

# **DIGITAL, GESUND ALTERN**

**Wie Digitalisierung und Gesundheitsförderung  
Älterer im ländlichen Raum gelingen kann**



## Impressum

Herausgeber: ARGE Digital, gesund altern

Projektleitung: Doris Maurer, MA, MA

Erstellt von: Doris Maurer, MA, MA  
Regine Nestler  
Mag. Thomas Wernbacher, MA, MSc  
Mag.<sup>a</sup> Natalie Denk  
Ursula Liebmann, MA

Fotos: Claus Schindler, fotozwettl.at  
Waldviertler Kernland  
Christoph Kerschbaum  
Pixabay

Grafik: Melanie Klaffl

Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3860 Heidenreichstein



# **DIGITAL, GESUND ALTERN**

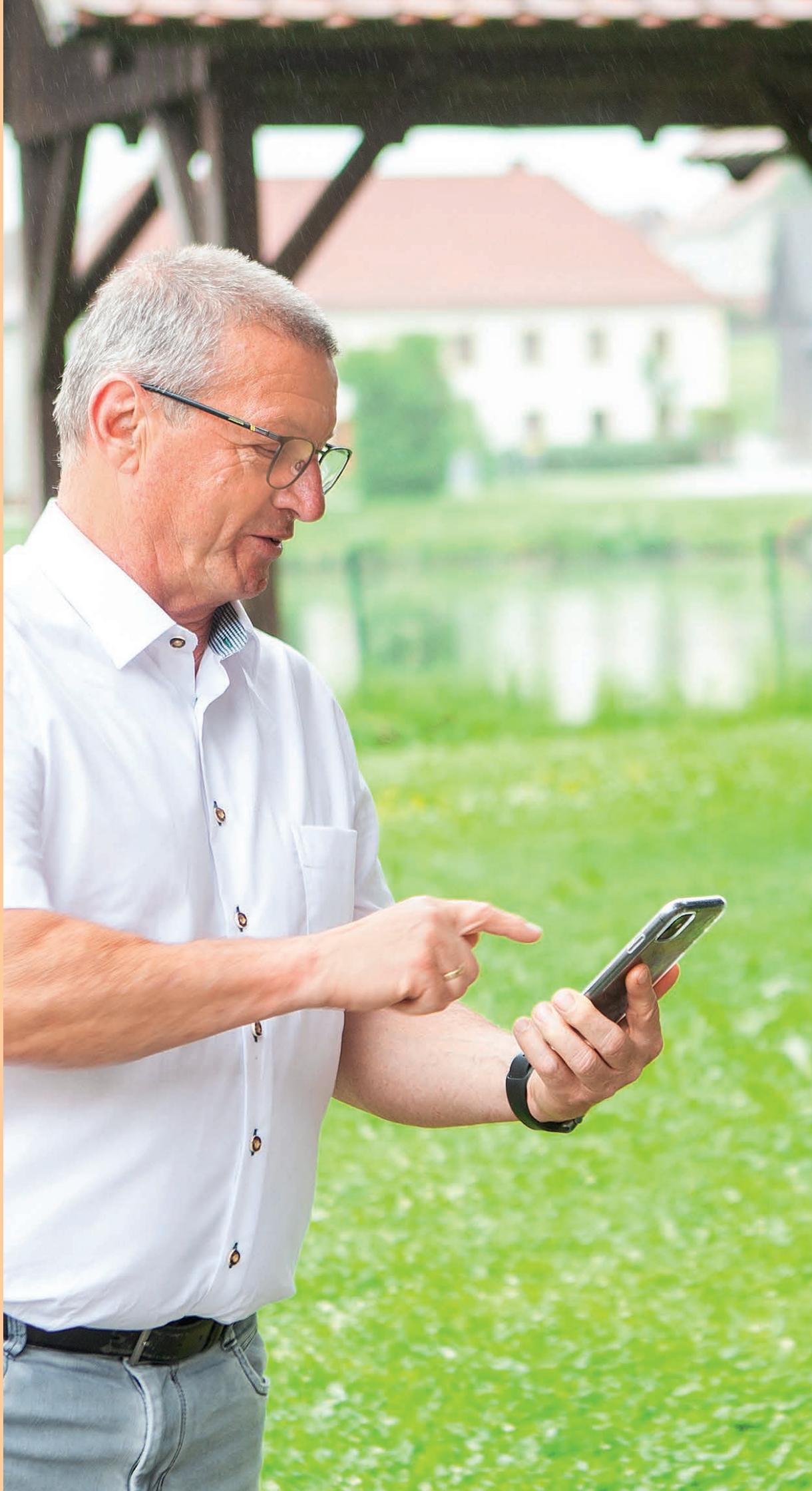
**Wie Digitalisierung und Gesundheitsförderung  
Älterer im ländlichen Raum gelingen kann**

## VORWORT

<b>1. Ausgangslage</b>	<b>6</b>
1.1. Problemstellung - Herausforderung	6
1.1.1. Gesundheitsförderung – durch Partizipation	7
1.1.2. Digitalisierung hat viele Gesichter	8
1.2. Die Projektregion	9
1.3. Entstehung des Projekts	10
1.3.1. Zielgruppen-zentrierte Konzeption	10
1.3.2. Einbringung des externen Netzwerks in die Konzeption	11
1.3.3. Erkenntnisse aus der Projektentwicklung	11
<b>2. Die Projektpartner*innen</b>	<b>12</b>
2.1. Gründung der ARGE: Digital, gesund altern	12
2.1.1. Verein Kleinregion Waldviertler Kernland	13
2.1.2. Donau-Uni Krems (DUK), Abt. Gamification	14
2.1.3. Treffpunkt Bibliothek	16
2.1.4. NÖ.Regional.GmbH	17
<b>3. Ziele</b>	<b>18</b>
<b>4. Zielgruppe</b>	<b>19</b>
4.1. „Digitalisierte“ Personen	20
4.2. Interessierte Personen	20
4.3. Digitalisierungs-ferne Personen	20
<b>5. Einbindung des Projekts in bestehende Strukturen</b>	<b>21</b>
5.1. Die MahlZeit-Treffen	21
5.2. Bibliotheken	22
5.3. Hilfsorganisationen: Caritas, Hilfswerk, Volkshilfe	22
5.4. Gesunde Gemeinden	22
5.5. Gesundheitsexpert*innen in der Region	22
5.6. Gemeinden	22
<b>6. Theoretische Grundlagen des Projekts</b>	<b>23</b>
6.1. Biopsychosoziales Gesundheitsmodell	23
6.2. Gesundheitsförderung durch soziale Teilhabe	24
6.3. Digitalisierung im Projektverständnis	24
6.4. Lernen im Alter, worauf kommt es an?	25
6.5. Klare Begrifflichkeiten	26
6.6. Erkenntnisse aus den Grundlagen	29

<b>7. Das Projekt: Digital, gesund, altern</b>	<b>30</b>
7.1. Digitalisierung (erste Säule)	30
7.1.1. Klassische Kurse	30
7.1.2. Smart-Café	31
7.1.3. Mentoring-Programm	32
7.1.4. Ehrenamtliche (Handybegleiter*innen & Mentor*innen)	35
7.1.5. Erfahrungen – Smart-Cafés	37
7.1.6. Erfahrungen – Mentorenprogramm	38
7.1.7. Erkenntnisse: Angebote zur Digitalisierung älterer Personen	38
7.2. STUPSI – Die Gesundheits-App (zweite Säule)	39
7.2.1. Grundlagen der Konzeption	39
7.2.2. Entwicklung mit der Zielgruppe	40
7.2.3. So funktioniert STUPSI	41
7.2.4. Test in der Zielgruppe	45
7.2.5. Technische Umsetzung und Sicherheit	46
7.2.6. Erkenntnisse aus dem Aufbau einer Gesundheits-App für ältere Personen	47
7.3. Gesundheitsförderung durch Vorträge und Aktivprogramm (Dritte Säule)	48
<b>8. Marketingmaßnahmen &amp; Öffentlichkeitsarbeit</b>	<b>49</b>
8.2. Information der Öffentlichkeit	49
<b>9. Lernerfahrungen</b>	<b>52</b>
9.1. In der Region	52
9.2. Im Projektteam	53
9.3. Weiterbildung und ihr Einfluss auf das Projekt	54
<b>10. Ausblick</b>	<b>55</b>
Persönliche Statements	55

# VORWORT





# VORWORT

Wichtig ist der erste Schritt

Gesundheitsförderung und Digitalisierung – zwei große Themen. Doch was haben sie miteinander zu tun?

Die Gemeinden der Kleinregion Waldviertler Kernland haben mit dem Projekt „Digital, gesund altern“ Bereiche vereint, die auf den ersten Blick scheinbar nicht zusammenpassen. Dennoch wurde das Potenzial hinter dieser Idee gesehen und somit von allen Beteiligten (Gemeinden, Zielgruppe, Projektpartner\*innen, Förderstellen) gemeinschaftlich getragen und realisiert.

Wie kann man die Digitalisierung älterer Menschen im ländlichen Raum fördern? Wie damit deren Gesundheitskompetenz und die soziale Teilhabe steigern? Ideen und Erfahrungen zu diesen Fragen finden Sie in dem vorliegenden Buch.

Die Möglichkeiten, welche die Digitalisierung bietet, sind vielfältig. Es liegt an uns, sie einerseits für die Gesundheitsförderung zu nützen und andererseits Möglichkeiten zu finden, sie allen Personengruppen zugänglich zu machen. Nicht als „du musst“, sondern als „du kannst“, und „wir unterstützen dich dort, wo du Unterstützung möchtest“.

Dass dies in „Digital, gesund altern“ gelungen ist, ist der Mitarbeit der Zielgruppe, vor allem unseren Handybegleiter\*innen, sowie den sehr engagierten Projektpartner\*innen zu verdanken.



Etwas Schwieriges als Herausforderung zu sehen, es zusammen im Team und gemeinsam mit der Zielgruppe in Angriff zu nehmen und mit Freude, Professionalität und Humor umzusetzen ist etwas Wunderbares. Ich bin dankbar, dass ich dieses Projekt als Projektleiterin begleiten und dabei viele schöne Lernerfahrungen machen durfte.

Mit diesem Handbuch möchten wir unsere Erfahrungen mit Ihnen teilen und Sie dazu inspirieren, sich auf neue Wege und partizipative Prozesse bei der Gesundheitsförderung und der Digitalisierung einzulassen.

