

# Einsamkeit und Psyche

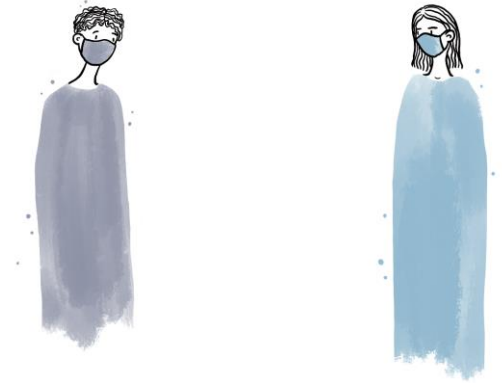
Wissenschaftliche Erkenntnisse und  
praktische Schlaglichter aus den  
Handlungsfeldern von pro mente OÖ

Kongress & Dialogtag gegen Einsamkeit

30. November 2023

Dominik Gruber, pro mente OÖ

# Ausgangssituation: Covid-Pandemie



- **Covid-Pandemie - kurzer Rückblick:**

- Weitreichende psychosoziale Folgen für die Bevölkerung:

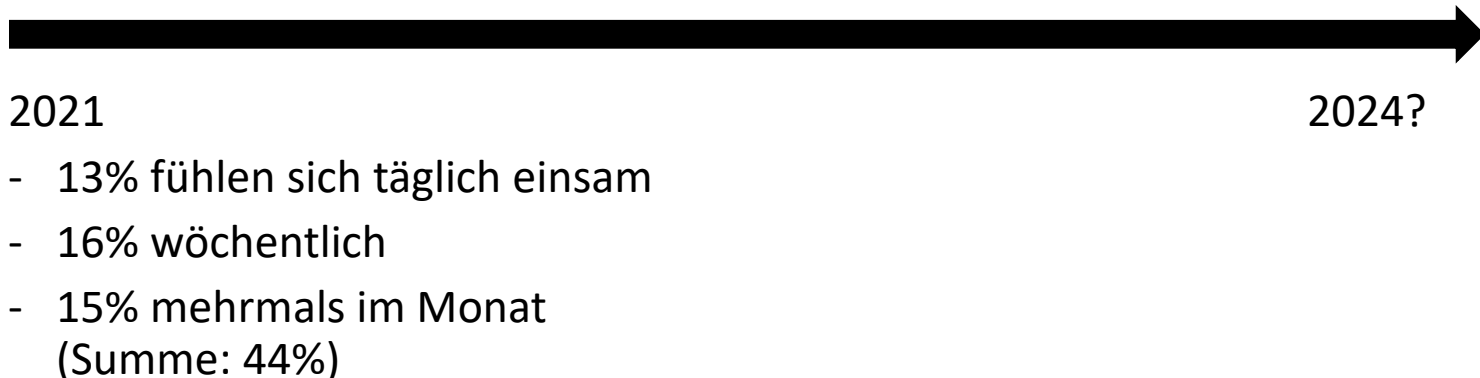
- ➔ **Auswirkungen dauern teilweise immer noch an.**

- Direkte Auswirkungen auf die psychosoziale Versorgung:

- ➔ **Einige Veränderungen in Versorgung und im Angebot sind geblieben.**

# Auswirkungen Pandemie Allgemeinbevölkerung

- **Situation in Oberösterreich: Allgemeinbevölkerung**
  - Studie IMAS/pro mente OÖ, Anfang 2021, im Mai präsentiert
  - Bevölkerung OÖ, ab 16 Jahre (n = 500)
  - Wiederholungsstudie wird gerade geplant („Follow-up“)



