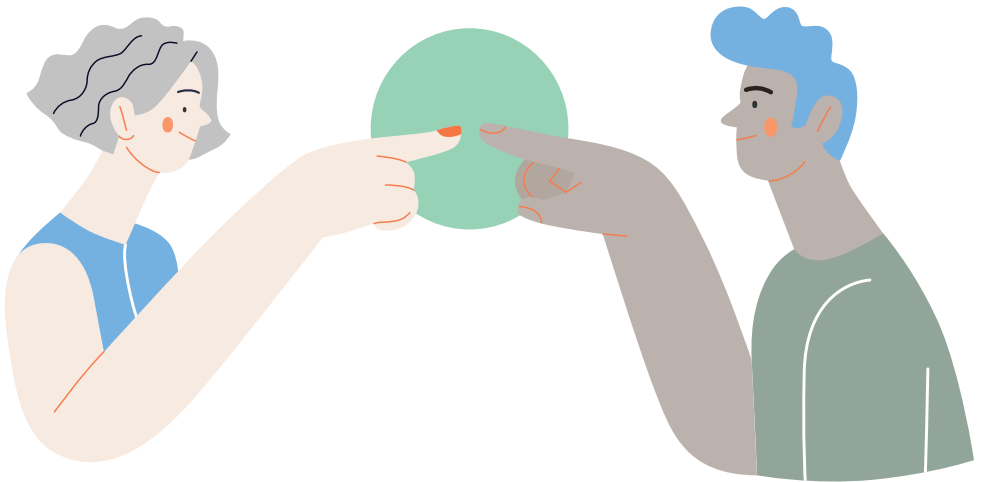


# EINSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ

Erkennen · Verstehen · Handeln



**Leitfaden**  
**GEMEINSAM IST BESSER**  
**ALS EINSAM.**

[www.plattform-gegen-einsamkeit.at](http://www.plattform-gegen-einsamkeit.at)

[www.tatortarbeitsplatz.at](http://www.tatortarbeitsplatz.at)

### *„Ein einsames Herz braucht Verbündete.“*



© Privat

Liebe Kolleg:innen, liebe Freund:innen der Solidarität, Einsamkeit ist kein Randthema. Sie ist mitten unter uns – in Betrieben und Büros, in Pflegeheimen und auf Lieferwegen, in Lehrwerkstätten und Pensionist:innentreffs. Und dennoch wird sie so oft übersehen.

Die Plattform gegen Einsamkeit wurde gegründet, weil wir glauben: Eine Gesellschaft, die Menschen nicht alleinlässt, ist eine stärkere Gesellschaft. Und eine Gewerkschaft, die sich um das Wohlbefinden ihrer Mitglieder sorgt, ist eine Gewerkschaft, die ihren Auftrag ernst nimmt.

Diese Broschüre ist ein Werkzeug. Kein wissenschaftliches Nachschlagewerk, sondern ein praktischer Begleiter für alle, die im Betrieb, in der Gemeinde oder im persönlichen Umfeld Verantwortung tragen. Sie soll helfen, Einsamkeit zu erkennen – bei anderen und vielleicht auch bei sich selbst. Sie soll Mut machen, das Thema anzusprechen. Und sie soll zeigen: Es gibt viel, was wir tun können.

Gemeinsam ist besser als einsam. Das ist nicht nur ein Slogan der Gewerkschaft vida – das ist unsere Überzeugung.

Herzlichst,

*Ao. Univ. Prof.<sup>in</sup> Karin Gutiérrez-Lobos  
Initiatorin, Plattform gegen Einsamkeit*

#### **Impressum:**

Herausgeber: Österreichischer Gewerkschaftsbund/Gewerkschaft vida, Ausgabe Juni 2026

ZVR: 576439352, DVR-Nr.: 0046655

Medieninhaber und Hersteller: Verlag des ÖGB GesmbH, Verlags- und Herstellungsort: Wien

Gestaltung: Verlag des ÖGB GesmbH

Illustrationen: Plattform gegen Einsamkeit

1 Warum Einsamkeit ein Gewerkschaftsthema ist	4
2 Einsamkeit in verschiedenen Lebensphasen	6
2.1 Jugendliche, Lehrlinge & junge Arbeitnehmer:innen	6
2.2 Arbeitnehmer:innen in der Lebensmitte	6
2.3 Ältere Arbeitnehmer:innen (50+)	8
2.4 Pensionist:innen	8
3 Einsamkeit vorbeugen – was Gesellschaft und Gewerkschaft tun können	9
4 Was Arbeitnehmer:innenvertreter:innen tun können	10
5 Was jede:r Einzelne tun kann	13
5.1 Selbst-Check: Bin ich einsam?	14
5.2 Praxisanleitung: Raus aus der Einsamkeit – Schritt für Schritt	15
6 Anlaufstellen & Unterstützung	17
7 Du bist nicht allein einsam	18



# 1 Warum Einsamkeit ein Gewerkschaftsthema ist

Wir verbringen den Großteil unseres wachen Lebens bei der Arbeit. Kolleg:innen sehen wir manchmal öfter als unsere engste Familie. Der Arbeitsplatz prägt, wie wir uns fühlen, wer wir sind – und wie verbunden wir mit der Welt drumherum sind. Deshalb ist Einsamkeit kein privates Problem, das Menschen still mit sich tragen müssen. Einsamkeit ist auch ein Arbeitsthema. Und damit ist sie ein Gewerkschaftsthema.

## Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein. Man kann allein sein und sich dabei wohl und erfüllt fühlen. Und man kann mitten unter vielen Menschen – im Großraumbüro, auf einer Party, in einer Familie – zutiefst einsam sein. Entscheidend ist die subjektive Wahrnehmung: Fühle ich mich verbunden? Werde ich gesehen? Gehöre ich dazu?

Einsamkeit entsteht, wenn die tatsächlichen sozialen Beziehungen hinter dem zurückbleiben, was eine Person sich wünscht oder braucht. Es geht also nicht um die Anzahl der Kontakte, sondern um deren Qualität.

## Drei Formen von Einsamkeit

- Emotionale Einsamkeit: Es fehlt eine vertraute, enge Bezugsperson.
- Soziale Einsamkeit: Es fehlt ein Freundeskreis oder eine Gemeinschaft.
- Existenzielle Einsamkeit: Das Gefühl, nicht wirklich verstanden zu werden.

## Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen

Lange galt Einsamkeit als ein Problem älterer Menschen. Das stimmt so nicht mehr – oder besser: Es hat nie ganz gestimmt. Einsamkeit trifft junge Erwachsene genauso wie Menschen

in der Lebensmitte oder Pensionist:innen. Jede Lebensphase hat ihre eigenen Risikofaktoren und Auslöser. In Österreich geben laut Statistik Austria (2025) rund 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung an, sich häufig oder sehr häufig einsam zu fühlen. Besonders betroffen sind Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Migrationshintergrund, Alleinerziehende, Menschen in prekärer Beschäftigung oder gar ohne Beschäftigung sowie ältere Menschen.



**1 von 5 Österreicher:innen** fühlt sich regelmäßig einsam.

**40 %** der Menschen mit Behinderung berichten von starker sozialer Isolation.

**6 Monate** dauert es im Schnitt, bis Einsamkeit als Problem erkannt und angesprochen wird.

## Einsamkeit macht krank – auch den Betrieb

Ein einsames Herz ist ein krankes Herz – das ist keine Metapher, sondern wissenschaftlich belegt. Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für Herzerkrankungen, Depressionen, Angststörungen, Demenz und ein geschwächtes Immunsystem. Für Betriebe bedeutet das: steigende Krankenstände, höhere Fluktuation, sinkende Produktivität und mehr Fehler am Arbeitsplatz.

## Wirtschaftliche Auswirkungen von Einsamkeit im Betrieb

- Höhere Fluktuation
- Erhöhte Krankenstände und Fehlzeiten

- Geringere Arbeitsleistung und Motivation
- Mehr Konflikte und schlechtere Teamdynamik
- Burn-out und psychische Erkrankungen nehmen zu

### Strukturelle Einsamkeit (am Arbeitsplatz) – vda-Branchen besonders gefährdet

Es gibt Berufsgruppen, deren Arbeitsalltag von Natur aus mit besonderer sozialer Isolation verbunden ist. Einsamkeit entsteht dort nicht nur individuell, sondern oft strukturell – durch Arbeitszeiten, Arbeitsorte oder die Art der Tätigkeit selbst. Dazu zählen etwa viele vda-Branchen wie die der mobilen Pflegekraft, die einen Großteil ihres Tages allein zwischen Haushalten unterwegs ist, ebenso wie Beschäftigten in der Reinigung und in der Güterbeförderung, Lokführer:innen oder Paketzusteller:innen, deren Arbeitsplatz isoliert auf Straßen, Schie-

nen oder Lieferwegen ist. Auch Menschen im Homeoffice können trotz digitaler Vernetzung über lange Zeiträume kaum persönliche soziale Kontakte erleben. Besonders betroffen sind Nachtschichtarbeitende: Während ihr Umfeld schläft oder sich trifft, arbeiten sie – und schlafen oft genau dann, wenn Familie oder Freund:innen gemeinsam Zeit verbringen.

Diese Formen der Einsamkeit sind daher nicht bloß eine persönliche Empfindung, sondern häufig eine Folge struktureller Rahmenbedingungen. Bestimmte Arbeitsplätze sind schlicht „einsame“ Arbeitsplätze, weil sie soziale Begegnungen erschweren oder zeitlich entkoppeln. Umso wichtiger ist es, diese Realität sichtbar zu machen und die verschiedenen Arbeitswelten stärker auch unter dem Aspekt sozialer Verbundenheit zu betrachten.



**„Einsamkeit ist so schädlich wie 15 Zigaretten am Tag.“**

*Studie der Universität in Utah, USA*

## 2 Einsamkeit in verschiedenen Lebensphasen

**WEIL EINSAMKEIT KEIN ALTER KENNT – ABER JEDE PHASE IHRE EIGENEN URSACHEN HAT.**

Einsamkeit sieht in jedem Lebensabschnitt anders aus. Was einen Lehrling vereinsamen lässt, ist nicht dasselbe, was bei einer 55-jährigen Arbeitnehmerin potenziell zu sozialer Isolation führt. Deshalb ist es wichtig, die typischen Muster zu kennen – um früh zu erkennen, wann jemand Unterstützung braucht.

