

Unsere Angebote » Gemeinsam gegen Einsamkeit

Werde Teil einer Haltung, die Hoffnung schenkt
und Gemeinschaft schafft.

- **Für Freiwillige:** Lerne in **Sensibilisierungsworkshops** wie Einsamkeit entsteht, welche Warnsignale es gibt und wie wir aktiv gegensteuern können.
- **Regionale Vernetzungstreffen:** Pfarren, Gemeinden, Organisationen und Engagierte tauschen Ideen aus und entwickeln gemeinsam Lösungen, um Einsamkeit vorzubeugen und soziale Räume zu stärken
- **Schulungen** für Mitarbeitende und Multiplikator*innen. Damit Wissen und Handlungskompetenz in die Regionen getragen werden.
- **Pilotaktionen:** Vom Plaudernetz und Plauderraum über Ratschbankerl bis zu Koch- und Spieleabenden: Wir testen kreative Wege gegen Einsamkeit.
- **Für Jugendliche:** Likes ≠ Love. Gemeinsam gegen Einsamkeit, ein Angebot der **youngCaritas Tirol**.

25 Jahre
FWZ Tirol

SAVE THE DATE am 22. Oktober 2026

von 15:00 bis 18:00 Uhr feiert das **Freiwilligen Zentrum Tirol Mitte** sein **25-jähriges Jubiläum** im Haus der Begegnung in Innsbruck. Keynote und Best-Practice-Beispiele zeigen Wege aus der Einsamkeit und stärken unsere Verbindungen durch freiwilliges Engagement.

Wir helfen Ihnen gerne weiter:

Caritas der Diözese Innsbruck

Dr.ⁱⁿ Sibylle Auer, Freiwilliges Engagement
Mag.^a Maria Habernig-Fecht, Pfarrcaritas
Heiligegeiststraße 16, 6020 Innsbruck
empfang@caritas.tirol



Caritas



congerdesign/pixabay

Gemeinsam gegen Einsamkeit

Themenschwerpunkt 2026

Einsamkeit kennt kein Alter und keine Herkunft.

Einsamkeit ist mehr als ein Gefühl, sie kann Gesundheit und Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und schwächt den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Wir wollen das ändern, gemeinsam mit Freiwilligen, Pfarren, Gemeinden und Partnern aus Sozial- und Gesundheitsbereich. **Sei dabei!**

Sensibilisierungsworkshop
für Freiwillige und Interessierte

Workshop

Weg(e) aus der Einsamkeit*

Einsamkeit kann jede*n treffen und wirkt weit über das Gefühl des Alleinseins hinaus.

Der Workshop gibt praxisnahe Impulse, um Einsamkeit besser zu verstehen und aktiv entgegenzuwirken.

Gemeinsam ...

Verstehen: Was bedeutet Einsamkeit? Wer ist betroffen und wie wirkt sie sich aus?

Erkennen: Welche Risikofaktoren begünstigen Einsamkeit? Welche Warnsignale sollten wir beachten? Und welche Schutzfaktoren können helfen?

Handeln: Welche Wege gibt es, Verbindung zu schaffen und unsere Resilienz zu stärken?

Termine	
03. März 2026 Di. 18:00 Uhr	Caritas Zentrale Heiligegeiststraße 16, Innsbruck
10. März 2026 Di. 17:00 Uhr	Bildungshaus Osttirol Pfarrgasse 6, Lienz
12. März 2026 Do. 17:00 Uhr	Gasthof Handl, Handweg 1, Schönberg Stubaital
19. März 2026 Do. 14:00 Uhr	Caritas-Zentrum Zillertal Kirchweg 34, Uderns
31. März 2026 Di. 14:00 Uhr	Widum Imst Pfarrgasse15, Imst

Referentin: Caroline Oswald, BA
Projektmitarbeiterin & youngCaritas, Caritas Tirol

Regionale Vernetzungstreffen

Vernetzungstreffen

Gemeinsam gegen
Einsamkeit*

Zahlreiche Pfarren, Gemeinden, Organisationen und Freiwillige fördern Gemeinschaft und Teilhabe.

Mit regionalen Vernetzungstreffen möchten wir diese Akteur*innen miteinander ins Gespräch bringen und gemeinsam Wege entwickeln, wie wir Einsamkeit wirkungsvoll begegnen können.

Gemeinsam ...

Sichtbar machen: Welche Angebote und Erfahrungen gibt es bereits in unserer Region?

Vernetzen: Wie können wir voneinander lernen und neue Kontakte knüpfen?

Ideen entwickeln: Was braucht es in unserer Region, um Einsamkeit vorzubeugen?

Termine	
16. April 2026 Do. 18:00 Uhr	Bildungshaus Osttirol Pfarrgasse 6, Lienz
17. April 2026 Fr. 18:00 Uhr	Pfarrsaal Arzl im Pitztal Kirchgasse 12, Arzl im Pitztal
23. April 2026 Do. 18:00 Uhr	Integrationshaus Gumpstraße 71, Innsbruck
29. April 2026 Mi. 18:00 Uhr	Hotel Enzian Adamhofgasse 6, Landeck
06. Mai 2026 Mi. 18:00 Uhr	Haus der Generationen Falkensteinstraße 28, Schwaz
07. Mai 2026 Do. 18:00 Uhr	Pfarrstadel Breitenwang Planseestraße 49, Reutte
21. Mai 2026 Do. 18:00 Uhr	Widum Telfs Kirchstraße 20, Telfs

Referentinnen:
Mag.a Elisabeth Rathgeb, Direktorin Caritas Tirol
Mag.a Maria Habernig-Fecht, Caritas Tirol

* Die Teilnahme ist für alle Veranstaltungen kostenlos. Bitte um Anmeldung unter empfang@caritas.tirol. Spätestens eine Woche vor Beginn der entsprechenden Veranstaltung.