# Ausgangssituation: Psychosoziale Folgen der Pandemie

- **Allgemeinbevölkerung**
  - Psychische Symptomatik: Angst, Depressivität (Pieh et al. 2020a; 2020b)
  - Wut, Frustration (Brooks et al. 2020; Röhr et al. 2020; Panchal et al. 2021)
- **Verletzliche Gruppen**
  - Höheres Maß an Einsamkeit als Durchschnitt
  - Z. B. Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen (Varga et al. 2021)
- **Im Allgemeinen ist bekannt** (Masi et al. 2011; Mann et al. 2017)
  - Einsamkeit als Risikofaktor für psychische Erkrankungen
  - Verstärkt bei Menschen mit psychischen Erkrankungen Symptomatik

# Maßnahmen während der Pandemie

# Maßnahmen von pmOÖ während der Pandemie

- **Online-Umfrage** unter Klient:innen
- **Dezember 2020**
- **Erhobene Merkmale u.a.:**
  - Einsamkeitsgefühl (Hughes et al. 2004)
  - Wohlbefinden (Brähler et al. 2007)
  - Lebenszufriedenheit (Beierlein et al. 2015)
  - Zufriedenheit mit den Unterstützungsleistungen
  - Unterstützung in den letzten Wochen
- **n = 712**

# Maßnahmen von pmOÖ während der Pandemie

Inanspruchnahme von Leistungen (n = 675)	n	%
eine Leistung	399	59,1
zwei Leistungen	181	26,8
drei oder mehr Leistungen	95	14,1
Geschlecht (n = 679)	n	%
weiblich	363	53,5
männlich	308	45,4
divers	8	1,2
Alter (n = 681)	n	%
unter 20 Jahre	42	6,2
20 bis 39 Jahre	198	29,1
40 bis 59 Jahre	364	53,5
60 Jahre und älter	77	11,3

# Maßnahmen der Qualitätssicherung

## Fokus: Einsamkeit

Einsamkeit (3 Items, UCLA Loneliness Scale-Kurzform, 3-teilige Skala, n = 707; Hughes et al. 2004)

Lebenszufriedenheit (1 Item, 0-100; Beierlein et al. 2015)

Wohlbefinden (5 Items, 6-teilige Skala; WHO-5; Brähler u. a. 2007, n = 696)

Gefühl der Einsamkeit (n = 707)	MW	SD
Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert?	1,90	0,78
Wie oft fühlen Sie sich verlassen?	1,85	0,76
Wie oft empfinden Sie, dass Ihnen ein anderer Mensch fehlt?	2,26	0,73
<b>Summenscore Mittelwert (Range: 3-9)</b>	<b>6,01</b>	1,84
Lebenszufriedenheit (n = 648)	57,10	26,99
Wohlbefinden (n = 696)	2,38	1,27

**Vergleich: NAKO-Studie (D, Allgemeinbevölkerung, Mai 2020; Berger et al. 2021):**

- MW = 4,93 (SD = 1,61)

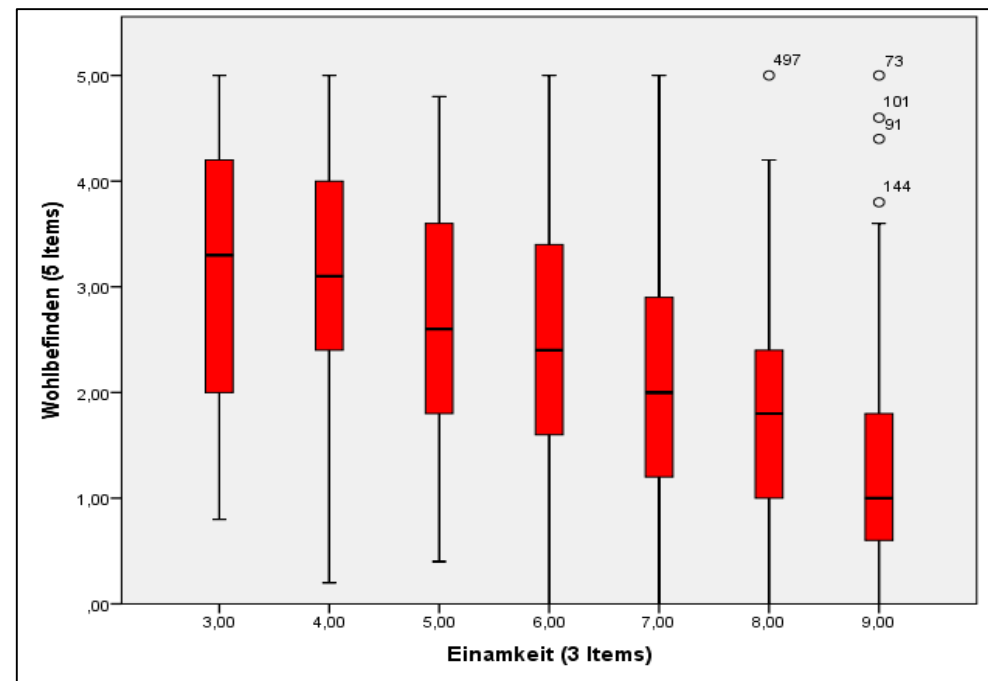
-  $t = 15,57, p = .000$  (t-test bei einer Stichprobe)