### 2.1 Jugendliche, Lehrlinge & junge Arbeitnehmer:innen

#### Typische Ursachen

- Übergänge: von der Schule in die Lehre, von der Ausbildung in den Beruf – soziale Netze reißen ab
- Leistungsdruck: Noten, Beurteilungen, Probezeiten
- Identitätssuche: Wer bin ich? Wo gehöre ich hin?
- Social Media: viele Online-Kontakte, aber wenig echte Verbindung
- Ausgrenzung, Mobbing – auch im digitalen Raum
- Ggf. Sprachbarrieren bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund

#### Warnsignale erkennen

- Kein Gefühl der Verbundenheit trotz vieler Online-Kontakte
- Rückzug, Vermeidung von Teamaktivitäten
- Depressive Verstimmungen, Reizbarkeit, Aggressivität
- Leistungsabfall, fehlende Motivation
- Häufige Fehlzeiten oder Krankmeldungen

#### Was hilft

- Niederschwellige Anlaufstellen im Betrieb

(Jugendvertrauensperson, Betriebsarzt/-ärztin)

- Peer-Projekte: Ältere Auszubildende begleiten Jüngere
- Jugendzentren und betriebliche Freizeitangebote
- Medienkompetenz stärken: Wie nutze ich Social Media auf eine „gesunde“ Weise?
- Rituale der Zugehörigkeit: Willkommens-tage, gemeinsame Jause, Teamevents
- Online- & Telefon-Plauderangebote (z. B. Rat auf Draht, time4friends)

#### Tipps für Jugendvertrauenspersonen

- Seid die erste Ansprechperson
- Sprecht neue Lehrlinge aktiv an: „Wie fühlst du dich?“ oder „Was beschäftigt dich?“
- Schafft Gelegenheiten für informellen Austausch
- Vernetzt euch mit lokalen Jugendberatungsangeboten (z. B. Jugendwohlfahrt, Rat auf Draht).

### 2.2 Arbeitnehmer:innen in der Lebensmitte

#### Typische Ursachen

- Arbeitsverdichtung und chronischer Zeitmangel – kaum Zeit für soziale Kontakte
- Unsichere oder prekäre Beschäftigung (Befristungen, Leiharbeit)
- Mobbing, Ausgrenzung oder fehlende Wertschätzung im Team
- Schicht- und Nachtarbeit: andere Zeiten, andere soziale Welt
- Homeoffice und hybrides Arbeiten: die Kaffeepause fehlt, der Smalltalk fehlt
- Pendeln: lange Fahrzeiten, wenig Energie für Freundschaften
- Trennung oder Scheidung: Verlust

des sozialen Umfelds

- Chronische Erkrankungen oder Behinderungen, die den Alltag einschränken
- Isoliertes Arbeitssetting: Mobile Pflege, Außendienst, Einzelbüros
- Kulturelle Unterschiede, Sprachbarrieren, Diskriminierung
- Überlastung durch hohe Verantwortung – und das Gefühl, allein damit zu sein

### Warnsignale erkennen

- Emotionale Erschöpfung, Antriebslosigkeit
- Sozialer Rückzug: isst allein, kommt nicht zu Teamevents
- Steigende Krankenstände oder häufige kurze Fehlzeiten
- Sinkende Motivation oder Leistungsabfall
- Reizbarkeit, Konflikte, Aggressivität
- Höhere Fluktuation im Team

### Was hilft

- Soziale Unternehmenskultur aktiv gestalten: Rituale, Pausen, Teamzeiten
- Mitbestimmung und Mitgestaltung fördern – wer mitgestaltet, fühlt sich zugehörig

- Betriebliche Gesundheitsförderung: Angebote zur psychischen Gesundheit
- Wiedereingliederung nach Krankenstand professionell begleiten (Fit2Work u. a.)
- Hybride Begegnungsräume: auch für Remote-Mitarbeitende regelmäßige Präsenztreffen
- Mentoring-Programme: neue Kolleg:innen werden aktiv eingeführt
- Online- & Telefon-Plauderangebote (z. B. Plaudernetz oder Plauderräumchen)

### Besonders im Blick: Menschen mit Behinderungen am Arbeitsplatz

- Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen stoßen auf mehr Barrieren.
- Soziale Isolation durch eingeschränkte Mobilität oder Kommunikationshürden.
- Vorurteile und mangelnde Inklusion verstärken das Einsamkeitsgefühl.
- Behindertenvertrauenspersonen spielen eine Schlüsselrolle in der Begleitung.



