

Yellow Month – gemeinsam gegen Einsamkeit

Ideensammlung & Handout: „Was kann ich tun gegen Einsamkeit in der Gesellschaft und für ein besseres Miteinander?“ – Brücken bauen zwischen Generationen und Nationen, in deinem Wirkungskreis, jung und alt, online und von Angesicht zu Angesicht

Einsamkeit kann jede und jeden treffen – die Schülerin nach dem Umzug genauso wie den Witwer im Dorf, die pflegende Angehörige genauso wie den Lehrling in der neuen Stadt. Die gute Nachricht: Gegen Einsamkeit hilft kein großes Programm, sondern viele kleine Handlungen vieler Menschen. Der Yellow Month lädt dazu ein, einen Monat lang bewusst Verbindung zu stiften – im eigenen Wirkungskreis, dort, wo du ohnehin bist: in der Familie, im Stiegenhaus, im Verein, in der Pfarre, in der Schule, im Betrieb, online. Dieses Handout sammelt Ideen für alle Ebenen – von der kleinsten Geste bis zur Aktionswoche – und verbindet sie mit dem Interreg-Projekt Com(p)AGE, das Brücken zwischen den Generationen und zwischen Österreich und Ungarn baut.

1 · Im Alltag: kleine Gesten, große Wirkung

- Grüßen und ansprechen: Ein ehrliches „Wie geht's Ihnen?“ im Stiegenhaus, beim Bäcker oder an der Bushaltestelle ist oft das erste Gegenmittel gegen Unsichtbarkeit.
- Ein Anruf pro Woche: Ruf jemanden an, von dem du lange nichts gehört hast – Verwandte, frühere Kolleg:innen, alte Freund:innen. Fünf Minuten genügen.
- Post statt nur Posts: Eine handgeschriebene Karte oder ein Brief sagt: Ich habe an dich gedacht. Besonders wertvoll für Menschen ohne Smartphone.
- Zeit schenken: Begleite jemanden zum Arzt, zum Einkaufen oder zum Friedhof; biete eine Mitfahrgelegenheit an.
- Setz dich dazu: Die freie Bank im Park, der Tisch im Café – wer sich (mit einem freundlichen Fragen) dazusetzt, öffnet Türen. Das „Plauderbank“-Prinzip funktioniert überall.
- Zuhören können: Nachfragen, Namen merken, ausreden lassen. Wer sich gehört fühlt, fühlt sich weniger allein.

2 · Zwischen den Generationen: Jung & Alt verbinden

- Digital-Café: Junge erklären Smartphone, Videotelefonie und E-Ausweis – Ältere erzählen dafür Geschichten aus ihrem Leben. Beide Seiten gehen reicher nach Hause.
- Vorlese- und Erzählpatenschaften: Kinder lesen Senior:innen vor – oder umgekehrt; Erzählcafés und „lebendige Bibliotheken“ machen Lebensgeschichten hörbar.
- Wahl-Großeltern & Wahl-Enkel: Familien ohne Großeltern am Ort und ältere Menschen ohne Enkel finden zusammen – über Pfarre, Gemeinde oder Nachbarschaftsplattform.
- Rezeptbuch der Generationen: Gemeinsam alte Rezepte kochen, fotografieren und sammeln – jedes Gericht eine Geschichte.
- Brieffreundschaften Schule ↔ Seniorenheim: Eine Klasse schreibt Bewohner:innen eines Heims – mit Besuch zum Schulschluss.
- Gemeinsam garteln: Hochbeet beim Pfarrhof, Kräutergarten der Generationen, Pflanzaktion im Ort – Arbeit, die verbindet und wächst.

3 · Zwischen den Nationen: Brücken über die Grenze (AT-HU)



- Partnergemeinde besuchen: Ein Nachmittag im ungarischen bzw. österreichischen Nachbarort – Kirchenbesichtigung, Kaffee, Musik. Begegnung schlägt Vorurteil.
- Tandem-Sprachcafé Deutsch-Ungarisch: „Wie sagt man ...?“-Abende, bei denen beide Sprachen Gastgeberinnen sind; Lachen ist ausdrücklich erlaubt.
- Zweisprachige Grußkarten-Aktion: Im Yellow Month Karten mit Grüßen in beiden Sprachen an Menschen jenseits der Grenze schicken – z. B. zwischen Partnerpfarren oder Heimen.
- Gemeinsame Wanderung oder Pilgeretappe: Ein Stück Martinusweg (Via Sancti Martini) von Szombathely Richtung Burgenland – gehen, reden, rasten, gemeinsam ankommen.
- Internationale Abende: Rezepte, Lieder und Spiele aus beiden Ländern – jede:r bringt etwas mit, niemand bleibt Zaungast.
- Auf der Com(p)AGE-Plattform stöbern: Organisationen, Veranstaltungen und Freiwilligenmöglichkeiten im Nachbarland entdecken – und einfach einmal Kontakt aufnehmen.

