



# Digi-Ageing

overcoming  
loneliness

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](http://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 Pflegende 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](mailto: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](http://www.digi-ageing.eu)

Im Zuge des Digi-Ageing Projekts haben wir 24 "Pilot-Trainer:innen" ausgebildet, die insgesamt 223 Pflegende 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](http://www.hafelekar.at)

## PARTNER

UMIT GmbH  
[www.umat-tirol.at](http://www.umat-tirol.at)

University of Cyprus  
[www.ucy.ac.cy](http://www.ucy.ac.cy)

Agecare/MATERIA (CYPRUS) LTD  
[www.materia.com.cy](http://www.materia.com.cy)

Consulenza Direzionale  
di Paolo Zaramella  
[www.linkedin.com/in/paolozaramella](https://www.linkedin.com/in/paolozaramella)

Asociación Caminos  
[www.asoccaminos.org](http://www.asoccaminos.org)

Mykolas Romeris Universitetas  
[www.mruni.eu](http://www.mruni.eu)

Teilnehmende Länder  
AT / CY / IT / ES / LT

[www.digi-ageing.eu](http://www.digi-ageing.eu)

# BLEIBEN WIR IN VERBINDUNG!

[office@hafelekar.at](mailto:office@hafelekar.at)



[www.facebook.com/digiageing](https://www.facebook.com/digiageing)



[www.hafelekar.at](http://www.hafelekar.at)

2334  
**HAFELEKAR**

**UMIT** TIROL  
THE TYROLEAN PRIVATE UNIVERSITY

**zPaolo**  
Zaramella  
Consulenza Direzionale

 University  
of Cyprus

  
**MATERIA GROUP**  
CARE - NURSING - REHABILITATION

 **aminos**

**M R U** Mykolas Romeris  
University



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

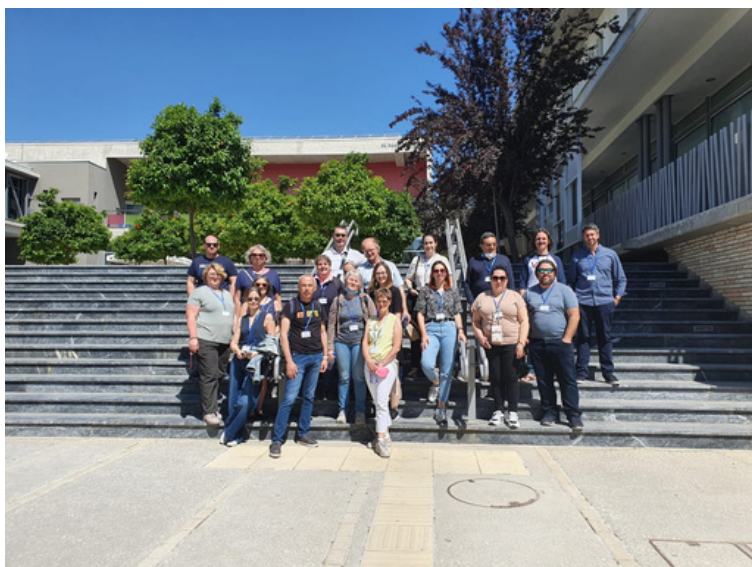
*Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht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

<sup>2334</sup>  
**HÄFELEKAR**

**Digi-Ageing**  
overcoming loneliness

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

A group of diverse elderly people are gathered around a tablet, looking at the screen with interest. The background shows a bright, outdoor setting with trees.

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

**Digi-Ageing**  
overcoming loneliness

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

An elderly man with a beard and glasses is being assisted by a younger man in using a laptop. They are in a well-lit room with other people in the background.

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

**Digi-Ageing**  
overcoming loneliness

**Learn with us how!**

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

An elderly woman with glasses and a young woman are smiling together while looking at a tablet. The scene is warm and intimate.

**Digi-Ageing**  
overcoming loneliness

<sup>2334</sup>  
**HÄFELEKAR**

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union



**She's gardening new friendships.**

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

**Digi-Ageing**  
overcoming loneliness

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

An elderly woman is sitting on a bench in a lush garden, using a laptop. The scene is bright and sunny.

**Digi-Ageing**  
overcoming loneliness

<sup>2334</sup>  
**HÄFELEKAR**

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

An elderly man and woman are sitting at a table with a young woman, who is pointing at a laptop screen. They appear to be in a learning or training session.

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.