

Presseinformation, Graz am 15. Dezember 2025

## **Steirische Erwachsenenbildung verstärkt (spezielle) Angebote, denn: Fachleute empfehlen „raus aus der Einsamkeitsspirale – hinein in die bunte und vielfältige Welt der Erwachsenenbildung“**

**Einsamkeit ist ein neues Phänomen unserer Zeit und nicht nur rund um Weihnachten weiter verbreitet als man annimmt. Jeder fünfte Patient in Ordinationen hat beispielsweise kein akutes medizinisches Problem, vielmehr plagen soziale Probleme wie Stress und immer öfter auch Einsamkeit. ÄrztInnen und PsychologInnen „verordnen“ daher vermehrt Tanzen, Kochkurse oder das Singen und Musizieren in der Gruppe – Stichwort Social Prescribing.**

„Dabei ist völlig egal, ob man sich sportlich, künstlerisch oder handwerklich betätigt. Zentral ist, dass man miteinander etwas tut. Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht für sein körperliches und seelisches Wohlbefinden soziale Kontakte,“ betont Johanna Muckenhuber von der Klinischen Abteilung für medizinische Psychologie, Psychosomatik und Psychotherapie an der MedUni Graz. Die Expertin mit Arbeitsschwerpunkt Einsamkeit weist darauf hin: „Wichtig ist, dass es möglichst niederschwellige, leicht zugängliche und leistbare Angebote gibt, damit möglichst vielen Menschen teilnehmen können. Das erleichtert die Kontaktaufnahme und damit die Chance, andere Leute kennenzulernen. Wichtig sind auch regionale, konsumfreie Begegnungsorte, damit Ausschlusskriterien, wie die Finanzier- oder Erreichbarkeit, wegfallen.“

Ein Anspruch, dem beispielsweise die steirischen Bibliotheken gerecht werden, die sich immer mehr zu attraktiven Bildungs- und vor allem auch Begegnungsorten entwickeln.

### **Es ist ermutigend zu sehen, wie Bildung wirkt – auch gegen Einsamkeit**

Wie wunderbar Erwachsenenbildung gegen Einsamkeit in der Praxis funktionieren kann, zeigt das Beispiel der Leobnerin Andrea Kapun: „Ich besuche, vor allem seit dem Tod meines Mannes, laufend Veranstaltungen – das reicht vom Flamenco-Tanz und Französisch-Kurs über Kunst-Vermittlung bis zu Bildungsreisen. Kürzlich habe ich mir einen Vortrag zum Thema „Verlorene Verbindungen – Einsamkeit verstehen und überwinden“ angehört – weil es gut ist zu wissen, was man tun kann, wenn es einen vielleicht einmal betrifft. Die Veranstaltungen, machen Spaß, sind für mich sinnvolle Freizeitgestaltung – und immer wieder lerne ich dabei auch nette und interessante Menschen kennen.“ Ihre körperliche und geistige Fitness schreibt die 62-Jährige übrigens zu einem Gutteil diesem aktiven Lebensstil und den damit verbundenen Sozialkontakten zu.

### **Unfreiwilliges Alleinsein ist ein Gesundheits-Risiko – Gesellschaft ist gefordert**

Leiden Menschen nämlich anhaltend unter Einsamkeit, kann das eine Reihe von negativen Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen. „Es steigt das Risiko für psychische Probleme wie Depressionen, aber auch für Demenz – fehlen über längere Zeit hinweg Sozialkontakte kann das beispielsweise auch das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem belasten oder die Entstehung von Diabetes begünstigen,“ verweist Muckenhuber auf eine

wachsende Zahl an Studien, die das belegen. Und sie betont, dass nicht nur jeder für sich selbst etwas gegen Vereinsamung tun kann, sondern dass auch die Gesellschaft gefordert ist: „Es braucht gesellschaftlichen Zusammenhalt, das Aufeinander zugehen. Es braucht Toleranz und die Bereitschaft, sich Zeit füreinander zu nehmen. Wir müssen Menschen in die Gesellschaft einbinden, wir dürfen sie nicht zurücklassen.“