Doris Maurer, MA,MA

Geschäftsführerin Waldviertler Kernland

# 1. AUSGANGSLAGE

## 1.1. Problemstellung – Herausforderung

„Menschen können ihr Gesundheitspotenzial nur dann weitestgehend ausschöpfen, wenn sie auf die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, auch Einfluss nehmen können.“ (Ottawa-Charta)

Neben unabänderlichen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Erbanlagen nehmen zahlreiche variable Umstände großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Dazu gehören gemäß dem sogenannten Regenbogenmodell von Margret Whitehead und Göran Dahlgren (1991)

- » individuelle Verhaltens- und Lebensweisen
- » soziale und kommunale Netzwerke
- » Lebens- und Arbeitsbedingungen
- » wirtschaftliche, kulturelle und physische Umweltbedingungen

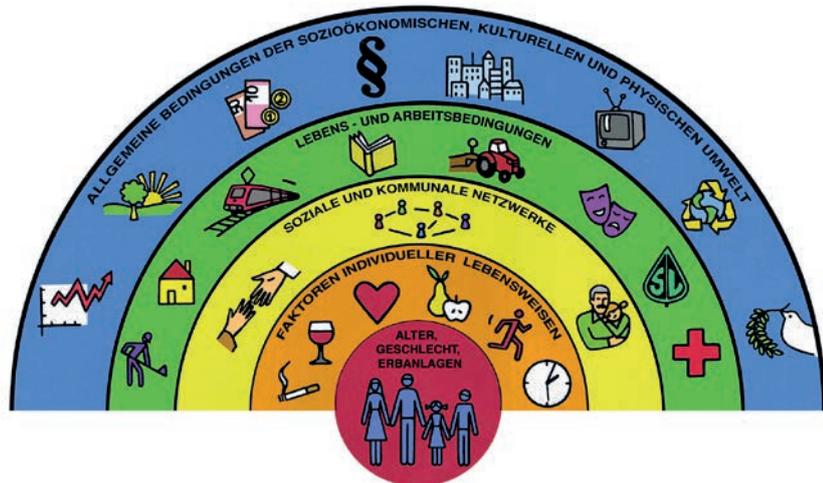


Abb. „Fonds Gesundes Österreich nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991)“

Wie schnell oder langsam ein Mensch altert, bzw. wie früh und ausgeprägt sich Leistungsminderung und körperliche oder geistige Einschränkungen zeigen, ist sehr unterschiedlich und zum größten Teil durch die vier vorher genannten Faktoren beeinflussbar.

Neben den zwei bekannten Faktoren „gesunder Lebensstil“ (Ernährung, Bewegung, ...) sowie Psychohygiene, ist es vor allem der Faktor „gute soziale Teilhabe“, der einen bestimmenden Einfluss hat. Diese Tatsache ist jedoch noch nicht ausreichend im Bewusstsein der Menschen verankert. Die soziale Teilhabe ist maßgeblich für das seelische Wohlbefinden. Wir

haben das Bedürfnis nach Anerkennung und Zuwendung. Im Miteinander erleben wir Nähe, Wertschätzung oder Respekt. Besonders im Alter, wo die berufliche aber auch die persönliche Anerkennung seltener werden, ist es nötig, neue Möglichkeiten zu schaffen.

Ein wesentliches Ziel der Gesundheitsförderung ist es, älteren Menschen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Wohnumfeld und eine aktive Teilhabe an der Gemeinschaft zu ermöglichen. Wir sind gefordert, Angebote zu schaffen, die die soziale Teilhabe älterer Menschen fördern und deren Vereinsamung

Die soziale Teilhabe ist maßgeblich für das seelische Wohlbefinden.

Wir haben das Bedürfnis nach Anerkennung und Zuwendung.

entgegenwirken. Die Familienstrukturen, in denen ältere Menschen heute leben, haben sich verändert. Oft fehlt die räumliche Nähe zur Familie. Der Bekanntenkreis wird durch das Versterben von Freund\*innen und Nachbar\*innen kleiner, und es fehlen der Anstoß oder die Gelegenheit neue Bekanntschaften und Freunde zu finden.

Dazu kommt der Umstand, dass für ältere Menschen relevante Informa-

tionen und Angebote heute vielfach über digitale Medien verbreitet werden. Gerade diejenigen, die am meisten davon profitieren könnten, haben oft den schlechtesten Zugang dazu.

Droht ein neues „Analphabetentum“? Teilt sich unsere Gesellschaft in digitalisierte und nicht digitalisierte Menschen? Sind letztere von wichtigen Informationen und nutzbringenden Maßnahmen ausgeschlossen?

### 1.1.1. Gesundheitsförderung – durch Partizipation

#### Ein wichtiger Schritt: Partizipation

Um partizipative Prozesse im Bereich der Gesundheitsförderung näher zu beschreiben, hat die Forschungsgruppe Public Health am Berliner Wissenschaftszentrum für Sozialforschung und Gesundheit ein Neun-Stufen-Modell der Partizipation entwickelt.



(Quelle: Wright u.a., 2007)

Ältere Menschen besitzen Lebenserfahrungen und Fähigkeiten, die für die Gesellschaft im Allgemeinen sehr wertvoll sind. Ihre Einbindung in Aktivitäten und Projekte wird die Lebensqualität aller Bürger\*innen verbessern.

Das Projekt „Digital, gesund altern“ widmet sich Personen in der nachberuflichen Phase, bzw. Menschen, die über 60 Jahre alt sind.

Laut der Ottawa-Charta ist Partizipation ein wesentliches Anliegen der Gesundheitsförderung, um allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen.

Ältere Menschen besitzen Lebenserfahrungen und Fähigkeiten, die für die Gesellschaft im Allgemeinen sehr wertvoll sind. Ihre Einbindung in Aktivitäten und Projekte wird die Lebensqualität aller Bürger\*innen verbessern. Und auch die Alten profitieren davon, denn sie selbst sind die Expert\*innen für Herausforderungen, von denen sie betroffen sind. Gesundheitsförderung im Projekt

wurde vor allem durch folgende Faktoren angestrebt:

- » Empowerment durch Zielgruppenzentrierte Entwicklung und Umsetzung des Projekts
- » Bessere Vernetzung der älteren Generation untereinander und mit Jüngeren
- » Erleichtern der Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen
- » Versorgung mit gesundheitsrelevanten Informationen online und offline
- » Motivation zu mehr Engagement in der Gesellschaft
- » Anregung zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten durch sanftes „Anstupsen“ statt durch Aufzeigen möglicher, düsterer Folgen

### 1.1.2. Digitalisierung hat viele Gesichter

Ursprünglich bedeutet Digitalisierung das Umwandeln von analogen Daten in digitale Werte. Das Wort steht jedoch auch für

- » Umwandlung und Transformation
- » Vernetzung
- » Kommunikation
- » Smart Living
- » Neues Lernen
- » und einiges mehr

Ähnlich wie die industrielle Revolution hat die Digitalisierung einen enormen Einfluss auf unsere Arbeits- und Lebenswelt. Die Geschwindigkeit, mit der diese Prozesse ablaufen und das Auftauchen immer neuer, völlig unbekannter Begriffe schaffen eine Kluft zwischen Menschen, die sich diesen Veränderungen leichter anpassen können und jenen, denen das schwerer fällt.

Schüler\*innen und Menschen im Berufsleben erhalten ein gewisses Maß an Ausbildung und Hilfestellung, während andere Gruppen völlig auf sich gestellt sind. Eine Gruppe, der

sich das Projekt „Digital, gesund altern“ widmet, ist die von Personen in der nachberuflichen Phase, bzw. Menschen, die über 60 Jahre alt sind.

Im privaten Bereich ist es vor allem die Kommunikation, in der die Digitalisierung um sich greift. Vorbei die Zeiten, in denen Urlaubsfotos herumgezeigt und Diaabende veranstaltet wurden. Heute werden die Fotos mit Digitalkamera und *Smartphones* aufgenommen und Sekunden nach der Erstellung in *sozialen Netzwerken* hochgeladen.

*Instant Messaging* ist der Nachfolger von Telefonaten und Postkarten und die *digitale Notiz* ersetzt die handgeschriebene Einkaufsliste im Supermarkt. *Smart Homes*, *Smart Cars* und *Smart Boards* in den Schulen vernetzen unsere Lebenswelt immer weiter. In diesem kurzen Absatz sind sieben Begriffe, die es vor wenigen Jahren in unserem Sprachgebrauch nicht gab. Allein diese neuen Vokabeln zu lernen und vielleicht sogar erklären zu können, stellt viele vor eine unlösbare

Herausforderung. Das Fatale an dieser Entwicklung ist: ich muss lernen, die digitale Welt zu verstehen und zu nutzen, denn jedes Weiterlernen ist wieder nur digital möglich. Verpasse ich die Basis, die Grundlagen der

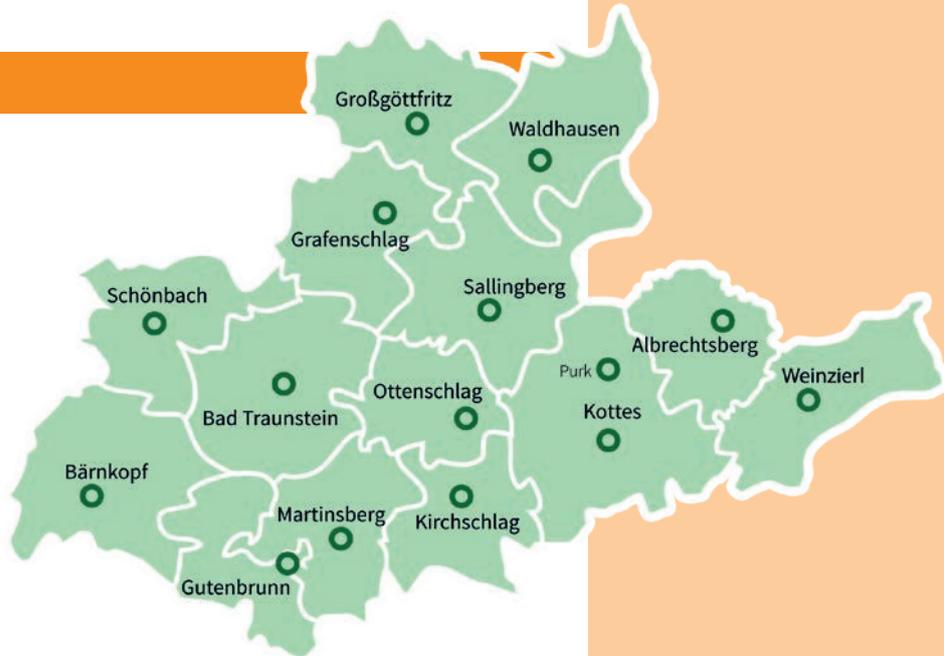
Digitalisierung, bin ich künftig von Informationen, Vorteilen und Alltagsaufgaben abgeschnitten. Stichworte dazu: Fahrkartenautomat, Impfmeldung, QR-Codes, E-Mails, E-Banking, Gesundheitsinfos, usw.