*„Ich hab’ Hunderte Follower und trotzdem das Gefühl, niemanden zu haben, dem ich wirklich etwas erzählen kann.“*

*Lehrling, 17 Jahre*

### 2.3 Ältere Arbeitnehmer:innen (50+)

#### Typische Ursachen

- Ausgrenzung und Altersdiskriminierung am Arbeitsmarkt
- Technologische Barrieren: Digitalisierung ohne Begleitung
- Sinkende Mobilität oder Erkrankungen
- Schwindender Kreis enger Bezugspersonen
- Langzeitarbeitslosigkeit: Verlust von Tagesstruktur und sozialen Kontakten
- Übergang in die Pension: Verlust der Kolleg:innen, der Rolle, der Struktur

#### Warnsignale erkennen

- Sozialer Rückzug, Verlust der sozialen Rolle
- Sinnkrisen: „Wozu soll das noch gut sein?“
- Gleichgültigkeit gegenüber Veränderungen im Betrieb
- Zunahme von körperlichen Beschwerden ohne eindeutige Ursache

#### Was hilft

- Altersgerechte Arbeitsmodelle: Teilzeit, gleitende Pensionierung
- Weiterbildungsangebote, die auf die Lebensrealität älterer Menschen eingehen
- Generationenübergreifende Mentoring-Projekte – Erfahrung wird zur Ressource

### 2.4 Pensionist:innen

#### Typische Ursachen

- Verlust von Arbeit, Struktur und sozialer Rolle
- Verwitung: Verlust des engsten Menschen
- Freundeskreis wird kleiner durch Tod, Krankheit, Wegzug
- Finanzielle Einschränkungen: Aktivitäten werden unerschwinglich

- Krankheit als Isolationsfaktor
- Eingeschränkte Mobilität

#### Warnsignale erkennen

- Sinkender qualitativer Kontakt außerhalb der eigenen vier Wände
- Depressive Verstimmungen
- Gesundheitlicher Abbau, der durch Einsamkeit beschleunigt wird
- Vernachlässigung von Haushalt und Körperpflege

#### Was hilft

- Nachbarschaftsinitiativen und Besuchsdienste
- Freiwilligenarbeit als sinnstiftende Aufgabe
- Leistbare Treffpunkte: Pensionist:innenklubs, Gemeindezentren, Café-Runden
- Online- & Telefon-Plauderangebote (z. B. Plaudernetz oder Plauderräumchen)
- Leistbare Mobilität: Begleitdienste, Fahrtendienste
- Gewerkschaftliche Pensionist:innenverbände als soziales Netz

#### Depression ist keine Schwäche

- Depressionen sind eine ernst zu nehmende Erkrankung.
- Ältere Menschen sprechen seltener über psychische Beschwerden.
- Bei Anzeichen auf Depression: professionelle Hilfe aufsuchen.
- Die Telefonseelsorge (142) ist rund um die Uhr erreichbar – kostenlos und anonym.

### 3 Einsamkeit vorbeugen – was Gesellschaft und Gewerkschaft tun können

Einsamkeit ist kein individuelles Versagen. Sie ist ein gesellschaftliches Problem – und braucht gesellschaftliche Antworten. Neben dem, was Einzelpersonen oder Betriebe tun können, braucht es auch strukturelle Veränderungen: in Gemeinden, Städten und im öffentlichen Raum.

#### Leistbare soziale Infrastruktur als Grundlage

Begegnung braucht Räume. Wo Begegnungsräume fehlen oder zu teuer sind, entsteht Isolation. Öffentliche Plätze, leistbare Vereinsangebote, gut ausgebauter öffentlicher Verkehr, Mehrgenerationenhäuser – all das ist Einsamkeitsprävention, auch wenn es so nicht immer benannt wird.

- Gemeinden als Orte der Begegnung gestalten: öffentliche Plätze, die einladen
- Leistbarer öffentlicher Nahverkehr – auch in ländlichen Regionen
- Förderung von Vereinen, Selbsthilfegruppen und Nachbarschaftsinitiativen
- Offene digitale Angebote für alle Altersgruppen

#### Die Rolle der Gewerkschaft

Gewerkschaften sind mehr als Kollektivvertragsverhandler:innen. Sie sind Gemeinschaft. Solidarität ist ihr ureigenstes Prinzip. Die Gewerkschaft *vida* bringt Menschen zusammen,

die sonst allein wären – über Betriebsgrenzen hinaus, über Berufsgruppen hinaus, über Altersgruppen hinaus.

- Gewerkschaftliche Versammlungen und Veranstaltungen als Begegnungsräume nutzen
- Sensibilisierungskampagnen zu psychischer Gesundheit und Einsamkeit
- Politisches Engagement für bessere Rahmenbedingungen
- Vernetzung mit NGOs, Sozialeinrichtungen, Gemeinden
- Inklusion als gelebte Praxis: Menschen mit Behinderungen aktiv einbeziehen

#### **vida und Inklusion – gemeinsam gegen Barrieren**

- Die Gewerkschaft *vida* setzt sich seit ihrer Gründung für eine inklusive, barrierefreie Arbeitswelt ein.
- Menschen mit Behinderungen sind besonders von Einsamkeit am Arbeitsplatz betroffen.
- Behindertenvertrauenspersonen sind wichtige Brückenbauer:innen zwischen Betroffenen und Betrieb.
- Motto der Inklusionstagung 2026: „Gemeinsam ist besser als einsam“.