4 · Online verbunden – digital Brücken bauen

- Feste Videoanruf-Termine: Ein wiederkehrender „digitaler Sonntagskaffee“ mit alleinlebenden Angehörigen oder Freund:innen gibt Struktur und Vorfreude.
- Online-Spielrunden über Generationen: Kartenspiele, Quiz oder Schach per App – Enkel gegen Oma, Verein gegen Partnerverein.
- Digitale Nachbarschaft achtsam nutzen: In Ortsgruppen nicht nur posten, sondern einladen: „Wer kommt Donnerstag mit spazieren?“
- Hilfsangebote sichtbar machen: Nummern und Angebote wie das Plaudernetz teilen – wer sie kennt, kann sie weitergeben, bevor Einsamkeit zur Krise wird.
- Deine Yellow-Month-Geschichte: Erzähle online von deiner Aktion (Foto der gelben Bank, der Kartenaktion, des Digital-Cafés) und nominiere andere, es dir gleichzutun.

5 · In Verein, Pfarre, Gemeinde & Betrieb

- Offenes Wohnzimmer: Ein regelmäßiger offener Nachmittag im Pfarrhof, Gemeindesaal oder Vereinsheim – Kaffee, Spiele, keine Anmeldung, alle willkommen.
- Gelber Tisch & gelbe Bank: Beim Fest ein deutlich markierter Tisch, an dem man ohne Begleitung willkommen ist; im Ort eine gelbe „Plauderbank“ als Einladung zum Gespräch.
- Besuchsdienst starten oder verstärken: Zwei Ehrenamtliche, eine Liste, ein fixer Rhythmus – mehr braucht der Anfang nicht.
- Willkommens-Patenschaften: Neuzugezogene und neue Vereinsmitglieder bekommen eine persönliche Ansprechperson für die ersten Monate.
- Abholbar sein: Veranstaltungen mit Fahrdienst, Sitzplätzen, Ruhezonen und klarer Einladung – Barrieren sind oft der eigentliche Grund fürs Zuhausebleiben.
- Betriebe als Brückenbauer: Ehrenamtszeit ermöglichen, Lehrlinge in Generationenprojekte einbinden, das Firmenjubiläum mit einer sozialen Aktion feiern.

Die Yellow-Month-Aktionsbox

Zehn Mini-Aktionen für den Kampagnenmonat – zum Abhaken, Teilen und Weitersagen:

- ☐ 1. Jede Woche ein Anruf bei einem Menschen, den du lange nicht gehört hast.
- ☐ 2. Eine gelbe Plauderbank aufstellen oder eine bestehende Bank gelb markieren – mit Schild: „Setz dich zu mir!“
- ☐ 3. Einen Kuchen für die Nachbarschaft backen und an drei Türen klingeln.
- ☐ 4. Eine Digital-Sprechstunde anbieten oder besuchen (Smartphone-Hilfe von Jung für Alt).
- ☐ 5. Briefe oder Karten an Bewohner:innen eines Pflegeheims schreiben – gern zweisprachig über die Grenze.
- ☐ 6. Ein Generationen-Foto-Projekt starten: „Was verbindet uns?“ – Bilder im Ort ausstellen.
- ☐ 7. Eine Einladung über die Grenze aussprechen: Kaffee, Fest oder Spaziergang mit der Partnergemeinde.
- ☐ 8. Eine Dankeskarte an Ehrenamtliche schreiben, die Verbindung stiften.
- ☐ 9. Am 2. Oktober 2026 beim internationalen Stakeholder-Event / Dialogtag gegen Einsamkeit in Graz dabei sein.
- ☐ 10. Deine Aktion auf der Com(p)AGE-Plattform und in deinen Kanälen sichtbar machen – Inspiration steckt an.

Achtsam bleiben – für andere und für dich

Einsamkeit anzusprechen ist keine Bloßstellung, sondern ein Zeichen von Respekt: „Ich habe dich vermisst“ oder „Wie geht es dir wirklich?“ öffnen mehr Türen als jedes Programm. Achte dabei auch auf dich selbst – niemand muss alles allein tragen. Wenn du merkst, dass es dir oder jemand anderem ernsthaft schlecht geht, hol professionelle Unterstützung dazu: In Österreich ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr unter 142 erreichbar; die europaweite Nummer für emotionale Unterstützung lautet 116 123. Zuhören ersetzt keine Therapie – aber es ist oft der erste Schritt dorthin.

Weiterführende Links

- Com(p)AGE Plattform – Organisationen & Angebote in AT und HU: <https://www.compage.eu>
- Plaudernetz – reden hilft (Caritas): <https://www.plaudernetz.at>
- Sorgenetz – sorgende Gemeinden: <https://www.sorgenetz.at>
- Via Sancti Martini – Martinusweg Szombathely-Tours: <https://www.viasanctimartini.eu>
- Interreg Österreich-Ungarn: <https://www.interreg-athu.eu>

Stand: August 2026. Dieses Handout ist Teil der Materialsammlung der Com(p)AGE-Plattform und begleitet die internationale Kampagne gegen Einsamkeit und soziale Isolation („Yellow Month“) mit dem Stakeholder-Event am 2. Oktober 2026 in Graz. Com(p)AGE wird im Programm Interreg Österreich-Ungarn von der Europäischen Union kofinanziert.