## 1.2. Die Projektregion

Das Projekt wurde in der Kleinregion Waldviertler Kernland initiiert und umgesetzt, zu der die Gemeinden Bad Traunstein, Bärnkopf, Grafenschlag, Großgöttfritz, Gutenbrunn, Kirchschlag, Kottes-Purk, Martinsberg, Ottenschlag, Sallingberg, Schönbach und Waldhausen (südlich von Zwettl), Albrechtsberg an der Krems und Weinzierl am Walde (Bezirk Krems Land) gehören.

Die 14 Gemeinden sind typisch ländlich geprägt und bestehen hauptsächlich aus kleinen Ortschaften und Streusiedlungen. Landwirtschaft, Handwerk, Gewerbe und (Gesundheits-)Tourismus prägen das Leben der Bevölkerung. Diese besteht aus rund 14.000 Personen, wobei der Anteil der über 60-Jährigen bei 27,3 Prozent liegt (Quelle: Statistik Austria, Bevölkerungsregister lt. 1.1.2017). Eingeschränkte Mobilität, Wohnen in abgelegenen Orten oder gesundheitliche Beeinträchtigungen führen im Alter oft zu Isolation und Vereinsamung. Mit rund 30 Einwohner\*innen pro Quadratkilometer ist die Region sehr dünn besiedelt. Dörfliche Strukturen lösen sich immer mehr auf (kein Wirtshaus, Greißler, etc.), die Jungen arbeiten auswärts.

Im Endbericht „Gesundheit und Krankheit der älteren Generation in Österreich“ (erstellt im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit 2012) werden gesundheitliche Risiken bei der älteren Bevölkerung deutlich. Im Bezirk Zwettl, wo ein Großteil des



Projektsettings liegt, haben über 21,5 % der über 64-jährigen Personen einen BMI über 30. Auch in Bezug auf die Mortalitätsrate aufgrund von Diabetes mellitus bei den über 64-Jährigen ist der Bezirk Zwettl mit über 209 Fällen eine der am stärksten betroffenen Regionen Österreichs.

Bedeutend ist auch, dass Frauen im Alter von 65 bis 74 Jahren in NÖ weniger häufig zum Arzt gehen (90,7%) als im restlichen Österreich. Dies ändert sich stark ab 75+, wo die Arztbesuche der Frauen deutlich zunehmen auf 94,1%.

Auch die Vorsorgeuntersuchungen werden im Vergleich zu anderen Regionen weniger in Anspruch genommen. Besonders Männer suchen erst dann einen Arzt auf, wenn es zu erheblichen Einschränkungen durch Schmerzen kommt. Die Themen Prävention und Gesundheitsvorsorge bzw. Gesundheitsförderung sind in der Zielgruppe noch wenig präsent.

### 1.3. Entstehung des Projekts

Um den vorhin genannten Entwicklungen entgegenzuwirken, wurde von den Entscheidungsträger\*innen der Region Waldviertler Kernland beschlossen, ein Projekt zur Gesundheitsförderung für und mit der Zielgruppe ältere Personen zu entwickeln und umzusetzen.

Von der Geschäftsführerin des Vereins Waldviertler Kernland, Doris Maurer, wurde die Idee eingebracht, eine Gesundheits-App für ältere Personen zu entwickeln, welche die soziale Teilhabe in der realen und in der digitalen Welt fördert und gleichzeitig das Gesundheitsbewusstsein in der Zielgruppe stärkt.

#### 1.3.1. Zielgruppen-zentrierte Konzeption

Aus Vorprojekten (Siehe Punkt 2.1.1) bestand bereits ein gutes und vertrauensvolles Verhältnis zu zahlreichen Vertreter\*innen der Zielgruppe, sowie zu unterschiedlichen Expert\*innen im Gesundheitsförderbereich innerhalb und außerhalb der Region. Dieses Netzwerk wurde genutzt um die Idee weiter auszubauen. Zur Einbindung der Menschen über 60, bereits in die Konzeption des Projekts, wurden Vertreter\*innen aus der Zielgruppe zu einem Arbeitsgespräch eingeladen, um weitere Wünsche und Interessen herauszufinden. Teilgenommen haben Ehrenamtliche aus dem Projekt MahlZeit, eine Vertreterin der Caritas, sowie Obleute des Seniorenbundes und des Pensionistenverbandes.

Die zwei Interessens-Schwerpunkte Gesundheit und Digitalisierung wurden dabei weiter präzisiert. Die Zielgruppe wünschte sich: Unterstützung im Umgang mit der neuen Technik und Maßnahmen um ein autonomes, selbstbestimmtes Leben in der Region zu fördern. Um diese Überlegungen weiter zu schärfen und bereits zu Beginn

mögliche Herausforderungen und Hürden zu ermitteln, wurden im Rahmen der MahlZeit-Mittagstische (siehe Punkt 5.1) persönliche Befragungen in der Zielgruppe durchgeführt. Diese ergaben ein großes Interesse der Gruppe 65+ an der Nutzung digitaler Medien und an gesundheitsförderlichen Maßnahmen. Allerdings stehen ältere Personen den neuen technischen Möglichkeiten auch skeptisch und unsicher gegenüber.

Im Laufe des Prozesses wurde der Projektinhalt erweitert: Die Entwicklung einer App mit und für die Zielgruppe, welche einerseits die Nutzer\*innen zu einem gesundheitsförderlichen Handeln motiviert und andererseits Lust macht, ein Smartphone zu verwenden, sollte Bestandteil der Maßnahmen werden. Zentrale Aufgabe der App sollte es sein, eine Verbindung zwischen der realen und der digitalen Welt zu schaffen, um soziale Kontakte weiter auszubauen, zu erhalten bzw. neue zu finden. In diesem Prozess wurde auch deutlich, dass dazu Schulungsbedarf im Umgang mit dem Smartphone besteht.

**Die Zielgruppe wünschte sich: Unterstützung im Umgang mit der neuen Technik und Maßnahmen um ein autonomes, selbstbestimmtes Leben in der Region führen zu können.**

### 1.3.2. Einbringung des externen Netzwerks in die Konzeption

Bei Internetrecherchen stießen wir auf einen Artikel der Oberösterreichischen Zukunftsakademie, in dem das Prinzip der Gamification von Mag. Dr. Nikolaus König vom Zentrum für angewandte Spieleforschung der Donau Universität Krems vorgestellt wurde. Nach einem vertiefenden Gespräch mit Vertreter\*innen des Zentrums für Spieleforschung und weiteren Recherchen wurde deutlich, dass dies eine optimale und neuartige Möglichkeit darstellen könnte, um die ältere Generation für das Thema zu sensibilisieren. Es eignet sich auch, um sie – ohne erhobenen Zeigefinger – zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil zu animieren. Die Donau Universität Krems wurde Projektpartner für die Erstellung einer Gesundheits-App und die qualitätvolle Umsetzung aller digitalen Aspekte im Projekt.

Beim Social Work Science Day der FH St. Pölten kam es zum Austausch mit Ursula Liebmann, Geschäftsführerin von Treffpunkt Bibliothek. Es stellte

sich heraus, dass diese gerade an einem Schulungsprogramm für ältere Menschen zum Thema „Anwendung von Smartphone & Tablet“ arbeiten und bereits viel Wissen zu diesem Thema aufgebaut hatten. Treffpunkt Bibliothek wurde daher Projektpartner für den Bereich Smartphone-Schulungen und brachte auch die Bibliotheken als mögliche Räumlichkeiten für die Projektdurchführungen ein.

Mit der NÖ.Regional.GmbH bestand durch die Zusammenarbeit in einigen Vorgängerprojekten bereits eine enge Partnerschaft. Als Folgeinstitution der Dorf- und Stadterneuerung ist die Organisation hervorragend vernetzt und ein wichtiger Ansprechpartner für Gemeindevertreter\*innen. Die NÖ.Regional.GmbH ist Schnittstelle zwischen Gemeinden, Regionen und dem Land NÖ, wenn es um Regional- und Kommunalentwicklung geht. Die NÖ.Regional.GmbH wurde Partner für Controlling, Moderation und Dokumentation.

### 1.3.3. Erkenntnisse aus der Projektentwicklung

Das Einbeziehen der Zielgruppe bereits in der Konzeptionsphase schuf ein optimales Klima für die weitere Umsetzung mit der Zielgruppe. Dadurch wurde sichergestellt, dass die Maßnahmen die Anliegen der älteren Menschen genau treffen, und nicht ein Projekt entwickelt wird, welches danach der Zielgruppe „aufgesetzt“ wird. Die Bedürfnisse und der Nutzen für die Zielgruppe wurden durch deren Einbindung genau ermittelt, wodurch es von Beginn an zu einer

positiven Resonanz von älteren Personen kam.

Durch bestehende Netzwerke (NÖ Regional.GmbH), die Teilnahme an Fachveranstaltungen (Treffpunkt Bibliothek) und eine laufende Recherche zu aktuellen Themen (Donau Universität Krems) konnten für die Weiterentwicklung der Projektidee wichtige Partner gefunden werden, welche entscheidende Impulse für die erfolgreiche Umsetzung bereits in die Konzeption einbrachten.

**Durch bestehende Netzwerke, die Teilnahme an Fachveranstaltungen und eine laufende Recherche zu aktuellen Themen konnten für die Weiterentwicklung der Projektidee wichtige Partner gefunden werden.**

## 2. DIE PROJEKTPARTNER\*INNEN

Viele Projektpartner\*innen verderben den Brei? Oder machen ihn reicher ...

Bei einem großen Projekt ist es vernünftig, gute Partner\*innen mit ins Boot zu holen, bestehende Strukturen zu nutzen und Synergien zu finden. Unterschiedliche Kompetenzen und Persönlichkeiten bereichern die Arbeit und erhöhen die Professionalität, sowie die Qualität.

- » eine klare Aufteilung der Kompetenzen – wer macht was?
- » gemeinsame Dokumentationsstrukturen und Prozesse definieren
- » gute Kommunikation – meinen wir alle das gleiche?
- » realistisches Zeitmanagement
- » regelmäßige Abstimmungstreffen

Wenn mehrere Organisationen zusammenarbeiten, gilt es einige Punkte zu beachten, um ein erfolgreiches Miteinander zu gewährleisten.

Kommen noch Sympathie und gegenseitiger Respekt dazu, können ungeahnte Kräfte freigesetzt werden, wie sie eine Organisation allein nie aufbringen könnte.

### 2.1. Gründung der ARGE: Digital, gesund altern

Die „ARGE digital, gesund altern“ wurde von nachstehenden Organisationen für die Projektlaufzeit gegründet und dient dem Projekt als Trägerorganisation.

die Förderstelle Gesundheit Österreich GmbH (kurz GÖG), Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (kurz FGÖ) und dem Land Niederösterreich, welches das Projekt ebenfalls unterstützt.