*„Die wirksamste Hilfe gegen Einsamkeit ist das Gefühl: Ich bin nicht allein. Und genau das ist es, wofür Gewerkschaften stehen.“*

*Gewerkschaft *vida**

## 4 Was Arbeitnehmer:innenvertreter:innen tun können

### KONKRETE HANDLUNGSANLEITUNGEN

Betriebsrät:innen, Personalvertreter:innen, Jugend- oder Behindertenvertrauenspersonen haben eine besondere Vertrauensstellung. Sie sind oft die ersten Personen, an die sich Kolleg:innen wenden – oder die es merken, wenn jemand zunehmend sozial isoliert lebt. Diese Rolle ist wertvoll. Aber sie hat auch Grenzen: Die Aufgabe dieser Vertrauenspersonen ist nicht die Therapie, sondern bei Orientierung zu unterstützen, zu informieren und zu begleiten.

#### Wichtiger Grundsatz

- Arbeitnehmer:innenvertreter:innen sind keine Therapeut:innen.
- Ihre Stärke liegt im Zuhören, Ansprechen und Weitervermitteln.
- Professionelle Hilfe zu empfehlen ist kein Versagen – es ist die richtige Reaktion.
- Selbstfürsorge nicht vergessen: Auch Sie brauchen Unterstützung.

#### Sensibilisierung & Aufklärung im Betrieb

- Einsamkeit als Thema sichtbar machen: Ausgänge, Betriebsversammlungen, Newsletter, Informationsmaterialien auflegen (z. B. diese Broschüre!)
- Psychische Gesundheit enttabuisieren: offen darüber reden, dass es okay ist, nicht okay zu sein
- Awareness-Veranstaltungen, z. B. im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

#### Willkommensstrukturen für neue Kolleg:innen

Die ersten Wochen in einem neuen Job entscheiden oft, ob jemand sich zugehörig fühlt oder nicht. Kleine Rituale können einen großen

Unterschied machen – ohne viel Aufwand.

- Begrüßungsrunde am ersten Tag: alle Teammitglieder stellen sich vor
- Paten- oder Buddy-System: neue Kolleg:innen bekommen eine erfahrene Ansprechperson
- Einführungsmappe mit wichtigen Ansprechpersonen – auch betriebsräthliche Kontakte
- Erste gemeinsame Jause oder Kaffeerunde als niederschwelliger Einstieg
- Nachfragen nach einigen Wochen: „Wie kommst du zurecht?“

#### Betriebliche Formate & Begegnungsräume schaffen

- Regelmäßige Teamgespräche – nicht nur zu Arbeitsthemen
- Hybride Begegnungsräume: digitale Kaffeepausen für Remote-Teams
- Informelle Treffpunkte: eine gut gestaltete Kantine, eine Sitzecke im Flur
- Betriebsausflüge, gemeinsame Aktivitäten – freiwillig und inklusiv geplant
- Feedbackrunden, bei denen Mitarbeitende wirklich gehört werden

#### Psychosoziale Unterstützungsangebote einfordern

- Betriebliche Anlaufstellen für psychosoziale Hilfe einfordern und verankern
- Betriebsärztlichen Dienst stärken und für die Weitervermittlung an psychosoziale Unterstützungsangebote sensibilisieren
- Zusammenarbeit mit externen Beratungsstellen (Sozialberatung, Lebensberatung)
- (Verpflichtende) Schulungen für Führungskräfte zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz fordern

- Fürsorgepflicht der Arbeitgeber:innen einfordern

### Beteiligung & Mitgestaltung fördern

Menschen, die mitgestalten dürfen, fühlen sich zugehörig. Das ist keine Theorie, sondern gelebte Betriebsratsarbeit. Mitbestimmung ist das stärkste Mittel gegen Einsamkeit im Betrieb.

- Mitarbeitende in Entscheidungen einbeziehen, die sie betreffen
- Arbeitsgruppen und Projekte, in denen Menschen Verantwortung übernehmen können
- Regelmäßige Betriebsversammlungen als Partizipationsformat

### Wie spreche ich jemanden an?

#### Ein Leitfaden

Das Ansprechen ist oft die größte Hürde. Niemand will aufdringlich wirken oder jemandem zu nahe treten. Diese Punkte helfen: Ruhig, unter vier Augen ansprechen – nie vor dem Team

- Ich-Botschaften verwenden: „Ich mache mir Sorgen, weil ich gemerkt habe, dass ...“
- Offene Fragen stellen: „Wie gehts dir wirklich?“ statt „Gehts dir gut?“
- Zuhören – ohne sofort Ratschläge zu geben
- Keine Diagnosen stellen, keine Bewertungen
- Bei Bedarf auf professionelle Hilfe hinweisen – konkret und mit Kontakten
- Nachfragen: „Darf ich mich nächste Woche wieder melden?“

#### Was ich NICHT tun sollte

- Jemandem vor dem Team auf Einsamkeit ansprechen.
- Sagen: „Reiß dich zusammen“ oder „Das wird schon wieder“.
- Therapeut:in spielen und alle Probleme selbst lösen wollen.
- Versprechen machen, die ich nicht halten kann.
- Das Gespräch suchen und dann nicht nachfragen.





