



Szeretettel köszöntjük a magány elleni párbeszédnapon

Együtt, nem egyedül

2026. október 2. • AK-Kammersäle, Graz
Moderátor: Johannes Gorbach BA BA MA

Nagy örömünkre szolgál, hogy ma itt köszönthetjük Önöket!

A magány elleni részvételi párbeszédnap arra hív, hogy beszélgetésbe elegyedjünk egymással – nyitottan, megbecsüléssel és egyenrangú félként. Együtt alakítunk egy napot, amely lehetővé teszi a találkozást és új kapcsolatokat teremti.



YELLOW SEPTEMBER

10. September - 10. Oktober



A program

09:30

Érkezés, regisztráció és a találkozási útlevelek kiosztása
Fogadás: a Com(p)AGE csapata

10:00

Köszöntés és hivatalos kezdés
Felszólal: Mag.a Ulrike Taberhofer önkormányzati képviselő (Graz városa)

10:10

Nyitó összekötő pillanat: „Ki van ma itt?”
Élő Mentimeter Johannes Gorbach, BA BA MA moderátorral

10:25

Felszólalások
Mag.a Eva Bakalli (Caritas) és
Antonia Drexler, BA MA, valamint Sandra Dohr, BA MA (GGZ)

11:00

1. standszakasz: a találkozások első köre
60 perc az interaktív állomásoknál

12:00

Közös összekötő pillanat
Moderátor: Johannes Gorbach, BA BA MA

12:15

Felszólalás
Dr.in Elke Lujansky-Lammer (Graz városa Emberi Jogi Tanácsadó Testülete)

12:30

Déli gondolatébresztő: Martin Halmer, majd átvezetés az ebédhez

13:00

Közös ebéd
Tudatosan korosztályokon és ágazatokon átívelően

14:00

Felszólalások
Astrid Panger, MBA (Bundes ARGE Trauerbegleitung) és Mag. Christian Ortner
(Telefonos lelkisegély-szolgálat)

14:30

2. standszakasz: a találkozások második köre
60 perc az interaktív állomásoknál

15:30

Az eredmények közös összegzése a plénumban
Élő vizualizáció graphic recordinggal és Johannes Gorbach, BA BA MA moderátorral

15:45

Legyünk együtt aktívak: átvezetés a kampányhoz
Mag. iur. Martina Linzer

15:55

Búcsú és közös értékelés
Moderátor: Johannes Gorbach, BA BA MA

16:00

A program hivatalos vége és kötetlen zárás
A beszélgetősarkok nyitva maradnak

Mag.a Ulrike Taberhofer

Köszöntő a párbeszédnapon

Graz város önkormányzati képviselője (KPÖ)



© Stadt Graz/Fischer

Nyitó összekötő pillanat

„Ki van ma itt?”

Élő Mentimeter

Részvétel

Olvassa be a QR-kódot,
vagy nyissa meg a
Mentimetert okostelefonján.

Válaszok

Válaszai élőben jelennek
meg a kivetítőn –
névtelenül és valós időben.

QR-kód



menti.com
6628 6265

Felszólalás

Mag.a Eva Bakalli

**Magány-tanulmány – a Caritas megbízásából készült
Foresight-tanulmány – Mennyire magányos Ausztria?**

**Regionális és Önkéntességi Osztály vezetője, a
Graz-Seckau Egyházmegye Caritasa**



© Fotó: FH JOANNEUM

Mennyire magányos Ausztria?

Mag. Eva Bakalli

Regionális és Önkéntességi Osztály vezetője,
a Graz-Seckau Egyházmegye Caritasa

Felmérés a magányról Ausztriában 2025

Eredmények bemutatása

A vizsgálat adatai

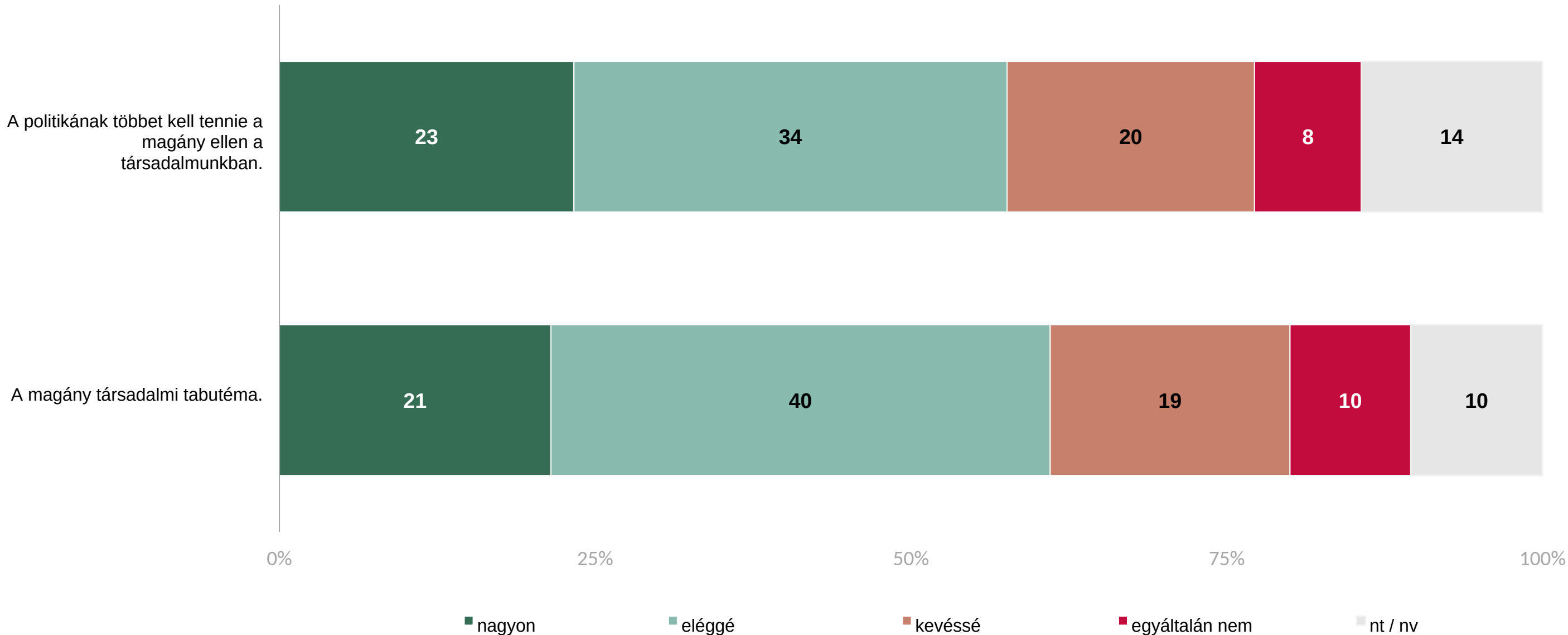
Megbízó:	Caritas der Erzdiözese Wien (Bécsi Főegyházmegye)
Projektvezetés:	Saskja Schindler
Terepmunka:	Spectra Marktforschung Linz
Célpopuláció:	a 15 év feletti ausztriai lakosság
Módszer:	személyes (face-to-face) interjúk
Lekérdezés ideje:	2025. szeptember 3. – október 6.
Minta:	n = 1006
Hibahatár*:	max. +/- 3,1 százalékpont
Súlyozás:	tartomány, életkor, nem, településméret, iskolai végzettség, háztartás létszáma, foglalkozás és foglalkoztatottság szerint

Megjegyzés a kerekítésről: a célértékektől való csekély eltérések (pl. 99% vagy 101% a 100% helyett) a kerekítésből adódnak.

* * Az a mintaérték körüli tartomány, amelyben a valós sokasági érték 95%-os valószínűséggel található

Magány és társadalom

A megkérdezettek többsége azt szeretné, hogy a politika aktívabban lépjen fel a magány ellen.
A magányt a többség társadalmi tabutémának érzékeli.



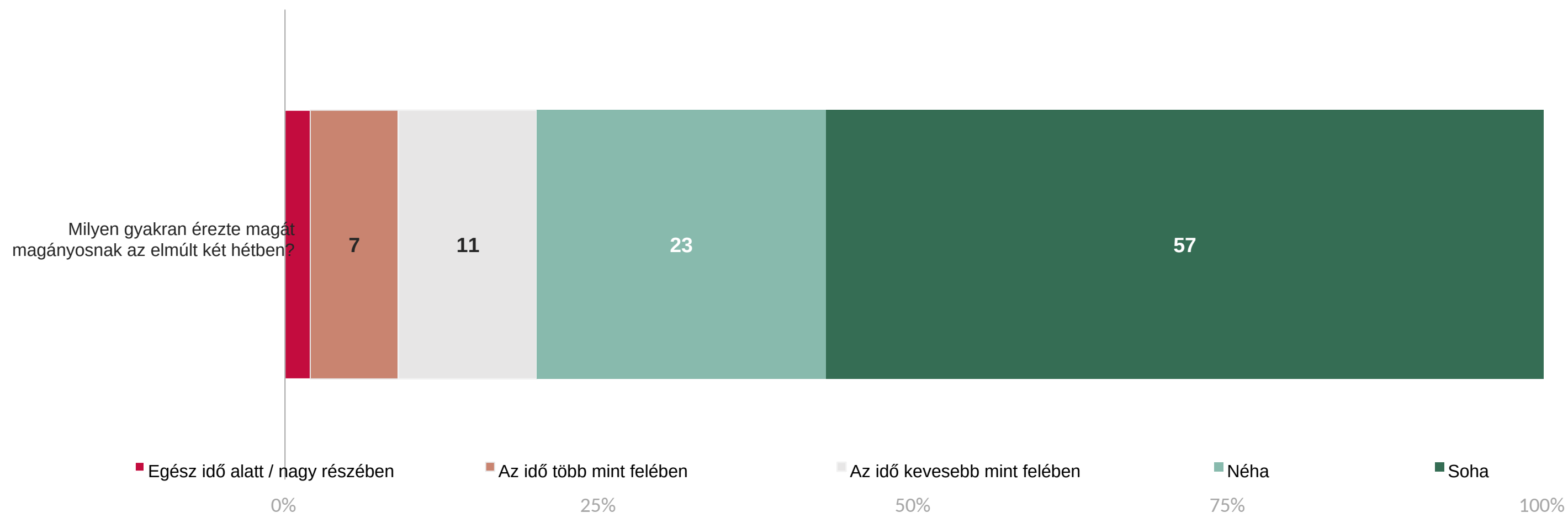
A kérdések szó szerint: „Mennyire ért egyet a következő állítással: nagyon, elégge, kevésbé vagy egyáltalán nem?

- A politikának többet kell tennie a magány ellen a társadalmunkban, pl. célzott kínálattal, például fogyasztási kényszer nélküli találkozási terek létrehozásával

- A magány társadalmi tabutéma” Alap: minden megkérdezett Adatok %-ban

Milyen gyakran érezte magát magányosnak az elmúlt két hétben?

A megkérdezettek 9%-a az idő nagy részében vagy több mint felében magányosnak érzi magát. Ez Ausztria-szerte több mint 700 000 embernek felel meg. A megkérdezettek 20%-a gyakran érzi magát magányosnak. Ez Ausztriában több mint 1,5 millió embernek felel meg.



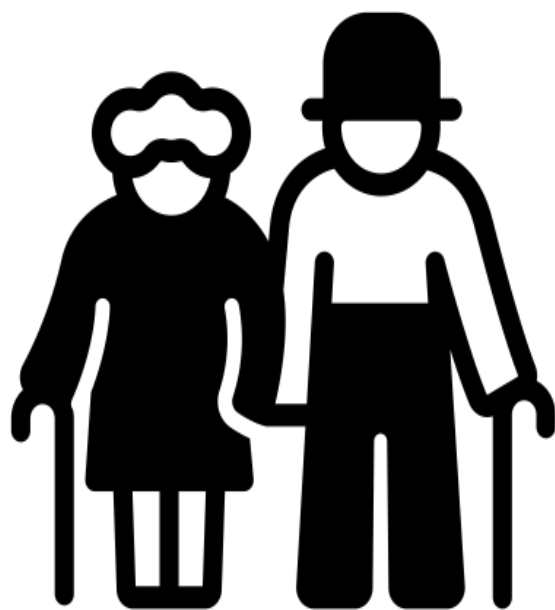
A kérdés szó szerint:

„Kérem, mondja meg, milyen gyakran érezte magát magányosnak az elmúlt hetekben? Egész idő alatt, az idő nagy részében, az idő több mint felében, az idő kevesebb mint felében, néha, soha” Alap: minden megkérdezett (15 év feletti lakosság) Adatok %-ban

Megjegyzés: Az alacsony esetszám miatt az „Egész idő alatt”, „Az idő nagy részében”, „Az idő több mint felében” és „Az idő kevesebb mint felében” kategóriákat összevontuk „Gyakran” kategóriává

Érintettség életkor és jövedelem szerint (1/2)

Az idősebbek és a gazdaságilag hátrányos helyzetűek gyakrabban érintettek a magányban.



A **65 év feletti idősek 31%-a** gyakran magányos (összesen: **20%**)



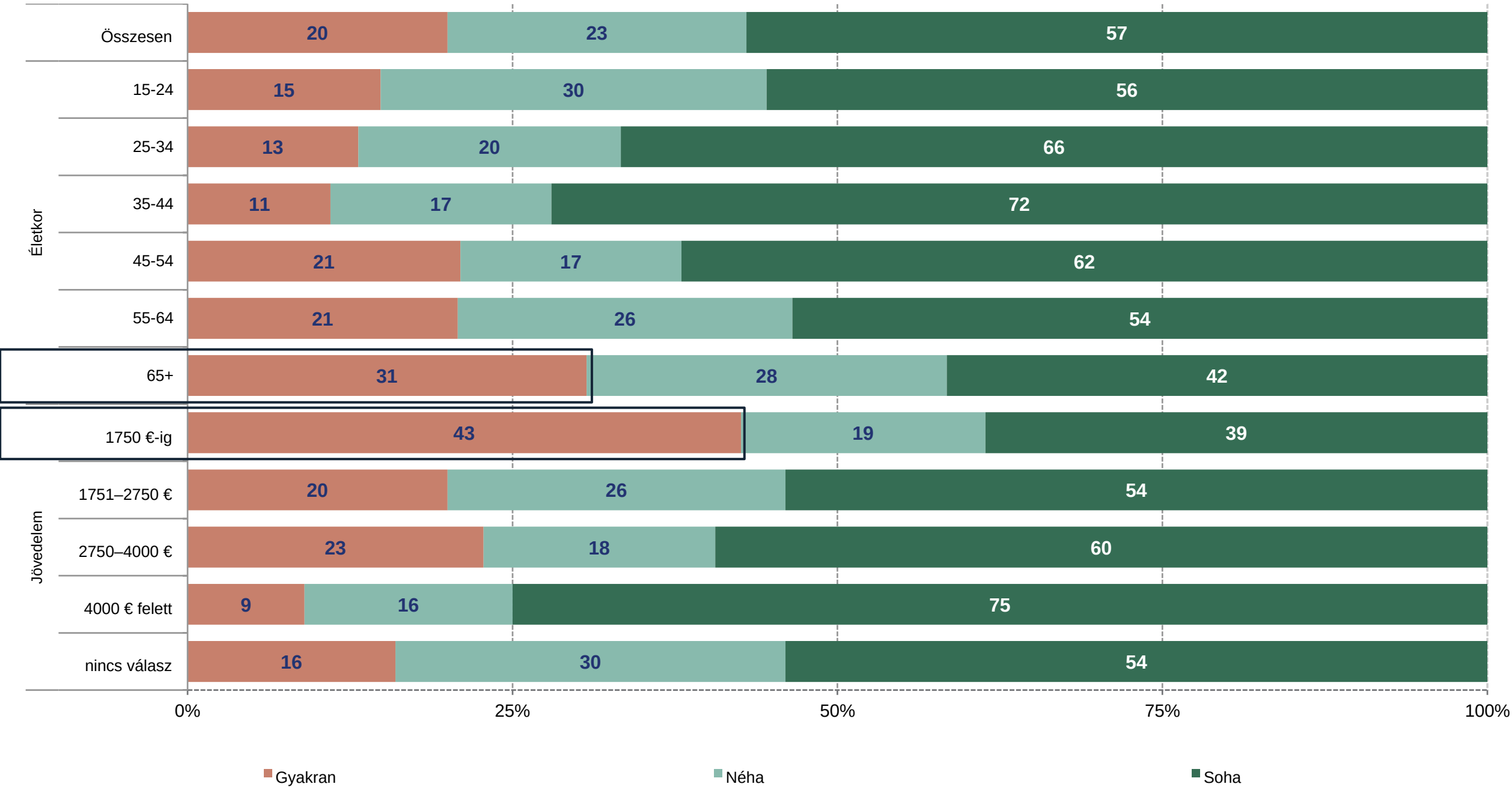
Az **alacsony háztartási jövedelműek 43%-a** gyakran magányos (összesen: **20%**)

A kérdés szó szerint:
„Kérem, mondja meg, milyen gyakran érezte magát magányosnak az elmúlt hetekben? Egész idő alatt, az idő nagy részében, az idő több mint felében, az idő kevesebb mint felében, néha, soha” Alap: minden megkérdezett Adatok %-ban

Megjegyzés: Az alacsony esetszám miatt az „Egész idő alatt”, „Az idő nagy részében”, „Az idő több mint felében” és „Az idő kevesebb mint felében” kategóriákat összevontuk „Gyakran” kategóriává
Legalacsonyabb jövedelmi kategória: háztartási jövedelem 1750 €-ig

Érintettség életkor és jövedelem szerint (2/2)

Az idősebbek és a gazdaságilag hátrányos helyzetűek gyakrabban érintettek a magányban.