Zweck der Arbeitsgemeinschaft ist die gemeinsame Organisation, Verwaltung und Durchführung des Projektes „Digital, gesund altern“ im Waldviertler Kernland. Sie dient als Trägereinrichtung nach außen und für

Nachstehend werden die Mitgliedsorganisationen der ARGE „Digital, gesund altern“ sowie die Mitglieder des Projektteams näher vorgestellt.



v.l.n.r.: Christian Seper (Obmann Waldviertler Kernland), Simon Wimmer (DUK), Regine Nestler, Natalie Denk (DUK), Christoph Schönsleben (Treffpunkt Bibliothek), Doris Maurer, Paul Schachenhofer (NÖ.Regional), Elisabeth Höbartner-Gußl.



## 2.1.1. Verein Kleinregion Waldviertler Kernland

### Projektentwicklung, Projektleitung, Projektumsetzung

Der Verein Waldviertler Kernland besteht seit 2001 und hat bereits zahlreiche unterschiedliche, regionale Projekte umgesetzt. Die Träger des Vereins sind die 14 Mitgliedsgemeinden (Albrechtsberg, Bad Traunstein, Bärnkopf, Grafenschlag, Großgöttfritz, Gutenbrunn, Kirchschatz, Kottes-Purk, Martinsberg, Ottenschlag, Sallingberg, Schönbach, Waldhausen und Weinzierl am Walde) mit insgesamt rund 14.000 Einwohner\*innen.

Die Hauptaufgabe des Vereins Waldviertler Kernland besteht darin, die 14 Mitgliedsgemeinden bei der regiona-

len Entwicklung zu unterstützen. Die Schwerpunkte liegen in der Verbesserung der Daseinsvorsorge in allen Gemeinden, der Steigerung der Lebensqualität und der Förderung von gesundheitlichen Maßnahmen für alle Einwohner\*innen. Durch die verstärkte Kooperation bei kommunalen Aufgaben wird die Qualität der bestehenden Angebote ausgebaut und verbessert.

Einige der in den letzten Jahren gesetzten Maßnahmen im Bereich Soziales und Verbesserung der Daseinsvorsorge:

- Ab 2014** NÖ-Kinderbetreuung – Implementierung von 9 Tagesbetreuungseinrichtungen für Kleinstkinder im Waldviertler Kernland (inzwischen ein eigener Verein mit 13 Standorten, auch außerhalb der Region)
- Ab 2015** „MahlZeit – gemeinsam essen, reden, lachen“ – Mittagstisch mit anschließender gemeinsamer Aktivität für Alleinstehende und Ältere
- Ab 2015** „ABS-Café“ – Austauschtreffen für junge Mütter mit Kinderbetreuung und fachlichem, gesundheitsrelevanten Input
- 2015, 2016, 2019** Regionsfest – Plattform für regionale Akteur\*innen aus den Bereichen Klima/Umwelt, Gesundheit und Familie
- 2017** Gesundheits-Guide – Broschüre über Angebote zu Gesundheit und Wohlbefinden in der Kleinregion
- 2017** Freiwilligenmesse für alle Vereine, Organisationen und Hilfsdienste in und außerhalb der Region

### **Doris Maurer, MA, MA**

ist Geschäftsführerin des Vereins Waldviertler Kernland. Seit 2014 entwickelt und managt sie die Projektarbeit mit den Kernland-Gemeinden. Sie hat unter anderem ein abgeschlossenes Masterstudium für Sozialpädagogik an der FH St. Pölten und Erfahrung bei der Konzeptionierung, Initiierung und Leitung zahlreicher Projekte mit gesundheitlichem und sozialem Schwerpunkt für unterschiedliche Altersgruppen, die eine Verbesserung der Lebenssituation der gesamten Kommune zum Ziel haben. Im vorliegenden Projekt ist sie Initiatorin und Projektleiterin.

### **Regine Nestler**

ist Werbefachfrau mit jahrelanger Erfahrung im Projektmanagement, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit. Sie war maßgeblich an der Umsetzung von „MahlZeit“ beteiligt und vernetzt und serviciert die Freiwilligen in den verschiedenen Projekten. Im Digital-Projekt ist sie vor allem für die Vernetzung der einzelnen Akteur\*innen zuständig, für die praktische Umsetzung, die Servicierung der Ehrenamtlichen und die Pressearbeit.

### **DI Elisabeth Höbartner-Gußl**

Als Absolventin der BOKU Wien arbeitet sie hauptsächlich in Umwelt- und Forschungsprojekten mit. Für Digital, gesund altern organisierte die Management-erfahrene Kollegin den Aufbau des Mentoring-Programms für digitale Neueinsteiger\*innen.

## **2.1.2. Donau-Uni Krems (DUK), Abt. Gamification**

### **App-Entwicklung**

Die Donau-Universität Krems zählt zu den europäischen Pionieren auf dem Gebiet der universitären Weiterbildung und zu den Spezialisten für lebensbegleitendes Lernen. Unsere Projektpartner\*innen der DUK kommen vom Zentrum für angewandte Spieleforschung. Im Mittelpunkt des Zentrums stehen Fragestellungen in Bezug auf die

Übertragung von aktuellen Ergebnissen in der Erforschung und Erprobung interaktiver visueller / partizipativer Medien und virtueller Welten auf die professionelle Praxis. Besondere Berücksichtigung finden dabei die Anwendungsbereiche Medien- und Game Design sowie Bildung und Erziehung.

### **Mag.<sup>a</sup> Natalie Denk, MA**

ist Bildungswissenschaftlerin, Medienpädagogin und Spieleforscherin. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich Game-based Learning, Educational Game Design sowie der Auseinandersetzung mit Alters- und Genderaspekten im Zusammenhang mit digitalen Spielen und Spielkultur. Im Projekt war sie maßgeblich an der Entwicklung der STUPSI App beteiligt. Dies umfasste die Planung und Durchführung von Fokusgruppen zur Einbindung der Zielgruppe, die konzeptionelle Entwicklung der STUPSI App sowie die Aufbereitung der Inhalte mit einem Fokus auf gendersensibles sowie niederschwelliges Wording.

### **Mag. Thomas Wernbacher, MA, MSc**

ist Medienpsychologe und erforscht den Einsatz sowie die Auswirkungen von spielerischen Ansätzen im Kontext von Mobilität, Bildung sowie von Gesundheit. Seine Expertise umfasst u. a. verhaltenstheoretische Konzepte in Form von Gamification und Nudging mit einem besonderen Fokus auf Incentivierungs-Modellen. Im Projekt war er für die theoretische Fundierung des Gesundheitsmodells sowie der Tätigkeitsstruktur, auf welchen die STUPSI App aufgebaut ist, verantwortlich.

### **DI Martin Reitschmied**

ist im Projekt STUPSI als Full-Stack Developer und Grafiker tätig. Als solcher umfassen seine Tätigkeiten einerseits die visuelle und logische Konzeption der Plattform mittels Mockups, Screen Designs und Clickdummies (UI/UX). Andererseits ist er für die technische Umsetzung, Weiterentwicklung und Wartung zuständig, was einerseits die Serverinfrastruktur betrifft, die Datenstruktur und Bereitstellung der Schnittstellen und andererseits die Umsetzung der Frontends (Client- und Admin-Bereich).

### **Dr. Nikolaus König**

ist Medien- und Kommunikationswissenschaftler und untersucht den Zusammenhang zwischen Menschen, Medien und Gesellschaft aus unterschiedlichsten theoretischen Perspektiven. Seine projektrelevanten Forschungsschwerpunkte sind u.a. das Spiel als kulturelles Dispositiv sowie der systemische Charakter menschlicher Erfahrung und Kommunikation. Sein Beitrag zur STUPSI App lag neben der Unterstützung der empirischen Phase in der Konzeption und der iterativen Durchführung des Designprozesses.

### **Simon Wimmer, BA**

kommt aus der Fachrichtung der Kultur- und Sozialanthropologie und hat sich auf Game Studies spezialisiert. Er ist Spieleforscher, Game Designer und Storyteller. Das Projekt unterstützte er in der empirischen Phase bei der Datenerhebung und Datenauswertung, im konzeptionellen Designprozess und bei der Testung der App in verschiedenen Stadien der Entwicklung.

## 2.1.3. Treffpunkt Bibliothek

### Schulungen, Basiskurse, Train-the-Trainer-Programm

Treffpunkt Bibliothek ist eine Service-stelle für öffentliche Bibliotheken in Niederösterreich – in Kooperation mit der NÖ Landesbibliothek, sowie in Abstimmung mit Politik und Verwaltung, Gemeinden und Pfarren. Sie dient als Koordinationsstelle für nationale und internationale Zusammenarbeit im Bereich Bibliothekswesen und Erwachsenenbildung. Digitalisie-

rung spielt auch in den Bibliotheken eine immer größere Rolle, nicht nur in ihrer eigenen Infrastruktur und der Anwendung von Bibliotheksprogrammen, bzw. den digitalen Bibliothekskatalogen und der Onlinebibliothek (in Niederösterreich [www.noe-book.at](http://www.noe-book.at)). Die Bibliotheken erhalten immer stärker die Aufgabe der Bildungs- und Informationsdrehscheibe.

### Ursula Liebmann, MA

hat soziale Arbeit studiert und ist Geschäftsführerin von Treffpunkt Bibliothek (vormals FEN). Als solche verfügt sie über ein breites nationales und internationales Netzwerk. Gemeinden, Bibliotheken und regionale Bildungseinrichtungen unterstützt sie durch Beratung, Schulungen und Informationsaustausch. Im Projekt ist sie verantwortlich für die Organisation und Implementierung der Train-the-Trainer Formate und der Peer-Groups in die Bibliotheken bzw. Partner-einrichtungen der Bibliotheken in den 14 Kernlandgemeinden.

### Christoph Schönsleben

ist Erwachsenenbildner und Projektentwickler und daher für Bildungsangebote zuständig. Im Projekt arbeitete er an Schulungskonzepten für Peer-Groups, einer Train-the-Trainer Ausbildung, sowie an der Einführung der Smart-Cafés mit. Er schulte unter anderem die Projektmitarbeiter\*innen und die Freiwilligen Handybegleiter\*innen in Bezug auf diverse Videokonferenz-Systeme.



