

Einsamkeit im Alter: Wie ein Oberösterreicher neue Hoffnung fand

Ein 63-jähriger Oberösterreicher kämpft gegen Einsamkeit nach 30 Jahren harter Arbeit. Krisenhilfe OÖ bietet Unterstützung und Perspektiven.



Oberösterreich, Österreich - Ein 63-jähriger Mann aus Oberösterreich steht vor einer großen Herausforderung: Nach 30 Jahren harter Arbeit, zuerst für seine Familie in Serbien und später für sich selbst, droht ihm die Kündigung. In einem Lebensabschnitt, der von Unsicherheit geprägt ist, standen Karriere und soziale Kontakte lange Zeit nicht an oberster Stelle. Doch wie erlebt er diese Wendung in seinem Leben?

Wie **Heute** berichtet, fühlte sich der Mann in seiner Firma zunehmend weniger gebraucht, was seine Unzufriedenheit weiter verstärkte. Ein bevorstehender Eintritt in die Pension, begleitet von einem kaum vorhandenen sozialen Netzwerk, führte zu einem tiefen Gefühl der Einsamkeit. „Einsamkeit im

Alter kann gravierende Folgen haben“, mahnt das Hilfswerk, das die vielen Möglichkeiten zur Bekämpfung der Einsamkeit aufzeigt.

Einsamkeit und ihre Folgen

Einsamkeit über längere Zeit kann nicht nur die Psyche belasten, sondern auch körperliche Erkrankungen hervorrufen. Oft klagen Betroffene in der Anfangsphase über Schlaflosigkeit und Stress. Langfristig drohen Depressionen, die nicht selten dazu führen, dass Betroffene zu Alkohol oder medikamentösen Hilfsmitteln greifen, wie das Hilfswerk erklärt. Es ist daher essenziell, aktiv zu bleiben und sich neue soziale Kontakte zu suchen, um den Kreislauf der Einsamkeit zu durchbrechen.

Zusätzlich warnen Expert:innen vor den gesundheitlichen Risiken der sozialen Isolation. Laut **AOK** haben Senioren, die sich einsam fühlen, häufig schlechtere Lebensbedingungen: Sie bewegen sich weniger, haben oft chronische Erkrankungen und zeigen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Gefühl der Einsamkeit kann das Stresslevel deutlich erhöhen, was zu einem geschwächten Immunsystem und gesundheitlichen Problemen führt.

Ein Ausweg durch Hilfe

Auf der Suche nach Unterstützung fand der Mann schließlich die Telefonnummer der Krisenhilfe OÖ. Diese Organisation, die aus verschiedenen Einrichtungen wie pro mente OÖ und EXIT-sozial besteht, bietet rund um die Uhr Hilfe in psychischen Notsituationen an. Der Kontakt zur Krisenhilfe war für ihn ein Wendepunkt. Da ihm das Telefonieren schwerfiel, erhielt er einen persönlichen Gesprächstermin.

In diesen Gesprächen konnte er offen über seine Einsamkeit sprechen und erste neue Perspektiven entwickeln. Der Schlüssel zum positivem Wandel war das Finden einer ehrenamtlichen Tätigkeit. Durch eine Plattform für Ehrenamt erlebte er, was es

heißt, wieder gebraucht zu werden. Er fand nicht nur eine sinnvolle Beschäftigung, sondern auch neue, stabile Kontakte zu Menschen, die ihm die Einsamkeit nehmen.

Samuel Seidl von der Krisenhilfe OÖ betont: „Es kann bedrohlich werden, wenn die Arbeit die zentrale Lebensäußerung ist und diese Sicherheit wegfällt.“ Diesen Satz scheint der 63-Jährige unfreiwillig nachvollziehen müssen, doch schrittweise gelingt ihm der Weg zurück in die Gesellschaft. Ihm öffnen sich neue Türen und er wird zum ersten Mal seit Jahren Teil eines sozialen Gefüges.

Die Geschichte des Mannes zeigt uns eindrücklich, wie wichtig es ist, die Einsamkeit im Alter aktiv anzugehen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, um soziale Kontakte zu fördern. Wie das Hilfswerk rät: bitten Hobbys, Mitgliedschaften in Vereinen oder die Anschaffung eines Haustieres – all diese Optionen können helfen, den Kreislauf der Einsamkeit zu durchbrechen und das Leben zu bereichern.

So bleibt nur zu sagen: Es ist nie zu spät, neue Wege zu gehen und aktiv zu werden – denn das Leben ist zu kurz, um es allein zu verbringen.

Details	
Ort	Oberösterreich, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.hilfswerk.at• www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at