# Maßnahmen von pmOÖ während der Pandemie

- Zusammenhang:  
Einsamkeit – Wohlbefinden

- $n=693$
- $r = -.455$
- $p=.000$

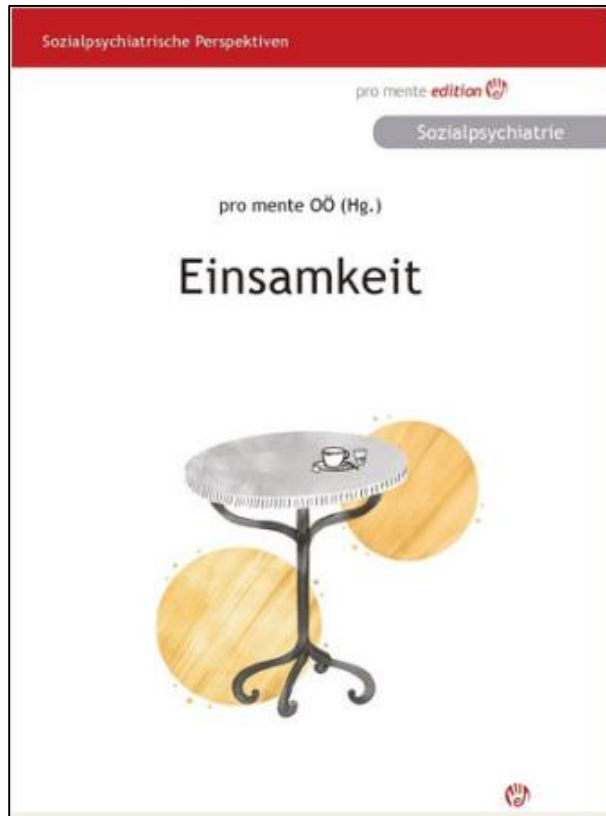


# Maßnahmen von pmOÖ während der Pandemie

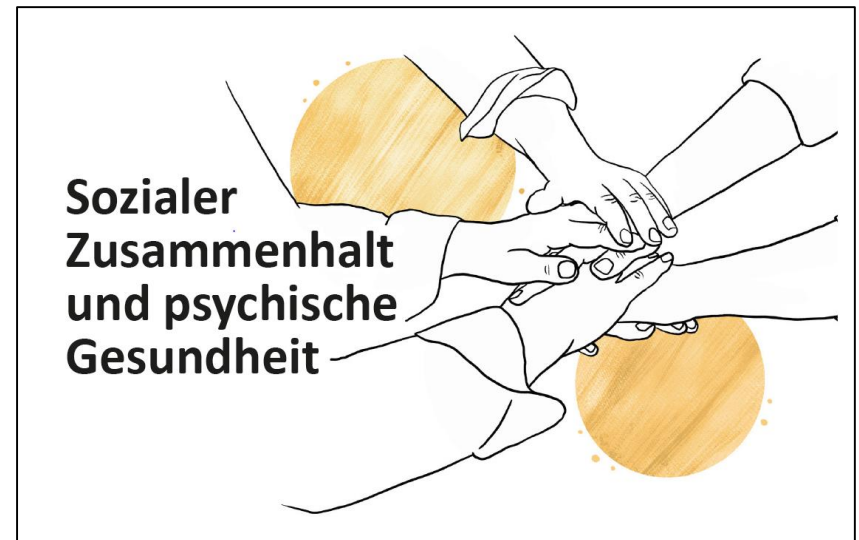
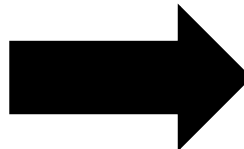
- **Arbeitskreis „Einsamkeit“:**
  - **Ideenpool:** rund 50 Ideen
  - **Fokus:** Freizeit („Psychosoziale Treffpunkte“)
  - Ideen zentral gesammelt, über **Workshop** in die Regionen getragen (Teamleitungen PST)
  - **Kategorien der Ideen** (O'Rourke et al. 2018)
    - Persönliche (Einzel-)Kontakte (z. B. Grußkartenversand)
    - Skills-Training (z. B. über Online-Workshops)
    - Aktivitätsgruppen, Hobbies (z. B. Online-Spielerunden)
    - Unterstützungs-/Selbsthilfegruppen (z. B. Pflegende Angehörige)
    - Sonstiges/unspezifische Maßnahmen (z. B. Heimaufträge)

**Was wird gemacht?  
Was ist geblieben?**

# Was wird gemacht?



- 2 Schreibgruppen involviert
- Buch im Dezember 2021 publiziert



- 2 Schreibgruppen involviert
- Buch erscheint Dezember 2023

# Was wird gemacht?

PSTs als „Anlaufstellen“ gegen Einsamkeit („KuK“)

## weihnachtsduftprogramm



---