### **Jahreswechsel nützen – Angebote durchstöbern und aktiv werden**

Gerade Weihnachten kann eine gute Möglichkeit sein, hier bewusster hinzuschauen – vor allem aber auch einen Blick auf die Angebote der steirischen Erwachsenenbildung zu werfen. Im Weiterbildungsnavi Steiermark finden sich einerseits Vorträge und Kurse speziell zu Themen wie Einsamkeit, Resilienz, Batterien aufladen, Ermutigung oder mentaler Stärke, andererseits gibt es grundsätzlich viele tausende Angebote aus der bunten Welt der Erwachsenenbildung.

Übrigens: Einen Kurs oder Vortrag zu besuchen wäre auch ein schöner Neujahrsvorsatz. Denn Weiterbildung lohnt sich immer, macht Spaß, ist gesund – und verbindet Menschen.

### **Zahlen und Fakten**

- + Laut Statistik Austria fühlt sich mehr als ein Drittel der heimischen Bevölkerung manchmal oder oft einsam.
- + Laut einer Erhebung der Caritas fühlen sich rund 70.000 SteirerInnen mehr als die Hälfte der Zeit einsam.
- + In einer Befragung des Steirischen Gesundheitsfonds zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gaben 27 Prozent der Mädchen und knapp 20 Prozent der Burschen aus der 11. Schulstufe an, ziemlich oft oder sehr einsam zu sein.
- + Aus dem Steirischen SeniorInnenbarometer geht Einsamkeit als eines der größten Probleme älterer Menschen hervor
- + Bei Anlaufstellen wie der Telefonseelsorge ist Einsamkeit mittlerweile eines der häufigsten Themen
- + Einsamkeit ist nicht gleich alleinsein! Auch wer mitten unter Menschen lebt kann einsam sein, wenn echte Nähe fehlt
- + Einsamkeit ist nicht nur ein bisschen traurig sein, es ist ein komplexer, oft sehr schmerzhafter Zustand, der entsteht, wenn wichtige soziale Kontakte fehlen
- + Risikofaktoren für Vereinsamung sind unter anderem: fehlende Möglichkeiten für Sozialkontakte, finanzielle Probleme, Krankheit, fehlende Mobilität, Alter, Social Media, Alleinerziehende(r) sein, mangelnder Selbstwert oder schlechte Erfahrungen mit anderen Menschen
- + Einsamkeit verschwindet nicht von alleine
- + Die Erwachsenenbildung nimmt eine wichtige Rolle in der Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit ein



Foto 1: Ass.-Prof.<sup>in</sup> Priv.-Doz.<sup>in</sup> MMag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Johanna Muckenhuber, Professorin für psychoanalytisch-psychodynamische Psychotherapie, Psychologin, Soziologin und Psychotherapeutin ©Opernfoto



Foto 2: Andrea Kapun ©Bildungsnetzwerk Steiermark

Wie umfassend Erwachsenenbildung übrigens ist, zeigt ein Blick auf die vielen tausend Angebote im Weiterbildungsnavi Steiermark: [www.erwachsenenbildung-steiermark.at/angebote](http://www.erwachsenenbildung-steiermark.at/angebote)

## Kontakt und Rückfragen

### **Bildungsnetzwerk Steiermark**

Mag.<sup>a</sup> (FH) Kerstin Slamanig | Geschäftsführung Bildungsnetzwerk Steiermark

kerstin.slamanig@eb-stmk.at | +43 664 4186814 | <https://erwachsenenbildung-steiermark.at>

Mag.<sup>a</sup> Johanna Vucak | Pressearbeit Bildungsnetzwerk Steiermark

johanna.vucak@eb-stmk.at | +43 664 4123223 | <https://erwachsenenbildung-steiermark.at>