



Az időskor új képei: Szembenézni a magánnyal

Silvia Vollstuber, BSc.
MA



Rövid bemutatkozás

Silvia Vollstuber, BSc. MA

- Senior tanácsadó a grazi **Egészségfejlesztési és Prevenció Intézetben (IfGP)**, népegészségügyi szakterület
- A „Dialog gesund & aktiv altern” (Párbeszéd az egészséges és aktív időskorért) projekt vezetője / koordinátora



Institut für Gesundheitsförderung
und Prävention GmbH
Kompetenzzentrum der Sozialversicherung



A délelőtti menete



2026. október 1., csütörtök • 9:30 – 11:00

09:30 – 09:40	Köszöntés, bemutatkozás és program
09:40 – 10:00	A magány számokban: mítoszok és tények
10:00 – 10:15	Tabu, fogalmak, a jelek felismerése
10:15 – 10:25	Mi segít? Social Prescribing és támogatási formák
10:25 – 10:48	Csoportmunka
10:48 – 10:57	Az asztalok eredményeinek bemutatása
10:57 – 11:00	Zárás és visszajelzés

ELINDULT ÚJ PROJEKTHONLAPUNK



DIALOG gesund & aktiv altern

Az ausztriai emberek aktív, egészséges és hosszú életéért. Látogasson el új weboldalunkra, és fedezze fel a **segédanyagokat, rendezvényeket és híreket** az idősök társadalmi részvételének előmozdításáról.

<https://dialog-altern.at/>



Szkennelje be, és
fedezze fel a weboldalt

A „Dialog gesund & aktiv altern“ párbeszéd – Jövőkép 2025–2028





Neue Bilder des Alter(n)s

Wertschätzend über das Alter(n) kommunizieren

Ein Leitfaden



Időskori magány

Okok és cselekvési lehetőségek



24.10.2024

Rövid kérdés a csoportnak:



Mi jut eszébe a magány témájáról?

Mítoszok: időskor és magány...



A magány az időskor velejárója.

A család időskorban megvéd a magánytól.

Egyedül élés = magány

A digitális eszközök keveset adnak az időseknek

Akinek sok kapcsolata van, nem magányos

A magány ártalmatlan, csak egy érzés a sok közül.

From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies

Report of the WHO Commission on Social Connection



<https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>

Fő üzenetek



- Világszerte minden 6. ember magányos (WHO 2025)
- A magányt évente mintegy 871 000 halálesettel hozzák összefüggésbe (WHO 2025)
- EU 2022: 35% legalább néha magányos, 13% legtöbbször vagy mindig (EU-LS, JRC)
- Időseknél a fő kockázati tényezők: megözvegyülés, multimorbiditás, mobilitásvesztés, egyedül élés
- A gyakoriság részben magasabb a fiatalabbaknál, a következmények azonban időskorban különösen súlyosak
- → Népegészségügyi téma: megelőzhető és szakpolitikailag befolyásolható

Kvíz: magány



1. kérdés

➤ Ausztriában hányan magányosak legalább néha?

➤ Kb. 600 000

➤ Kb. 1,2 millió

➤ Kb. 1,8 millió

https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Einsamkeit_Bericht-20251209.pdf



<https://ageingbetter.resourcespace.com>

2. kérdés



➤ A válaszadók mekkora része nem érzi magát egyáltalán magányosnak?