**NEU** Mo, 06.11.2023, 09:30 -11:30 **Weihnachtskartengestaltung bzw. -deko** im Clubhaus  
Mo, 13.11.2023, 09:30 -11:00  
Mo, 20.11.2023, 09:30 -11:30  
Mo, 27.11.2023, 09:30 -11:30

Do, 30.11.2023, 12:00 -14:00 **Weihnachtskartengestaltung** im KuK  
Do, 07.12.2023, 12:00 -14:00

---

**NEU** Mo, 27.11.2023, 11:00 -14:30 **Kekswerkstatt** im Clubhaus  
Mo, 11.12.2023, 10:00 -14:00

---

**NEU** Di, 19.12.2023, 13:00 - 15:00 **Weihnachtspunsch** am Lonstorferplatz 1

---

**NEU** Mi, 20.12.2023, 14:00 - 17:00 **Weihnachtsfeier** im KuK

---

**NEU** Do, 21.12.2023, 12:00 - 16:00 **Weihnachtsfeier** im Clubhaus

---

**NEU** So, 24.12.2023, 14:00 - 16:00 **Weihnachtsnachmittag** laut Anmeldeleiste im Clubhaus

---

**NEU** Mi, 27.12.2023, 09:00 - 14:00/16:00 **Weihnachtsduftprogramm im Clubhaus und KuK**  
Bratapfel und Punsch im Clubhaus, Weihnachtsfilm im KuK

---

**NEU** Mi, 28.12.2023, 10:00 - 16:00 **Weihnachtsausflug nach Salzburg**  
Christkindlmarkt und Dom, Anmeldung und Abfahrt im Clubhaus

09:00 - 17:00 **Weihnachtsduftprogramm im KuK: Percussion und Weihnachtsfilm**

---

**NEU** Fr, 29.12.2023, 09:30 - 14:00 **Weihnachtsduftprogramm im Clubhaus**  
Palatschinken, Zimt und Zucker im Clubhaus  
**Schönes Jahresende** im KuK - eine Fotocollage 2023

