



Einsamkeit gemeinsam bewältigen



 **Digi-Ageing**
overcoming loneliness

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

Overcoming Loneliness

DIGI-AGEING

Liebe Leserinnen und Leser!

"Einsamkeit im Alter" ist ein bekanntes gesellschaftliches Phänomen, das immer noch zu wenig Beachtung findet. Die aktuelle Pandemie zeigt uns jedoch deutlich, dass wir dem Thema mehr Aufmerksamkeit schenken müssen. Ältere Menschen sind in dieser Situation zunehmend isoliert: Diejenigen, die in Pflegeeinrichtungen untergebracht sind, werden zu ihrem eigenen Schutz abgeschirmt, andere haben wenig Kontakt zu Freunden und Familie oder leben ganz allein. Personen, die sich um ältere Menschen kümmern, sind oft mit den vielen Sicherheitsvorkehrungen und Herausforderungen in ihrem eigenen Alltag überfordert. Das gilt auch für pflegende Angehörige.

Seit Oktober 2020 arbeitet das internationale Digi-Ageing-Konsortium an einem umfassenden Konzept, das sich diesen Herausforderungen stellt und entsprechende Maßnahmen entwickelt, um dem Phänomen „Einsamkeit im Alter“ entgegenzuwirken. Eines der Hauptziele ist, die Kompetenzen im Umgang mit digitalen Tools in der Altenpflege zu stärken und ein starkes Netzwerk zu schaffen, das gemeinsame Lösungen entwickelt.

Ziele

- Erfassung des Status quo zur Einsamkeit älterer Menschen in Europa.
- Sensibilisierung für das Thema.
- Aufbau von Netzwerken und Erarbeitung von Empfehlungen zur Bewältigung des Problems.
- Entwicklung digitaler Werkzeuge zur Erkennung und Vorbeugung.
- Bereitstellung von Strategien für Betroffene, Pflegekräfte und Familienangehörige.
- Erstellung von umfassenden Schulungsprogrammen zur Prävention von Einsamkeit im Alter.

In dieser Broschüre lassen wir nun die Expertinnen und Experten aus der Praxis zu Wort kommen: Während der internationalen Feldforschung hatten wir die Gelegenheit, mit zahlreichen privaten und professionellen Pflegenden über das Phänomen der Einsamkeit im Alter zu sprechen. Wir haben diese Broschüre zusammengestellt, damit Pflegende ihre Erfahrungen mit uns teilen, darüber sprechen, was aus ihrer Sicht wichtig ist und uns sagen, welche Ergebnisse sie sich vom Projekt Digi-Ageing wünschen.

Aus den mehr als 60 geführten Interviews haben wir zwei Fallstudien pro Land ausgewählt. Wir möchten uns bei allen Interviewpartnern für ihre Teilnahme bedanken!

Mein Slogan

“FÜR EINE QUALITATIV HOCHWERTIGE UND AM INDIVIDUUM ORIENTIERTE PFLEGE MUSS EINE PROFESSIONELLE BEZIEHUNG AUFGEBAUT WERDEN.”

Über meine derzeitige Situation

Ich bin Anna und arbeite seit über 10 Jahren in der Langzeitpflege. Schon während meiner Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegehelferin habe ich gemerkt, dass ich gerne mit älteren Menschen arbeite. Ich bin dankbar für die Arbeit mit "unseren Alten" und überzeugt, dass eine qualitativ hochwertige Pflege und Betreuung nur möglich ist, wenn man über einen längeren Zeitraum eine Art "professionelle Beziehung" zu den Bewohnern aufbaut. Die Biographiearbeit, die sich meist über viele Wochen erstreckt, spielt dabei eine wichtige Rolle.

Das sind meine Hauptanliegen

Seit der Pandemie Covid 19 haben wir schwere Zeiten hinter uns. Die Maßnahmen zum Schutz unserer Bewohner und uns selbst sind grundsätzlich verständlich und sinnvoll, aber sie haben auch gravierende Nebenwirkungen. Das Tragische an den Todesfällen im Herbst 2020 war, dass viele Angehörige nicht die Möglichkeit hatten, sich zu verabschieden. Corona hat unsere tägliche Arbeit erschwert. Wir mussten alle Einschränkungen in Bezug auf soziale Kontakte und Aktivitäten kompensieren.