*Mag.<sup>a</sup> Andrea Kandier-Kiml und ihr Team vom ORF drehen in Ottenschlag einen Beitrag über STUPSI. Mit dabei freiwillige Gastgeber\*innen und Handybegleiter\*innen.*

### Controlling, Dokumentation, Moderation bei Veranstaltungen

Die NÖ.Regional.GmbH ist die Nachfolgeorganisation der NÖ Dorf- und Stadterneuerung und des Regionalmanagements NÖ. Als solche verfügt die GmbH über das Wissen von zwei Organisationen, die sich seit über 30 Jahren der Verbesserung der Lebensbedingungen direkt vor Ort in den Regionen NÖs verschrieben haben.

Die NÖ.Regional.GmbH kann auf eine Vielzahl von stabilen und nachhaltigen Kontakten zurückgreifen. Eine Vernetzung mit allen in NÖ und der Region maßgeblichen Organisationen am Gebiet der Regionalentwicklung ist über die Jahrzehnte hin selbstverständlich geworden.

### Ing. Paul Schachenhofer

leistet als Regionalbetreuer der NÖ.Regional.GmbH Beratungs- und Betreuungsleistung im Bereich Dorferneuerung, Gemeindeentwicklung und Regionalentwicklung von Kleinregionen. Im Projekt ist er in erster Linie für die Dokumentation, das Controlling und die Zusammenarbeit mit der externen Evaluation zuständig. Außerdem hat er gute Kontakte zu Multiplikator\*innen, moderiert Veranstaltungen und unterstützt die praktische Umsetzung der Smart-Cafés.



# 3. ZIELE

Die Vision des Projekts ist, dass Menschen in der nachberuflichen Phase so lange wie möglich eigenständig, selbstbestimmt und als aktiver Teil der Gesellschaft in der Region leben können. Zur Unterstützung, Informationsbeschaffung und Motivationssteigerung für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil wird eine Verbindung zwischen der digitalen und realen Welt geschaffen.

Die Kleinregion Waldviertler Kernland versucht, die älteren Mitbürger\*innen mit dem Projekt „Digital, gesund altern“ behutsam an die neuen Technologien heranzuführen und so neue Wege der Vernetzung, der Informationsbeschaffung und Selbstbestimmtheit zu ermöglichen. Ein spielerischer Zugang zu Gesundheitsthemen soll über eine eigens entwickelte App erfolgen. Zwanglose Treffen, gekoppelt an das Projekt MahlZeit, mit Inputs von Gesundheitsexpert\*innen, schaffen zusätzliche Anreize etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Die Verknüpfung von virtueller und realer Welt soll zu Verbesserungen in wichtigen Bereichen führen, z.B. Ernährung, Bewegung, soziale Inklusion, Sicherheit oder autonomes Leben. Die konkreten Projektziele sind:

- » Steigerung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz
- » Förderung der biopsychosozialen Gesundheit durch die Motivation, in allen drei Bereichen der Gesundheitsförderung Aktivitäten zu setzen
- » Steigerung der sozialen Kontakte mit Familie und Freund\*innen durch die Anwendung neuer Kommunikationsmöglichkeiten (Video-telefonie, E-Mails, WhatsApp, etc.) besonders bei eingeschränkter Mobilität bis hin zur Immobilität

- » Steigerung des Selbstvertrauens durch das Erlangen von Sicherheit im Umgang mit neuen Technologien (Smartphone, Tablet, ...)
- » Erhöhung der persönlichen Kompetenz in Technik- und Gesundheitsfragen
- » Verlängerung der sozialen Teilhabe trotz gesundheitlicher Einschränkungen durch die sichere Anwendung neuer Kommunikationsmöglichkeiten
- » Abbau von Berührungsängsten mit der neuen Technik – Aufklärung, Zeigen von Chancen und Nutzen
- » Förderung von Vernetzung und Austausch, auch im realen Leben
- » Motivierendes Nudging (=Anstupsen), sich lustvoll mit der eigenen Gesundheit, dem Wohlbefinden und der digitalen Welt zu beschäftigen
- » Mehr ältere Personen als bisher nutzen digitale Geräte und wissen, wohin sie sich bei Fragen dazu wenden können
- » Ein stabiles Netzwerk an Freiwilligen ist aufgebaut, wird geschult und vernetzt um letztlich eigenständig und selbstorganisiert andere Ältere zu unterstützen
- » Die Gesundheits-App STUPSI ist bei Smartphone-Nutzer\*innen 60+ in der Region gut eingeführt

Alle Projektziele orientieren sich an den Grundsätzen der Gesundheitsförderung, besonders an folgenden Punkten der österr. Rahmengesundheitsziele:

- » Ziel 2 – gesundheitliche Chancengerechtigkeit
- » Ziel 3 – Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken
- » Ziel 5 – durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken
- » Ziel 9 – psychosoziale Gesundheit fördern

Die Vision des Projekts ist, dass Menschen in der nachberuflichen Phase so lange wie möglich eigenständig, selbstbestimmt und als aktiver Teil der Gesellschaft in der Region leben können.

## 4. ZIELGRUPPE

**Heterogen, vielschichtig, mind. zwei Generationen**  
**Defizitäres Altersbild vs. Lebenslust, Aufgeschlossenheit, Wissen und Talente**

Mit dem Projekt sollen Frauen und Männer ab ca. 60 Jahren erreicht werden. Laut Statistik Austria, Wohnbevölkerung lt. 1.1.2017 betrifft das (bei Projektstart) in der Kleinregion 1780 Männer und 2050 Frauen. Besonderes Augenmerk gilt dabei jenen Personen, die wegen nachteiliger Umstände (geringe Bildung, gesundheitliche Einschränkungen, Gebrechlichkeit, Schwerhörigkeit, usw.) von der gesellschaftlichen Teilhabe eher ausgeschlossen sind.

Obwohl der Bildungsstand sehr unterschiedlich ist (z.B. 6 Jahre Volksschule und ein Leben lang in der Landwirtschaft, versus akademische Ausbildung und höhere Berufe, z.T. viele Jahre in der Stadt), verschimmen in dieser Altersgruppe diese Unterschiede durch Lebenserfahrung und Anpassung und stellen meist kein Hindernis für gute Kontakte dar. Das Leben der Menschen über 60 war in der Region größtenteils von Land- und Forstwirtschaft geprägt. Handwerk und Handel spielten auch eine Rolle. Ein kleiner Teil sind „Rückkehrer“, die lange Zeit auswärts gearbeitet und gewohnt haben (meist in Wien). Diese haben sicher dazu beigetragen, die tradierten Lebensmuster in ihrer Generation und ihrem persönlichen Umfeld aufzubrechen.

Ein Großteil der Bevölkerung engagiert sich in diversen Vereinen, bei Feuerwehr oder Rettung und in Pfarrverbänden. Man ist gewohnt, aufeinander zu schauen.

Bei den 60- bis 75-Jährigen ist das Gesundheitsbewusstsein<sup>1</sup> gut ausgeprägt, die Gesundheitskompetenz<sup>2</sup> hat aber großes Verbesserungspotential. Menschen über 65 bis hin zu Hochaltrigen (über 90) erweisen sich als gesellig, interessiert, humorvoll und aufgeschlossen. Was auch auffällt, ist eine bescheidene Haltung mit eher geringem Selbstwertgefühl, vor allem bei Frauen. Man will niemandem zur Last fallen, keine Sonderbehandlungen und bittet selten um etwas.

Die Personengruppe 60+ ist sehr unterschiedlich zusammengesetzt. Von reiselustigen, technik-affinen, vielseitig interessierten Menschen bis zu schlichten, traditionsverhafteten, eher scheuen Personen finden sich die verschiedensten Charaktere, Lebensmuster und Interessen.

Gemeinsamkeiten schaffen Musik, das Anteilnehmen an lokalen Ereignissen und die Freude an positiven Gegebenheiten. (Diese Erkenntnisse wurden im Projekt MahlZeit gewonnen.)

<sup>1</sup>Definition Gesundheitsbewusstsein: Das Wissen um den Zusammenhang von Gesundheit/Wohlbefinden und der entsprechenden Lebensweise.

<sup>2</sup>Definition Gesundheitskompetenz: Gesundheitskompetenz ist verknüpft mit allgemeiner Bildung und umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden (lt. ÖPGK, Parker 2009).



## Für das Projekt „Digital, gesund altern“ teilen wir diese heterogene Zielgruppe in drei Untergruppen:

### 4.1. „Digitalisierte“ Personen

Sie nutzen regelmäßig und gerne Computer, Smartphone oder Tablet. Sie kommunizieren mit Freund\*innen und Verwandten über Kanäle wie WhatsApp oder Facebook, nutzen Bildbearbeitungsprogramme, Streaming-Dienste sowie diverse Apps, tätigen Online-Einkäufe und buchen Reisen online. Sie sind stolz auf dieses Wissen und ihre Fähigkeiten.

Ein Teil dieser Gruppe verfügt über ausreichend zeitliche Ressourcen und die Bereitschaft dieses Wissen zu erweitern und ev. auch an andere weiterzugeben. Aus dieser Gruppe möchten wir unsere ehrenamtlichen „Begleiter\*innen“ gewinnen.

### 4.2. Interessierte Personen

Viele von ihnen besitzen ein (geschenktes) Smartphone oder Tablet, sind in der Anwendung aber so unsicher, dass sie es kaum nutzen. Den Erklärungen der jüngeren Verwandten können sie nicht gut folgen oder merken sich das Gehörte schlecht, scheuen sich aber nachzufragen. Sie würden gerne mehr mit der Technik anfangen, wissen aber nicht, wohin

sie sich für ihre individuellen Bedarfe wenden sollen.

Diese Gruppe wurde in der ersten Projektphase unsere Hauptzielgruppe. Mit ihr wurde einerseits die eigens entwickelte Gesundheits-App konzipiert und getestet, andererseits die Vernetzung und die Bewusstseinsbildung für gesundheitsrelevante Aktivitäten gefördert.

### 4.3. Digitalisierungs-ferne Personen

Sie betrachten digitale Geräte mit Argwohn, machen sich Sorgen um gesundheitliche Risiken (Strahlung, E-Smog) oder Datenmissbrauch („DIE wissen dann alles von mir“). Sie halten sich für nicht in der Lage, solche Geräte zu bedienen oder sich selbst für zu alt, um noch so viel Neues zu lernen. Weil sie merken, dass sie durch

die Nichtnutzung von verschiedenen Lebensbereichen ausgeschlossen sind, beharren sie erst recht auf einer bewussten Verweigerung („bis jetzt habe ich das auch nicht gebraucht“).

Diese Gruppe konnte vereinzelt durch das Mentoring-Programm erreicht werden.

# 1

# 2

# 3

# 5. EINBINDUNG DES PROJEKTS IN BESTEHENDE STRUKTUREN

Bestehende Strukturen zu nutzen, erspart Zeit und Aufwand. Wer sich mit der eigenen Region beschäftigt, findet zahlreiche etablierte Initiativen, Angebote und Ressourcen, die eine gute Basis für neue Projekte bieten. Dabei ist es wichtig, mit den jeweiligen Akteur\*innen einen guten Austausch zu suchen, um nicht als Konkurrenz, Störfaktor oder lästiges Anhängsel wahrgenommen zu werden. Die Schaffung einer win-win-

Situation für alle Beteiligten ist daher zu beachten.

Eine Akteur\*innen-Analyse vor Projektbeginn lieferte ein gutes Bild von den bereits aktiven Organisationen und zeigte auf, in welche Bereiche das Projekt angebunden werden kann.

Nachstehend werden die Strukturen und Netzwerke innerhalb der Region vor Projektbeginn angeführt.

Eine Akteur\*innen-Analyse vor Projektbeginn lieferte ein gutes Bild von den bereits aktiven Organisationen und zeigte auf, in welche Bereiche das Projekt angebunden werden kann.

## 5.1. Die MahlZeit-Treffen

Vom 2015 gestarteten Projekt „MahlZeit – gemeinsam essen, reden, lachen“ ist eine etablierte Struktur vorhanden, welche vom Verein Waldviertler Kernland betreut wird. In 12 Gasthäusern in der Region finden regelmäßig 1- bis 2-mal monatlich MahlZeit-Treffen statt, welche von durchschnittlich 18 Personen pro Treffen besucht werden. Dabei handelt es sich um gemeinsame Mittagstische mit anschließender, selbstbestimmter Aktivität. Besucht werden die Treffen hauptsächlich von Menschen über 65. Sie essen ein frisch gekochtes Menü, unterhalten sich und verbringen im

Anschluss Zeit miteinander. Die Art der Aktivität wird mit den MahlZeit-Gastgeber\*innen abgesprochen. Diese sind fitte, engagierte Personen aus der Zielgruppe, die bei den Treffen anwesend sind und die Nachmittags-Aktivität organisieren. Dabei kann es sich um verschiedenste Tätigkeiten handeln: Spaziergehen, Kartenspielen, Singen, Vorträge, Betriebsbesichtigungen, Tanzen, Reiseberichte, Bewegungseinheiten, Museumsbesuche, usw. Die Treffen sind nun seit über 5 Jahren fixer Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens in der Region.



Die derzeit 16 aktiven MahlZeit-Gastgeber\*innen sind in der Zielgruppe bekannt und beliebt, und meist noch in anderen Gruppen oder Initiativen engagiert. Über sie können Informationen rasch und unkompliziert an vie-

le Personen weitergegeben werden. Durch die gute Zusammenarbeit mit ihnen konnten auch die Interviews und Infoveranstaltungen für „Digital, gesund altern“ unkompliziert durchgeführt werden.

## 5.2. Bibliotheken

In der Kleinregion gibt es acht Bibliotheken, die der Öffentlichkeit zugänglich sind. Der Besuch von Bibliotheken bedingt keine Kompetenzen und ist frei von Konsumzwang. Die Bibliotheken werden meist von freiwilligen Mitarbeiter\*innen geführt und sind Orte der Begegnung, sowie der Bildung, Information und Kommunikation. Als solche eignen sie sich gut für die im Projekt entwickelten Smart-Cafés. Die Bibliothekar\*innen selber können mithelfen, u.a. durch Erteilen von Auskünften und Unter-

stützung bei Anfragen, die digitale Kluft verringern. Die Bibliotheken stellen als Lern- und Lebensorte auch ihre Räumlichkeiten zum Abhalten von Kursen oder als Treffpunkte für informelle Bildung, z.B. in Form von Peergruppen oder generationsübergreifenden Gruppenveranstaltungen zur Verfügung. So können Dialogforen, Erzähl- und Lerncafés, und div. andere Formate, wie eben Veranstaltungen für die ältere Generation im Bereich „Anschluss an die digitale Medienkompetenz“ stattfinden.

## 5.3. Hilfsorganisationen: Caritas, Hilfswerk, Volkshilfe

Mit allen drei Organisationen steht das Waldviertler Kernland schon seit Jahren in gutem Kontakt. Sie unterstützen uns durch die Weitergabe von Informationen an Personen, die nur mehr eingeschränkt am gesellschaft-

lichen Leben teilhaben. Wir bieten ihnen mit den MahlZeit-Treffen eine Plattform für Kontakte zu Angehörigen und zum Vorstellen ihrer Leistungen.

## 5.4. Gesunde Gemeinden

Eine gute Kooperation mit den Vertreter\*innen der Gesunden Gemeinden ermöglicht uns die Weitergabe

von qualitätvoller Gesundheitsinformation.

## 5.5. Gesundheitsexpert\*innen in der Region

Im Waldviertler Kernland und den umliegenden Gemeinden gibt es zahlreiche Expert\*innen für gesundheitliche Themen: Kneipp- oder Sportvereine, Therapeut\*innen, Psycholog\*innen, Apotheker\*innen, Humanenergetiker\*innen, Heilmasseur\*innen, Diäto-

log\*innen und viele mehr. Durch die jahrelange Zusammenarbeit mit vielen davon im Zuge anderer Projekte besteht ein dichtes Netzwerk, welches auch für dieses Projekt gut genutzt werden kann.

## 5.6 Gemeinden

Bürgermeister\*innen, Gemeindevertreter\*innen, Angehörige von Seniorenbund und Pensionistenverband sind hervorragend vernetzt und

genießen in der Zielgruppe Vertrauen und Ansehen. Sie sind ideale Multiplikator\*innen und Unterstützer\*innen.

# 6. THEORETISCHE GRUNDLAGEN DES PROJEKTS

Digital, gesund altern orientiert sich an etablierten Gesundheitsmodellen sowie den österreichischen Rahmen-Gesundheitszielen, soweit relevant.

## 6.1. Biopsychosoziales Gesundheitsmodell

Im Projekt bildete das biopsychosoziale Modell die Grundlage für die Entwicklung der Maßnahmen, im Besonderen bei der Entwicklung der App. Es gilt als etablierte Alternative zum biomedizinischen Modell, wobei der Fokus in diesem Modell auf der Wechselwirkung zwischen körperlicher, psychischer und sozialer Gesundheit liegt. Das Modell wurde mittlerweile auch von der WHO als State-of-the Art definiert. Einem ganzheitlichen Krankheitsverständnis folgend stellt sich Krankheit dann ein, wenn der menschliche Organismus auftretende Störungen nicht mehr selbst bewältigen kann. Auf welcher Ebene die Störung eintritt, ist hierbei weniger relevant als der Schaden, der potenziell entstehen kann. Die einzelnen Systemebenen sind voneinander abhängig und wirken aufeinander ein. Krankheit und Gesundheit sind im

biopsychosozialen Modell nicht als ein stabiler Zustand, sondern als ein dynamischer Zustand definiert. Laut Egger, 2005 kann „so gesehen ... Gesundheit in jeder Sekunde des Lebens geschaffen werden“.



## 6.2. Gesundheitsförderung durch soziale Teilhabe

Das Projekt berücksichtigt alle bekannten Gesundheitsdeterminanten, legt dabei aber ein besonderes Augenmerk auf Gesundheitsförderung durch soziale Teilhabe. Dieser Punkt findet in der Bevölkerung noch nicht die nötige Beachtung.

Vereinsamung im Alter kann zum Verlust von kognitiven Fähigkeiten und zur Begünstigung chronischer Krankheiten beitragen. Dagegen können gute zwischenmenschliche Beziehungen unser persönliches Wohlbefinden steigern. Zahlreiche Forschungen belegen inzwischen, dass gute Beziehungen positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit eines Menschen haben.

Darüber hinaus spielt Empowerment eine große Rolle. Wenn man ältere Menschen dabei unterstützt Neues zu lernen und sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen, erhöht man ihre „Wirksamkeit“, ihre Möglichkeiten, selbst für ihre eigenen Belange einzustehen. Das Erleben von positiver Wirkung in der Gemeinschaft stärkt das Selbstbewusstsein.

Mit dem Angebot einer ehrenamtlichen Tätigkeit im Projekt wird ein weiterer, Sinn stiftender Aspekt berücksichtigt. Die Benefits von ehrenamtlicher Mitarbeit in Projekten sind gut belegt, sowohl für die Ausübenden als auch für die Gesellschaft.

## 6.3. Digitalisierung im Projektverständnis

**Im Projekt „Digital, gesund altern“ bezieht sich dieser Begriff auf folgende Bereiche:**

- » Das behutsame Heranführen von Menschen 60+ an digitale Medien
- » Das Erlernen von digitalen Anwendungen und Begriffen
- » Neues zu lernen – vor allem in Hinblick auf Gesundheit – mithilfe digitaler Anwendungen
- » Neue Wege der Kommunikation (Messenger-Dienste, Video-Telefonie, Gruppenziele)

Es gibt am Markt schon zahlreiche technische Geräte, die besonders auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind (Senioren Handy, Senioren Tablet). Einerseits ist in dieser Zielgruppe (60+) Interesse, andererseits eine starke Abwehrhaltung – vor allem bei den Höheraltrigen – gegenüber dieser Technologie festzustellen. Dies liegt zum Teil am unübersichtlichen Überangebot, aber auch an den oft nicht altersgerechten Erklärungen

von jüngeren Personen. Für diese sind viele technische Grundlagen selbstverständlich, die für die Zielgruppe totales „Neuland“ darstellen (regelmäßiges Aufladen, Updates, Virenschutz, ...). Daher ist es erforderlich, dass die älteren Nutzer\*innen von Personen eingeschult werden, welche die „gleiche Sprache“ sprechen und ein großes Verständnis für die Zielgruppe aufweisen.

**Es ist erforderlich, dass die älteren Nutzer\*innen von Personen eingeschult werden, welche die „gleiche Sprache“ sprechen und ein großes Verständnis für die Zielgruppe aufweisen.**

## 6.4. Lernen im Alter, worauf kommt es an?

„Ältere Menschen lernen eher das, was für sie jeweils wichtig ist, um neue Informationen, Erfahrungen, Anforderungen so zu verstehen und zu deuten, dass sich diese in ihre bisher entwickelten Vorstellungen und Verhaltensdispositionen einbeziehen lassen. Sie lernen selbstbestimmter, direkter und erfahrungsorientiert.“ (Dr. Franz Kolland, Wien 2015; Neue Kultur des Alterns, S. 30, 7.2 Lernerfahrung: Lernen und/als Erfahrung Epagogik)

Wichtig ist es, älteren Menschen die Sicherheit zu geben, dass sie etwas erlernen können, weil es so vermittelt wird, dass sie es verstehen. Damit sie lernen wollen, ist ein respektvoller Umgang auf Augenhöhe nötig, das Hervorheben des Nutzens des Gelernten im praktischen Leben, und außerdem eine gute Lehrmethodik.

