



Eva Kainrad und Martina Frei sind Montag bis Freitag (siehe Infobox) telefonisch erreichbar <sup>KK</sup>

## Tratsch-Telefon: Rezept gegen die Einsamkeit

Verein Zebra bietet rund um Knittelfeld ein „Tratsch-Telefon“ für ältere Menschen an. Hier hat man für alle Anliegen ein offenes Ohr.

**Von Sarah Ruckhofer**

**W**eihnachtszeit ist Familienzeit – und eine Zeit, die häufig mit Erwartungen und Klischees überladen ist. Was aber, wenn man keine Familie hat oder keinen Besuch bekommt? „Gerade um die Festtage sind viele ältere Menschen alleine und die Einsamkeit kann groß sein. Die Pandemie hat diese Einsamkeit noch verstärkt“, erklärt „Zebra“-Geschäftsführerin Alexandra Köck. Zebra hat sich auf interkulturelle Beratungen spezialisiert, ein Schwerpunkt ist Asyl und Migration. So werden etwa quer durch die Steiermark Gemeinden beraten und Projekte umgesetzt.

Immer geht es um Diversität, um Miteinander statt Ausgrenzung. Nun legt man den Fokus auf eine weitere Gruppe, die oft vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen ist – ältere Menschen. „Es gibt viele Lebensrealitäten, alte Menschen bilden keine homogene Gruppe“, so Alexandra Köck. Die Bandbreite reicht von fitten Senioren, die in Vereinen aktiv sind und gerne reisen, bis zu einsamen, nicht mehr mobilen Personen. Genau um sie dreht sich das Projekt „Altern in Vielfalt“.

Eine Maßnahme gegen die Einsamkeit soll das „Tratsch-Telefon“ sein, das kurz vor dem vierten Lockdown in Knittelfeld ins Leben gerufen wurde. Von Montag bis Freitag zu bestimmten Uhrzeiten (siehe Information rechts) ist das Telefon von den Zebra-Mitarbeiterinnen Eva Kainrad und Martina Frei besetzt. „Wir sind offen für Themen aller Art“, beschreibt Frei. „Viele Angebote für ältere Menschen richten sich nur an jene, die noch mobil sind. Den anderen fehlt der Austausch.“

Es soll kein Krisentelefon sein, aber natürlich dürfen auch Sorgen und Ängste thematisiert werden. „Oder man spricht über einen Film im Fernsehen, über das Kochrezept und ganz alltägliche Themen.“

Die Pandemie habe die Brisanz des Themas Einsamkeit im Alter verschärft, so Köck und Frei. „Die soziale Ausgrenzung hat sich potenziert. Der Lockdown trifft gerade den Freizeitbereich – Jüngere gehen wenigstens noch zur Arbeit, aber Ältere sitzen als besonders gefährdete Gruppe oft nur mehr daheim.“ Das Tratsch-Telefon wird daher auch gut angenommen, „die meisten rufen öfters als einmal an“. Auf Wunsch kann das Team Anrufer auch zurückrufen, sodass keine Kosten entstehen. Auch zwischen den Feiertagen werden die Leitungen offen sein: „Die Menschen sollten keine Scheu haben anzurufen –

es ist eine explizite Einladung, erzählen Sie uns Ihre Geschichten! Das Projekt lebt von der Beteiligung“, sagt Köck.



Zebra-Geschäftsführerin Alexandra Köck: „Gerade rund um die Festtage sind viele ältere Menschen alleine“ KANIZAJ

## **Kontakt**

**Das Tratsch-Telefon** ist unter der Telefonnummer 0664-88253757 Montag bis Donnerstag von 8 bis 15 Uhr, Freitag von 8 bis 13 Uhr erreichbar. An den Weihnachtsfeiertagen ist das Telefon nicht besetzt, der Betrieb startet wieder am 27. Dezember.

**Anrufen können** alle Personen ab 60 Jahren aus der Region Murtal-Murau.