➤ 33 %

➤ 43 %

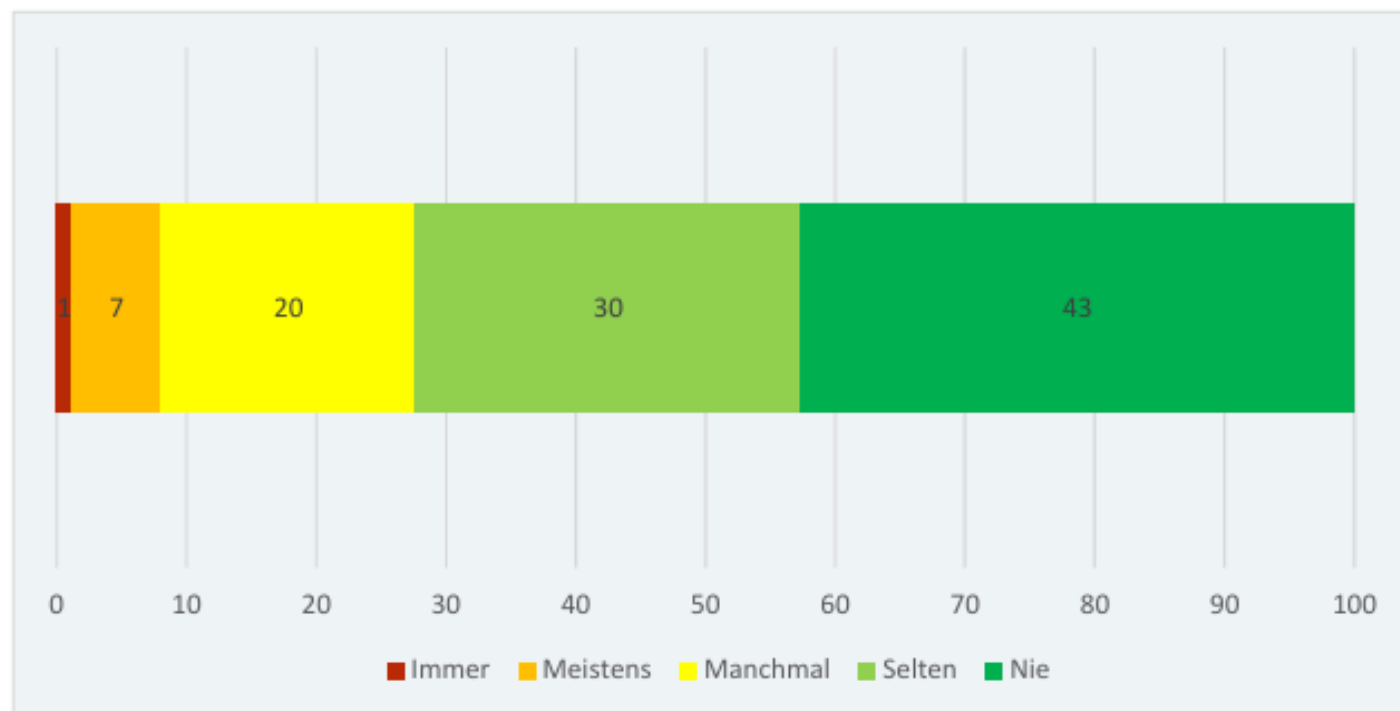
➤ 53 %

https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Einsamkeit_Bericht-20251209.pdf

Magány Ausztriában



Abbildung 1: Einsam in den letzten vier Wochen – Personen 18 bis 74 Jahre in Prozent



28 % legalább alkalmanként magányos

8 % „mindig” vagy „legtöbbször”
magányos

39 % legalább alkalmanként magányos
az egyszemélyes háztartásokban

46 % legalább alkalmanként magányos
anyagi nehézségek esetén



https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Einsamkeit_Bericht-20251209.pdf

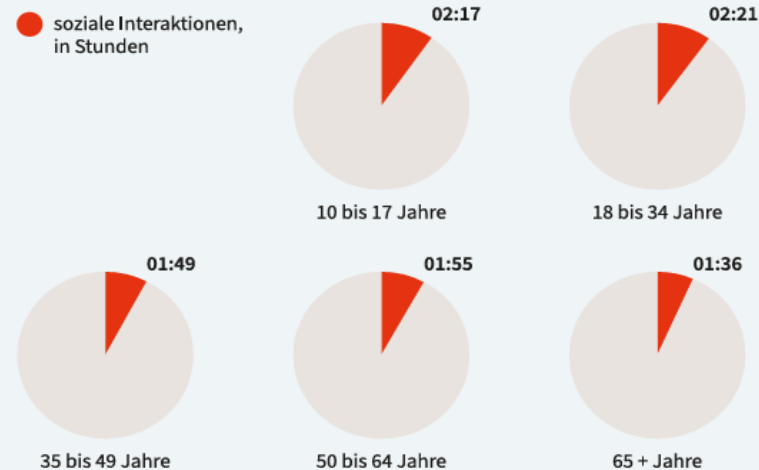
Einsamkeitserfahrungen in der Bevölkerung, 2. Quartal 2025