## CHECKLISTE: IST UNSER BETRIEB EINSAMKEITSENSIBEL? FÜR BETRIEBSRÄT:INNEN

- Gibt es eine klare Ansprechperson für psychische Gesundheit im Betrieb?
- Werden neue Mitarbeitende aktiv willkommen geheißen (Buddy-System o. Ä.)?
- Gibt es regelmäßige Möglichkeiten für informellen Austausch?
- Werden Remote-Mitarbeitende aktiv in das Teamleben eingebunden?
- Gibt es betriebliche Gesundheitsangebote zu psychischer Gesundheit?
- Werden Rückkehrgespräche nach längerem Krankenstand geführt?
- Wird Inklusion von Menschen mit Behinderungen aktiv gelebt?
- Werden ältere Mitarbeitende beim digitalen Wandel aktiv begleitet und unterstützt?
- Wird Mobbing oder Ausgrenzung konsequent angesprochen?
- Gibt es generationsübergreifende Begegnungsformate?

## CHECKLISTE: EINSAMKEIT ERKENNEN – WARNSIGNALE IM TEAM

- Zieht sich eine Person plötzlich oder zunehmend aus sozialen Aktivitäten wie gemeinsamen Mittagessen oder Teamevents zurück?
- Hat jemand häufige kurze Fehlzeiten oder ist öfter „krank“?
- Wirkt jemand dauerhaft erschöpft, antriebslos oder bedrückt?
- Hat jemand keine erkennbaren sozialen Kontakte im Betrieb?
- Ist die Fehlerquote gestiegen oder die Leistung einer Person gesunken?
- Äußert jemand das Gefühl „überflüssig zu sein“ oder „nicht dazugehören“?

## 5 Was jede:r Einzelne tun kann

### KLEIN ANFANGEN. HEUTE. HIER.

Einsamkeit überwinden bedeutet nicht, von heute auf morgen ein reges Sozialleben aufzubauen. Es bedeutet, kleine Schritte zu wagen. Und es bedeutet, anderen gegenüber offen zu sein – auch wenn es zunächst schwerfällt. Um andere zu unterstützen, helfen häufig bereits kleine Gesten, damit sich jemand inkludiert fühlt.

### Für mich selbst

- Das Gespräch suchen: Eine Person anrufen, der ich länger nicht geschrieben habe.
- Hilfe annehmen ≠ Schwäche. Es ist Stärke, zu wissen, was man braucht.
- Routinen schaffen, die soziale Kontakte einschließen (gemeinsames Mittagessen, Sportrunde).
- Professionelle Unterstützung suchen, wenn die Belastung zu groß wird.
- Online-Kontakte durch echte Begegnungen ergänzen – nicht ersetzen.

### Für andere im Umfeld

- Hinschauen, nicht wegschauen: Wer in meiner Umgebung könnte einsam sein?
- Ansprechen: Eine freundliche Geste, ein kurzes Gespräch – das kostet nichts und bewirkt viel.

- Einladen: „Kommst du auch auf einen Kaffee?“
- Nicht bewerten, sondern offen bleiben.
- Nachbarschaftliche Solidarität: kurze Wege, große Wirkung.

### Solidarität im Alltag – einfache Ideen

- Einen Nachbarn oder eine Nachbarin beim Einkauf fragen, ob sie etwas brauchen.
- Im Büro: öfter mal eine Kollegin oder einen Kollegen zum Mittagessen einladen.
- In der Gewerkschaftsgruppe: aktiv neue Mitglieder begrüßen.
- Bei Veranstaltungen: auf Personen zugehen, die allein stehen.
- Online-Gruppen als Ergänzung – nicht als Ersatz für echte Begegnung.



*„Du musst nicht alles selbst lösen. Aber du musst auch nicht allein damit sein.“*

*Betriebsrat, 53 Jahre*

## 5.1 Selbst-Check: Bin ich einsam?

Einsamkeit ist nicht immer leicht zu erkennen – auch bei sich selbst. Oft tarnt sie sich als Erschöpfung, schlechte Laune oder das Gefühl, einfach „beschäftigt“ zu sein. Dieser kurze Selbst-Check hilft, ehrlich hinzuschauen. Er ersetzt keine Beratung, kann aber ein erster Schritt sein.



### SELBST-CHECK: ERKENNE ICH EINSAMKEIT BEI MIR?

- Ich fühle mich oft unverstanden – auch wenn ich mit anderen zusammen bin.
- Ich habe niemanden, dem ich wirklich alles erzählen kann.
- Soziale Kontakte fühlen sich oft oberflächlich oder anstrengend an.
- Ich verbringe viele Abende oder Wochenenden allein – obwohl ich das gar nicht will.
- Ich freue mich selten auf Treffen oder ziehe mich oft im letzten Moment zurück.
- Ich fühle mich am Arbeitsplatz nicht wirklich zugehörig.
- Ich habe das Gefühl, dass mich niemand wirklich vermissen würde.
- Online-Kontakte ersetzen bei mir echte Treffen fast vollständig.
- Ich denke häufig, dass andere ein besseres, erfüllteres Sozialleben haben.
- Ich fühle mich innerlich leer oder antriebslos – ohne klaren Grund.
- Ich habe keinen Menschen, den ich spontan anrufen würde, wenn es mir schlecht geht.
- Mir fällt es schwer, auf andere zuzugehen oder um Hilfe zu bitten.