## news / termine



### Resi – moderierte Selbsthilfegruppe:

hier fördern wir unsere Fähigkeiten / Ressourcen und pflegen unsere Stärken  
Gemeinsamer Austausch von Menschen nach einer psychischen Krise oder mit psychosozialen Erfahrungen. Der Fokus liegt auf Ressourcen und Stärken.  
Donnerstag von 14:30 bis 15:30 Uhr in der Scharitzerstraße 6-8

### Lebensfreude entdecken mit Paula:

Lebensfreude erfahren und entdecken mit allen Sinnen – mit Impulsen aus der Kräuterpädagogik  
Dienstag 10:30 bis 11:30 Uhr

**Leben mit Schizophrenie mit Peercoach Christa:** Jeden 1. Montag im Monat 13:00 bis 15:00 Uhr

### NEU Freizeitangebot:

Dienstag meist 14:30 bis 18:00 Uhr, Anmeldung im Clubhaus

07. November 2023: Nudelworkshop 2, „Tagliatelle und Farfalle“

14. November 2023: Traditionelle Krippenausstellung im Schlossmuseum

21. November 2023: Christkindlmärkte Linz: Spaziergang vom Volksgarten bis zum Hauptplatz

28. November 2023: Bruckner Privatuniversität, Konzert aus der Reihe „Kaleidoskop“ Viola, Klasse Predrag Katanic & Laura Jungwirth

05. Dezember 2023: Stadtlabor - Ausstellung im Nordico und Exkursion

12. Dezember 2023: 1. Österreichisches Weihnachtsmuseum mit Erlebnisbahn in Steyr

19. Dezember 2023: Lebkuchen backen, einer für dich, einer für mich, ...

**NEU Herbstworkshops:** siehe Seite 10, 11 u.12, 13

**Redaktionsitzung – hier wird die Clubhauszeitung gemacht:** Donnerstag 13:00 bis 14:30 Uhr:

**NEU Textiles Gestalten\_Handarbeiten:** jeden 2. Freitag 09:30 bis 11:30 Uhr (siehe Kalender)  
Der Winter naht (in kleinen Schritten) und wir stricken/ häkeln wieder! Schals, Fäustlinge, Hauben, Socken (mit und ohne Ferse), Stulpen, Häkeltiere, Handpuppentiere, ...  
Oder du hast etwas im Internet gesehen was dir gefällt und du hast Fragen dazu.

**Computerarbeit mit Kurt, Anmeldung im Clubhaus:** Dienstag 10:30 bis 11:30 Uhr

**Englisch für Anfänger:** Montag 09:30 bis 10:15 Uhr (selbstorganisiert)

**Englisch für Fortgeschrittene:** Donnerstag 09:30 bis 10:15 Uhr (selbstorganisierte Gruppe)

**TEP (Transitional Employment Program) Treffen:** Dienstag, 07. November und 12. Dezember 13:45 bis 14:30 Uhr externe, zeitlich befristete Arbeitsplätze auf dem ersten Arbeitsmarkt im Rahmen geringfügiger Beschäftigung

**NEU Sozialberatungsangebot:** Mittels Anmeldung im Clubhaus können Fragestellungen und soziale Probleme in den Bereichen - materielle (finanzielle) Existenzsicherung, Familie, Wohnen und Erwerbsarbeit besprochen und einer sinnvollen Lösung zugeführt werden.  
jeden Donnerstag ab dem 09.11.2023 13:00 bis 15:00 Uhr

**NEU Arbeitsreflexion mit Siegrid Gfrerer** 06. Dezember 2023 09:30 bis 11:30 Uhr

**Clubhausversammlung – rede mit – entscheide mit:** jeden 2. Dienstag von 12:30 bis 13:30 Uhr

# Was wird gemacht?



**SK BMD VORWÄRTS STEYR**

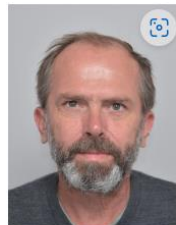
Tradition seit 1919

[NEWS - BERICHT](#)
[TERMINE](#)
[TEAMS](#)
[NACHWUCHS](#)
[VEREIN](#)
[BUSINESS](#)
[FANZONE](#)

## SKV-pro-mente Inklusionsteam



### ANSPRECHPARTNER



**Markus Hofer**

0664/8119728

Beim SKV-pro-mente Inklusionsteam gehen Kicker mit psychosozialer Unterstützungsbedarf ihrer Leidenschaft – dem Fußballspielen – nach.