Anteil der 18- bis 74-Jährigen, die angaben, sich in den letzten vier Wochen zumindest gelegentlich einsam gefühlt zu haben
(So geht's uns heute, Q2/2025, N = 3.847, gewichtete Ergebnisse)



Zeit für Sozialkontakte im Durchschnitt pro Tag

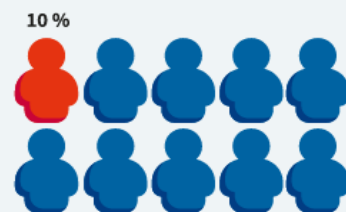
Bevölkerung in Österreich ab 10 Jahre, Zeitverwendungserhebung 2021/2022, N = 7.863, gewichtete Ergebnisse



Einsamkeitsempfinden bei Personen ab 50 Jahren in Österreich nach gesundheitlichen Einschränkungen

SHARE-Erhebung 9. Welle 2021/2022, N = 3.383, gewichtete Ergebnisse

● mind. gelegentlich einsam



Personen ab 50 ohne gesundheitliche Einschränkungen



Personen ab 50 mit gesundheitlichen Einschränkungen
(stark oder etwas eingeschränkt seit mind. 6 Monaten)



https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Einsamkeit_Bericht-20251209.pdf

3. kérdés



➤ Hogyan alakult Ausztriában a magány gyakorisága **2021 óta?**

➤ nőtt

➤ változatlan maradt

➤ csökkent

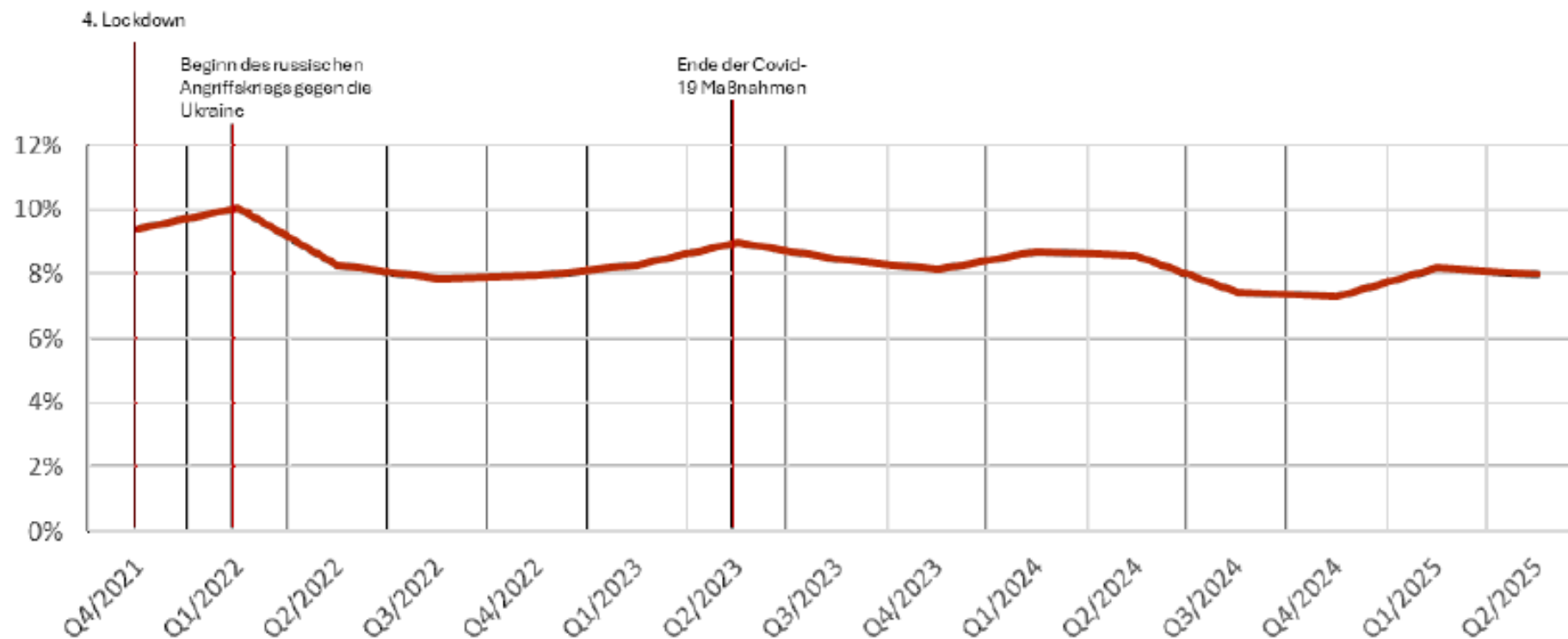
➤ nem tudom

Forrás: Statistik Austria / BMASGPK, „Einsamkeit in Österreich” (Magány Ausztriában), 2025. dec. – „So geht’s uns heute” felmérés, 2021/Q4 – 2025/Q2, 18–74 évesek

A magány 2021 óta: stabil



Azon 18–74 évesek aránya, akik az elmúlt négy hétben „mindig” vagy „legtöbbször” magányosnak érezték magukat



Forrás: BMASGPK (szerk.) 2025, „Einsamkeit in Österreich”, készítette: Statistik Austria, 4. ábra – Adatok: „So geht’s uns heute”, 2021/Q4 – 2025/Q2, 18–74 évesek, N = 3847 (15. hullám)