**!** Wenn du mehrere dieser Punkte mit „Ja“ beantwortest: Das ist kein Versagen – es ist ein Hinweis darauf, dass dir etwas fehlt. Es gibt viele Wege, um wieder Zugang zu Gemeinschaft zu bekommen. Es gibt viele Wege aus der Einsamkeit. Sprich mit jemandem darüber, dem du vertraust, oder such dir professionelle Unterstützung (z. B. [Telefonseelsorge, Tel.142](https://www.telefonseelsorge.at), oder [www.plattform-gegen-einsamkeit.at](https://www.plattform-gegen-einsamkeit.at)).

## 5.2 Praxisanleitung: Raus aus der Einsamkeit – Schritt für Schritt

Einsamkeit zu überwinden braucht keine großen Gesten. Es braucht kleine, konkrete Schritte

– und etwas Mut. Diese Praxisanleitung zeigt, wie du heute damit anfangen kannst, mehr Verbindung in dein Leben zu bringen.

### Von der Einsamkeit zur Gemeinschaft – 8 Schritte

#### **Schritt 1: Ehrlich mit dir sein**

Gesteh dir ein: Ich bin einsam – und das ist okay. Einsamkeit anzuerkennen ist keine Schwäche, sondern der mutigste erste Schritt. Nutze den Selbst-Check oben als Ausgangspunkt.

#### **Schritt 2: Klein anfangen – eine Verbindung heute**

Schreib einer Person eine kurze Nachricht oder ruf jemanden an, dem du länger nicht geschrieben hast. Nicht groß, nicht perfekt – einfach: „Hey, ich hab an dich gedacht. Wie gehts dir?“

#### **Schritt 3: Feste Routinen mit sozialem Anker schaffen**

Plane wöchentlich mindestens eine soziale Aktivität ein – auch wenn sie klein ist: ein gemeinsames Mittagessen, ein Spaziergang mit einer Kollegin oder einem Kollegen, eine feste Sportgruppe. Routinen machen es leichter, dranzubleiben.

#### **Schritt 4: Interesse zeigen – nicht auf Gegenliebe warten**

Warte nicht darauf, dass andere auf dich zukommen. Frag eine Kollegin oder einen Kollegen nach ihrem bzw. seinem Wochenende. Zeig echtes Interesse. Verbindungen entstehen durch Gegenseitigkeit – und die muss irgendwo anfangen.

#### **Schritt 5: Neue Orte der Begegnung suchen**

Melde dich in einem Verein an, einer Selbsthilfegruppe, einem Kurs oder einer Gewerkschaftsgruppe. Orte, an denen Menschen mit gemeinsamen Interessen zusammenkommen, senken die Hemmschwelle enorm. Auch ehrenamtliches Engagement schafft sinnvolle Verbindungen.

#### **Schritt 6: Hilfe annehmen**

Wenn jemand fragt: „Kann ich dir helfen?“ – Sag Ja. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst: Hol dir professionelle Unterstützung. Das ist kein Versagen, das ist klug. Psychotherapie, Beratungsstellen oder die Telefonseelsorge sind gute Anlaufstellen.

#### **Schritt 7: Digitale Kontakte durch echte Begegnungen ergänzen**

Chats, Likes und Kommentare sind nicht wertlos – aber sie können echte Begegnungen nicht ersetzen. Schlag der Person, mit der du online viel schreibst, ein reales Treffen vor. Oder finde eine lokale Community zu einem Thema, das dich interessiert.

#### **Schritt 8: Dranbleiben**

Einsamkeit verschwindet nicht über Nacht. Mancher Tag wird besser sein als der andere. Wichtig ist, nicht aufzugeben. Halte fest, was dir guttun. Und denk daran: Du bist nicht allein mit diesem Gefühl – Millionen Menschen kennen es. Und viele haben es überwunden.



### GUT ZU WISSEN: WAS WIRKLICH HILFT – UND WAS NICHT

- **HILFT:** Echte Gespräche, regelmäßige Begegnungen, Gemeinschaft mit gemeinsamen Interessen.
- **HILFT:** Professionelle Unterstützung – Beratung, Therapie, Selbsthilfegruppen.
- **HILFT WENIGER:** Passives Scrollen durch Social Media als Ersatz für echten Kontakt.
- **HILFT NICHT:** Warten, dass es von selbst besser wird – oder sich für die Einsamkeit schämen.
- **WICHTIG:** Qualität zählt mehr als Quantität – eine echte Verbindung ist mehr wert als hundert oberflächliche.



## 6 Anlaufstellen & Unterstützung

### **NIEMAND MUSS ALLEIN SUCHEN – HILFE IST NAH.**

Hier findest du konkrete Anlaufstellen – für Beratung, Unterstützung und den ersten Schritt aus der Einsamkeit. Die meisten Angebote sind kostenlos.