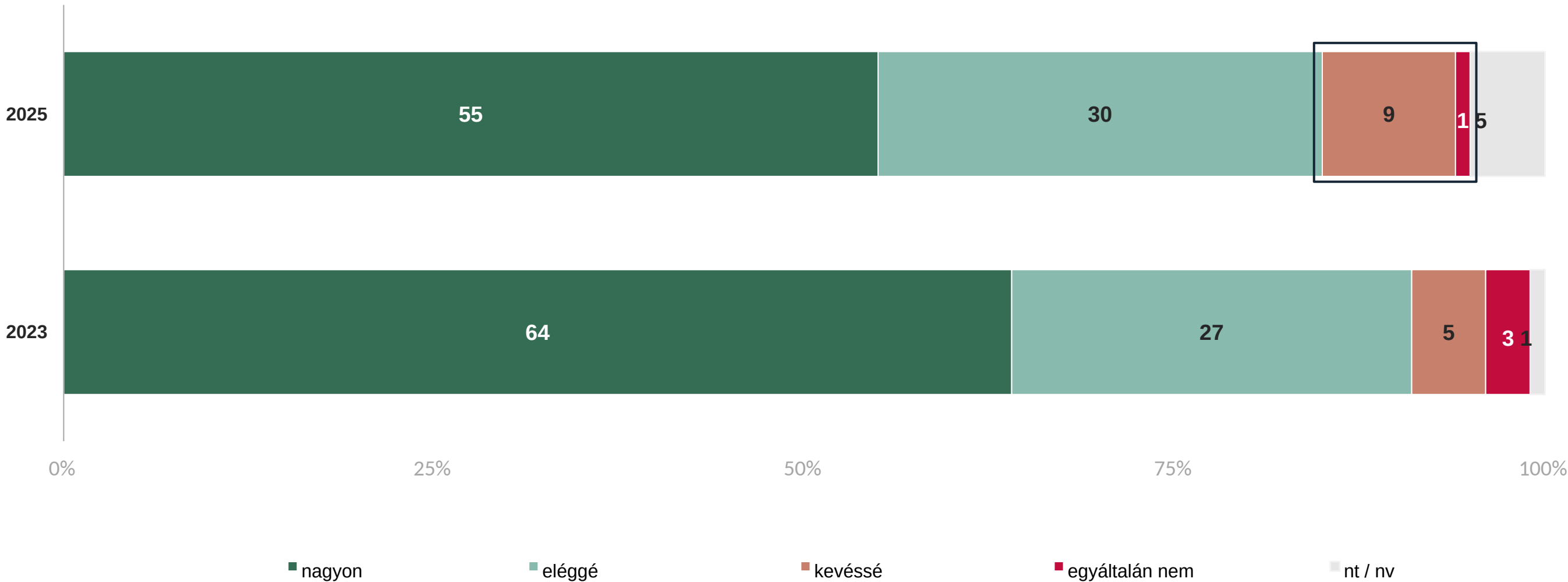
A kérdés szó szerint:
„Kérem, mondja meg, milyen gyakran érezte magát magányosnak az elmúlt hetekben? Egész idő alatt, az idő nagy részében, az idő több mint felében, az idő kevesebb mint felében, néha, soha”

Alap: minden megkérdezett
Adatok %-ban

Megjegyzés: Az alacsony esetszám miatt az „Egész idő alatt”, „Az idő nagy részében”, „Az idő több mint felében” és „Az idő kevesebb mint felében” kategóriákat összevontuk „Gyakran” kategóriává

Csökkenő társadalmi beágyazottság

A stabil társas kapcsolatokkal rendelkezők aránya 2023-ról 2025-re jelentősen csökkent. A megkérdezettek közül minden tizediknek nincs senkije, akire szükség esetén számíthatna.

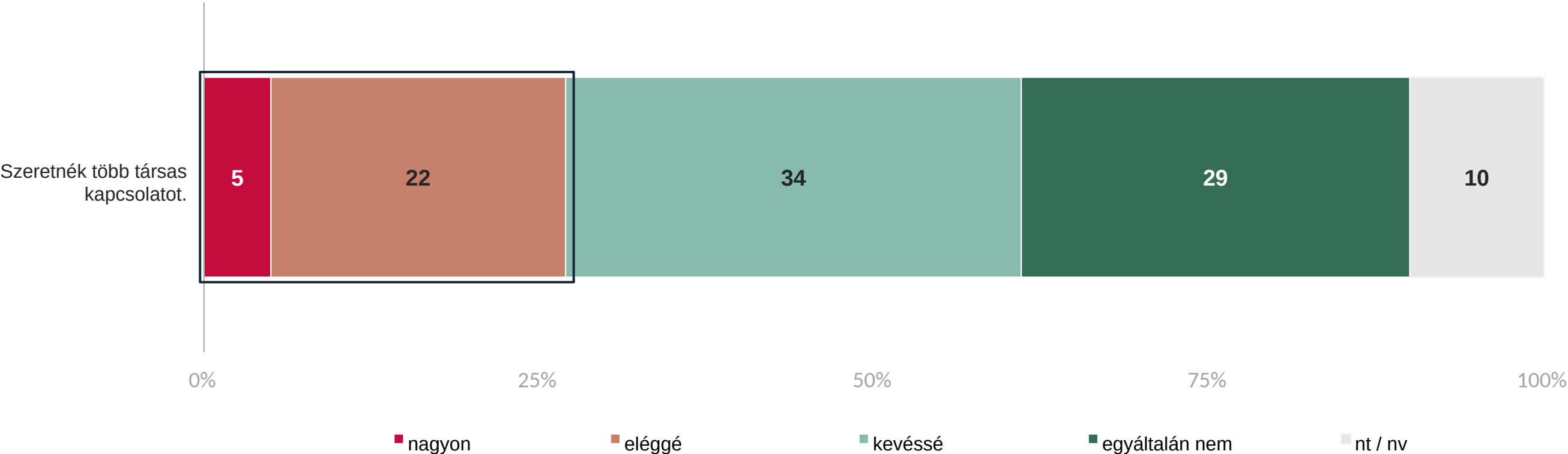


A kérdés szó szerint:
2025 és 2023:
„Mennyire ért egyet a
következő állítással:
nagyon, eléggé, kevésbé
vagy egyáltalán nem? –
Vannak olyan emberek,
akikre szükség esetén
számíthatok”

Alap: minden
megkérdezett
Adatok %-ban

Széles körű igény a több társas kapcsolatra

A megkérdezettek több mint negyede több társas kapcsolatra vágyik.

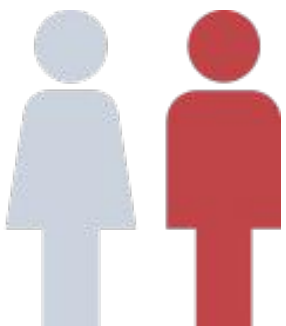
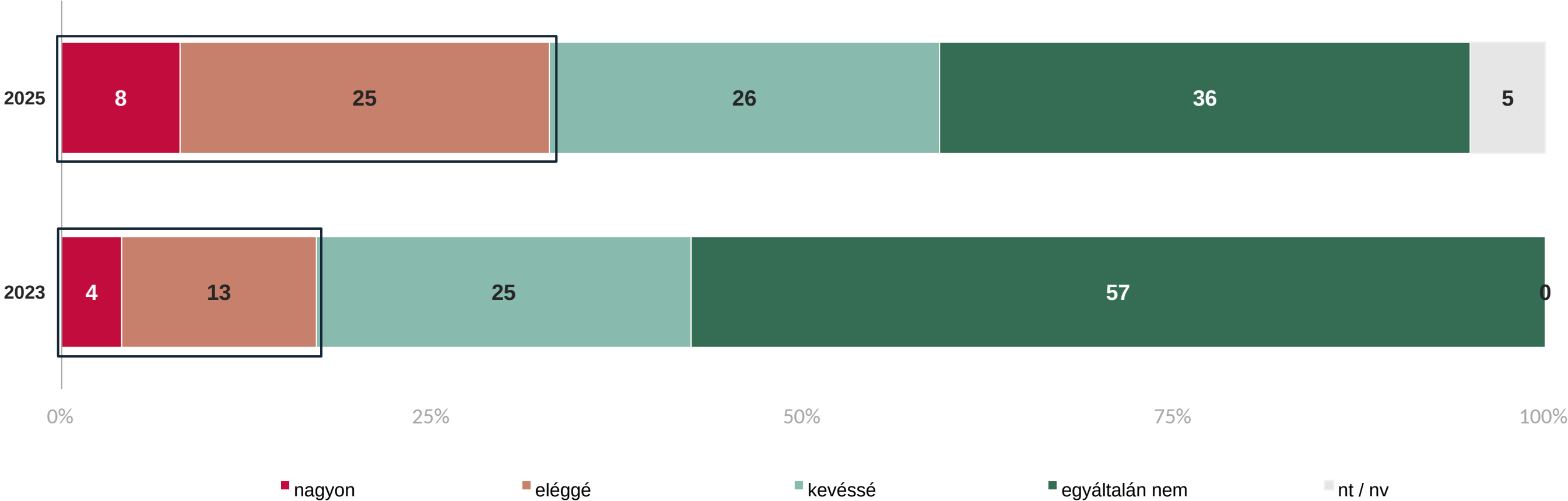


A kérdés szó szerint:
2025 és 2023:
„Mennyire ért egyet a
következő állítással:
nagyon, eléggé,kevéssé
vagy egyáltalán nem? –
Szeretnék több társas
kapcsolatot”

Alap: minden
megkérdezett
Adatok %-ban

A drágulás növeli a társas elszigetelődést

Azoknak az aránya, akiknek a drágulás miatt korlátozniuk kellett társas kapcsolataikat, 2023-ról 2025-re megduplázódott.

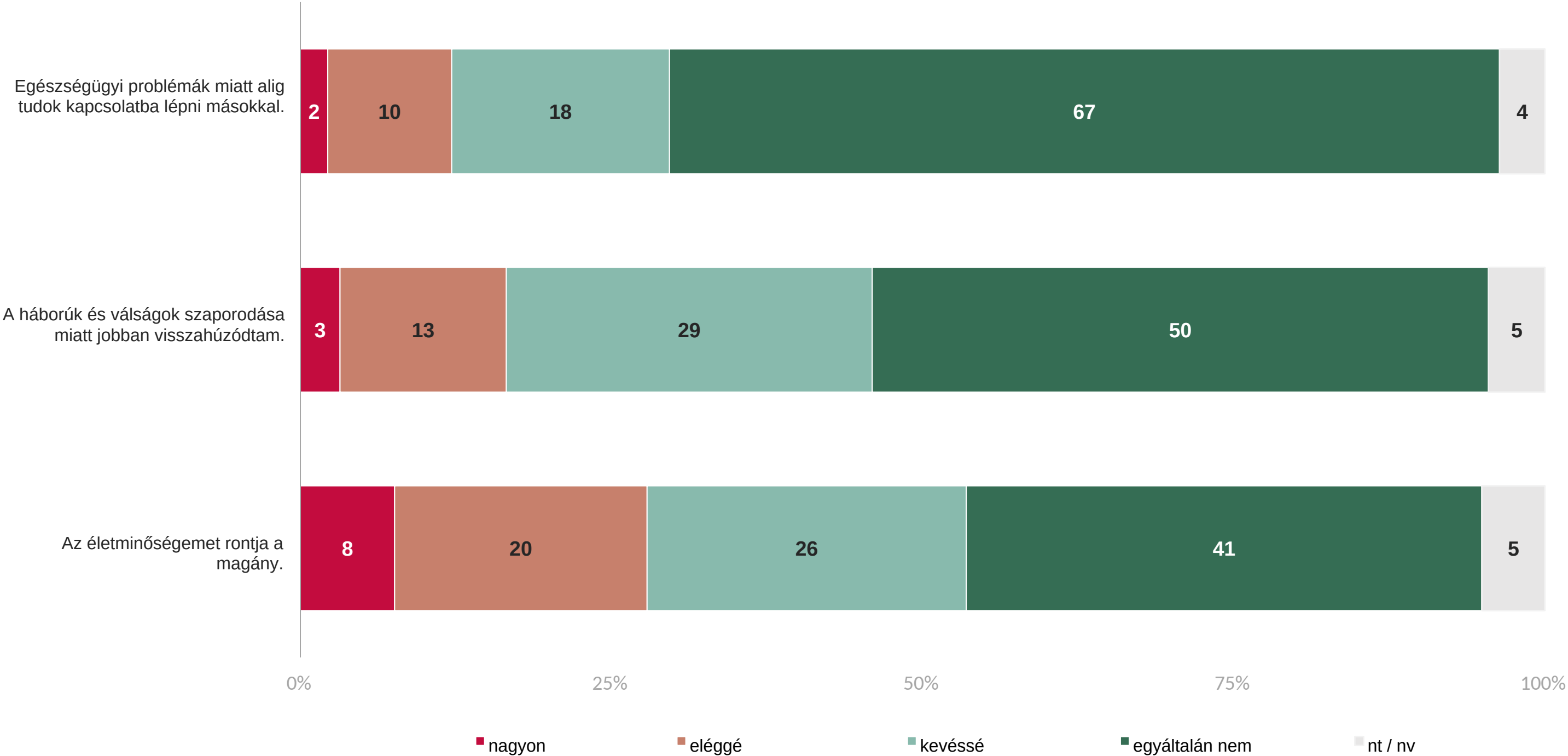


Az alacsony háztartási jövedelműek (1750 €-ig) **több mint fele (52%) nagyon vagy elégge korlátozni kényszerült társas kapcsolatait** a drágulás miatt (összesen: 33%)

A kérdés szó szerint: 2025: „Mennyire ért egyet a következő állítással: nagyon, elégge, kevésé vagy egyáltalán nem? – Az elmúlt évek áremelkedése miatt korlátoznom kellett a társas kapcsolataimat” 2023: „Mennyire ért egyet a magánnyal kapcsolatos következő állításokkal: nagyon, elégge, kevésé vagy egyáltalán nem? – Az elmúlt hónapok áremelkedése miatt korlátoznom kellett a társas kapcsolataimat” Alap: minden megkérdezett

Adatok %-ban

Okok és következmények



A kérdések szó szerint:

„Mennyire ért egyet a következő állítással: nagyon, eléggé, kevésbé vagy egyáltalán nem?

