



Einsamkeit gemeinsam bewältigen



Digi-Ageing
overcoming loneliness



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Einsamkeit gemeinsam
bewältigen

DIGI-AGEING

"Einsamkeit im Alter" ist ein gesellschaftliches Phänomen, das immer noch zu wenig Beachtung findet. Die COVID-Pandemie zeigte uns jedoch deutlich, dass wir dem Thema wesentlich mehr Aufmerksamkeit schenken müssen. Ältere Menschen waren in dieser Situation zunehmend isoliert: Jene in Pflegeeinrichtungen wurden zu ihrem eigenen Schutz abgeschirmt, andere hatten wenig Kontakt zu Freunden und Familie oder lebten ganz auf sich allein gestellt.

Personen, die sich um ältere Menschen kümmern, waren oft mit den vielen Herausforderungen - auch in ihrem eigenen Alltag - überfordert. Das galt besonders für pflegende Angehörige. Wir sollten uns als Gesellschaft besser auf derartige Szenarien vorbereiten und Menschen, die sich der wichtigen Aufgabe der Pflege widmen, besser unterstützen.

Daher entwickelte das internationale Digi-Ageing-Konsortium zwischen Oktober 2020 und Juli 2023 ein umfassendes Konzept, das sich diesen Herausforderungen stellt und entsprechende Maßnahmen einleitet, um dem Phänomen „Einsamkeit im Alter“ bestmöglich entgegenzuwirken.

**"EINSAMKEIT GEPAART MIT
DEM GEFÜHL
UNERWÜNSCHT ZU SEIN,
IST DIE
SCHLIMMSTE ARMUT"**

[Mutter Theresa zugeschrieben]

Kurz zusammengefasst:

- Einsamkeit ist ein negatives Gefühl, das mit einer wahrgenommenen Kluft zwischen bestehenden und gewünschten Beziehungen verbunden ist.
- Selbstgewählte Isolation ist davon abzugrenzen.
- Die Auswirkungen der Einsamkeit schaden der Gesundheit und erhöhen das Risiko einer Erkrankung.
- Dennoch gibt es aktuell nur wenige Instrumente zur Erkennung und Prävention.
- Schulungen zum Thema werden selten angeboten und pflegende Familienmitglieder werden oft allein gelassen.

Die Digi-Ageing Partnerschaft hat sich diesen Herausforderungen gestellt und Folgendes umgesetzt:

- Recherchen zur Einsamkeit im Alter in Europa
- Sensibilisierung für das Thema
- Aufbau von Netzwerken und konkrete Handlungsempfehlungen
- Entwicklung digitaler Werkzeuge zur Erkennung, Prävention und Intervention
- Bereitstellung von Strategien für Betroffene, Pflegekräfte und Familienangehörige
- Erstellung eines umfassenden Schulungsprogramms für Pflegende

“DEM THEMA EINSAMKEIT MUSS IN DER PFLEGE MEHR RAUM GEWÄHRT WERDEN”

Anna (Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin)

Digi-Ageing Plattform
digi-ageing.eu

Die Interviews mit Pflegekräften

fanden inmitten der Pandemie statt und machten eines klar: Das Thema Einsamkeit betraf uns plötzlich alle, wenn auch auf unterschiedliche Art und Weise. In unserer Broschüre lassen wir Pflegenden zu Wort kommen: "[Einsamkeit gemeinsam bewältigen](#)"

Die länderspezifischen Digi-Ageing Forschungsberichte

lieferten die Grundlagen, um die zu entwickelnden Tools auf eine stabile Basis zu stellen. Links zum österreichischen Bericht und zum Gesamtbericht aller Partnerländer:

["Desk Research Österreich"](#)

["Gesamtbericht aller Partnerländer"](#)

Netzwerkaufbau für eine gelungene Zusammenarbeit

In allen Partnerländern wurden Netzwerke aufgebaut, um gemeinschaftlich und engagiert an Lösungsansätzen zu arbeiten. Nähere Informationen dazu finden Sie auf der [Digi-Ageing Plattform](#).