#### **Telefonseelsorge**

*Tel.: 142 (Notruf), täglich 0–24 Uhr  
[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)*

#### **Krisentelefon**

*Tel.: 01 406 95 95  
Kriseninterventionszentrum Wien*

#### **Rat auf Draht (Jugend)**

*Tel.: 147  
kostenlos, täglich 0–24 Uhr*

#### **Datenbank für Angebote**

*[plattform-gegen-einsamkeit.at](http://plattform-gegen-einsamkeit.at)*

### **Beratung & psychische Gesundheit**

- Psychotherapie auf Krankenschein: [psychotherapie.at/therapeutensuche](http://psychotherapie.at/therapeutensuche)
- Gesundheitspsychologie auf Krankenschein: in vielen Bundesländern verfügbar
- Psychosoziale Dienste (PSD): in allen Bundesländern
- Pro Mente Austria: in allen Bundesländern
- Selbsthilfe Österreich: [selbsthilfe.at](http://selbsthilfe.at) – bundesweite Selbsthilfegruppen
- Volkshilfe, Rotes Kreuz, Caritas – regionale Sozialberatung

### **Für ältere Menschen & Pensionist:innen**

- Seniorenbund und Pensionist:innenverbände – österreichweit
- Nachbarschaftshilfe: viele Gemeinden haben eigene Angebote
- Wohngemeinschaften und Mehrgenerationenhäuser
- Besuchs- und Begleitdienste: Rotes Kreuz, Caritas
- Alzheimer-Telefon: +43 (1) 332-51-66

### **Für Menschen mit Behinderungen**

- ÖZIV – Bundesverband für Menschen mit Behinderungen: [oeziv.org](http://oeziv.org)
- Behindertenvertrauenspersonen im Betrieb (gesetzlich verankert)
- Beratungsstellen der Länder (Lebenshilfe, Caritas, ÖBV, KoBV)

### **Für junge Menschen**

- Jugend am Werk: [jaw.at](http://jaw.at)
- Jugendberatung: bundesweit – an Schulen, AMS, Bezirksstellen
- Rat auf Draht Notrufnummer und Online-Chat für Jugendliche: [rataufdraht.at](http://rataufdraht.at)
- Bundessozialamt – Berufsausbildungsassistenz (BAS)

### **Plattform gegen Einsamkeit**

Die Plattform gegen Einsamkeit ist die Datenbank und zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um Einsamkeit am Arbeitsplatz und im Alltag – eine Initiative der gemeinnützigen Organisation Social City Wien. Anfragen können elektronisch gesendet werden und eine persönliche telefonische Beratung ist unter +43 676 77 52 562 möglich.

**[www.plattform-gegen-einsamkeit.at](http://www.plattform-gegen-einsamkeit.at)**

## 7 Du bist nicht allein einsam

### FAZIT & CALL TO ACTION

Einsamkeit kann jeden treffen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Beruf oder sozialem Status. Sie ist keine persönliche Schwäche und kein Charakterfehler. Sie ist ein Zeichen dafür, dass wir Menschen brauchen – und das ist das Menschlichste überhaupt.

Entscheidend ist oft nicht die Anzahl der Kontakte, sondern deren Qualität. Wer sich gehört, gesehen und wertgeschätzt fühlt, ist nicht einsam – auch wenn er manchmal allein ist.

### Was jetzt zählt

- Hinsehen: Wer in meinem Umfeld könnte Unterstützung brauchen?
- Ansprechen: Eine Frage, eine Geste, ein ehrliches Gespräch – heute.
- Weiterdenken: Einsamkeit als Thema in den Betrieb, in die Gewerkschaft tragen.
- Gemeinsam handeln: Solidarität ist keine Floskel – sie ist eine tägliche Entscheidung.

Die Gewerkschaft vida glaubt: Eine Arbeitswelt, in der niemand zurückgelassen wird, ist möglich. Sie braucht Menschen, die hinschauen. Menschen, die ansprechen. Menschen, die sich kümmern. Menschen wie dich.

**GEMEINSAM IST BESSER ALS EINSAM.**

Gewerkschaft vida

[www.vida.at](http://www.vida.at)

[www.tatortarbeitsplatz.at](http://www.tatortarbeitsplatz.at)

Plattform gegen Einsamkeit

[www.plattform-gegen-einsamkeit.at](http://www.plattform-gegen-einsamkeit.at)

*„Ein Arbeitsplatz, an dem man sich gesehen und gehört fühlt, ist gut für die Menschen – und für den Betrieb.“*

*Plattform gegen Einsamkeit*



## Zum Vertiefen

Die folgenden Quellen ergänzen diese Broschüre mit weiterführenden Informationen und Studien:

- SWR Doku „Exit Einsamkeit“: [swr.de/specials/exit-einsamkeit](https://swr.de/specials/exit-einsamkeit), 2025
- Ö1 Journal Panorama: „Einsamkeit: Wenn Körper und Seele weh tun“, 2025.
- Podcast managerSeminare „Einsamkeit im Arbeitsleben bekämpfen: Integriert statt isoliert“, 2026.
- Der Landwärts Podcast „Einsamkeit in der digitalen Welt. Einsam. Und jetzt?“, 2025.
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) (Hg.); *Einsamkeit in Österreich. Ein Überblick über die Verbreitung und Struktur von Einsamkeit*, 2025.
- Caritas Kurzbefragung: *Ergebnisse der FORESIGHT-Umfrage zum Thema „Einsamkeit“*, 2025.
- Marketagent: *„Einsamkeit im 21. Jahrhundert. Eine gesellschaftliche Bestandsaufnahme“*, 2025.
- Bundeszentrale für politische Bildung: [bpb.de](https://bpb.de), „Einsam in Gesellschaft“, 2024



Mit freundlicher Zusammenarbeit und Unterstützung:

