichischer
Psychologinnen und
Psychologen | BÖP

 ÖBVP
Österreichischer Bundesverband
für Psychotherapie

Zur Gänze gefördert aus Mitteln des
 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 ÖBM



True Connection - Gemeinsam statt einsam. Maßnahmen für mehr Verbundenheit junger Menschen

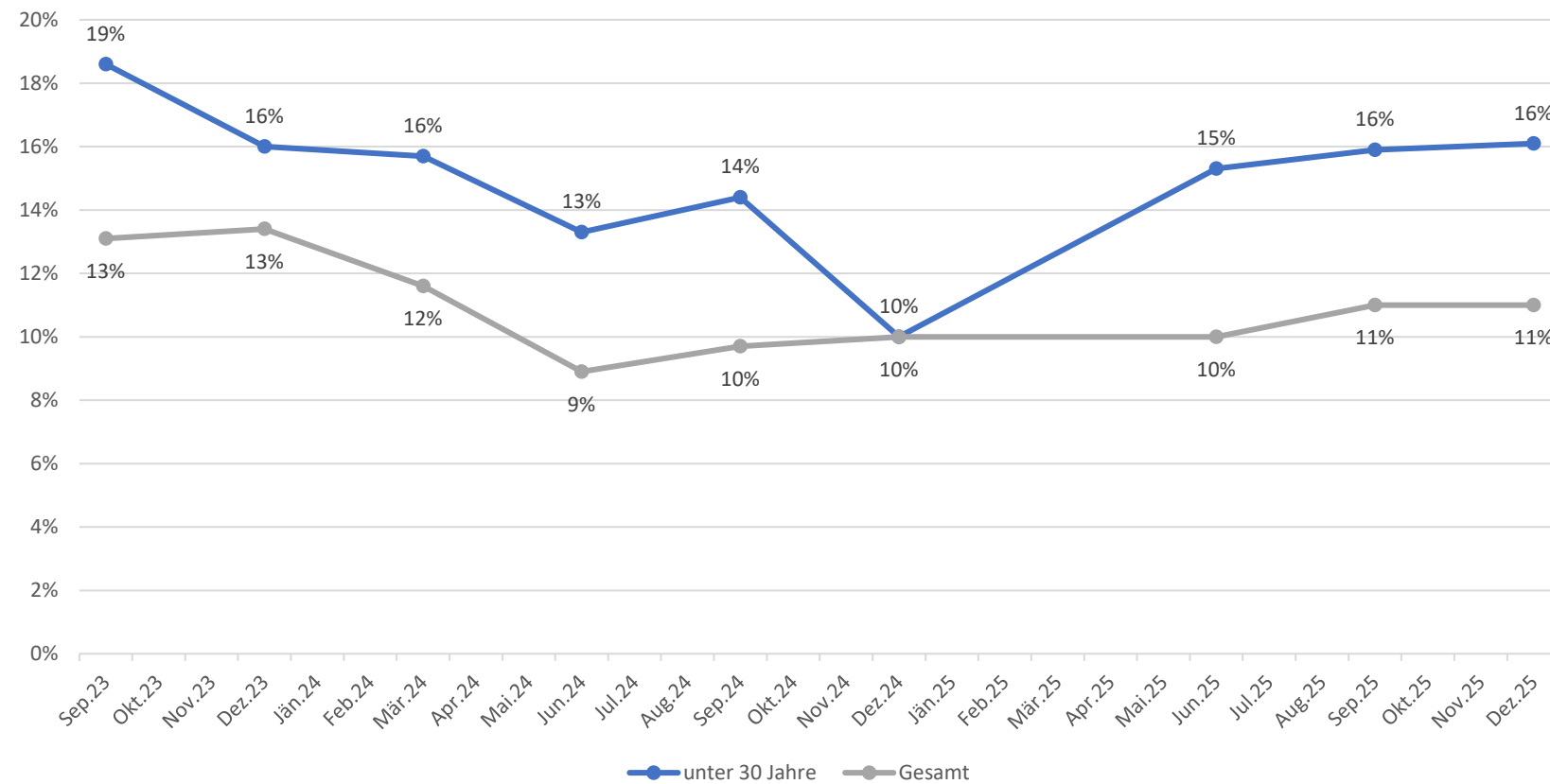
Gudrun Braunegger-Kallinger, Gerlinde Rohrauer-Näf, Irina Vana

Austrian Health Forum Schladming 2026

28.5.2026

Daten Panel Gesundheitsförderung

Anteil der Personen, die sich immer oder meist einsam fühlen



Junge Menschen unter 30 berichten überdurchschnittlich häufig (16 %) immer oder meist einsam zu sein. (Bevölkerungsdurchschnitt 11 %).

Sie sind vor allem von „emotionaler Einsamkeit“ betroffen. D.h. sie meinen auch dann häufiger einsam zu sein, wenn sie sich häufig mit anderen treffen.

Betroffenheiten und Risikofaktoren im Dezember 2025 (Panel Gesundheitsförderung Welle 9) (unter 30 Jahre, n=192)

- **Von psychischer Gewalt Betroffene** (42%) vs. junge Menschen ohne Gewalterfahrung (15%)*
- **Alleinlebende bzw. Alleinerziehende** (30%) vs. junge Personen, die mit anderen wohnen (13%)*
- **Teilzeit-Erwerbstätige** (25%) vs. junge Menschen, die Vollzeit erwerbstätig sind (12%)*
- **Junge Personen, in dicht besiedelten Gebieten** (23%) vs. jene in ländlichen Gebieten (12%)*
- **Junge Menschen, die über 2 Stunden täglich soziale Medien nutzen** (20%) vs. junge Menschen mit geringerem Konsum (8%)*
- **armutsgefährdete junge Menschen** (23%) vs. junge Menschen, nicht armutsgefährdete (15%)
- **Junge Menschen mit Migrationserfahrung** (23%) vs. ohne Migrationserfahrung (15%)
- **junge Menschen mit Übergewicht (BMI)** (19%) vs. junge Menschen ohne Übergewicht (12%)

Aufgrund der geringen Fallzahl sind die Ergebnisse teilweise nicht signifikant. Schwankung 8%; signifikante Unterschiede (Alpha=0,05) sind mit einem * ausgewiesen.

Gesundheitsziele: Workshop gegen Einsamkeit

Abbildung 2: Ansatzpunkte für die Prävention von Einsamkeit und wirksame Interventionen auf unterschiedlichen Ebenen

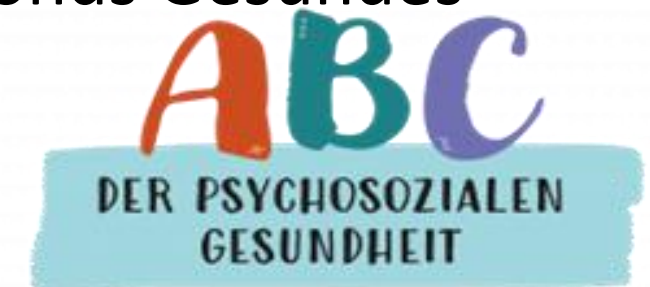


Antosik, Jennifer; Gruber, Gabriele; Fox, Anna; Lender, Robert; Pongratz, Petra; Rafolt, Franziska; Sonnenstuhl, Marie; Weber, Adelheid (2026): *Einsamkeit bei jungen Menschen. Ergebnisse eines Gesundheitsziele-Workshops. Factsheet*. Gesundheit Österreich, Wien.

https://jasmin.goeg.at/id/eprint/5507/1/Factsheet_Workshop_Einsamkeit_bf.pdf

Beteiligungsprozess „True Connection – gemeinsam statt Einsam“ im Rahmen der ABC-Initiative

Im Auftrag des BMASGPK/Agenda Gesundheitsförderung in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)



- Act Belong Commit – Initiative:
 - Social Franchising für psychosoziale Gesundheit (175 Bündnispartner:innen)
 - Online Vernetzungstreffen ABC-Exchange
 - Aktuell ausgelobter Projektcall des FGÖ „Aktiv werden, Kompetenzen Stärken und Beziehungen pflegen für die psychosoziale Gesundheit junger Menschen in Zeiten zunehmender Digitalisierung“
- Round Table gegen Einsamkeit auf Einladung der Gesundheitsministerin
- Ideensammlung True Connection – gemeinsam statt einsam auf der digitalen Beteiligungsplattform beteiligen-gesundheit.at, mit ergänzenden Beteiligungsformaten für junge Menschen (z.B. Stand bei der Jugendkonferenz 2026 und Fokusgruppen)
- *Ideenwerkstatt und Kuppelgespräch* am 17.6: Identifikation von Ideen, Überreichen an FBM Schuhmann
- Yellow September: „Gemeinsam geht mehr!“ <https://www.yellowseptember.at>
- Kürzlich erschienen: [Bericht zu Social Media Nutzung](#) und psychosozialer Gesundheit

Digitale Beteiligungsplattform *beteiligen-gesundheit.at*

Reden Sie mit, wenn es um Gesundheit geht!



Reden Sie mit, wenn es um Gesundheit geht!

Die „**Beteiligungsplattform für Gesundheit**“ gibt allen Menschen in Österreich, die Möglichkeit, sich zu Themen, die ihre Gesundheit betreffen, zu informieren und mitzureden! Die Bevölkerung, Expertinnen und Experten können hier zu Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden in Dialog treten und ihre Ideen einbringen.

Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst: vom sozialen Miteinander, der Umwelt, dem Arbeitsplatz, den Zukunftsperspektiven, den Angeboten der Gesundheitsversorgung,... Die Gesundheit zu erhalten bedeutet, eine gute Versorgung mit Gesundheitsleistungen für alle sicherzustellen und gleichzeitig, die Lebenswelten und Lebensweisen gesund zu gestalten.

Bringen Sie Ihre Ideen ein! Beteiligen Sie sich und tragen Sie dazu bei, dass in Entscheidungen, die Ihre Gesundheit betreffen, Ihre Perspektiven berücksichtigt werden können! **Reden Sie mit, für eine Zukunft mit vielen gesunden Lebensjahren und guter Lebensqualität für alle in Österreich.**

[Beteiligungsplattform | Gesundheit Österreich GmbH](#)



True Connection: Gemeinsam statt einsam

Online-Ideensammlung

Bitte mitmachen und weiterleiten!



[Projekt: True Connection: Gemeinsam statt einsam | Gesundheit Österreich GmbH](#)



Ideenwerkstatt und Kuppelgespräch

Ideenwerkstatt am 17. Juni 2026, 13:00 bis 16:30 (Cape 10, Alfred-Adler-Straße 1, 1100 Wien)

Im Zentrum der Ideenwerkstatt steht die gemeinsame Arbeit: Jugendliche, Expert:innen sowie Vertreter:innen von Verwaltung und Praxis diskutieren die Ideen aus der Online-Ideensammlung und überlegen gemeinsam, wie diese zu konkreten Ansätzen weiterentwickelt werden können. Die Erkenntnisse aus der Ideenwerkstatt werden in Folge im Rahmen des „Kuppelgesprächs“ Bundesministerin Korinna Schumann überreicht.

Im anschließenden Kuppelgespräch, 16:00–18:00 Uhr, suchen wir einen offenen Austausch zu den Fragen „Was bedeutet Verbundenheit?“ und „Was ist Einsamkeit?“.



Kontakt

Agenda Gesundheitsförderung „True Connection“/„ABC-Initiative“

Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH
Abteilungsleitung

Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung

+43 676 848 191 801
gerlinde.rohrauer@goeg.at

Dr.ⁱⁿ Mag.^a Irina Vana
Health Expert

Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung

+43 676 848 191 209
irina.vana@goeg.at

FGÖ-Fördercall „ABC- Initiative“

Dr.ⁱⁿ Mag.^a Ekim San
Gesundheitsreferentin
Fonds Gesundes Österreich

+43 676 848 191 217
ekim.san@goeg.at

Checkliste Gesundheitsreform



QR-Code zur Event-App

**Was muss eine Checkliste Gesundheitsreform beinhalten,
um die Ideen aus diesem Workshop umsetzen.**

*Was soll es unbedingt geben?
Was darf es nicht mehr geben?*

Workshop 4

Psychische Gesundheit im Rampenlicht – Risikofaktor Einsamkeit

29.05.2026 | 15:30 – 17:30 Uhr | Seminarraum Haus

Moderation: Thomas Wochele