Magány Ausztriában – aktuálisan



700.000

ember érzi magát
nagyon gyakran
magányosnak

Forrás: Caritas Wien / FORESIGHT, 2026. január

Minden 10.

embernek nincs senkije,
akire vészhelyzetben
számíthatna

Forrás: Caritas Wien / FORESIGHT, 2026. január

45 %

a 80 év felettieknek
gyakran vagy néha
hiányzik a társaság

Forrás: Statistik Austria / BMASGPK, 2025. dec.
(SHARE-adatok 2021/22)

A pandémia óta: a magány magas szinten megszilárdult.

Érintettek...



- BAGSO-film – Magány az idősek körében



Három fogalom – három kiindulópont



Egyedüllét

Lehet önként vállalt és pihentető.

→ **Erőforrásként elismerni – nem kórossá tenni**

Magány

A kötődés hiányának érzése – mások között is.

→ **Megszólítani, beszélgetni, a kapcsolatok minőségét erősíteni**

Társas elszigeteltség

Külső helyzet: kevés kapcsolat.

→ **Akadályokat lebontani: mobilitás, hozzáférés, kísérés**

Aki összekeveri a fogalmakat, rossz helyen segít.

Hogyan mérjük a magányt?

UCLA 3 tételes skála



SCREENING-TOOL: UCLA 3-Item Loneliness Scale			
Frage	Kaum 1 Pkt.	Manchmal 2 Pkt.	Oft 3 Pkt.
Wie oft fühlen Sie, dass Ihnen Gesellschaft fehlt?	☐	☐	☐
Wie oft fühlen Sie sich ausgegrenzt?	☐	☐	☐
Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert?	☐	☐	☐

Auswertung:

3–5 Punkte → kein Hinweis auf Einsamkeit

6–9 Punkte → Hinweis auf Einsamkeit: Gespräch anbieten

Quelle: Hughes et al. (2004) | Dauer: ca. 1 Minute

M. Spitzer véleménye

Forrás: M. Spitzer (2018). Einsamkeit – die unerkannte Krankheit. Droemer Verlag.



- A modern társadalmak elősegítik a magányt
- 3 megatrend, amely ezért felelős

- Individualizáció
- Urbanizáció
- Medializáció

A magány fontos téma.
**Mert nem enged el
minket, és
mindannyiunkat érint!**

M. Spitzer állításai:

Magány: a rejtett betegség

1. A magány nem csupán érzés, hanem komoly **egészségügyi kockázat**
2. A krónikus magány **testileg és lelkileg megbetegít** – növeli a depresszió, a szív- és érrendszeri betegségek és a korai halálozás kockázatát
3. A magány egészségügyi következményei összemérhetők lehetnek olyan ismert **kockázati tényezőkkel**, mint a dohányzás vagy a súlyos elhízás
4. A magány nem magánügy, hanem egyre inkább **társadalmi és egészségpolitikai kihívásnak számít**

Források: Spitzer (2018). Einsamkeit – Die unerkannte Krankheit. Droemer Verlag.

Holt-Lunstad et al. (2015) Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. Perspectives on Psychological Science.

Rövid megbeszélés

Mit jelentenek ezek a trendek a társas együttélésre nézve?

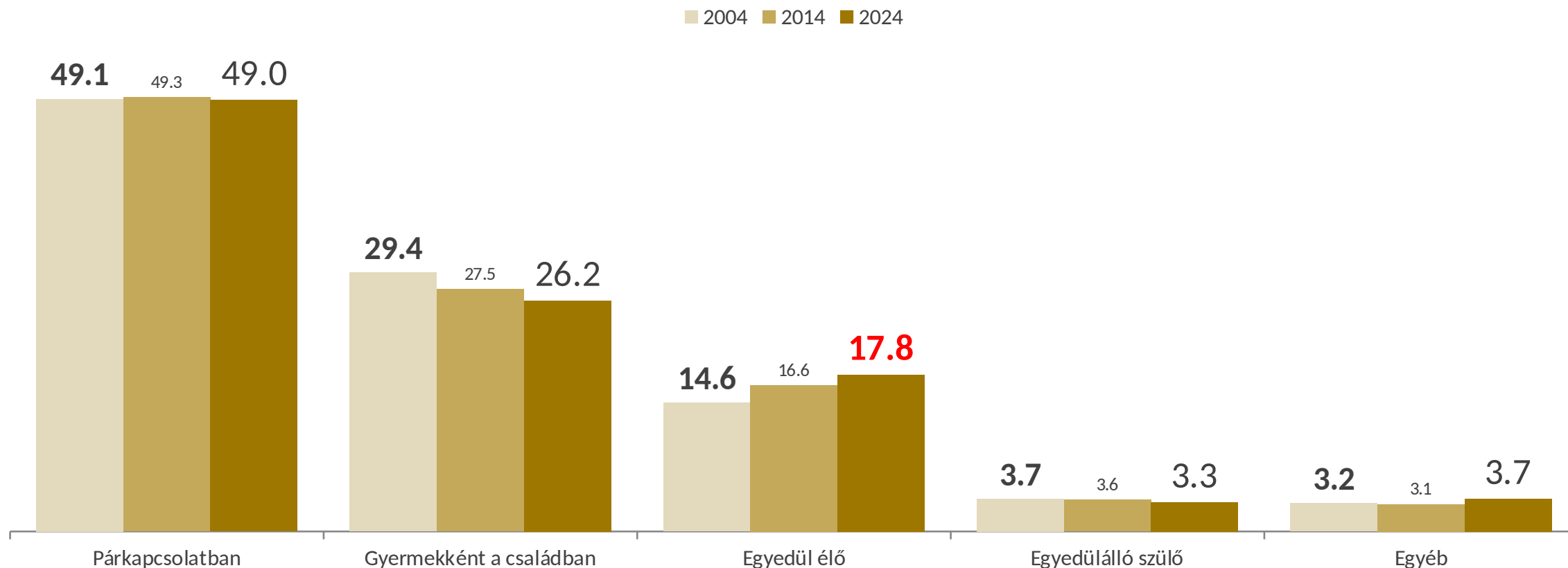
Individualizáció, urbanizáció, medializáció

Milyen hatásuk lehet **személyes és társadalmi** szinten? Hogyan éli meg ezt a saját környezetében?