Wenn Sie sich in Österreich engagieren möchten, um der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken, schreiben Sie bitte an: office@hafelekar.at

Das Digi-Ageing Training

Die Lernziele des Curriculums beziehen sich sowohl auf den affektiven als auch auf den kognitiven Bereich. Das übergeordnete Ziel des Trainingsprogramms ist es, Menschen für das Thema Einsamkeit im Alter zu sensibilisieren, ein größeres Bewusstsein dafür zu schaffen, und in der Lage zu sein, die im Projekt entwickelten Instrumente in der Praxis anzuwenden. Das Curriculum und die Trainingsinhalte stellen wir im Rahmen dieses Förderprojektes kostenlos zur Verfügung: www.digi-ageing.eu

Im Zuge des Digi-Ageing Projekts haben wir 24 "Pilot-Trainer:innen" ausgebildet, die insgesamt 223 Pflegenden geschult haben, die unsere Methode und Tools wiederum in die eigenen Organisationen bringen konnten. Über die sogenannten "Multiplier Events" wurden weitere 200 Interessierte erreicht. Das Digi-Ageing Netzwerk umfasst aktuell 92 Organisationen und wächst ständig weiter.

Machen Sie mit und helfen Sie uns, die Digi-Ageing Idee noch weiteren Interessierten vorzustellen!

Die Digi-Ageing Tools

Entdecken Sie, wie Sie mit dem Screening-Tool Einsamkeit erkennen und wie Sie ältere Menschen mit dem Reminiszenz-Tool ermutigen können, ihre Erinnerungen zu teilen. Beginnen Sie mit unserem [Einführungsvideo](#), um sich rasch einen Überblick zu verschaffen.

Das Screening Tool umfasst:

- Einsamkeits-Quick-Check (EQC) - Ersteinschätzung
- UCLA-Einsamkeitsskala zur Messung des subjektiven Einsamkeitsgefühls und der sozialen Isolation
- Ecomap - zur Visualisierung und Bewertung der sozialen Kontakte im sozialen Umfeld
- Aktionsplan für die gewünschten Veränderungen
- Interventionsbericht

Das Reminiszenz Tool

ladet dazu ein, positive Erinnerungen zu teilen:

- Vereinbaren Sie einen Online-Termin über die Digi-Ageing Plattform
- Legen Sie erste Themen fest
- Lassen Sie schöne Erinnerungen wieder aufleben, wie zum Beispiel wichtige Orte der Vergangenheit, Musik aus der Jugend oder Lieblingsgerichte der Kindheit. In dem Tool finden Sie einige Beispiele in allen Partnersprachen.
- Seien Sie kreativ und sammeln Sie weitere Ideen!

DIGI-AGEING

OVERCOMING LONELINESS

PROJECT ID

2020-1-AT01-KA202-078084

ERASMUS+ KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS

BEGINN 01-10-2020

ENDE 31-07-2023

KOORDINATOR

Hafelekar Unternehmensberatung
Schober GmbH
www.hafelekar.at

PARTNER

UMIT GmbH
www.umat-tirol.at

University of Cyprus
www.ucy.ac.cy

Agecare/MATERIA (CYPRUS) LTD
www.materia.com.cy

Consulenza Direzionale
di Paolo Zaramella
www.linkedin.com/in/paolozaramella

Asociación Caminos
www.asoccaminos.org

Mykolas Romeris Universitetas
www.mruni.eu

Teilnehmende Länder
AT / CY / IT / ES / LT

www.digi-ageing.eu

BLEIBEN WIR IN VERBINDUNG!

office@hafelekar.at



www.facebook.com/digiageing



www.hafelekar.at

2334
HAFELEKAR

UMIT TIROL
THE TYROLEAN PRIVATE UNIVERSITY

zPaolo
Zaramella
Consulenza Direzionale

 University
of Cyprus


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 Caminos

M R U Mykolas Romeris
University



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

DIGI-AGEING

IN BILDERN

CREDITS: DIGI-AGEING KONSORTIUM

EINBLICKE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

KAMPAGNEN

DIGI-AGEING SOCIAL MEDIA KAMPAGNEN

CREDITS: DIGI-AGEING KONSORTIUM



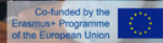
2334 HÄFELEKAR



2334 HÄFELEKAR



**You can teach a bit,
you could learn a lot!**



**She's gardening
new friendships.**

**Want to
help more
people to do
the same?**



**Do you want to make someone
this happy?**



Digi-Ageing
overcoming loneliness

**Learn
with us
how!**



2334 HÄFELEKAR



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.