Was ich mir von diesem Projekt wünsche

Einsamkeit im Alter ist - abgesehen von der Pandemie - ein ständiger Begleiter. Idealerweise wäre ein Instrument in der Lage, Einsamkeit leicht zu erkennen (entweder zur Selbst- oder Fremdeinschätzung) und Wege zum Umgang mit Einsamkeit anzubieten. Einerseits könnte das Tool eine Art Ablenkung bieten - aber das würde das Gefühl der Einsamkeit nur (vorübergehend) unterdrücken - andererseits könnte ein Tool auch an der Wurzel des Problems ansetzen und mehr soziale Kontakte ermöglichen. Auch wenn ein Videoanruf mit dem Enkelkind nicht dasselbe ist wie ein physisches Treffen, würden sich viele ältere Menschen darüber freuen. Es wäre großartig, wenn die Menschen mit diesem Werkzeug neue soziale Kontakte knüpfen könnten. Für junge Leute gibt es alle möglichen Apps (Facebook, Instagram, WhatsApp, etc.). Es wäre also an der Zeit, auch etwas für die (in dieser Hinsicht vernachlässigte) Gruppe der älteren Menschen zu schaffen.

Pseudonym: ANNA

Geschlecht: weiblich <45y

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin in einem Pflegeheim

Das ständige Tragen von Schutzkleidung, Masken und Visieren war in jeder Hinsicht belastend. Unsere Arbeit lebt auch von der nonverbalen Kommunikation mit unseren Bewohner:innen. Gerade für Menschen mit Demenz war diese ständige "Vermummung" ein großes Problem. Durch die psychische und soziale Belastung verschlechterte sich auch der körperliche Gesundheitszustand vieler Bewohner:innen.

Meine Bewältigungsstrategien

Der Einsatz unserer Psychologin war in dieser Zeit eine wichtige Ressource - sowohl für die Bewohner:innen als auch für uns. Da die Arbeit sehr kräftezehrend war, habe ich versucht, meine Freizeit so zu gestalten, dass ich mich gut entspannen und körperlich erholen konnte. Auf der Couch zu liegen, ein gutes Eis zu essen und eine Komödie zu schauen (KEINE Nachrichten!) waren für mich in dieser Zeit die entspannenden Dinge. Während der Arbeit haben wir versucht, uns mindestens einmal am Tag im Team auszutauschen. Ausreichend Schlaf und Ruhe waren für mich die wichtigsten Bausteine für eine gute Regeneration.

Mein Slogan

**“VIELE ALTE MENSCHEN
HABEN MEHR ANGST VOR
DEM ALLEINSEIN
ALS VOR EINEM VIRUS.”**

Über meine derzeitige Situation

Mein Name ist "Peter" und ich arbeite seit einigen Jahren in einem Altersheim, übernehme hier pflegerische Aufgaben und Betreuungstätigkeiten und bin verantwortlich für den Pflegeprozess auf meiner Abteilung.

Das sind meine Hauptanliegen

Bezüglich der Einsamkeit im Alter muss ich feststellen, dass dies ein grundlegendes Problem darstellt, welches sich jedoch im Rahmen der Covid-19-Pandemie deutlich verschlimmert hat. Unsere Heimbewohnerinnen und -bewohner leiden nicht selten unter Einsamkeit. Dies ist anhand verschiedener Faktoren feststellbar. Entweder es wird direkt verbalisiert oder es kommt zu Verhaltensänderungen, wie einem verstärkten Rückzug in die eigenen vier Wände und eine reduzierte Stimmungslage.

Meine Bewältigungsstrategien

Im Prinzip bieten wir viele verschiedene soziale Aktivitäten für die Bewohner:innen an, aber viele

Pseudonym: PETER

Geschlecht: männlich <45y

**Diplomierter Gesundheits- und
Krankenpfleger in einem
Pflegeheim**

Unternehmungen konnten aufgrund der Pandemie und der damit einhergehenden Einschränkungen oder hygienischen Schutzmaßnahmen nicht durchgeführt werden. Das Schlimmste für die älteren Menschen waren die Kontaktverbote. Die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte zu den Pflegenden ist eine wesentliche Ressource beim Eintritt ins Heim und darüber hinaus. Diese gingen in den letzten Monaten verloren, was zu einer Zunahme der Einsamkeit führte, die sich auch körperlich bemerkbar machte.

Wir haben zum Beispiel einen Bewohner, "Rudi", der seit mehreren Jahren mit einem Ulcus cruris, also einem offenen Bein lebt. Aufgrund seines schlechten Gefäßstatus ist die Wunde nicht mehr heilbar, aber wir haben die Wundversorgung seit Monaten optimiert, so dass es zu keiner weiteren Verschlechterung gekommen ist. Im Herbst 2020 verschlimmerte sich die Wunde jedoch so stark, dass das Bein amputiert werden musste. Wir gehen davon aus, dass die psychischen Auswirkungen der Pandemie dafür mitverantwortlich waren.

Was ich mir von diesem Projekt wünsche

Als die Besuchsbeschränkungen in Kraft waren, haben wir Videoanrufe mit Verwandten organisiert, allerdings mussten wir dafür auf unsere privaten Smartphones und Tablets zurückgreifen, was natürlich unpraktisch war.

Da viele ältere Menschen von dem Gefühl der Einsamkeit betroffen sind, wäre ein Tool zur sozialen Vernetzung älterer Menschen sehr sinnvoll. Ich denke, dass eine standardisierte Erhebung der Einsamkeit auch ein wichtiger erster Schritt wäre, um mehr Bewusstsein und Sichtbarkeit für dieses Problem zu schaffen. Grundsätzlich führen wir eine umfassende Beurteilung des Pflege- und Unterstützungsbedarfs aller Personen durch, d.h. eine Pflegeanamnese, aber die Dimension der Einsamkeit wird hier kaum erwähnt. Ein valides Instrument für eine einfache und schnelle Bewertung der Einsamkeit könnte wahrscheinlich leicht in das standardisierte Assessment integriert werden.

Mein Slogan

"WENN DIE SEELE LEIDET,
WIRKT SICH DAS AUF DEN
KÖRPER AUS.
SEELE UND KÖRPER SIND
MITEINANDER VERBUNDEN,
ALSO MÜSSEN WIR UNS UM
BEIDE KÜMMERN".

Über meine derzeitige Situation

Ich bin Sarah und arbeite seit fünf Jahren als Pflegekraft in einem Pflegeheim. Während meiner Ausbildung habe ich gelernt, wie man sich um die körperlichen Bedürfnisse der älteren Menschen kümmert. Durch die Begleitung meiner Mentor:innen und durch meine persönlichen Erfahrungen habe ich gelernt, wie man sich auch um die emotionalen Bedürfnisse kümmert. Ich glaube, dass man sich den älteren Menschen nur dann öffnen kann, wenn man persönlich auf sie eingeht. Dennoch bin ich mir bewusst, dass es mir an Wissen über Einsamkeit und soziale Isolation mangelt.

Das sind meine Hauptanliegen

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sind stärker isoliert und fühlen sich einsam, weil ihre Angehörigen sie aufgrund von COVID19 nicht besuchen können. Die Zyprioten haben sehr mit der sozialen Distanzierung zu kämpfen, weil sie eine "warmherzige" Kultur haben. Wir sind sehr familienorientiert und legen Wert auf eine herzliche Gastfreundschaft.

Was ich mir von diesem Projekt wünsche

Ich würde gerne über Einsamkeit geschult werden und darüber, wie man sie erkennen und verhindern kann.

Ich weiß nicht, ob digitale Hilfsmittel helfen können. Ich glaube an die Kraft des persönlichen Kontakts. Es wäre sehr hilfreich für mich, wenn die Ergebnisse dieses Projekts mir helfen könnten, mehr Informationen über die Erkennung von Einsamkeit und die richtigen Schritte im Umgang mit Einsamkeit im Alter zu erhalten. Ich würde mir wünschen, dass das Digi-Ageing-Tool einen Fragebogen enthält, der mir als Leitfaden dient. Außerdem würde ich gerne Zugang zu einem Unterstützungsnetzwerk haben, in dem ich etwas über kreative und unterhaltsame Aktivitäten für ältere Erwachsene erfahren kann. Außerdem würde ich gerne über wichtige Veranstaltungen in meiner Gemeinde informiert werden, um die älteren Erwachsenen darüber zu informieren.

Pseudonym: SARAH
Geschlecht: weiblich <45y

Diplomierte Pflegekraft in
einem Pflegeheim

Daher fühlen sich viele Ältere durch den Verlust sozialer Kontakte noch einsamer als zuvor. Früher habe ich den Patientinnen und Patienten tröstenden Körperkontakt angeboten (z. B. eine Umarmung, wenn jemand weint, um dadurch zu trösten), und jetzt weiß ich nicht, wie ich mit emotionalen Situationen umgehen soll.

Meine Bewältigungsstrategien

Da ich keinen körperlichen Kontakt aufnehmen kann, habe ich versucht, mehr Zeit mit ihnen zu verbringen, um mit ihnen zu reden und ihnen zu zeigen, dass ich für sie da bin. Ich habe festgestellt, dass sie sich weniger einsam fühlen und eher bereit sind, über ihre Sorgen zu sprechen, wenn sie das Gefühl haben, dass man sich persönlich um sie kümmert und nicht nur beiläufig nach ihrem Wohlergehen fragt.

Mein Slogan

"MANCHMAL ARBEITEN WIR MECHANISCH ODER UNTER STRESS, ABER ES IST WICHTIG, AB UND ZU DARAN ERINNERT ZU WERDEN, DASS UNSERE ARBEIT VIEL MEHR IST ALS NUR EIN JOB".

Pseudonym: MARY
Geschlecht: weiblich <45y

Leitende Pflegekraft
in einem Pflegeheim

Über meine derzeitige Situation

Ich arbeite seit zwölf Jahren als Altenpflegerin in einem Pflegeheim. Wenn neue Personen in unser Pflegeheim kommen, sammeln wir so viele Informationen wie möglich, um deren Aufenthalt so individuell wie möglich zu gestalten. Wenn es irgendwelche Anzeichen für psychische Beschwerden gibt, fordern wir umgehend eine psychologische Beurteilung durch eine Fachkraft an. Ansonsten besucht der hauseigene Psychologe die Neuankömmlinge innerhalb der ersten Woche.

Das sind meine Hauptanliegen

Besonders in dieser Zeit mit COVID19 habe ich gesehen, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner versuchen, sich zu isolieren, sie sind nicht so offen für Aktivitäten und tägliche Aufgaben. Früher haben wir sie tagsüber mit Hilfe von externen Personen mit verschiedenen Aktivitäten wie Zeichnen, Malen, Lesen von Nachrichten und Spielen beschäftigt, aber COVID19 hat unseren Zugang zu solchen Fachleuten eingeschränkt.

Meine Bewältigungsstrategien

Ich spreche viel mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern und versuche, sie zu motivieren. Ich erfahre dabei, was sie mögen und was sie interessiert, und motiviere sie aktiv zu bleiben. Wir haben auch begonnen, Smartphones zu benutzen, um die älteren Menschen über SKYPE und VIBER mit ihren Familien zu verbinden. Wenn es mir nicht gelingt, sie mit den mir bekannten Techniken zu motivieren, wende ich mich an unsere psychologische Abteilung, um zusätzliche Beratung zu erhalten, was eine wertvolle Unterstützung im Team darstellt.

Was ich mir von diesem Projekt wünsche

Ich würde gerne mehr über bestehende Praktiken erfahren, die funktionieren und sich positiv auf ältere Erwachsene auswirken, und über Möglichkeiten zur Verbesserung ihres Wohlbefindens. Es ist mir wichtig, möglichst konkrete Anleitungen zu erhalten, die ich mit meinem Team durcharbeiten kann. Außerdem sollte dieses Instrument konkrete Beispiele und mögliche Szenarien enthalten, wie man Einsamkeit erkennen und verhindern kann.

Mein Slogan

"HELFFEN WIR ÄLTEREN
MENSCHEN AUF
GANZHEITLICHE WEISE!"

Über meine derzeitige Situation

Ich bin Maria und arbeite seit über 20 Jahren in der Langzeitpflege. Schon während meiner Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegehelferin habe ich gemerkt, dass ich gerne mit älteren Menschen arbeite. Ich bin dankbar für die Arbeit mit ihnen und auch für die Unterstützung durch meine Kollegen:innen (Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte, etc.). Ich bin überzeugt, dass ein ganzheitlicher Ansatz für ältere Menschen mehrere Aspekte und Dimensionen umfassen sollte, um gezielt an der Vermeidung von Isolation und Einsamkeit arbeiten zu können.

Das sind meine Hauptanliegen

Seit der Covid 19-Pandemie haben wir schwere Zeiten hinter uns. Einige Probleme für ältere Menschen haben stark zugenommen. Meiner Meinung nach gibt es zwei Hauptfaktoren, die sich während der Pandemie als besonders schwierig erweisen: 1) Die "Grundversorgung" ist aufgrund der Einschränkungen schwieriger zu gewährleisten: die körperliche Pflege, auf saubere Kleidung zu achten, den Pflegeplan befolgen, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten und

Pseudonym: MARIA
Geschlecht: weiblich >45y

Krankenschwester in einem
Altenpflegezentrum

dabei die Sicherheitsvorkehrungen einzuhalten. 2) Die "begleitende Betreuung" gestaltet sich wesentlich schwieriger da es viele Restriktionen und Sicherheitsvorkehrungen gibt, es oft an Interesse mangelt aktiv zu bleiben, man selbst nicht in der Lage ist, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und es schwierig ist, die neuen Medien zu nutzen.

Meine Bewältigungsstrategien

Meine Strategie besteht darin, die zeitliche und/oder qualitative Unabhängigkeit der älteren Menschen zu steigern, und zwar mit Hilfe von: 1) Technischen Hilfsmitteln, um besser zu hören, zu sehen, sich freier bewegen zu können und um die Körperhygiene zu verbessern. 2) In punkto "Digitalisierung" werden wir durch eine moderne Haustechnik unterstützt, die das Klima reguliert und es gibt digitale Unterstützung bei der Medikamenteneinnahme, beim Zutrittsmanagement und bei den Regeln der Reinigung und der Hygiene.

Was ich mir von diesem Projekt wünsche

Ich denke, dass eine wichtige Projektaktivität die Organisation von Treffen mit Menschen auf direktem Weg sein könnte: Familienmitglieder, Betreuende, Unterstützende oder das Organisieren von Telefonaten und Videomeetings über Smartphones oder Tablets (allerdings müssen wir uns hier mit dem Datenschutz und mit der IT-Sicherheit auseinandersetzen). Ich würde mir auch das Einbeziehen eines systematischen Ansatzes zum Thema Einsamkeit wünschen, z.B.

- Soziale Komponente: welche Dienste werden angeboten, z. B. Transportmöglichkeit;
- Gesundheitsversorgung: Allgemeinmediziner:innen, Zugang zu Krankenhauseinrichtungen;
- Finanzen: Absicherung der Ersparnisse;
- Religiöse/spirituelle Komponente, die im Alter oft ein wichtiges Bedürfnis darstellt.

Mein Slogan

"WENN ICH DICH NICHT HEILEN KANN, WERDE ICH DICH BEGLEITEN!"

Über meine derzeitige Situation

Ich bin Gianni und arbeite seit über 30 Jahren als Pfleger in einem Altenpflegezentrum. Der Slogan, den ich gewählt habe, stammt von einer Inschrift, die auf einem Grabstein des Pariser Krankenhauses "Del Bon Dieu" eingraviert ist, das oft als Vorbild für Pflegeeinrichtungen diente, da deren Mission so weit ging, dass die Kranken während der häufigen Epidemien immer gastfreundlich aufgenommen und selbst auf überfüllten Gängen versorgt wurden. In einem Nebengebäude des Krankenhauses im Süden von Paris wurden auch Leprakranke versorgt.

Das sind meine Hauptanliegen

In unserer Zeit (das wurde durch die Pandemie deutlich sichtbar) haben wir die Kultur der Fürsorge, der Begleitung und des Tröstens verloren. 1) Trösten. Das Verb "trösten" hat im allgemeinen Sprachgebrauch eher die Bedeutung von Mitleid, als die von Nähe auf einem gemeinsamen Weg. 2) Begleiten. Der Begriff "begleiten" unterstreicht die Gefühle und die Rolle derjenigen, die im Gesundheitswesen tätig sind, der Fachkräfte und der Freiwilligen; in diesem historischen Moment stellen die Freiwilligen die Hoffnung für die Zivilgesellschaft dar.

Was ich mir von diesem Projekt wünsche

Ich denke, dass die Projektziele mit Gesundheit und Spiritualität verbunden werden könnten und die Einsamkeit als eine Gelegenheit betrachtet werden soll, Wunden zu heilen und Herz und Geist zu versöhnen. Wichtige Projektergebnisse könnten damit verbunden sein: 1) Älteren Menschen in der letzten Phase ihres Lebens zuhören; 2) Unterstützung für ihre Familienangehörigen anzubieten, denn es ist "das Team" gefragt, das sich um die Unterstützung dieser letzten Reise kümmert. 3) Musiktherapie, die Entspannung bringt und 4) eine Reihe von Aktivitäten, wie das Schreiben einer Biografie, um gemeinsam mit den älteren Menschen Wunden zu heilen.

All dies mit Respekt vor der Person, denn ältere Menschen müssen leben können, ohne ihre Identität und Würde zu verlieren, selbst im Moment der größten Zerbrechlichkeit.

Pseudonym: GIANNI
Geschlecht: männlich >45y

**Pfleger in einem
Altenpflegezentrum**

3) Der Aufenthalt in der eigenen Wohnung. Eine von US117 Vicenza durchgeführte Untersuchung zeigt, dass die meisten älteren Menschen gerne in ihrem eigenen Bett gestorben wären, während sie stattdessen in Krankenhäuser eingeliefert wurden. Das Paradoxon der modernen Medizin besteht vor allem darin, dass ihr Ziel darin besteht, Krankheiten zu bekämpfen, während sie den Sinn für die Begleitung der Kranken, für die Achtung derer Wünsche und persönlicher Geschichte verloren hat.

Meine Bewältigungsstrategien

Die Medizin heilt den Körper, aber sie hilft nicht, Ängste zu überwinden. Indem man ältere Menschen nicht allein lässt, sondern mit Freundschaft und Empathie begegnet, unterstützt man sie in der letzten Phase des Lebens. Wer einem alten Menschen nahe steht, hat die edle Aufgabe, ihn mit sich selbst zu versöhnen und ihm ein Leben in Gelassenheit zu ermöglichen.

Für mich ist die folgende Frage wichtig: Was sind aus persönlicher Sicht die Erwartungen des älteren Menschen und welche Haltung sollten Pflegende einnehmen, um diesen Erwartungen gerecht zu werden? Die Erkenntnis, dass wir sterbliche Wesen sind, impliziert das Bewusstsein, dass alles Materielle Grenzen hat und ermöglicht uns, mit unserer Menschlichkeit Frieden zu schließen.

Mein Slogan

"DIGITALE TOOLS KÖNNEN FÜR FILME ODER FÜR DAS INTERNET GENUTZT WERDEN, UM MIT DEN LIEBSTEN IN KONTAKT ZU TRETEN."

Über meine derzeitige Situation

Ich bin Pflegerin. Die Einrichtung, in der ich arbeite, ist nicht groß und hat nur etwa dreißig Bewohner, daher sind wir eine große Familie. Meiner Meinung nach ist das Thema Einsamkeit für unsere Bewohnerinnen und Bewohner nicht sehr relevant, denn fast alle haben Angehörige, die versuchen, so viel Zeit wie möglich mit ihnen zu verbringen und regelmäßig zu kommunizieren. Sogar die alten Menschen selbst wollen manchmal nicht an den Aktivitäten teilnehmen, die ihnen angeboten werden, vielleicht wollen sie einfach allein sein.

Das sind meine Hauptanliegen

Natürlich haben die bestehenden Quarantänebedingungen verschiedene Aktivitäten und Ausflüge verhindert. Wenn in der Vergangenheit viele verschiedene Kinderteams zu Veranstaltungen kamen, ist unter den Bedingungen der Quarantäne alles zum Erliegen gekommen. Auch wenn Videos von Schulen oder Kindergärten geschickt wurden, war es nicht möglich, alle Bewohner:innen des Pflegeheims in einen Saal zu bringen.

Was ich mir von diesem Projekt wünsche

Meine Hauptanforderungen beziehen sich auf die zu entwickelnden Instrumente. Die meisten Bewohner:innen haben Telefone und kommunizieren mit ihren Angehörigen, aber sie sind nicht in der Lage selbst eine Verbindung zum Internet herzustellen. Vielleicht wäre es gut, es ihnen beizubringen, aber es fehlt einfach an Zeit und Ressourcen.

Eine andere Sache ist, dass oft die Angehörigen selbst nicht wissen, wie sie die neuen technologischen Mittel nutzen können. Manchmal helfen die Enkelkinder. Auch beim Pflegepersonal selbst gibt es große Unterschiede: Jüngere Mitarbeiter:innen versuchen, etwas Neues zu lernen, aber älteren Mitarbeiter:innen fehlt leider oft die Motivation, Neuerungen in ihrer Arbeit anzuwenden.

Pseudonym: LINA

Geschlecht: weiblich >45y

Ausgebildete Pflegerin in
einem sozialen
Betreuungszentrum

Auch für Angehörige ist es jetzt schwieriger, mit den Bewohner:innen in Kontakt zu treten, aber wir helfen ihnen, per Telefon zu kommunizieren. Ich bemerke die Einsamkeit in unserem Heim daran, wenn die älteren Menschen anfangen, über gesundheitliche Probleme zu klagen, die oft medizinisch nicht nachvollziehbar sind. Ein weiterer Hinweis ist, dass unsere älteren Menschen, mehr Aufmerksamkeit einfordern.

Meine Bewältigungsstrategien

Die Situation der Pandemie in der Einrichtung war ziemlich schwierig, vor allem in der Zeit, als fast alle Mitarbeiter:innen gleichzeitig erkrankten und die gleichen Leistungen von wenigen erbracht werden mussten. Leider war es schwierig, praktische Hilfe von außen zu bekommen, denn dabei ging es lediglich um die bereitgestellten Informationen zur Pandemie. Dennoch haben wir versucht, mehr zu kommunizieren, Filme zu zeigen und uns darum zu kümmern, dass die älteren Menschen im Kontakt mit ihren Liebsten bleiben konnten.

Mein Slogan

"GEDULD UND LIEBE
AUF BEIDEN SEITEN."

Über meine derzeitige Situation

Ich betreue meine Mutter. Meine Eltern hatten früher nur einen kleinen Freundeskreis und lebten eher isoliert: Es gab Kontakt zu einigen wenigen Familien, zu den eigenen Kinder und Enkelkindern. Als mein Vater starb hatte meine Mutter niemanden mehr, mit dem sie einen Kaffee trinken konnte wie früher. Es ist schwierig, wenn man sich neu entdecken muss und es erfordert Kraft neue soziale Kontakte aufzubauen. Zum Glück hat es meine Mutter geschafft und ihre sozialen Kontakte erweitert. Neben dem Telefon nutzt sie nun auch Social Media (Facebook, Viber usw.) Sie hat gelernt, mit dem Smartphone und dem Tablet umzugehen und neue Kontakte zu pflegen.

Das sind meine Hauptanliegen

Mir gefällt es, dass meine Mutter sich für die Informationstechnologie interessiert. Sie nutzt das Internet, z.B. YouTube und sucht nach Liedern, die sie dann mit ihrem Freundeskreis teilt, etc. Ich denke, es braucht die Bereitschaft des alten Menschen selbst, sich nicht zurückzulehnen, sondern neugierig zu sein und etwas erleben zu wollen. Es ist schade, dass wir bei uns wenig Angebote für Freiwilligenarbeit für Senioren (z.B. Gartenarbeit) haben, denn das Gefühl gebraucht zu werden, ist wichtig.

Was ich mir von diesem Projekt wünsche

Als mein Vater starb, hatte ich eine App, mit der man jeden Tag erfassen konnte, wie es einem gerade geht: gut, schlecht oder sehr schlecht. Die tägliche Eingabe hat mir durch die schwere Zeit geholfen, da ich gesehen habe, dass mein Zustand veränderlich ist und schlechte Phasen vorübergehend sind. Die App war breiter angelegt, aber für mich war es wichtig, mir die Statistiken anzusehen, damit ich sehen konnte, dass es auch gute Tage gab, was mich sehr motiviert hat.

Vielleicht könnte es älteren Menschen helfen, anzuklicken "Ich bin heute einsam, aber das geht vorbei." Mir hat diese Erfassung meiner Gefühle sehr geholfen, meine Traurigkeit und meine schlechte Stimmung zu überwinden und die guten Tage zu genießen. Die App hat mir geholfen, zu überleben.

*Pseudonym: AMELIJA
Geschlecht: weiblich <45y*

Angehörige, die ihre Mutter
pflegt.

Die "Universität des Dritten Lebensalters" ist bei uns ein Beispiel dafür, aber ich denke, viele ältere Menschen möchten sich mehr freiwillig engagieren. Es sollte auch mehr getan werden, damit wir die Informationen zu solchen Angeboten leichter finden können, z.B. von einer zentralen öffentlichen Einrichtung. Meist suchen ältere Menschen nicht selbst danach, aber wenn jemand käme und sagte, dass man im Kindergarten dringend gebraucht wird, um ein Mal pro Woche eine Geschichte vorzulesen, käme das sehr gut an.

Meine Bewältigungsstrategien

Ich besuche meine Mutter regelmäßig, bringe meine Töchter mit, ich schicke ihr Filme und sie liebt die Online-Museen, die sie fast jeden Abend virtuell besucht. Manchmal gehe ich einkaufen und wir kochen gemeinsam. Leider können wir aufgrund der Pandemie derzeit nicht reisen. Meine Mutter liebt das Reisen und sagt, dass sie dann immer ein Jahr lang an den guten Erinnerungen zehrt. Mir scheint, dass auch Rituale und Familientraditionen sehr wichtig für sie sind. Bei uns ist es der Besuch der Enkelkinder jeden Freitag. Das liebste Hobby meiner Mutter ist die Gartenarbeit.

Mein Slogan

"ICH MÖCHTE DEN MENSCHEN, MIT DENEN WIR ARBEITEN, DIE MÖGLICHKEIT GEBEN, BEZIEHUNGEN ZU MENSCHEN AUSSERHALB IHRER EIGENEN KULTUR AUFZUBAUEN."

Über meine derzeitige Situation

Mein Name ist Helena und ich arbeite für eine Stiftung, die sich um ältere Menschen kümmert. In unserer Einrichtung empfangen wir jeden Tag ältere Menschen, mit denen wir viele Aktivitäten durchführen. Ein Hauptziel ist es, sie dazu zu motivieren, sich persönlich zu treffen, um neue Beziehungen aufzubauen. Wir helfen den Klient:innen auch bei der Kommunikation mit den Behörden (z.B. bei der Vereinbarung von Arztterminen) und bei der Erledigung anderer Aufgaben. Wir legen Wert auf Toleranz und Austausch, und möchten, dass sich ältere Menschen von dem bereichern lassen, was andere mit ihnen teilen wollen.

Das sind meine Hauptanliegen

Mein Hauptanliegen bei der Arbeit mit unseren Klient:innen ist es ihren Grad an Einsamkeit/Isolation zu erfassen: Wie geht es ihnen mit der Erledigung alltäglicher Aufgaben? Bestehen Sprachbarrieren (da viele einen Migrationshintergrund haben)?

Was ich mir von diesem Projekt wünsche

Für unsere Klient:innen ist es sehr wichtig, mit jemandem in Kontakt zu sein, der ihre Muttersprache spricht und ihnen bei der Übersetzung und bei der Kommunikation mit öffentlichen Verwaltungen (z. B. dem Gesundheitswesen) hilft. Obwohl viele unserer älteren Klient:innen Spanisch sprechen, haben sie doch Schwierigkeiten, wenn sie versuchen, am Telefon zu kommunizieren oder wenn sie eine schriftliche Nachricht wie einen Brief oder eine E-Mail erhalten.

Ich möchte den Klient:innen, mit denen wir arbeiten, die Möglichkeit geben, Beziehungen zu Menschen jenseits ihrer eigenen Kultur aufzubauen und sich der lokalen spanischen Kultur zu nähern. Es wäre auch schön, wenn sie durch soziale Medien neue Fähigkeiten erlernen könnten. Ich denke, dass diese beiden Punkte für sie sehr bereichernd wären und ihre Lebensqualität verbessern würden.

Pseudonym: Helena
Geschlecht: weiblich <45y

Sozialarbeiterin in einer
Stiftung, die mit älteren
Menschen arbeitet

Gibt es Schwierigkeiten bei der Nutzung von digitalen Geräten (z.B. bei der Online-Terminvereinbarung)? Wie können wir Unterstützung bei der Beschaffung aller benötigten Medikamente anbieten?

Meine Bewältigungsstrategien

Um diese Probleme bei der Arbeit mit einer großen Gruppe älterer Menschen zu bewältigen, hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, jemanden aus der gleichen Gruppe zu suchen, der Unterstützung, Begleitung und Motivation bieten kann und über besondere Talente verfügt. Die Idee ist, dass diese Personen andere in einer Peer-to-Peer-Umgebung unterstützen können, um den Klient:innen zu zeigen, wie sie sich mitteilen und voneinander lernen können, so dass sie sich weiterhin als Teil der Gesellschaft sehen. Gelegentlich haben wir mit externen Freiwilligen zusammengearbeitet, die uns Hilfe und Unterstützung geboten und unseren Klient:innen geholfen haben, mit anderen außerhalb unserer Stiftung in Kontakt zu treten.

Mein Slogan

"DIE KOMMUNIKATION MIT ÄLTEREN MENSCHEN UND IHREN UNTERSCHIEDLICHSTEN PROBLEMEN IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN IST ETWAS, DAS ICH NICHT IMMER BEWÄLTIGEN KANN."

Über meine derzeitige Situation

Zurzeit betreue ich eine alte Frau in ihrem Haus. Jeden Tag, wenn ich im Haus meiner Klientin ankomme, helfe ich ihr normalerweise beim Aufstehen, Anziehen und Duschen. Danach bereite ich ihr das Frühstück vor und erledige einige grundlegende Reinigungsarbeiten im Haus. Oft helfe ich auch anderen Familienmitgliedern, die mit ihr zusammenleben, bei ihren täglichen Aufgaben. Neben dem Kochen und der Hilfe im Haushalt gehe ich mit meiner Klientin spazieren und wir führen lange Gespräche. Ich versuche immer, für sie da zu sein und in engem Kontakt zu bleiben.

Das sind meine Hauptanliegen

Meine größte Sorge sind die kognitiven Probleme, unter denen viele meiner Patient:innen zu leiden beginnen. Die Person, um die ich mich jetzt kümmere, hat zum Beispiel angefangen zu glauben, dass sie nicht zu Hause ist oder dass sie nicht mehr gehen kann.

Was ich mir von diesem Projekt wünsche

In Anbetracht der wichtigen Themen, mit denen ich mich befassen muss, hätte ich gerne eine Art Liste mit Beispielen für spezifische Probleme, die viele pflegebedürftige ältere Menschen haben (d. h. kognitive Probleme, emotionale Reaktionen usw.), sowie einige Beispiele für mögliche Lösungen für gängige Situationen.

Ich würde gerne Zugang zu bewährten Verfahren haben, damit ich sie selbst anwenden kann. Es wäre auch großartig, Zugang zu einer Art Gemeinschaft oder einem Forum zu haben, um Ideen und Erfahrungen mit anderen Fachleuten oder Menschen auszutauschen, die Zeit mit der Betreuung älterer Menschen verbringen.

Pseudonym: DIANA

Geschlecht: weiblich <45y

Mobile Pflegekraft für ältere Menschen und ihre Familienangehörigen

Es ist oft herausfordernd mit beeinträchtigten Menschen zu kommunizieren und sie dazu zu bringen, in dieser schwierigen Situation, grundlegende Aufgaben zu erledigen, wie auf die Toilette zu gehen oder einfach aufzustehen. Dies ist etwas, das ich nicht immer bewältigen kann, und ich bin manchmal unsicher, was ich tun soll.

Meine Bewältigungsstrategien

Für mich sind die wichtigsten Strategien zur Bewältigung dieser schwierigen Situationen Geduld, Vertrauen und besondere Maßnahmen, um bei meinen Klient:innen keine Angst oder Frustration auszulösen, wenn sie verwirrt sind: Keine Nachfragen und dafür sorgen, dass sie sich wohl und sicher fühlen. Dies gelingt mir meist durch all die Erfahrungen, die ich in der Vergangenheit während meiner Arbeit in einem großen Pflegezentrum für ältere Menschen gesammelt habe.

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.uit-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!



www.facebook.com/digiageing



www.linkedin.com/company/digi-ageing



click icon for erasmus+ project database

2334
HAFELEKAR

UMIT TIROL
THE TYROLEAN PRIVATE UNIVERSITY

 University
of Cyprus


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

ZPaolo
Zaramella
Consulenza Direzionale

 aminos

MRU
MYKOLAS ROMERIS
UNIVERSITY

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

 Digi-Ageing
overcoming loneliness