Életformák Ausztriában 2004–2024



A magánháztartásokban élő összes személy arányában, %



Forrás: STATISTIK AUSTRIA, mikrocensus-munkaerő-felmérés (éves átlag); sajtóközlemény: „Az egyedül élők száma 1,6 millióra nőtt”, 2025.03.17. Saját ábrázolás.

A magány – tabutéma?



A tabu

61 %

a megkérdezettek közül azt mondja: a magány még mindig társadalmi tabu.

Forrás: Caritas Wien / FORESIGHT, „Wie einsam ist Österreich?” (Mennyire magányos Ausztria?), 2026. január

A klisé

12 %

a 18–34 évesek közül mindig vagy legtöbbször magányos – a 65–74 éveseknél ez 5%.

Forrás: Statistik Austria / BMASGPK, „Einsamkeit in Österreich”, 2025. dec.

Összegzés: a magányhoz szegyen tapad

Miért van ez így?



Mi az oka annak, hogy a magány tabutéma?

Miért nem beszélünk róla nyíltan? És miért kellene beszélnünk róla?

Forrás: Barreto et al., 2022 és DCMS (UK) 2023 – Loneliness Stigma Rapid Evidence Assessment

A magány mint tabutéma – mi hat...



...a tabu ellen? (A bizonyítékok jelenlegi állása)

- **Nyelvezet és keretezés:** érzékeny, normalizáló, nem moralizáló; a kínálatot célcsoportra szabni (pl. fiatalabbak vs. idősebbek)
- **Kampányok** ([#LetsTalkLoneliness](#), [Be More Us](#)) a normalizálást célozzák – hatásukra eddig kevés a bizonyíték; értékelés ajánlott. gov.uk
- **Gyakorlatközeliség:** bizalmas beszélgetési alkalmak, kapcsolat- és kalauzmodellek; egyúttal a sztereotípiák kezelése (nem csak a „beszélgetés” normalizálása). A bizonyítékalap bővül, de továbbra is heterogén

Csoportmunka



1

Asztalválasztás

3 asztal, egyenként kb. 8–10 fővel. Minden asztalnak van egy házigazdája, aki ott marad.

2

Megbeszélés

2 kör, egyenként 10 perc. Az ötleteket közvetlenül az asztali plakátra kell írni vagy rajzolni.

3

Váltás

Minden kör után a következő asztalhoz. Az adott asztal házigazdája röviden összefoglal.

4

Bemutató

A házigazdák asztalonként 1–2 fő eredményt mutatnak be (asztalonként kb. 3 perc).

A 3 kérdésünk



1. asztal • Felismerés

Miről ismerjük fel a **magányt** az időseknél – és hogyan szólítsuk meg őket anélkül, hogy megszégyenítsük őket?

→ 3 fő pont a plakátra

2. asztal • Közvetítés

Hogyan vezet az út a **felismeréstől a megfelelő támogatásig**?
Milyen legyen ez a támogatás?

→ 3 fő pont a plakátra

3. asztal • Megelőzés

Mire van szükségük a településeknek ahhoz, hogy az idősek ne is váljanak magányossá?

→ 3 fő pont a plakátra

2 kör, egyenként 10 perc

Miről ismerhető fel a magány?



Visszahúzóadás

A találkozók, hobbikat vagy a bevásárlást fokozatosan feladják

Levertség

A 80 év felettek 53%-a volt szomorú vagy lehangolt az elmúlt hónapban

Közvetett panaszok

Unalom vagy az, hogy „nem érzi otthon magát” – főleg idősoththonban

Orvoslátogatás lelet nélkül

Angliában a háziiorvosi konzultációk kb. ötöde nem orvosi okból történik

Lemondás anyagi okokból

Kávéház, kirándulások, meghívások maradnak el – a drágulás ezt felerősíti

Nincs senki vészhelyzetre

Ausztriában minden 10. emberre igaz

Tipp a beszélgetéshez: A „Hiányzik Önnek néha a társaság?” kérdésre majdnem kétszer olyan gyakran felelnek igennel, mint a „Magányos Ön?” kérdésre (45% vs. 28% a 80+ korosztályban)

Források: Statistik Austria/BMASGPK 2025 (SHARE); Caritas 2026; Plattner et al. 2021 (PMU Salzburg); Polley et al. 2017 (Anglia)

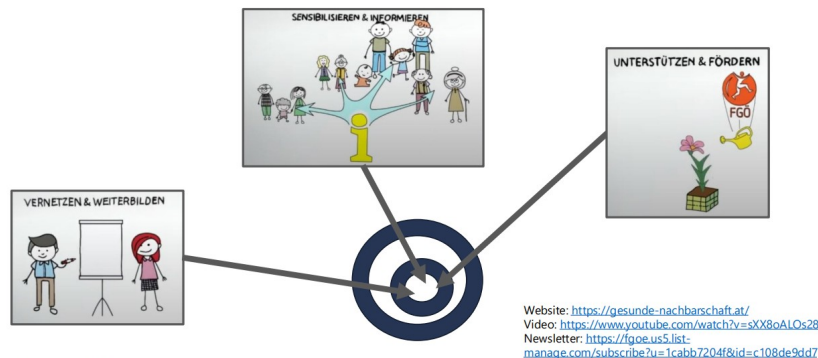
Projekte és jó példák



Intézkedések és projektek Ausztriában

Az FGÖ „Auf gesunde Nachbarschaft!” kezdeményezése, V. fázis, 2026-tól: „Gemeinsam statt einsam” (Együtt, nem magányosan). A felhívás modellprojekteket támogat, amelyek elősegítik az idősök társadalmi részvételét, és így megelőzik az időskori magányt. Alapja a „Települési egészségfejlesztés az egészséges időskorért – Caring Communities” modell.

Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!” - Ziele



© Adnan Popović / FGÖ

Projekt-Call
„Gemeinsam statt einsam!”



**Auf gesunde
Nachbarschaft!**

Buddies und Netzwerke für die gesundheitsfördernde
soziale Teilhabe älterer Menschen

Auf gesunde Nachbarschaft! (Az egészséges szomszédságért!)



V. fázis: „Gemeinsam statt einsam” (Együtt, nem magányosan)

55 beadott ötlet – 8 modellprojekt 6 tartományban, 3 évig támogatva

Két módszer a középpontban

Egyenrangú „buddy”-k (társak) és szisztematikus hálózatépítés a településen



Szkennelje be
gesunde-nachbarschaft.at

Forrás: Fonds Gesundes Österreich / BMASGPK 2026 (fgoe.org, gesunde-nachbarschaft.at)

Intézkedések és projektek Ausztriában



Plattform gegen Einsamkeit (Social City Wien, 2021 óta): országos központ, támogatáskereső, kampányok, Közösségi Díj.



Angebote Wissen News & Events Engagement Ein Angebot vorstellen Über uns



Teilnehmen Engagieren Vernetzen

Nationale Anlaufstelle und Kompetenznetzwerk

Willkommen auf der Plattform gegen Einsamkeit in Österreich!

Führen Sie mich durch

Mehr erfahren



Plattform gegen Einsamkeit (Plattform a magány ellen)



Támogatáskereső személyes segítséggel

Lehetőségek egész Ausztriában – a csapat telefonon is közvetít: +43 676 77 52 562

KÖZÖSSÉGI DÍJ

Pályázni március 30-tól, a magány elleni akciónaptól lehet – 2024-ben a Community Nursing Dornbirn kapta



Szkennelje be
plattform-gegen-
einsamkeit.at/angebote

Forrás: plattform-gegen-einsamkeit.at; Social City Wien (2025/2026)

Social Prescribing 4 lépésben (pl. alapellátásban)