### NEWS



### 1. Platz beim #socialfootball Award 2023

von sw | Nov 22, 2023

Im Zuge des gestrigen Länderspiels Österreich gegen Deutschland wurden in der Halbzeit die #socialfootball Awards 2023 des ÖFB verliehen. Mit der SKV pro mente Mannschaft erhielten wir den 1. Platz in der Kategorie Inklusion. ÖFB-Präsident Klaus Mitterdorfer und...  
[mehr lesen](#)

<https://www.vorwaerts-steyr.at/inklusionsteam/>

# Was wird gemacht?

- **Stammtisch (Ebensee)**

- Hat sich während Covid gegründet
- Keine Treffpunkte im Ort mehr vorhanden
- Wöchentliche Treffen
- Austausch und Kommunikation

- **Frauenforum (Bad Ischl)**

- gemeinsam mit pro mente OÖ
- Regelmäßiger Austausch und Kontaktmöglichkeiten für Frauen

- **Linz Land:** von KlientInnen selbst initiierte Treffen



# Was wird gemacht?

- UserInnen-Organisation „strada“ (zuständig für Interessenvertretung und Peer-Arbeit)

strada | oö

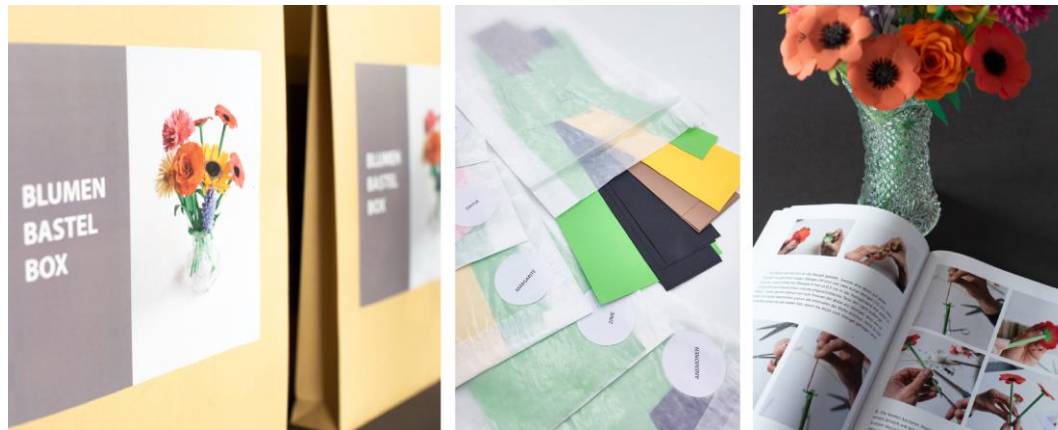
- Selbstorganisiertes Café
- Verlässliche Möglichkeit für Kontakt und Austausch
- Während Covid Online-Angebot





# Was wird gemacht?

- Blumenbastelboxen für zu Hause; Kunstraum Goethestraße xtd



- „Blumenbastelboxen“ (KunstRaum Goethestraße xtd)
- Mehr als 200 wurden während der Pandemie versendet, insgesamt rund 400
- Sind auch jetzt noch erhältlich und werden rege nachgefragt ([Link](#))

# Kontakt

**Mag. Dominik Gruber, MA MA**

stellv. Teamleitung Forschung & Projekte  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Lonstorferplatz 1, 4020 Linz

Mobil: 0664 / 822 35 38

Büro: 0732 / 6996-253

[gruberd@promenteoee.at](mailto:gruberd@promenteoee.at)