



16. Oktober 2026
Bregenz & Radolfzell

**BE KIND TO YOUR MIND –
GEMEINSAM STATT EINSAM**

 Vorarlberg
unser Land

 LANDKREIS
KONSTANZ

[Alle Infos >](#)

BREGENZ

PROGRAMM:

- Spannende Keynotes
- Workshops
- Gallery Walk

Mit Herrn Prof. Dr. Dr. Spitzer,
Frau Dr. Häfele und Frau Mag.a Bauer

WANN & WO?

16. Oktober 2026 | 14 Uhr
Vorarlberg Museum
Kornmarktplatz 1, 6900 Bregenz

[Weitere Infos >](#)

Das Programm bietet ein vielseitiges Forum rund um das Thema Einsamkeit: Freuen Sie sich auf hochkarätige Keynotes, praxisnahe Workshops sowie einen „Gallery Walk“, auf dem innovative Projekte, Initiativen und Anlaufstellen vorgestellt werden. Als Keynote-Speaker und Workshopreferentinnen konnten unter anderem Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer und Dr.ⁱⁿ Eva Häfele sowie Mag.^a Monika Bauer gewonnen werden.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen nicht nur fachliche Impulse und aktuelle Erkenntnisse, sondern auch der Austausch zwischen Fachkräften, Betroffenen und Interessierten. Gleichzeitig sollen konkrete Unterstützungs- und Hilfsangebote sichtbar gemacht sowie neue Perspektiven für ein gemeinsames Miteinander eröffnet werden.

Die Veranstaltung wird grenzüberschreitend in enger Kooperation mit dem Land Vorarlberg, dem Jugendkreisrat Landkreis Konstanz, der Kommunalen Gesundheitskonferenz Landkreis Konstanz, dem Kreissenorenrat Landkreis Konstanz, der Senioren Plattform Bodensee sowie dem Zentrum für Psychiatrie Reichenau durchgeführt.

Die Veranstaltung wird im Rahmen
des Interreg ABH-Programmes
von der Internationalen Bodenseekonferenz (IBK)
finanziell unterstützt.

EINE VERANSTALTUNG ÜBER LÄNDERGRENZEN HINWEG.



UNSERE PARTNER:



Programm „BE KIND TO YOUR MIND – GEMEINSAM STATT EINSAM“

Termin: 16.10.2026, **14.00 Uhr Workshops, 16.00 Uhr Vorträge**

Veranstaltungsort: Vorarlberg Museum

14:00 Uhr	Begrüßung zu den Workshops
14:10 Uhr	Workshop 1, Dr.ⁱⁿ Eva Häfele Einsamkeit bei Jugendlichen verstehen Workshop 2, Mag.^a Monika Bauer Gemeinsamkeit wirkt - Einsamkeit älterer Menschen begegnen
15:00 Uhr	Blitzlichter Workshop 1 und 2
15:15 Uhr	Gallery Walk Best Practice – Gemeinsam statt einsam
15:45 Uhr	Pause
16:00 Uhr	Gemeinsame Begrüßung Landesrätin Martina Rücher und Landesrat Zeno Danner (L. Konstanz)
16:30 Uhr	1. Key Note, Dr. Dr. Manfred Spitzer <i>(wird live aus Konstanz zugeschaltet)</i> „Einsamkeit – medizinisch wissenschaftlich betrachtet“
17:45 Uhr	Moderation
17:55 Uhr	2. Key Note, Dr.ⁱⁿ Eva Häfele „Viele Kontakte – trotzdem allein? Einsamkeit bei Jugendlichen verstehen, erkennen und wirksam handeln“

Vortragende



Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer

Manfred Spitzer hatte von 1997 bis 2025 den Lehrstuhl für Psychiatrie der Universität Ulm inne und leitete bis 2025 die seit 1998 bestehende Psychiatrische Universitätsklinik in Ulm. Im Jahr 2004 gründete er das Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) an der Universität Ulm. Er ist Herausgeber der Zeitschrift für Nervenheilkunde, Deutschlands größtem neuropsychiatrischen Fachblatt, und präsentierte etwa 200 Folgen der Sendung Geist und Gehirn im Bayerischen Bildungsfernsehen.