Ein Mensch in der nachberuflichen Phase hat andere Zugänge zu neuem Wissen als jüngere, unerfahrenere Menschen. Prof. Kolland schreibt: „Das Vergehen von Jahren ist zwar keine Garantie für höchste Lebens Einsichten und Lebensweisheit, jedoch braucht es Zeit, Lebenserfahrung nicht nur zu machen, sondern auch zu einer neuen Gestalt zu integrieren. Dazu gehören berufliches Lernen, die Auseinandersetzung mit anderen Menschen, die Konfrontation mit Grenzsituationen (z.B. Autounfall) oder das Erleben der eigenen körperlichen und geistigen Veränderungen im Zuge des Lebens.“ (Neue Kultur des Alterns - Forschungsergebnisse, Konzepte und kritischer Ausblick; Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland; Wien 2015, S. 28)

Beim Lernen über und mit digitalen Medien sind zahlreiche Punkte zu beachten, wenn man den Zugang niederschwellig gestalten will.

### Anforderungen an den Lernort:

- » erforderliche technische Ausstattung
- » gemütliches Ambiente (keine hierarchische Struktur, wie z.B. ein Klassenzimmer)
- » barrierefrei zugänglich
- » bequeme Sitzgelegenheiten und Tische
- » gutes Licht
- » angenehme Akustik (keine hallenden Räume oder störende Nebengeräusche)
- » leicht zugängliche Basis-Infrastruktur (Toiletten, Getränke, ev. kleine Snacks)

### Anforderung an die Befindlichkeiten der Lernenden:

Die angesprochene Zielgruppe bringt, oft bedingt durch das Alter, bestimmte Einschränkungen mit, welche ebenfalls berücksichtigt werden müssen, um optimales Lernen zu ermöglichen. Dazu zählen mögliche Einschränkungen:

- » beim Sehen (kleine Schrift, Helligkeit)
- » beim Hören (Schallleitungs- oder Innenohr-Schwerhörigkeit, Verwendung eines Hörgerätes)
- » bei der Haptik (trockene oder gefühllose Fingerspitzen, eingeschränkte Feinmotorik)
- » eine geringe Konzentrationsspanne
- » Belastung durch Schmerzzustände (z.B. bei längerem Sitzen)

Wichtig ist es, älteren Menschen die Sicherheit zu geben, dass sie etwas erlernen können, weil es so vermittelt wird, dass sie es verstehen.

Ein älterer Mensch wird nur dann bereit sein etwas Neues zu lernen, wenn es ihn wirklich interessiert und wenn er sich davon einen konkreten Nutzen erwartet. Diesen Nutzen gilt es aufzuzeigen, wenn man Lernangebote setzt.

### Anforderungen an die Personen, die Lehrinhalte vermitteln:

Diese müssen alle angeführten (möglichen) Umstände bedenken und von vornherein Methoden und Maßnahmen planen, die ein lustvolles und zielführendes Lernen ermöglichen, ohne dass den Lernenden ihre eventuell vorhandenen Einschränkungen bewusst oder gar Thema in der Gruppe werden.

Die Lehrpersonen sollten daher:

- » im Idealfall zu zweit oder zu dritt sein
- » einen respektvollen Umgangston pflegen
- » deutlich und nicht zu schnell sprechen
- » nichts voraussetzen
- » fremdsprachige oder fachliche Begriffe erklären
- » Bezüge zwischen digitaler und realer Welt knüpfen
- » das vermitteln, was die Lernenden tatsächlich wissen wollen
- » genug Zeit für praktisches Üben und Festigen einplanen



### 6.5. Klare Begrifflichkeiten verwenden

Um das Interesse der Zielgruppe zu erreichen, ist eine deutliche Kommunikation unerlässlich. Sie soll nicht nur neue Themen verständlich machen, sondern auch auf den Nutzen für die Zielgruppe selbst eindeutig hinweisen. Führt man neue Formate ein, muss zuerst beim Projektteam klar sein, wie diese benannt und erklärt werden sollen.

Das Finden von Namen und Begrifflichkeiten war schwierig und ein mehrmonatiger Prozess. Die Wichtigkeit von eindeutigen Begriffen wurde dem Projektteam bei den zahlreichen Meetings und Gesprächen bewusst. Man muss die Dinge eindeutig

benennen, damit alle vom Gleichen sprechen. Missverständnisse und falsche Assoziationen können zu unnötigen Arbeitsschritten führen.

Da es sich beim vorliegenden Projekt um ein innovatives Gestalten von Dienstleistungen handelte, stellte sich das Finden von Begrifflichkeiten für die Freiwilligen, für das neue Lernformat und schließlich auch für die Gesundheits-App als ein spannender und sehr wichtiger Prozessschritt dar.

Durch die Schärfung von dem, was mit den Begriffen vermitteln werden sollte, ist es gelungen passende Bezeichnungen zu finden.

## Handybegleiter\*in

Auch in die Begriffsfindung wurden Personen, welche sich für die freiwillige Mitarbeit interessierten, aktiv eingebunden. In Gesprächen wurde deutlich, dass keine rein englischen Begriffe gewünscht waren, wie Coach, Buddy, Peer oder ähnliches. Ehrenamtliche\*r Mitarbeiter\*in war aber im Projektzusammenhang unpassend und das Wort „Trainer\*in“ wirkte abschreckend.

Bei einem ersten Workshop mit den potenziellen Freiwilligen wurde auch die tatsächliche Tätigkeit näher definiert. Es wurde deutlich, dass es sich

dabei um das Begleiten von Personen aus der Zielgruppe beim Kennenlernen des Smartphones handelt. Dies stellte die Basis für den Begriff „Handybegleiter\*in“ dar.

Der/Die Handybegleiter\*in begleitet Menschen individuell auf dem Weg „Smartphone-fit“ zu werden. Durch diesen Begriff wurde auch der Druck von den Ehrenamtlichen genommen, denn als Trainer\*in /Lehrer\*in/Kursleiter\*in sollte man auf alle Fragen eine Antwort haben, als „Begleiter\*in“ kann man die Dinge gemeinsam entdecken.

## Smart-Cafés

Der Begriff „Smart-Cafés“ wurde von der Projektmitarbeiterin Regine Nestler vorgeschlagen. Er weist einerseits auf Smartphones hin (smart = schlau, gewandt), andererseits durch das Wort Café einen ansprechenden, unverbindlichen Charakter hat. Er impliziert das gemütliche Zusammensein bei Kaffee und Kuchen, bei dem man

nützliche Informationen für den Gebrauch des Smartphones erhält. Es geht um das gemeinsame Entdecken und Kennenlernen, um ein gemeinsames Interesse, wo die Kommunikation im Mittelpunkt steht, wo Fragen gestellt und gemeinsam erarbeitet werden, und so zielgerichtetes Lernen erfolgt.



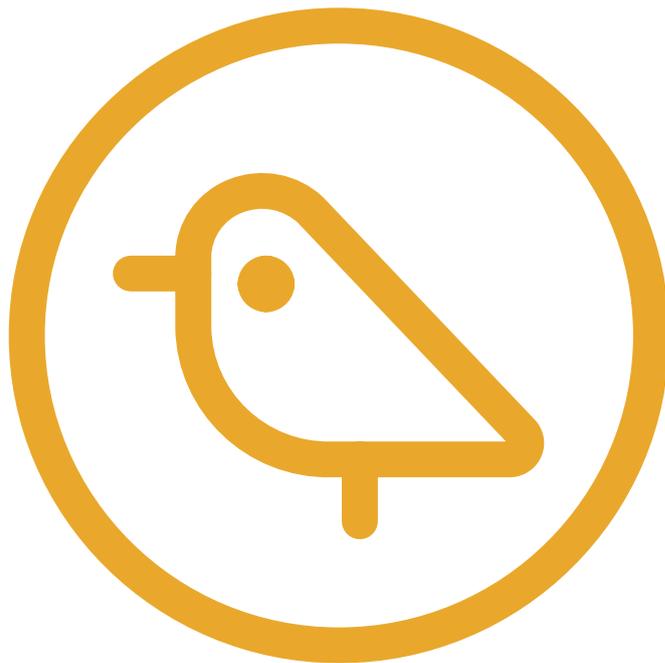
## STUPSI

Die Namensfindung für die App dauerte lange. Auch die Bezeichnung an sich, denn eine Gesundheits-App im herkömmlichen Sinn ist es nicht. Rein englischsprachige Ausdrücke waren in der Zielgruppe nicht gewünscht. Darüber hinaus sollte der Begriff kurz und griffig und leicht zu merken sein. Da das Programm auf „Nudging“ (= Anstupsen) aufgebaut ist, sollte auch der Name möglichst auf dieses Konzept hinweisen, um den User\*innen einen Eindruck von dem zu geben, was sie bei der Nutzung der App erwartet.

Schließlich schlug Regine Nestler vor, die App STUPSI zu nennen, in Bezugnahme auf das sanfte Anstupsen in Richtung gesünderer Lebensstil. Der Name wurde im Team und bei Vertreter\*innen der Zielgruppe vorgestellt und bekam sofort positive Resonanz. Martin Reitschmied entwarf als Logo für die App ein kleines Vögelchen.

Den angestrebten niederschweligen Zugang zur App zu schaffen, bedeutete auch von Anfang an eine möglichst niederschwellige Sprache zu verwenden, Funktionen kurz und prägnant zu beschreiben, allzu „technische“ Fachausdrücke zu vermeiden und – wie bei allen Entwicklungsschritten – die Diversität der Zielgruppe im Blick zu haben.

Wichtig war vor allem, dass sich die App an ältere Personen und nicht an Kinder richtet. Angestrebt wurde eine einfache, klare – jedoch nicht kindliche – Ansprache der User\*innen. In der Ausformulierung der Texte für die App waren einerseits die Feedbackschleifen innerhalb des Projektteams, andererseits die Rückmeldungen aus der Zielgruppe sehr wertvoll.



## 6.6. Erkenntnisse aus den Grundlagen

Bei der Entwicklung von gesundheitsfördernden Projekten ist die Schaffung eines ausgewogenen Verhältnisses zwischen allen gesundheitsförderlichen Faktoren erstrebenswert. Dass ausgewogene Ernährung, Bewegung und mentale Ausgeglichenheit förderlich für die Gesundheit sind, ist weitreichend bekannt. Soziale Teilhabe, Empowerment und lebenslanges Lernen sind genauso entscheidend, werden aber als gesundheitsfördernd noch nicht ausreichend wahrgenommen. Durch die Digitalisierung stehen nun weitere Möglichkeiten zur Verfügung, genau diese Bereiche zu stärken.