1

Felismerés

Kockázati szakaszok és visszahúzódás figyelése; UCLA-3

2

Megszólítás

„Hogy áll Ön a kapcsolatokkal?”
Meghallgatni, nem ítélni

3

Közvetítés

Konkrét lehetőséget megnevezni, az első lépéseket kísérni

4

Kísérés

2–4 hét után rákérdezni, igazítani, dokumentálni

Lépésenként kb. 2–5 perc – jól beilleszthető a gyakorlat mindennapjaiba

Social Prescribing – GÖG



Ausztriai tapasztalatok

A páciensek 85%-át sikerült továbbirányítani,
93% ajánlana a Social Prescribinget

Pályázati felhívás 2026–2028

Alapellátási egységeknek, csoportpraxisoknak
és egyéni rendelőknek: indulás 2026. október
1., legfeljebb 125 000 €



Szkennelje be
goeg.at/socialprescribing

Forrás: GÖG 2025 – Az igény- és közvetítési dokumentáció értékelése 2023–2025; pályázati felhívás 2026–2028 (goeg.at/socialprescribing)

Caritas Plaudernetz (beszélgetőhálózat)

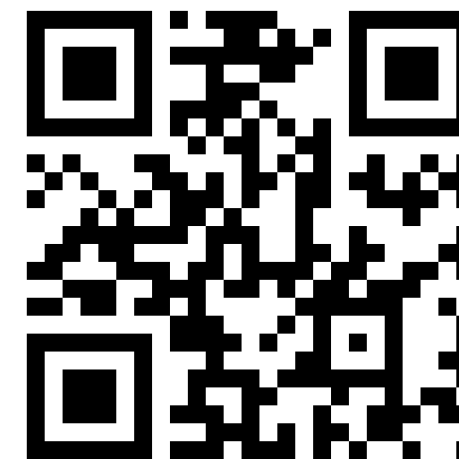


05 1776 100

Naponta 10–22 óra között, névtelenül, normál telefondíjért – egyszerűen hívja fel, és beszélgessen

Jó tudni

Több mint 4100 önkéntes beszélget. Nem krízisvonal – krízis esetén szakszolgálathoz kell irányítani



Szkennelje be
plaudernetz.at

Forrás: plaudernetz.at; Caritas Wien, sajtóközlemény, 2026.01.16.

Intézkedések és projektek Ausztriában

- Lehetőségek, például a Caritas „Plaudernetz” beszélgetőhálózata
- **Látogatószolgálatok és mindennapi kísérés:** például a Vöröskereszt, a Volkshilfe, a Diakonie, a Hilfswerk vagy plébániák/önkormányzatok kínálatában; 1:1 látogatások, kísérés, nappali központok;

Bizonyíték: **a rendszeres látogatás érezhetően csökkenti a magányt.**

- Szomszédság és település (FGÖ „Auf gesunde Nachbarschaft!”): közösségi térre épülő projektek a városrészben/faluban (pl. „SPALLER.MICHL”, Linz; „Umsorgende Gemeinschaft” – Gondoskodó közösség, Salzburg); alacsony küszöbű, lakóhelyközeli.
- Szakpolitikai szint (2024-től): a BÖP (Osztrák Pszichológusszövetség) és a segélyszervezetek összefogása; nemzeti cselekvési terv, koordinációs központ/megbízott, valamint az innovatív megközelítések alapalapú támogatásának követelése.

Záró kérdés



Fiatalok és idősek megelőzhetik a magányt azzal,
hogyan ...

Írja fel ötletét egy kártyára – és kifelé menet tűzze ki a táblára

Gemeinsam an einem Strang ziehen · Együtt, egy irányba



Ziehen wir alle an einem Strang – Jung und Alt gemeinsam!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit! Es war spannend, sich mit Ihnen auszutauschen.



Húzzunk mindannyian egy irányba – fiatalok és idősek együtt!

Köszönjük szépen a figyelmüket! Izgalmas volt Önökkel eszmét cserélni.