- Az elmúlt évek áremelkedése miatt korlátoznom kellett a társas kapcsolataimat
- Egészségügyi problémák miatt alig tudok kapcsolatba lépni másokkal
- A háborúk és válságok szaporodása miatt jobban visszahúzódtam
- Az életminőségemet rontja a magány”

Alap: minden megkérdezett
Adatok %-ban

A magány jelentős negatív hatással van a lelkiállapotra és a testre

A magány lelki stresszt vált ki ¹

- Az 50 év felettek körében a **depressziók csaknem ötöde összefügg a magánnyal**
- Az 50 év felettek **depresszióinak 11–18 százaléka megelőzhető lenne** az érzett magány csökkentésével

A magány súlyos testi következményekkel jár ²

- Jelentősen megnövekedett kockázat **szívinfarktusra, stroke-ra, daganatos megbetegedésekre és időskori demenciára**
- A WHO megerősíti: a magányos embereknél **nagyobb a korai halálozás kockázata**
- Egy metaanalízis szerint a **tartós elszigeteltség** hasonló mértékben növeli a **halálozási kockázatot**, mint a **dohányzás és a túlsúly**

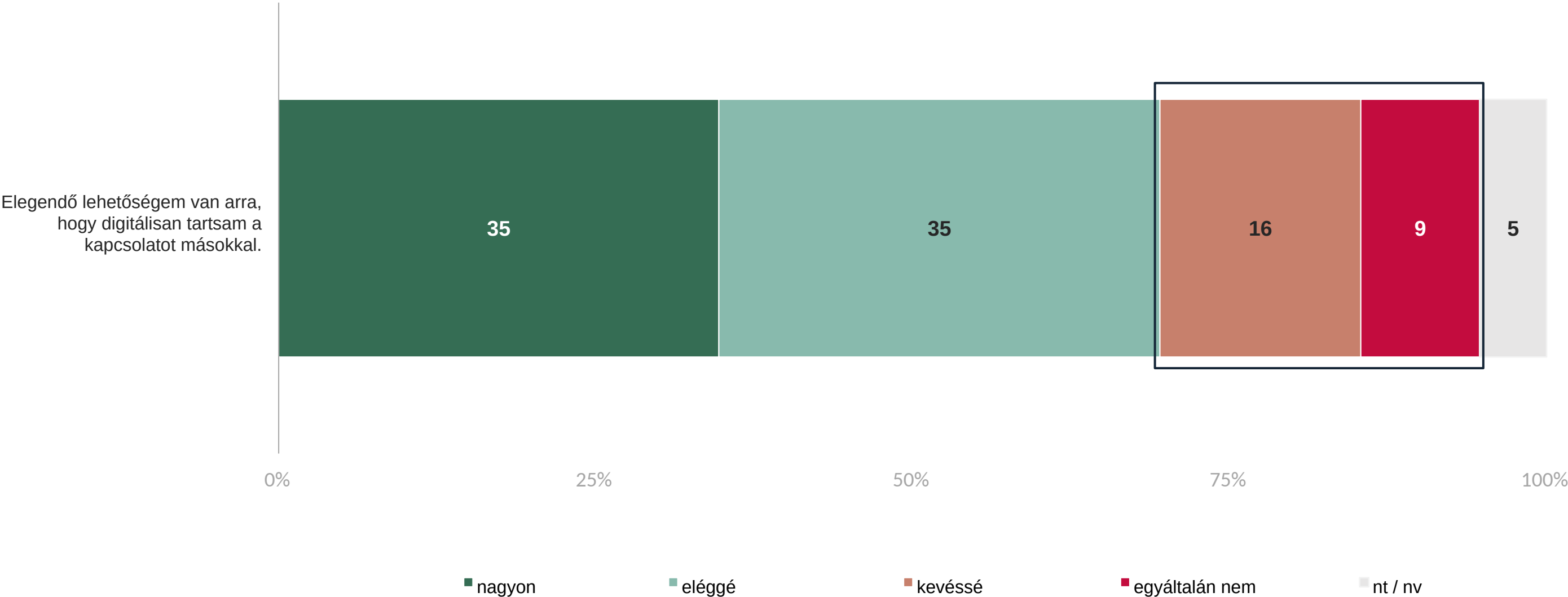
¹ “The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study”, Nov 2020, University College London

² „Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review”, July 2010, Plos Medicine; a metaanalízis 148 tanulmányon alapul (308 849 résztvevő)

³ WHO: Social Isolation and Loneliness: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>

Hozzáférés a digitális kommunikációhoz

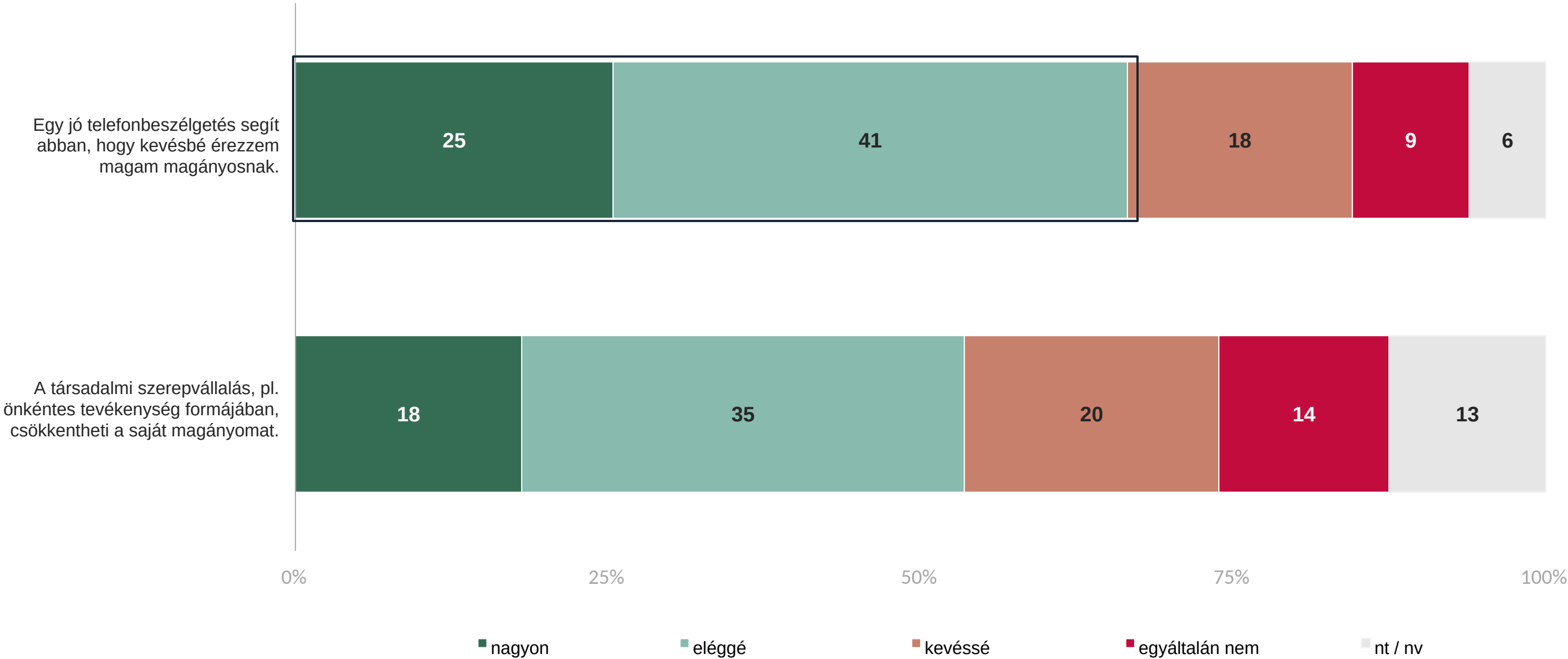
A megkérdezettek **negyedének** nincs megfelelő hozzáférése a digitális kommunikációhoz.



A kérdés szó szerint:
„Mennyire ért egyet a következő állítással: nagyon, elégge, kevessé vagy egyáltalán nem?
- Elegendő lehetőségem van arra, hogy digitálisan tartsam a kapcsolatot másokkal (pl. videóhívás, online csoportok stb.)” Alap: minden megkérdezett Adatok %-ban

Mi segít a magány ellen?

A megkérdezettek **kétharmadának** segít egy telefonbeszélgetés a magány ellen.



A kérdések szó szerint: „Mennyire ért egyet a következő állítással: nagyon, eléggé, kevésbé vagy egyáltalán nem?

- Egy jó telefonbeszélgetés segít abban, hogy kevésbé érezzem magam magányosnak
- A társadalmi szerepvállalás, pl. önkéntes tevékenység formájában, csökkentheti a saját magányomat” Alap: minden megkérdezett

Adatok %-ban

Összefoglalás

- A magány fontos társadalmi téma → a megkérdezettek több mint 40%-a legalább néha magányosnak érzi magát, és csaknem 30%-uk szerint a magány rontja az életminőségét
- A szűkös anyagi lehetőségek és a drágulás terhei elősegítik a magányt
- Az idősebb kor kedvez a magánynak → de a fiatalabb korosztályokban is már széles körben elterjedt



Összefoglalás

- Tendencia: a társadalmi beágyazottság csökkent 2023 és 2025 között; széles körben érzékelik a magány növekedését és igény van több társas kapcsolatra
- A telefonbeszélgetések és a társadalmi szerepvállalás segíthetnek a magány ellen
- Kulcsfontosságú az okok kezelése, illetve célzott kínálat a magány csökkentésére → a többség aktívabb politikai fellépést vár



Sikertörténet – Plaudernetz: A Caritas és a Magenta telefonos szolgáltatása a magány ellen

A Plaudernetz egy Ausztria-szerte elérhető **szolgáltatás**, amely **önkéntesekkel köti össze a magányos embereket – névtelenül, többletköltség nélkül, telefonon.**



~71.000

beszélgetés
a 2020. áprilisi indulás óta

- **havi 1000–1800 beszélgetés**
- **2025 decembere: 41%-kal több beszélgetés, mint 2024-ben**



28,5

percet telefonálnak átlagosan
(2025)

- **összesen több mint 1 865 000 perc beszélgetés**
- **2025: a legtöbb beszélgetési percet hozó év**



~4.100

önkéntes beszélgetőtárs
Ausztria-szerte

- **naponta 10–22 óra között hívható: 05 1776 100**
- **eddig ~9300 különböző hívó**

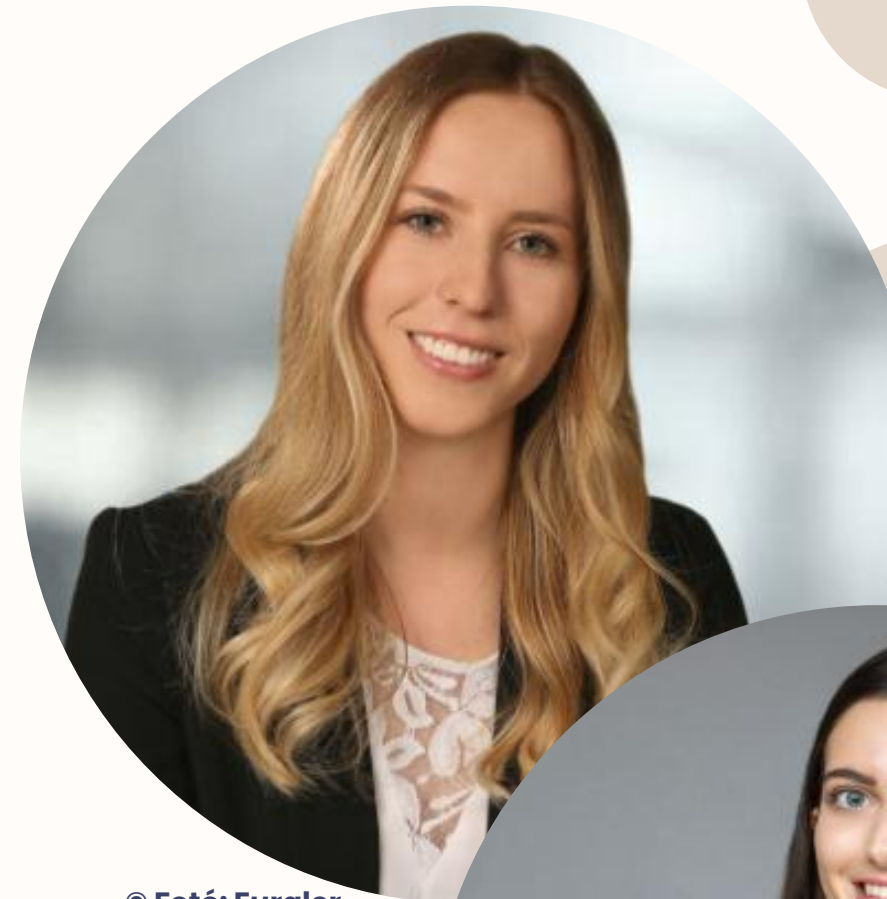
„Aki a magány ellen akar küzdeni, annak erősítenie kell a társadalmi összetartást.”

Felszólalás

Antonia Drexler, BA MA és Sandra Dohr, BA MA

**Kapcsolatban maradni
Magány időskorban és otthoni ápolás során**

Tudományos munkatársak
az Albert Schweitzer Geriátriai és Gerontológiai Intézetben,
a GGZ kutatási és fejlesztési részlegén



© Fotó: Furgler



© Fotó: Fischer

Kapcsolatban maradni

Magány időskorban és
otthoni ápolás során

Együtt, nem egyedül:
párbeszédnap a magány ellen

Sandra Dohr és Antonia Drexler
2026. október 2.

ggz.graz.at



GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN



Kiket érint a magány?



G R A Z
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN

ERNA, 72 ÉVES



„Én ápolom a férjemet, és több támogatást szeretnék a mindennapokban, hogy a saját egészségemet is erősíthessem. Szeretnék újra aktívabb lenni a plébánián anélkül, hogy elhanyagolnám a férjemet. Néha egyszerűen egyedül érzem magam a sok feladattal és kihívással.”

HANNES, 79 ÉVES



„Igazából elég jó formában vagyok, de néhány hónapja sajnos **elestem**, és azóta **félek** egyedül kimenni a házból. Szívesen elmennék újra valahová, és találkoznék másokkal, de mi van, ha megint elesem?”

A MAGÁNYNAK SOK ARCA VAN



A MAGÁNYNAK SOK ARCA VAN

1. példa: ápoló hozzátartozók

- Ausztriában az ápolásra szoruló emberek mintegy **80%-át otthon gondozzák.**
- Ausztriában mintegy **950 000 ember** végez otthoni ápolási feladatokat.
 - Kétharmaduk nő.
- Az ápoló hozzátartozók gyakran **testileg és lelkileg is megterheltek.**
- Gyakran hiányzik az **elismerés, az információ és a kapcsolódási lehetőségek.**

(Österreich.gv.at & Gesundheit.gv.at)



A MAGÁNYNAK SOK ARCA VAN

2. példa: otthon élő idősek

- Sok idős ember **egyedül él otthon**
 - Az egyedül élők közül **minden harmadik 64 év feletti**
- Az **életkorral járó korlátozások** azonban:
 - megnehezíthetik a társadalmi részvételt,
 - korlátozhatják a mobilitást,
 - szűkíthetik a cselekvési lehetőségeket, és
 - társas visszahúzódáshoz vezethetnek.