Manfred Spitzer war von 1990 bis 1997 als Oberarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg tätig. Zwei Gastprofessuren an der Harvard-Universität und ein weiterer Forschungsaufenthalt am Institut for Cognitive and Decision Sciences der Universität Oregon prägten seinen Forschungsschwerpunkt im Grenzbereich der kognitiven Neurowissenschaft und Psychiatrie.



Dr. in Eva Häfele

Dr. in Eva Häfele ist freischaffende Sozialwissenschaftlerin mit eigenem Forschungsbüro in Hohenems, Vorarlberg. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen auf sozial- und kulturwissenschaftlichen Themen mit den Schwerpunkten Jugendliche und Bildung, Frauen, Zuwanderung sowie Entwicklung der Arbeitswelt. In den vergangenen Jahren entstanden Studien zu Themen wie Freizeitverhalten von Schülerinnen und Schülern, Auswirkungen der Covid-19-Lockdowns auf Jugendliche, Offene Jugendarbeit sowie soziale Entmischung an Schulstandorten. Eva Häfele leitet und koordiniert wissenschaftliche Projekte in verschiedenen Bereichen und tritt regelmäßig als Vortragende zu ihren Forschungsschwerpunkten auf. Zudem war sie in der Lehre tätig, u. a. an der Universität Wien, der FH Vorarlberg und der Universität Liechtenstein.



Mag. a Monika Bauer

Monika Bauer ist Gesundheitssoziologin mit dem Schwerpunkt Prävention und Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen. Sie arbeitet seit über 20 Jahren in diesem Bereich und ist am Institut für Gesundheitsförderung und Prävention tätig. Dort wirkt sie am Projekt „Dialog gesund und aktiv altern“ mit. Der Dialog möchte zu positiven und vielfältigen Altersbildern beitragen, für die Lebenssituationen älterer Menschen sensibilisieren und das Bewusstsein für soziale Teilhabe stärken.

Themen der Workshops

Workshop1: „Einsamkeit bei Jugendlichen verstehen“, Dr.ⁱⁿ Eva Häfele

Einsamkeit in der Jugend ist kein Randphänomen, sondern eine zentrale Herausforderung unserer Zeit – mit unterschiedlichen Auswirkungen je nach Lebensumfeld, Mediennutzung und gesellschaftlichem Umgang. Der Workshop nähert sich dem Thema aus drei Perspektiven: Unterschiede und Gemeinsamkeiten in den Einsamkeitserfahrungen von Jugendlichen in Stadt und Land sichtbar machen. Verbinden digitale Plattformen Jugendliche – oder verstärken sie Einsamkeit? Warum frühzeitige Vorbeugung wirksamer und wie Gemeinden nachhaltige, gesundheitsfördernde Strukturen schaffen können. Ziel des Workshops ist es, Teilnehmende für die Lebensrealität Jugendlicher zu sensibilisieren und konkrete, praxisnahe Ansätze für Prävention und Gesundheitsförderung zu entwickeln.

Workshop 2: „Gemeinsamkeit wirkt – Einsamkeit älterer Menschen begegnen“, Mag.^a Monika Bauer

Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf der Auseinandersetzung mit Einsamkeit im Alter. Neben einer Einführung und begrifflichen Einordnung werden aktuelle Erkenntnisse zur Verbreitung sowie zentrale Risikofaktoren vorgestellt. Zudem wird Einsamkeit als relevanter Public-Health-Faktor beleuchtet. Aufbauend darauf werden erfolgreiche Ansätze und Maßnahmen zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit diskutiert.

Ein weiterer Themenblock widmet sich der digitalen Teilhabe älterer Menschen. Dabei wird insbesondere das Phänomen des *Digital Ageism* – also Formen der Benachteiligung durch digitale bzw. KI-basierte Technologien – thematisiert. Gemeinsam werden typische Barrieren digitaler Teilhabe sowie Anforderungen an nutzerfreundliche und barrierearme digitale Anwendungen besprochen. Abschließend werden mögliche Strategien zur Förderung digitaler Teilhabe erarbeitet.