(Statistik Austria, 2024)



KIUTAK A MAGÁNYBÓL

Ápoló hozzátartozók

- Tudás, kompetencia, tapasztalatcsere
- Alacsony küszöbű támogatás a saját egészségért

Otthon élő idősek

- Társadalmi részvétel és biztonság
- Támogató technológiák
- Előadássorozat



Kínálat ápoló hozzá tartozóknak



GR**A****Z**
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN

Támogatás ápoló hozzátartozóknak az Albert Schweitzer Tréningközpontban



GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN



 **FFG**
Forschung wirkt.

Steiermärkische
SPARKASSE 



Tanfolyamok az otthoni gondozáshoz és ápoláshoz



Segédeszközök megismerése és kipróbálása az önálló életért



Előadások, workshopok, egészségfejlesztési programok

TANFOLYAMOK AZ OTTHONI GONDOZÁSHOZ ÉS ÁPOLÁSHOZ

Alapismeretek – „Alaptanfolyam”

Az otthoni ápolás és gondozás alapjai

Gyakorlati tanfolyam – „Demencia”

Lehetőségek a demenciával élő emberekkel való bánásmódban

Gyakorlati tanfolyam – „Táplálkozás”

Táplálkozás időskorban

Gyakorlati tanfolyam – „TESTÁPOLÁS”

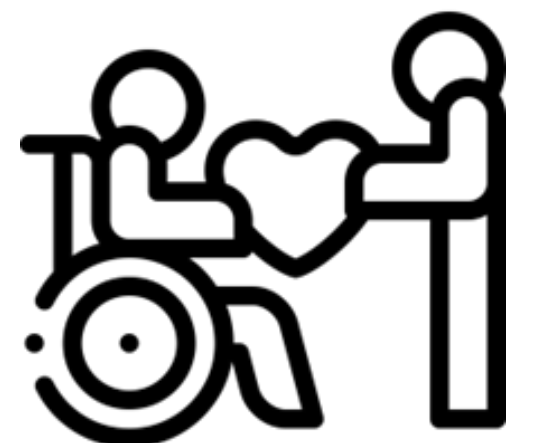
Tippek az ápolásra szorulóknak testápolásához

Gyakorlati tanfolyam – „HÁTKÍMÉLŐ ÁPOLÁS”

Tippek a mozgatáshoz és fektetéshez

Gyakorlati tanfolyam – „BIZTONSÁGOS LAKÁS”

Biztonságban és fitten otthon



További információ és jelentkezés



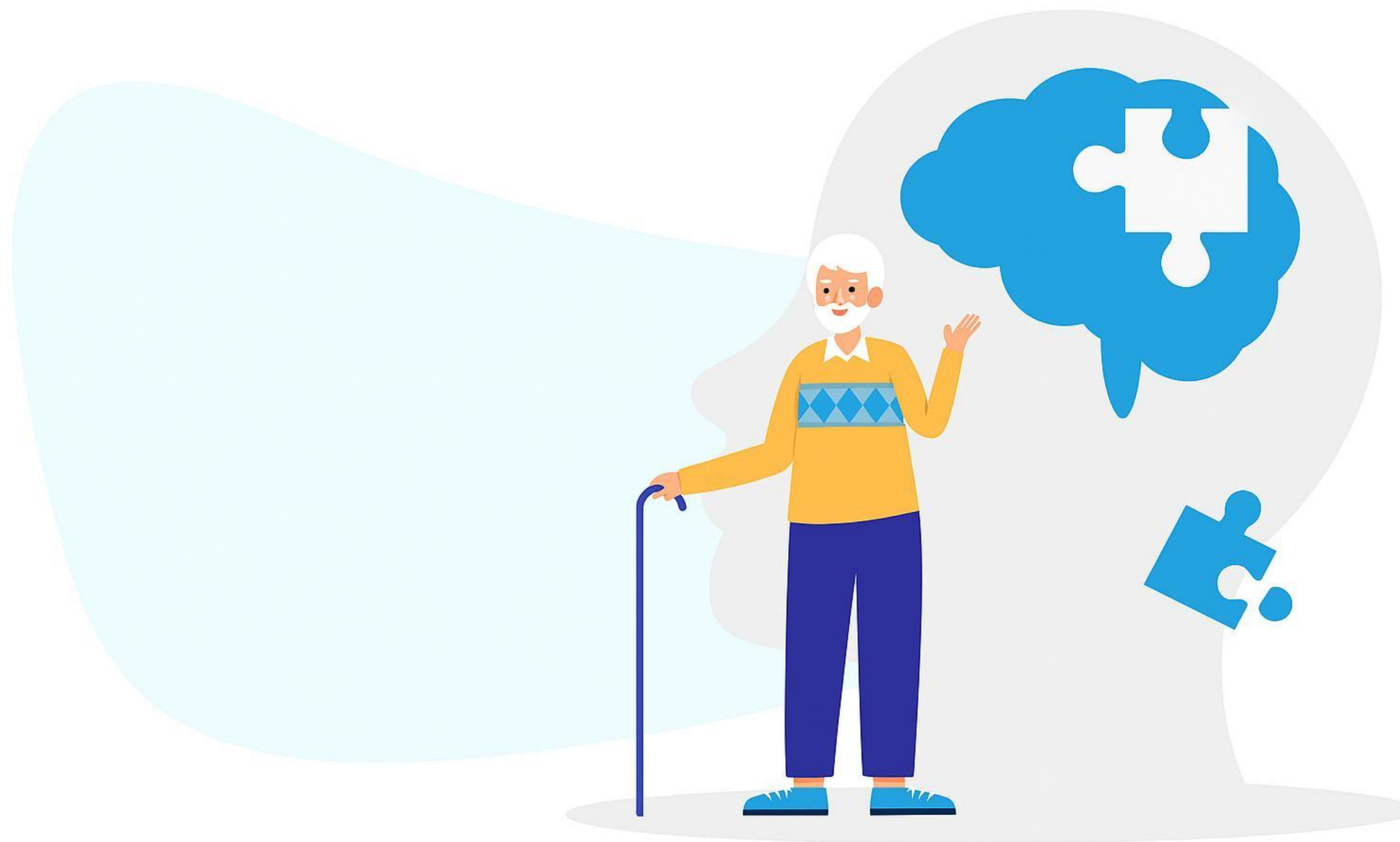
Tel.: +43 316 7060 1064
ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at

GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN



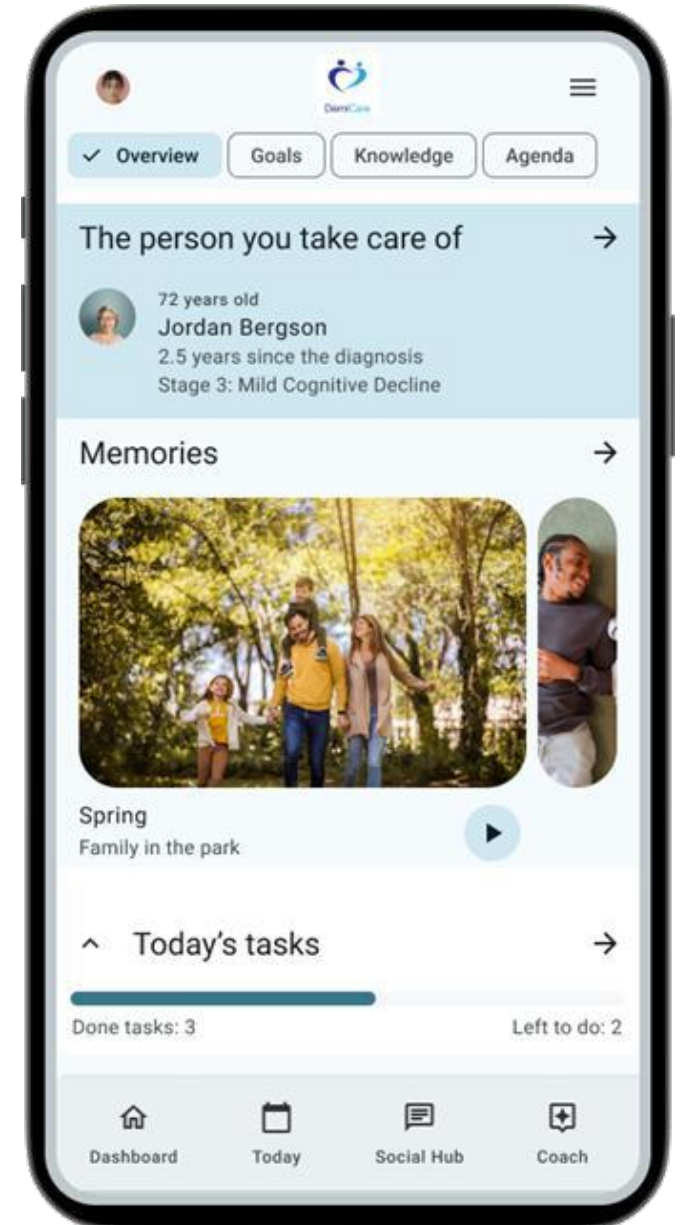


*Lelki problémák
megelőzése demenciával
élők ápoló hozzátartozóinál*



A PROJEKTRŐL

- **EU-projekt** Ausztriában, Hollandiában és Romániában
- Egy **alkalmazás** fejlesztése és bevezetése a meglévő egészségügyi és ápolási rendszerekbe
- **Cél: a reziliencia erősítése az ápolás mindennapjaiban**
 - **A reziliencia és a kompetencia erősítése:** hasznos tudás és gyakorlati segítség a demenciával élő emberekkel való kommunikációhoz és interakcióhoz
 - **Tehermentesítés:** mikrintervenciók kognitív viselkedésterápia és pozitív pszichológia alapján
 - **Eligazodás:** segítség az ápolási és ellátórendszerben való tájékozódáshoz
 - **MI-csevegőrobot** a támogatáshoz



 **DemiCare+**

Kínálat idősek számára



G R A Z
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN

IDŐSEK TÁMOGATÁSA OTTHONUKBAN

- Kapcsolatépítés, társas
- **interakciók** „A technika lelkesít”
előadássorozat az Esther-házban:
 - Különböző szakértők
 - Hétköznapi egészségügyi témák időseknek és hozzátartozóiknak
 - Az időskori önálló életet segítő technológiák bemutatása





IDŐSEK TÁMOGATÁSA OTTHONUKBAN – TECHNOLÓGIÁK

- Hannes most **vészjelző órát** visel, így nagyobb biztonságban érzi magát, amikor kimegy
- Emellett beszerezett néhány **kisebb segédeszközt** otthonra, hogy elhárítsa a kockázatokat
- Hannes **idősbarát táblagépet** is használ, hogy ismerőseivel kommunikáljon és **edzze a memóriáját**

IDŐSEK TÁMOGATÁSA OTTHONUKBAN – TECHNOLÓGIÁK MINT SEGÉDESZKÖZÖK



„Könnyebb élet” tér Bemutatóterem támogató technológiákhoz

Tanácsadás innovatív
egészségtechnológiákról,
amelyek biztonságosabbá,
egyszerűbbé és kényelmesebbé
teszik az **időskori életet**



SMART AGEING
VEREIN AAL-ZENTRUM ESTHER



ÜZENET HAZAVITELRE

A magánynak sok arca van. Időskorban ez érintheti magukat az **időseket** vagy az **ápoló hozzátartozókat**.

Ezért elengedhetetlenek azok a szolgáltatások, amelyek tehermentesítenek, összekötnek és támogatják az **önálló otthoni életet**.

*Köszönjük!
Várjuk Önöket egy
beszélgetésre az
állomásunknál*

Sandra Dohr

sandra.dohr@stadt.graz.at

+43 316 7060 1061

Antonia Drexler

antonia.drexler@stadt.graz.at

+43 664 6192637



Találkozás a standoknál

1. standszakasz: A találkozások első köre

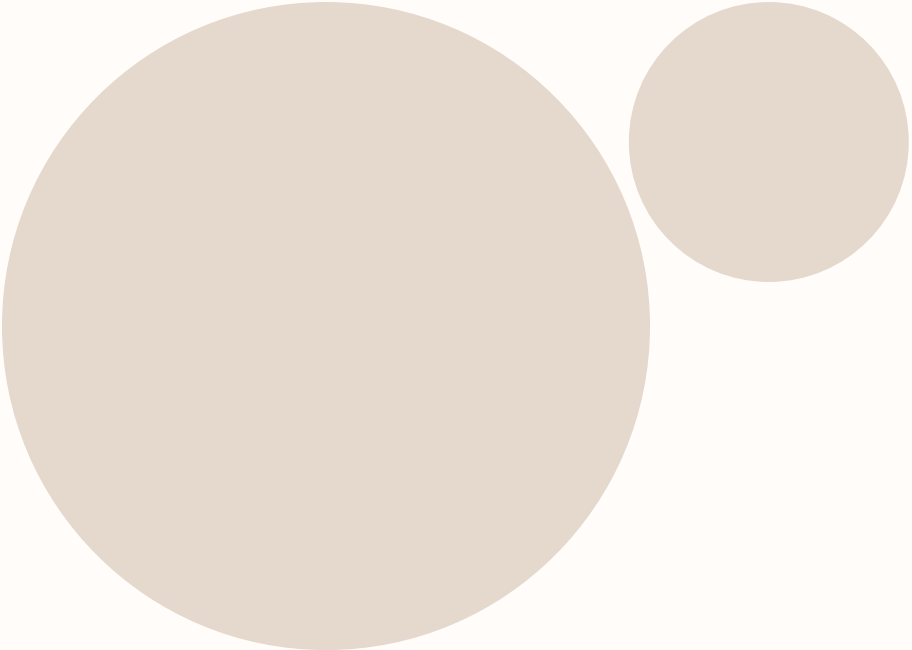
Fedezze fel a kiállítási standokat a saját tempójában.
Minden állomás részvételre, kipróbálásra és
beszélgetésre hív. Házigazdáink örömmel várják Önt.

Időablak
11:00–12:00

60 perc a kötetlen
találkozásra a
standoknál.

Tudnivalók

- Tetszőleges sorrendben látogassa a standokat
 - Találkozási útlevele végigkíséri az állomásokon
- Használja a standoknál lévő QR-kódokat
- Házigazdáink szívesen válaszolnak kérdéseire



Összekötő pillanat

„Mi történt a standoknál?”

Egy közös pillanat a plénumban, amely mindannyiunkat összeköt.

Johannes Gorbach BA BA MA összefoglalója



Felszólalás

Dr.in Elke Lujansky-Lammer

**A magány mint emberi jogi kérdés
Graz 25 éve az emberi jogok városa**

**Graz városa Emberi Jogi Tanácsadó Testületének elnöke,
a Nő és Család Intézet elnöke és ügyvezetője,
a Lebenshilfe Steiermark elnöke**



© Helge Bauer



Der Menschenrechtsbeirat
der Stadt Graz

Magány Emberi jogok Egyenlőség kapcsolatképes társadalom

Hogyan kapcsolódnak össze ezek a fogalmak?

Dr. Elke Lujansky-Lammer
Graz városa Emberi Jogi Tanácsadó Testülete

Részvételi párbeszédnap a magány ellen, 2026. október 2., Graz

Gondolatfoszlányok

- Graz, az emberi jogok városa és Emberi Jogi Tanácsadó Testülete
- A „magánynak” sok arca van
- Az emberi jogok rendben vannak, de mi közük az egyéni magányhoz?
- Nemi (igaz)ságtalanság, egyenlőség
- Szükségünk van kapcsolatképes társadalomra? Egyéni felelősség, valamint társadalmi, illetve emberi jogi felelősség a magányosnak érzett emberekért?

Graz 25 éve az emberi jogok városa

- 2001: Emberi jogi nyilatkozat
folyamatos és következetes megbízatás arra,
hogy a politikai terveket emberi jogi alapon alakítsák
- 2007: Graz városa Emberi Jogi Tanácsadó Testülete
tanácsokkal és támogatással segíti ezt,
éves jelentések a megvalósítás állásáról
- A jelentések jogi alapja: az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata (polgári és politikai,
gazdasági és szociális, valamint **kulturális jogok**)

A magánynak sok arca van

- Az ember mint társas lény – quo vadis?
- Egyedüllét pozitívan megélt elvonultsággal együtt
- Bárki érezheti magát magányosnak
- **Szenvedéssel és egészségügyi következményekkel járó magány**
- Az emberek különbözőek, eltérően szocializálódtak, eltérőek a fejlődési, tanulási és életkörülményeik, valamint megküzdési stratégiáik

Emberi és alapjogok

- Az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata

1. cikk

Minden emberi lény szabadon születik és egyenlő méltósága és joga van. Az emberek ésszel és lelkiismerettel bírván, egymással szemben testvéri [szolidáris, AI] szellemben kell hogy viseltessenek.

EJENY 22. cikk

- Az Európai Unió Alapjogi Chartája

1. cikk

Az emberi méltóság sérthetetlen. Ezt tiszteletben kell tartani és védelmezni kell.

24. cikk (gyermekek), 25. cikk (idősek), 26. cikk (fogyatékossgal élők)

Nemi (igaz)ságtalanság

CEDAW: egyezmény a nőkkel szembeni megkülönböztetés minden formájának felszámolásáról
Az EU nemek közötti egyenlőségi stratégiája (2026–2030)

- A nők* és a férfiak* életkörülményei eltérnek
- A nőknek* alig van idejük magukra, a saját jóllétükre; barátnőiknél vagy a családnál keresnek támogatást
- A férfiak* elmennek egy sörre, nem beszélnek érzésekről vagy problémákról; a partnerüknél keresnek támogatást (mankeeping)
 - A hagyományos nemi szerepek meghaladása, egyenlőség
 - A gondoskodási munka igazságos megosztása a párkapcsolatban
 - A kapcsolatok kiegyensúlyozottabb és igazságosabb alakítása

Megoldási lehetőségek

- **Interdiszciplináris szemlélet, amely minden szakpolitikán átível**
- Az egészség fogalmának újragondolása
- Több befektetés a megelőzésbe
 - Tanácsadás: ÖNEGYÜTTÉRZÉS, ÖNGONDOSKODÁS
- Közterek: nyitott, rugalmas, fogyasztási kényszer nélkül
 - Kerületi közösségi központok
társas találkozóhelyek, amelyek elősegítik a találkozást, a szomszédsági munkát és a sokféle tevékenységet minden korosztály számára. <https://stadtteilarbeit-graz.at/>
- Oktatás: Merre fejlődjön a társadalom: versengésre épülő önérdek vagy együttműködés?

Hol kezdődnek az emberi jogok?

Eleanor Roosevelt:

„Kis helyeken, közel az otthonhoz – olyan közel és olyan kicsi helyeken, hogy egyetlen világtérképen sem lehet megtalálni őket. Mégis ezek jelentik az egyén világát: a szomszédság, ahol él; az iskola vagy egyetem, ahová jár; a gyár, a farm vagy az iroda, ahol dolgozik. Itt keres minden férfi, nő és gyermek igazságosságot, esélyegyenlőséget és megkülönböztetés nélküli méltóságot. Ha ezeknek a jogoknak ott nincs jelentésük, akkor sehol sincs. **A polgárok összehangolt cselekvése** nélkül, amely saját környezetükben védelmezi őket, hiába keressük a haladást a nagyvilágban.”

Köszönöm a figyelmet!



További kérdésekkel és beszélgetésre
szívesen állok rendelkezésre

Dr.in Elke Lujansky-Lammer
Nő és Család Intézet

E-mail: ~~elke.lujansky-lammer@gmx.at~~ vagy iffgraz@aon.at

Tel: +43 664 81 45 154

www.institut-frau-familie.at

- Kinnert, Diana – Bielefeld, Marc: Die neue Einsamkeit. Und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können [Az új magány – és hogyan győzhetjük le társadalomként], Hoffmann und Campe, 2021
- Brähler, Christine: Neue Wege aus der Einsamkeit. Mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit finden [Új utak a magányból – önegyüttérzéssel több kapcsolódás felé], Irisiana Verlag, 2020

Déli gondolatébresztő

Mag. Martin Halmer

**Részlegvezető, Gazdasági és Erőforrás Részleg
közgazdász, pénzügyi kamarai igazgató**

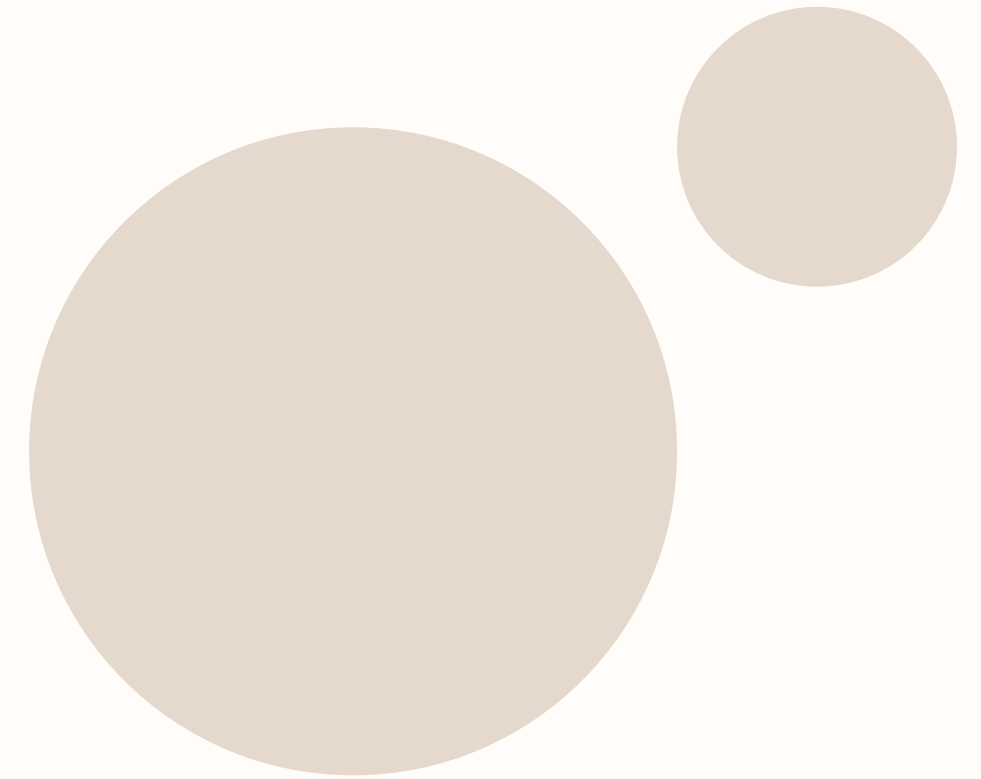


Ebéd

12:30–14:00

Tudnivalók

- Találkozási útlevele hátoldalán egy színes pöttyöt talál.
- **Szeretettel hívjuk, hogy üljön le a megfelelő színű asztalhoz, és ismerjen meg új embereket.**



Felszólalás

Mag. Christian Ortner

**Mire van szükségük a válságban lévő
embereknek? Kiutak a magányból**

Vezető, TelefonSeelsorge Graz – 142-es segélyvonal



© Christian Ortner

Magány

... és mit tehetünk ellene



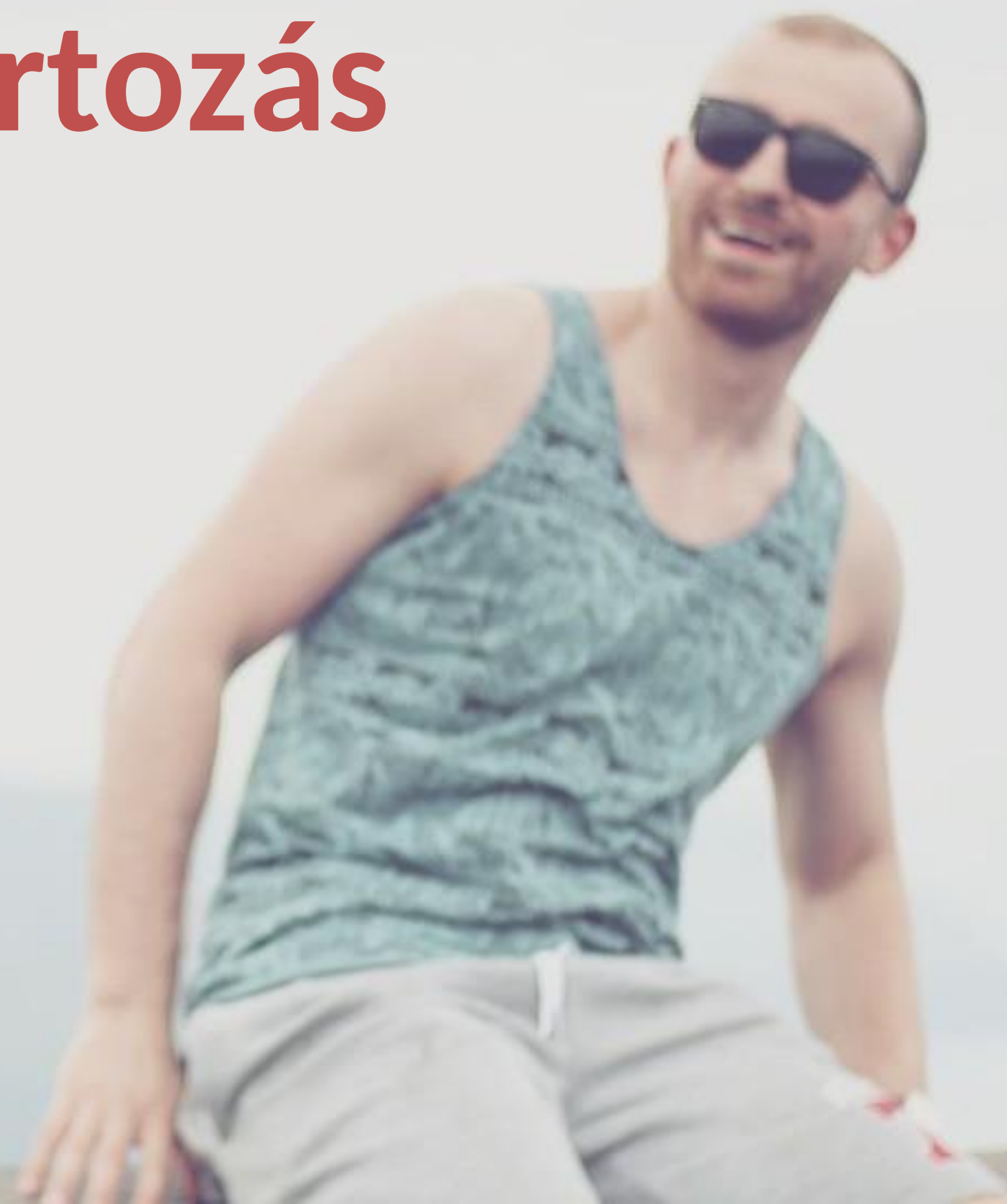
Christian Ortner, a stájerországi telefonos lelkisegély-szolgálat vezetője



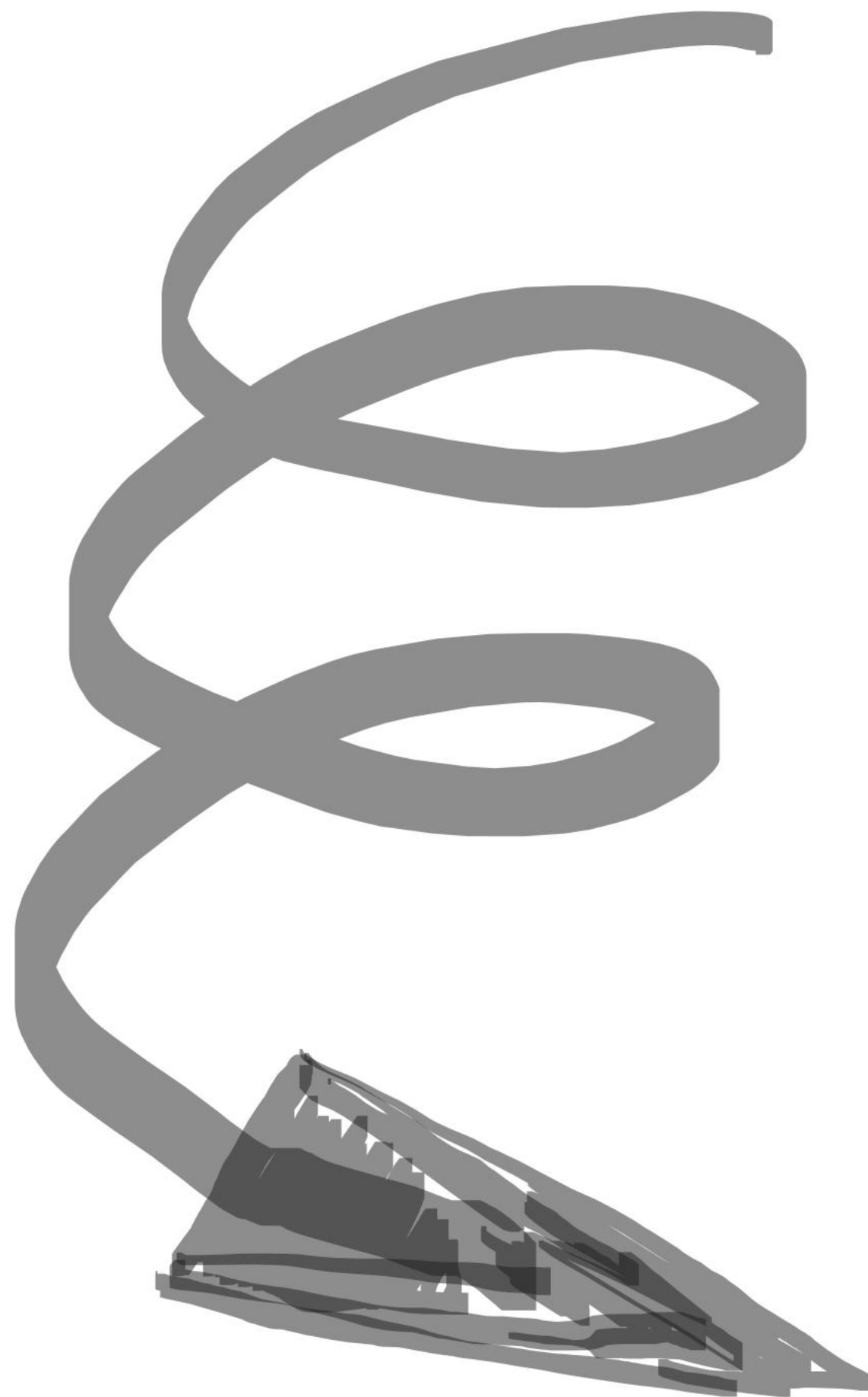
Mi a magány ellentéte?



Összetartozás



Ébresztő!
Sziréna!!



Pozitív tapasztalatok

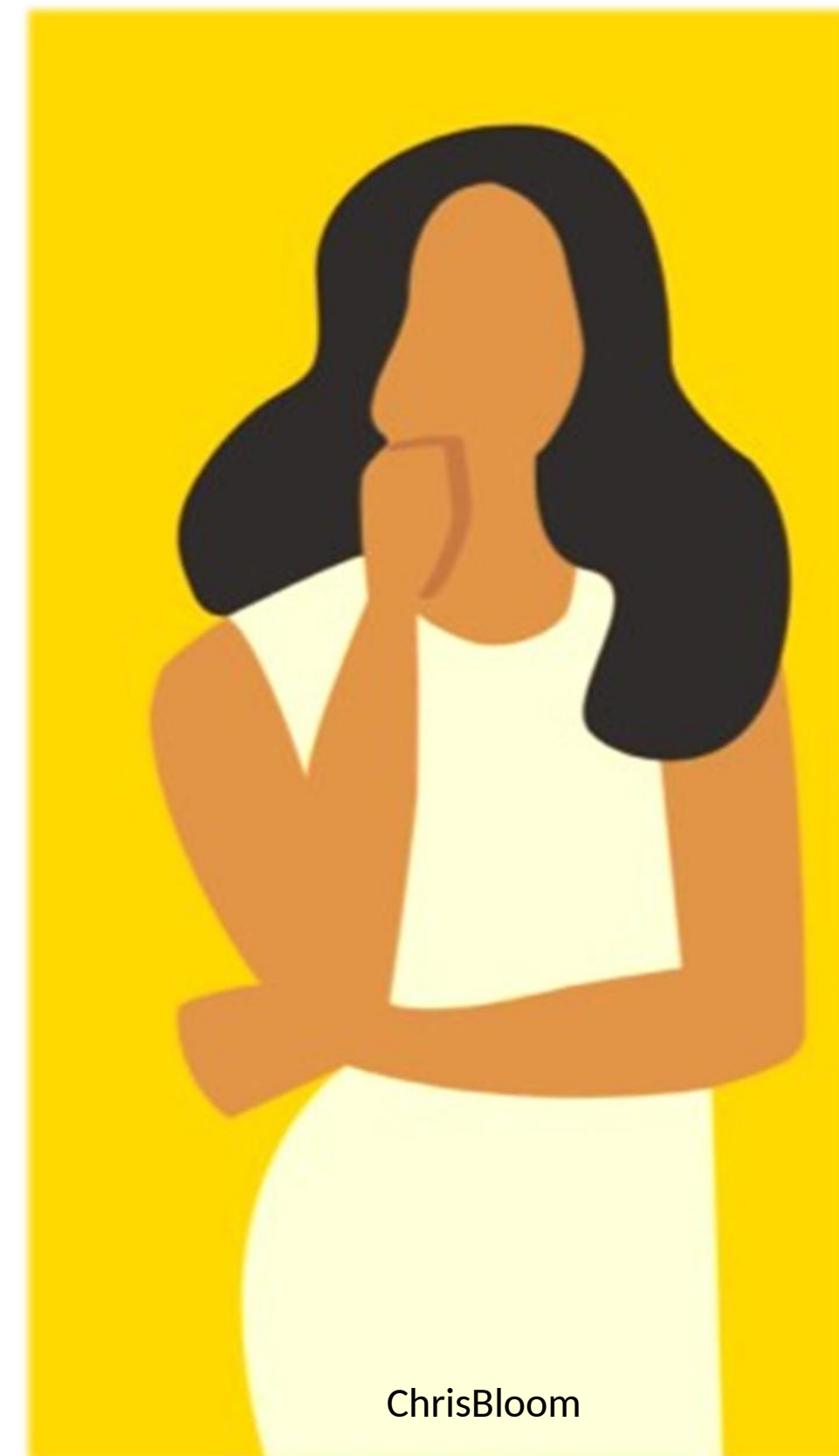
Érzések
megfigyelése

Elismerés!



Amit mindenki megtehet önmagáért ...

- ❖ **Önegyüttérzés és öngondoskodás**
alvás, étkezés, mozgás, öltözködés ...
- ❖ **Kapcsolatfelvétel (újra)**
... akár mi magunk tesszük meg az első lépést
- ❖ **Mi magunk is legyünk ott másokért**
érdeklődés, önkéntesség, szerepvállalás ... a saját társas háló szövése



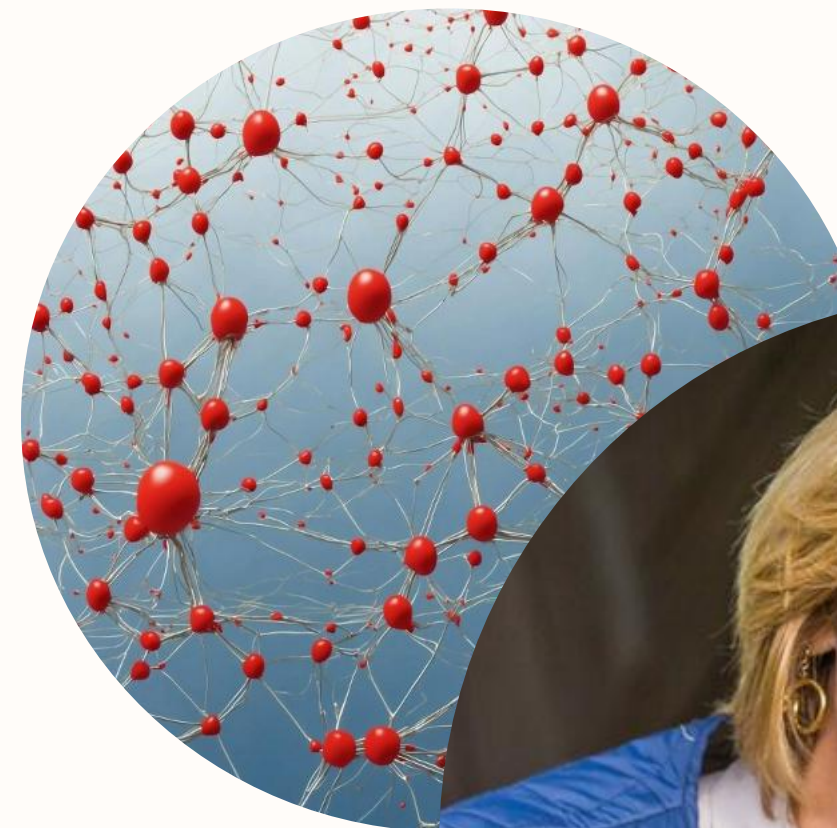
Köszönöm!

Felszólalás

Astrid Panger, MBA

**Ami megtart minket:
erőforrások és megelőzés a magány ellen**

Az „Árván maradt szülők” platform vezetője,
a Gurk-Klagenfurti Egyházmegye gyászpasztorációs referatúrájának vezetője,
a Gyászkísérés Szövetségi Munkaközösségének elnöke



© Weixelbraun

**„Ami megtart minket, ritkán fakad egyetlen forrásból.
Az emberek, kapcsolatok és saját erőforrásaink hálója az,
ami elkap minket, amikor valami megingani látszik.”**

2. standszakasz: A találkozások második köre

**Fedezze fel a kiállítási standokat a saját tempójában.
Minden állomás részvételre, kipróbálásra és
beszélgetésre hív. Házigazdáink örömmel várják Önt.**

Időablak 14:30–15:30

60 perc a kötetlen
találkozásra a
standoknál.

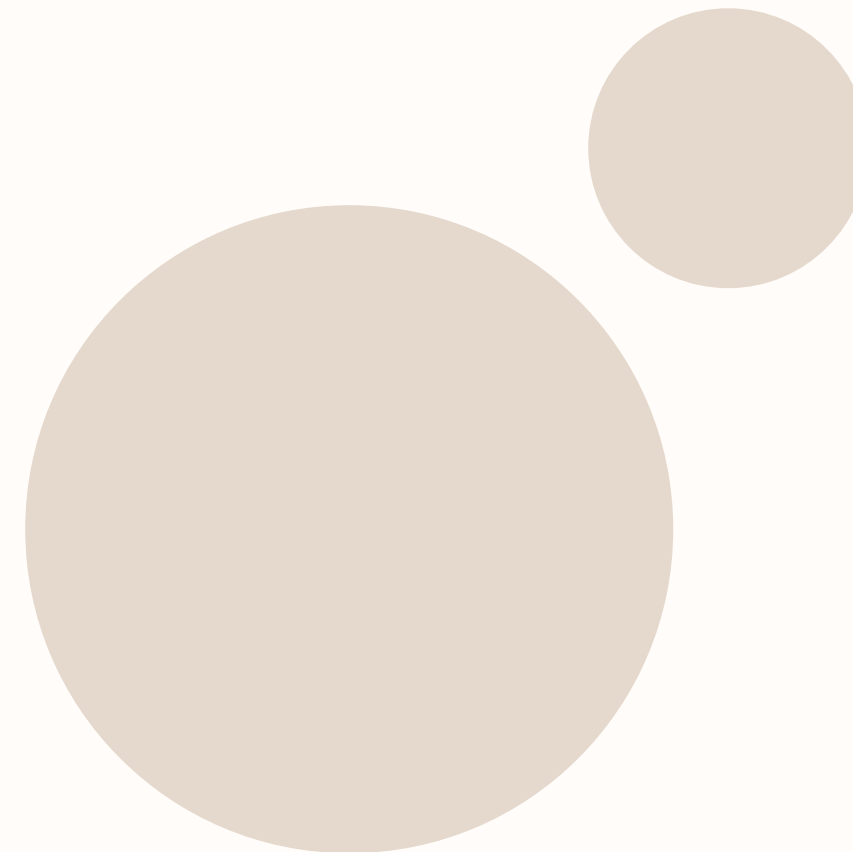
Tudnivalók

- Tetszőleges sorrendben látogassa a standokat
 - Találkozási útlevele végigkíséri az állomásokon
- Használja a standoknál lévő QR-kódokat
- Házigazdáink szívesen válaszolnak kérdéseire

Graphic recording

A napunk képekben: milyen gondolatokat, találkozásokat és impulzusokat viszünk magunkkal?

René Mitrovic

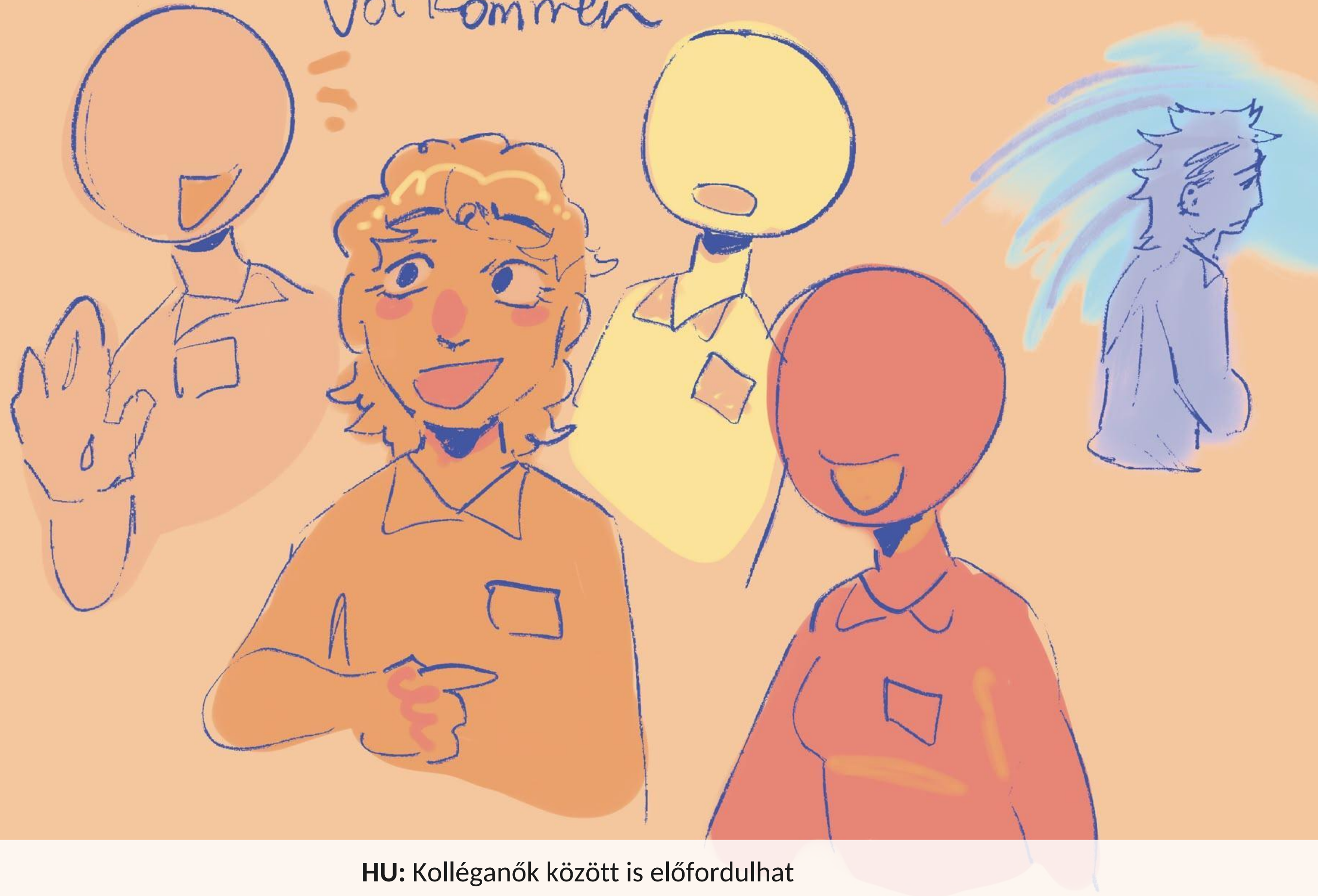


Einsamkeit hat Kein alter



HU: A magánynak nincs kora

Es kann zwischen Kolleg:innen
vorkommen



HU: Kolléganők között is előfordulhat

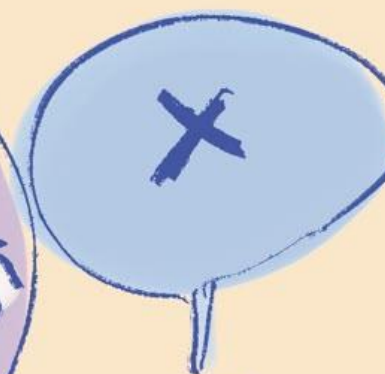
Wegen finanziellen Problemen



HU: Anyagi problémák miatt

Krankheit...

Ich bin heute
sehr schwach...



Schon
wieder?

HU: Betegség... • „Ma nagyon gyenge vagyok” • „Már megint?”



HU: A magány nem egyetlen tényezőtől fakad: digitális világ • nincsenek kapcsolatok • életkor • veszteség • migráció • új nyelv • betegség • anyagiak

Was Kann helfen? ?

- Ehrenamt

- Telefonate

- Events

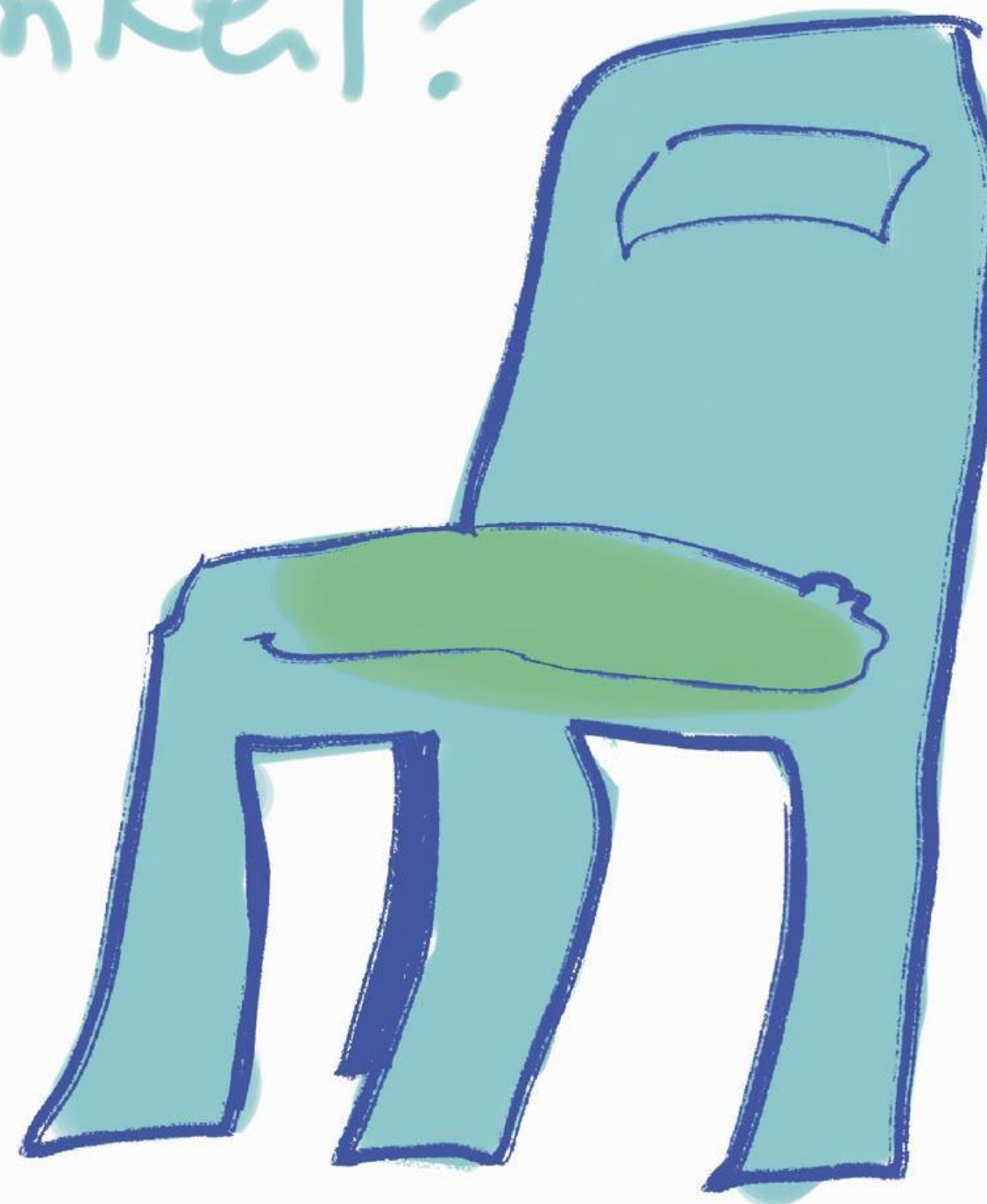
- und mehr

Plauder-Partner (magenta)

142



Wie bekämpfte ich
Einsamkeit?

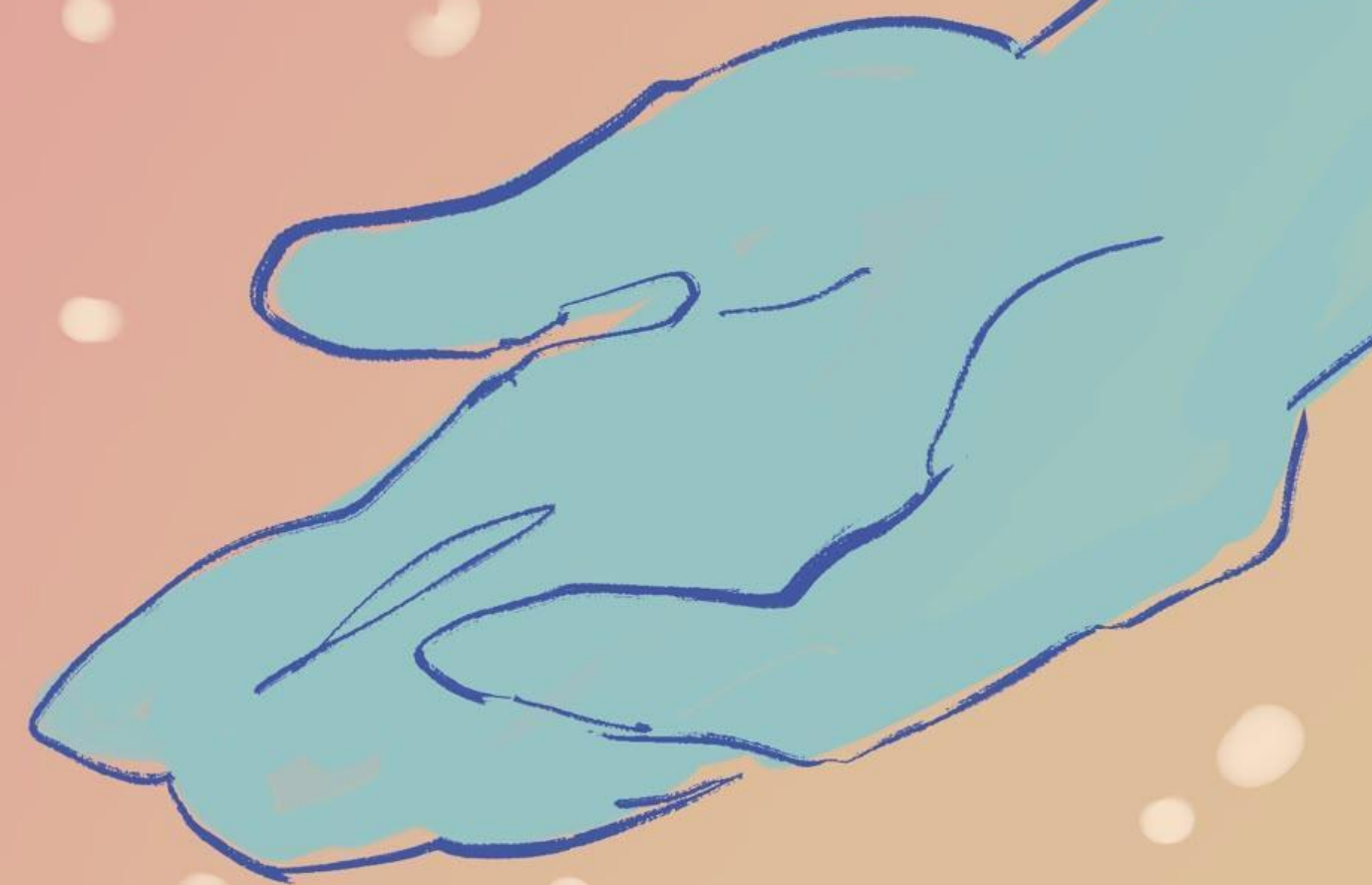


HU: Hogyan küzdök a magány ellen?

Schlechtes
gewissen,
erfahrung,
angst.

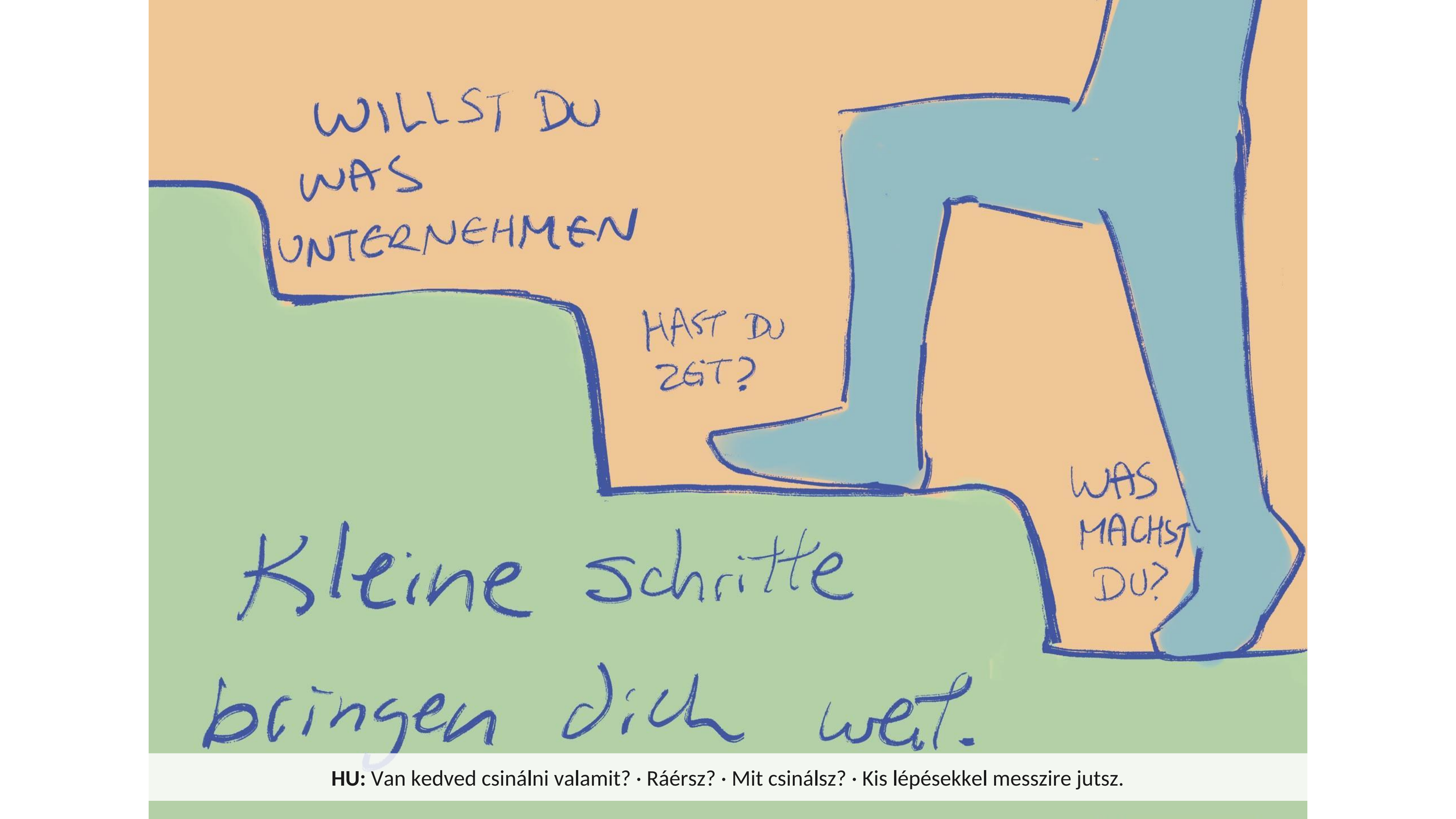
UNTERSTÜTZUNG

HU: rossz lelkiismeret, tapasztalat, félelem · TÁMOGATÁS



und wie
öffne ich
mich?

HU: ... és hogyan nyíljak meg?



WILLST DU
WAS
UNTERNEHMEN

HAST DU
ZEIT?

WAS
MACHST
DU?

Kleine Schritte
bringen dich weit.

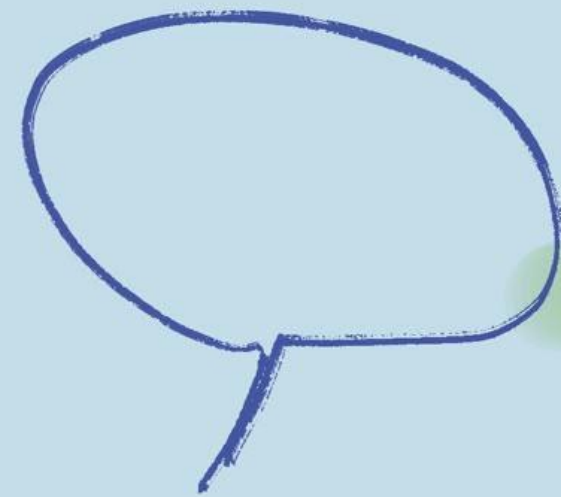
HU: Van kedved csinálni valamit? • Ráérsz? • Mit csinálsz? • Kis lépésekkel messzire jutsz.

Man ist nicht
alleine

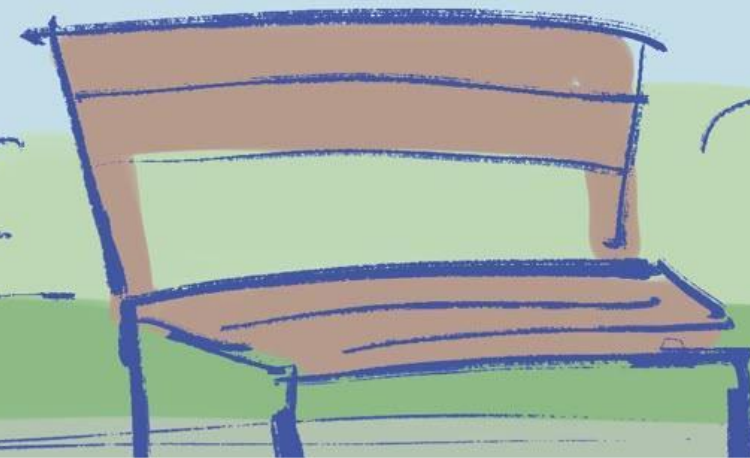
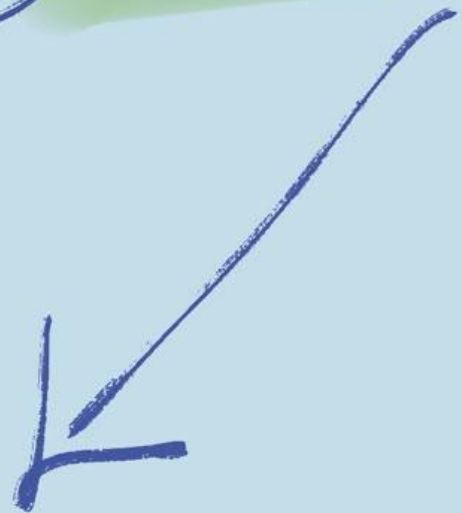
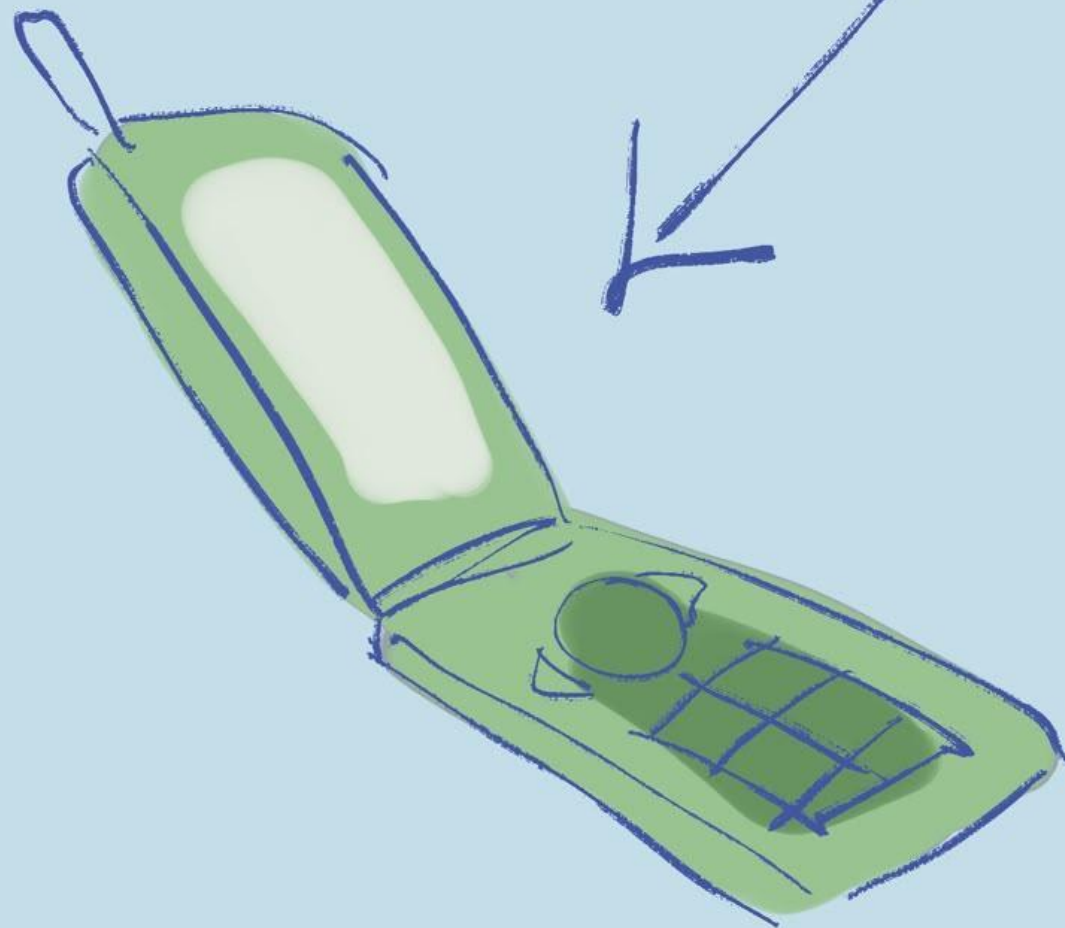


HU: Nem vagy egyedül

Wo finde ich Leute?

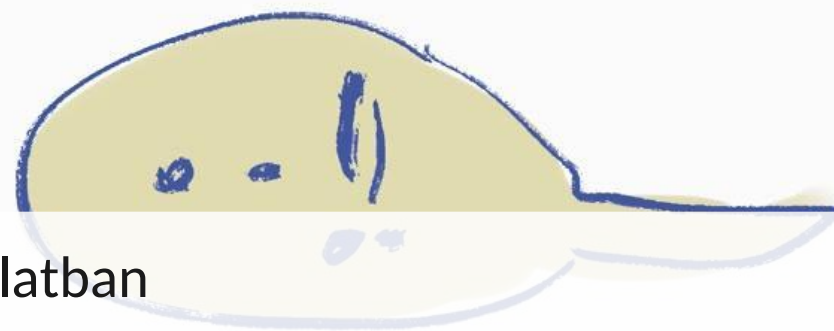
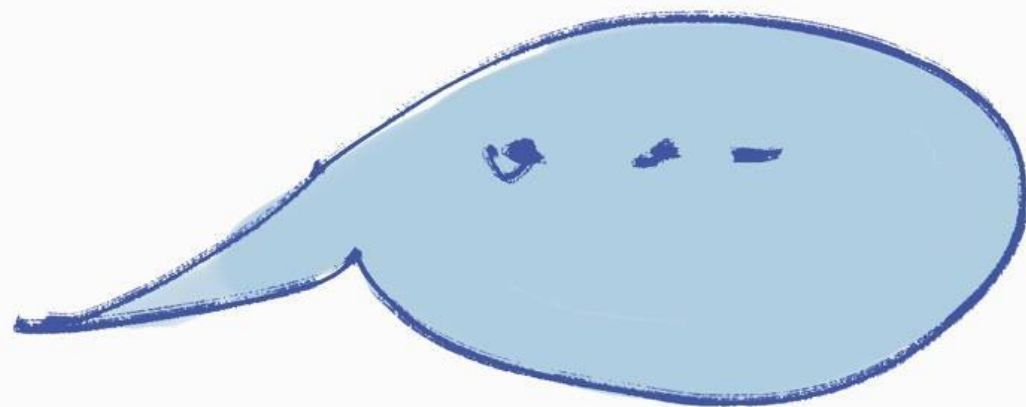
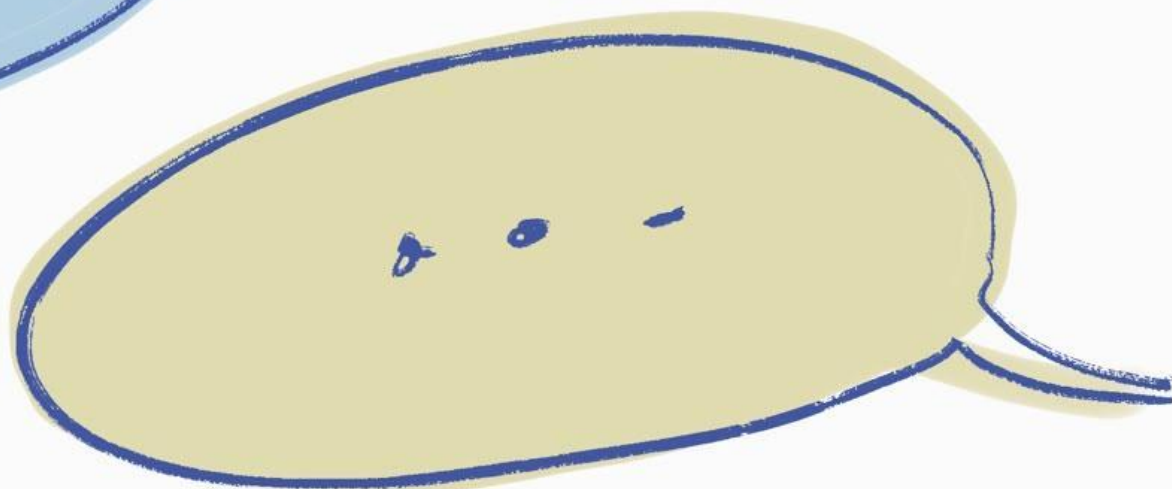
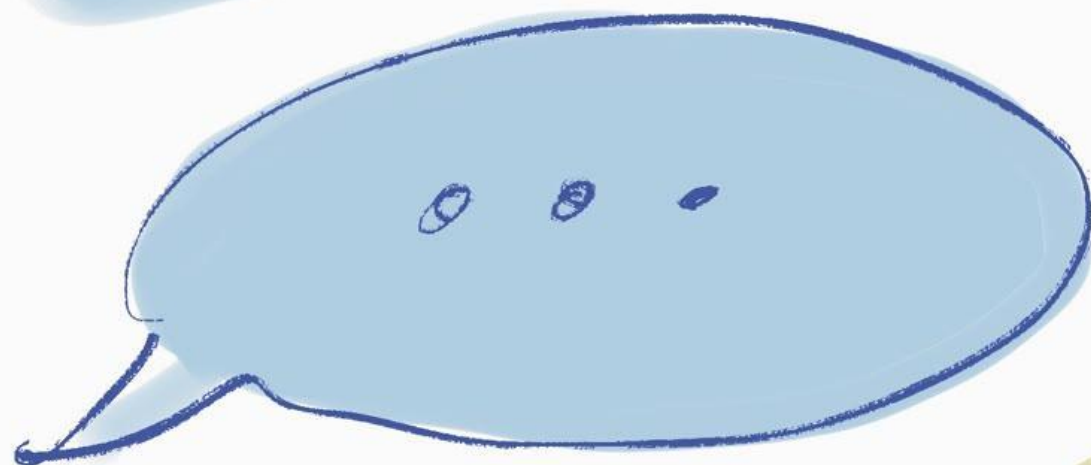


Kleiner start

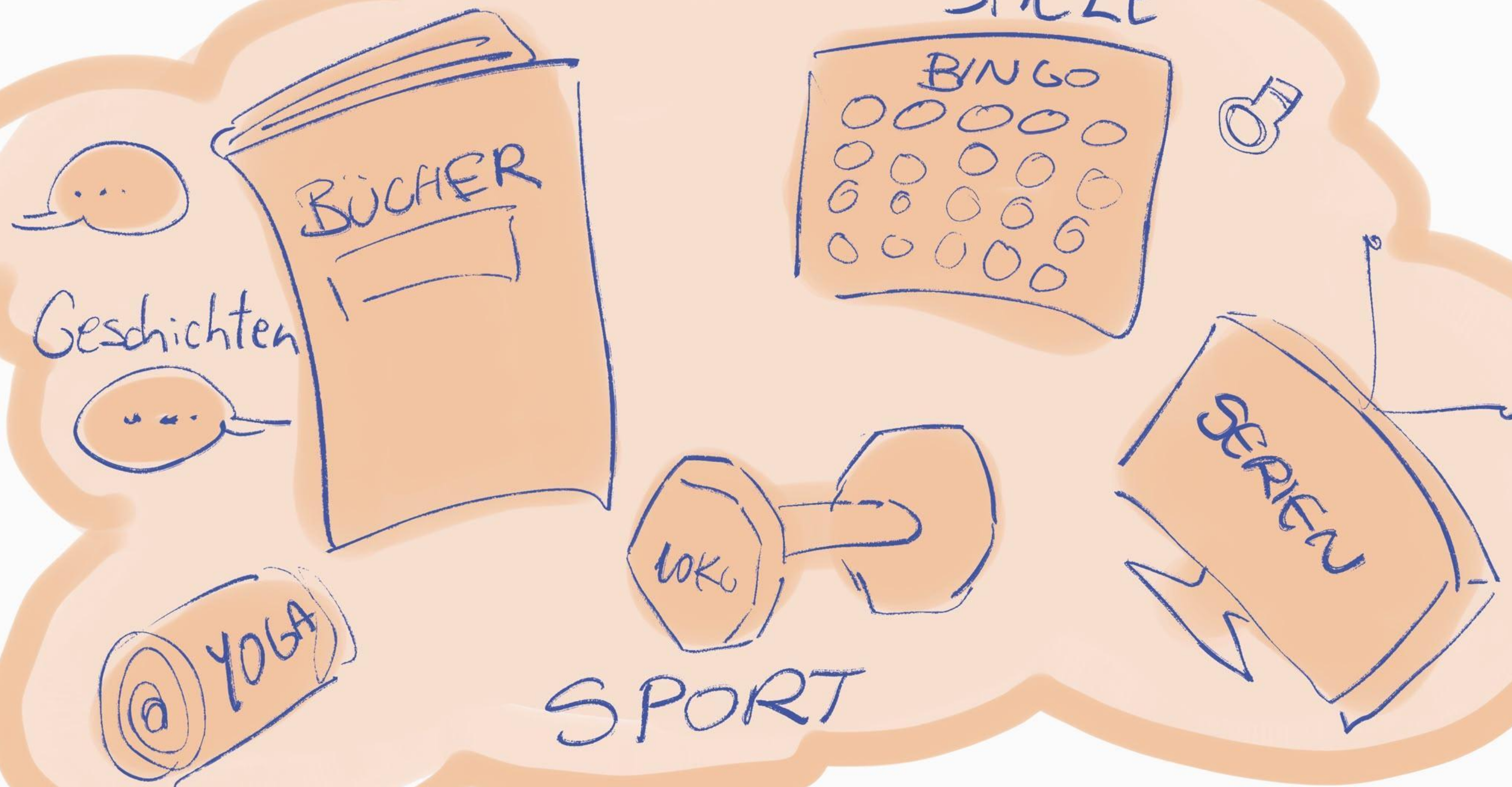


HU: Hol talállok embereket? • Kis kezdés

Bleib im Kontakt



Findet gleiche Interessen
SPIELE



HU: Keressetek közös érdeklődést: könyvek · játékok · bingó · történetek · jóga · sport · sorozatok



Wie überwindest du Einsamkeit?

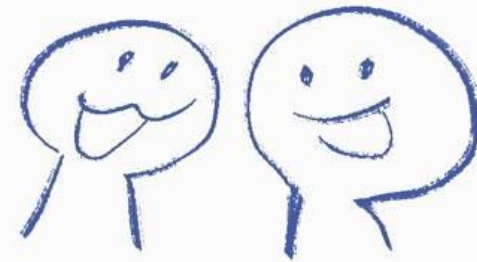


HU: Te hogyan győzöd le a magányt?

Com(p)AGE plattform

helf mit:

① veranstaltungen



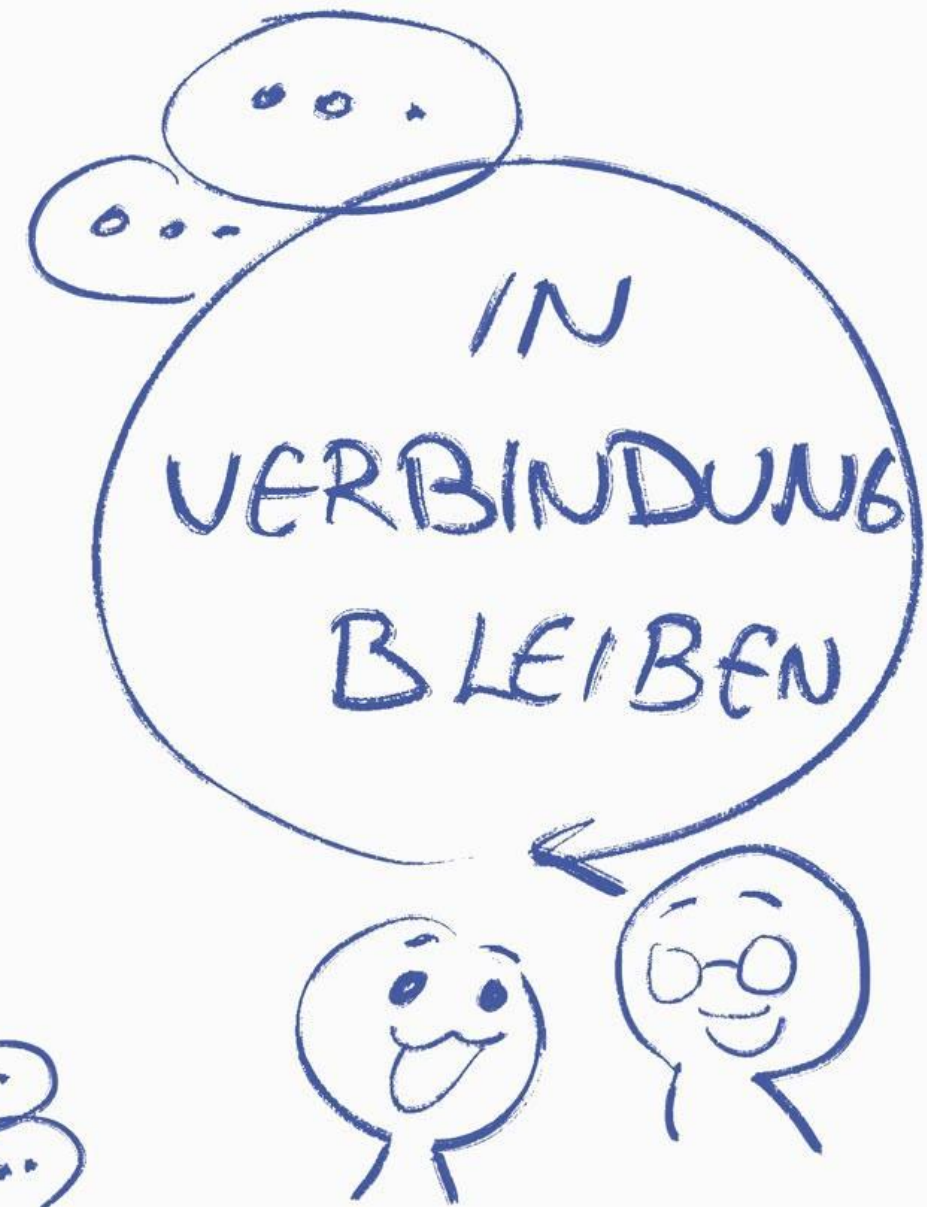
② Bildung und Soziales



③ Wissen und Praxis teilen



④ Freiwilligenarbeit vernetzen



HU: A Com(p)AGE platform segít: ① rendezvények ② oktatás és szociális ügyek ③ tudás és gyakorlat megosztása ④ önkéntes munka hálózatba szervezése • KAPCSOLATBAN MARADNI

Felszólalás

Mag. Martina Linzer

**A Com(p)AGE és a „10 nap a magány ellen”
kampány bemutatása**

**Referens – tanácsadás nemzeti és nemzetközi támogatási
programokról,
finanszírozásról és projektfejlesztésről, Támogatási Referatúra**



© Gerd Neuhold



Die Plattform verbindet Menschen, die sich kümmern: Freiwillige, Organisationen und Initiativen im Pflege- und Sozialbereich – mit Fokus auf Besuchsdienste und Unterstützung im Alltag. Grenzüberschreitend in Österreich und Ungarn.

„Komp“ ist ungarisch für Fähr – ein Bild für den Transfer von Wissen, Erfahrung und Unterstützung über Grenzen und Generationen hinweg.



SO VERBINDET DIE PLATTFORM



Kooperationen, die entstehen: Österreich ↔ Ungarn

01 Gemeinsame Veranstaltungen

Organisationen präsentieren Projekte und Events – auch überregional.

02 Bildung und Soziales

Partnerschaften für gemeinsame Projekte und neue Ansätze.

03 Wissen und Praxis teilen

Erfahrungen und bewährte Lösungen über die Grenze hinweg nutzen.

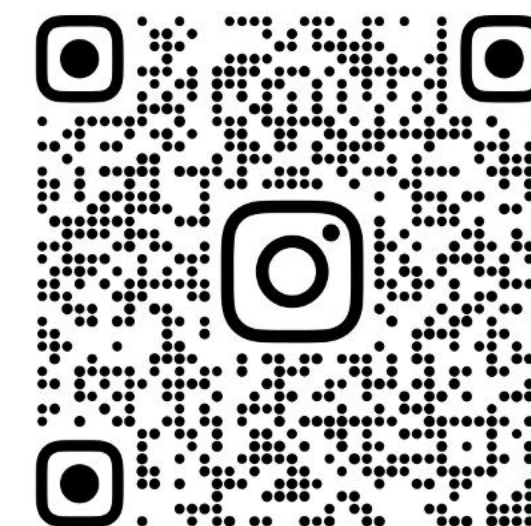
04 Freiwilligenarbeit vernetzen

Engagement grenzüberschreitend sichtbar machen und Menschen begeistern.

Nachhaltig verankert: Kooperationsvereinbarungen mit Gemeinden und Organisationen sichern den Plattformbetrieb 2027–2032 – z. B. mit der Gemeinde Bad Gleichenberg als strategischer Partnerin.

„10 nap a magány ellen“ kampány

KÖVESSEN MINKET
A KÖZÖSSÉGI
MÉDIÁBAN IS



COMP_AGE

**Wir sind gemeinsam
gegen Einsamkeit.**

Zeig uns den Ort in deinem
Grätzl, an dem man leicht
ins Reden kommt.



**Zeig uns diesen Ort und
verrät uns den Namen
und die Adresse in den
Kommentaren.**

**So können ihn auch
andere entdecken!**



**Jetzt mal ehrlich:
Wo in deinem Grätzl
kommt man noch
ganz zufällig ins
Reden?**



Jetzt bist du gefragt:

**Wo ist dein Lieblingsort
in deinem Grätzl, an dem
man leicht mit anderen ins
Gespräch kommt?**



**Orte, an denen man sich
begegnet, können einen echten
Unterschied machen.**

**Denn manchmal braucht es nur
eine Gelegenheit, damit aus
einem „Hallo“ ein Gespräch wird.**



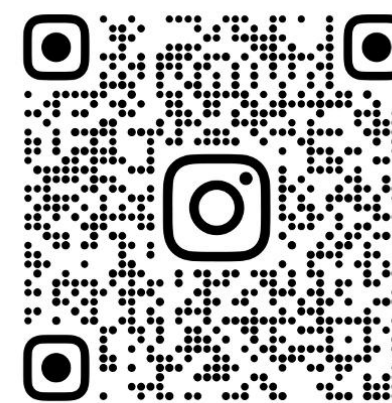
**Vielleicht gibt es mehr
solcher Orte, als du denkst:**

Das Bankerl ums Eck.

**Der Gemeinschafts-
garten im Park.**

**Oder der Pfarrsaal
nebenan.**

„A kampány láthatóvá teszi a magányt. A párbeszédnap összehozza az embereket. A Com(p)AGE gondoskodik arról, hogy a kapcsolatok megmaradjanak.”



COMP_AGE

Értékelés

Örömmel várjuk visszajelzését!

QR-kód



menti.com
6628 6265



Interreg
AUSTRIA-HUNGARY



Co-funded by
the European Union

Com(p)AGE
AN INTEGRATED BORDER REGION



KÖSZÖNJÜK, HOGY RÉSZT VETTEK A MAGÁNY ELLENI PÁRBESZÉD NAPON!

Kötetlen zárás 17:00-ig

YELLOW SEPTEMBER

10. September - 10. Oktober