Um diese Kompetenzen auch älteren Personen leichter zugänglich zu machen, muss ein starker Fokus auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe gelegt werden.

So wird deutlich, dass ein zielführendes Lernen in größeren Gruppen mit nur einer Lehrperson und einem fixen Lehrplan kaum möglich ist. Bei herkömmlichen Lernformaten (klassischen Handykursen) wird immer jemand nicht folgen können und sich jemand anders langweilen. Frust bei allen Beteiligten ist fast unvermeidlich – entweder, weil man das Gefühl hat, nichts zu begreifen oder dümmer

zu sein als andere oder, weil man das Gefühl hat Zeit zu verschwenden, ohne etwas Neues gelernt zu haben. Auch das ausreichende Eingehen auf die persönlichen Interessen und der Spaß am Lernen kommen dabei zu kurz.

In diesem Zusammenhang ist auch das Generationen-übergreifende Lernen (Jugendliche erklären älteren Personen das Handy) stark zu hinterfragen. Jugendliche bringen zu wenig an didaktischen und methodischen sowie altersspezifischen Kenntnissen ein, um sie in diesem Zusammenhang als geeignete Lehrpersonen zu sehen. Wichtige Aspekte von erfolgreichem Lernen, nämlich Spaß und für alle Teilnehmer\*innen zufrieden stellende Kommunikation, werden bei diesen Formaten oft kaum berücksichtigt.

Werden die eingangs beschriebenen Grundsätze nicht angewendet, kann es sogar bei interessierten Personen zu einer ablehnenden Haltung gegenüber der Digitalisierung kommen. Die ältere Generation fühlt sich mit der neuen Technik überfordert und hat das Gefühl, die nötigen Lernschritte nicht mehr zu schaffen. Das schwächt das Selbstvertrauen und führt zu Rückzug und einem Verzicht auf die Vorteile der neuen Technologien.

**Spaß und für alle Teilnehmer\*innen zufriedenstellende Kommunikation sind wichtige Aspekte für erfolgreiches Lernen.**



## 7. DAS PROJEKT: DIGITAL, GESUND, ALTERN

Im Projekt „Digital, gesund altern“ wurden neue Ansätze für die Förderung eines positiven Gesundheitsverhaltens angewendet. Dies bezieht sich auf

- » die Entwicklung von neuen Lehrformaten für ältere Personen im Bereich Digitalisierung (erste Säule),
- » die Entwicklung einer App-ähnlichen Anwendung, welche die biopsychosoziale Gesundheit fördert (zweite Säule) und
- » die Steigerung des Gesundheitsbewusstseins durch Vernetzung und gesundheitsrelevante Information im realen Leben (dritte Säule).

Nachstehend werden diese Aktivitäten näher umrissen und auch der Entwicklungsprozess dahinter skizziert.

### 7.1. Digitalisierung (erste Säule)

Unter diesem Punkt wurden die Formate Mentoringprogramm und Smart Café geschaffen, die eine nachhaltige, freudvolles Kennenlernen von digitalen Möglichkeiten in der Zielgruppe fördern. Dabei wurde die Bedürfnisse der Zielgruppe erhoben und die Angebote laufend angepasst.

Technikaffine Personen aus der Zielgruppe konnten als ehrenamtliche „Handybegleiter\*innen“ und „Mentor\*innen“ gewonnen werden, welche die älteren Nutzer\*innen individuell bei der Anwendung von Smartphones und Tablets begleiten.

#### 7.1.1. Klassische Kurse

Zu Beginn des Projektes beschränkten wir uns auf klassische Handykurse für ältere Personen, welche von regionalen Bildungseinrichtungen bereits angeboten wurden. An mehreren Kursen von April bis September 2019 nahmen insgesamt 35 Personen über 65 Jahre teil. Die Gruppengröße betrug zwischen 6 und 11 Personen. Leider war der Kursleiter allein und konnte kaum auf die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen eingehen. Das Lehrangebot war für den vorgegebenen Zeitrahmen zu umfangreich, und es wurden zu viele Fachbegriffe verwendet, die nicht erklärt wurden. Einige der älteren Teilnehmer\*innen konnten nicht folgen, trauten sich teils nicht zu fragen. Es kam zu Aus-

sagen wie „Ich bin zu dumm dafür.“, „Da steig ich aus, ich versteh' nichts.“ usw. Darüber hinaus konnten die Kurse nur durch eine massive Zuzahlung durch die ARGE auf einem für die Senior\*innen akzeptablen Preisniveau gehalten werden.

Ein weiterer Grundkurs, den wir im Herbst 2019 anboten, kam wegen zu weniger Teilnehmer\*innen nicht zustande. Dennoch merkten wir in persönlichen Gesprächen, dass der Wunsch, etwas über das Smartphone zu lernen, sehr groß ist.

Ein klassischer Smartphone- oder Tabletkurs kann bei der Nutzung von neuen Techniken hilfreich sein, vor

allem, wenn bereits Vorkenntnisse vorhanden sind. Was dann aber fehlt, sind die kleinen Hilfen im Alltag. Nach einem Kurs wird vieles wieder vergessen und bei kleinen Problemen wäre

es hilfreich, jemanden fragen zu können. Nicht alle haben geduldige Familienmitglieder, die ihnen helfen „es selbst zu tun“.

## 7.1.2. Smart-Café

Smart-Cafés sind ein offenes Lernformat, gänzlich konträr zu Methoden wie Frontalunterricht, Kurs, Vortrag oder anderen. Sie sind für Menschen konzipiert, welche schon erste Erfahrungen mit dem Smartphone gemacht haben und ihr Wissen gerne ausbauen möchten. Das Konzept

stützt sich auf die unter Punkt 6.1.1 dargelegten Erkenntnisse und setzt auf einen unverbindlichen, niederschweligen Zugang ohne Anmeldung und ohne Kosten. Der Fokus des Konzepts beruht auf nachstehenden Grundsätzen:

### Lernen von Gleichaltrigen:

Lernende und Lehrende sind sich ebenbürtig, sie sprechen „die gleiche Sprache“ und hatten die gleichen Hürden zu überwinden. Wenn 60- bis 70-jährige Handybegleiter\*innen den Besucher\*innen der Smart-Cafés etwas erklären, zeigen oder Neues beibringen, wird das von diesen viel bereitwilliger und aufmerksamer angenommen, als wenn junge Menschen dort säßen. Zu sehen, dass sich

jemand gut auskennt, der „vielleicht noch älter ist, als ich“, motiviert. Man glaubt eher daran, dass man es auch selbst schaffen kann. Auch liegen oft ähnliche Interessen oder Erfahrungen vor, wodurch sich humorvolle und anregende Gespräche ergeben. Dadurch ist von Beginn an eine ausgewogene, vertrauensvolle Beziehung zum/zur Lehrenden und zu den anderen Teilnehmer\*innen gegeben.

### Ergebnisoffenes Lernen

Das Lernen erfolgt lustvoll und ohne Druck. Niemand muss irgendeine Vorgabe erfüllen oder ein bestimmtes Ziel erreichen. Jeder macht seine individuelle, an seine Bedürfnisse angepasste, Lernerfahrung. Die Smart-Cafés können entsprechend dem

Bedarf oder nach Lust und Laune besucht werden. Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich, wodurch der Zugang weiter erleichtert wird. Durch die individuelle Begleitung lernt jede/r Teilnehmer\*in genau das, was er/sie wissen möchte.

### Voneinander Lernen

Bei den Smart-Cafés werden alle Teilnehmer\*innen eingeladen ihr Wissen einzubringen und auszutauschen. Dadurch lernen die Teilnehmer\*innen auch voneinander. Da es um ein gemeinsames Erarbeiten geht, lernen

auch die Handybegleiter\*innen von den Teilnehmer\*innen. In dieser Atmosphäre traut sich jeder, Fragen zu stellen, wodurch automatisch ein Eingehen auf die Individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer erfolgt.

**Niemand muss irgendeine Vorgabe erfüllen oder ein bestimmtes Ziel erreichen. Jeder macht seine individuelle, an seine Bedürfnisse angepasste, Lernerfahrung. Die Smart-Cafés können entsprechend dem Bedarf oder nach Lust und Laune besucht werden.**

Das Konzept der Smart-Cafés ist nur durch das ehrenamtliche Engagement von Personen aus der Zielgruppe möglich.

## Gemütliche Atmosphäre

Eine angenehme Atmosphäre und ein unverbindlicher Charakter kommen am besten in öffentlichen Räumen zum Tragen. Daher wurden die „Smart-Cafés“ mit Mahlzeit-Treffen gekoppelt oder in Bibliotheken angeboten. Dies sind öffentliche Orte, wo man „ohnehin“ schon hinget, um z.B. zu Mittag zu essen oder um ein Buch auszuleihen. Die Möglichkeit, eine Kleinigkeit zu konsumieren, z.B. Kuchen und Kaffee, wird sehr geschätzt.

In Absprache mit den Handybegleiter\*innen wurde der Versuch gestartet, regelmäßige Termine anzubieten.

z.B. jeden dritten Freitag im Monat in der Bibliothek St. Johann, im Anschluss an die Öffnungszeiten. Dies wurde nach den Einschränkungen der Pandemie wieder aufgenommen.

Das Konzept der Smart-Cafés ist nur durch das ehrenamtliche Engagement von Personen aus der Zielgruppe möglich. Diese sind über 60 und können aufgrund ihrer beruflichen Erfahrung oder aus persönlichem Interesse gut mit digitalen Anwendungen umgehen. Sie sind bereit ihr Wissen weiterzugeben und haben Spaß dabei. Im Projekt heißen sie „Handybegleiter\*innen“.



### 7.1.3. Mentoring-Programm

Das Mentoringprogramm zielt auf jene Menschen ab, die noch nie ein Smartphone benützt haben. Gerade in Zeiten des demografischen Wandels stellt die Verwendung eines Smartphones eine ideale Möglichkeit dar, um mit Familienmitgliedern

und Freunden verbunden zu sein und der Einsamkeit entgegenzuwirken. Wie die Erfahrung zeigte, sind klassische Handykurse für absolute Smartphone-Neulinge zu herausfordernd und wenig zielführend.

## Individuelle Betreuung

Daher wurde das Format der individuellen 1:1 Begleitung entwickelt. Die Klient\*innen des Mentoringprogramms werden von sogenannten Mentor\*innen (nach Möglichkeit Personen aus der Zielgruppe) über den Zeitraum von einem Monat bei ihren ersten Schritten am Smartphone begleitet. Dadurch kann auf die individuellen Bedürfnisse und den Kenntnisstand der jeweiligen Anwender\*innen eingegangen werden. Die Klient\*innen werden sehr behutsam in das Thema eingeführt, sodass die Scheu vor dem Neuen und Unbekannten genommen werden kann.

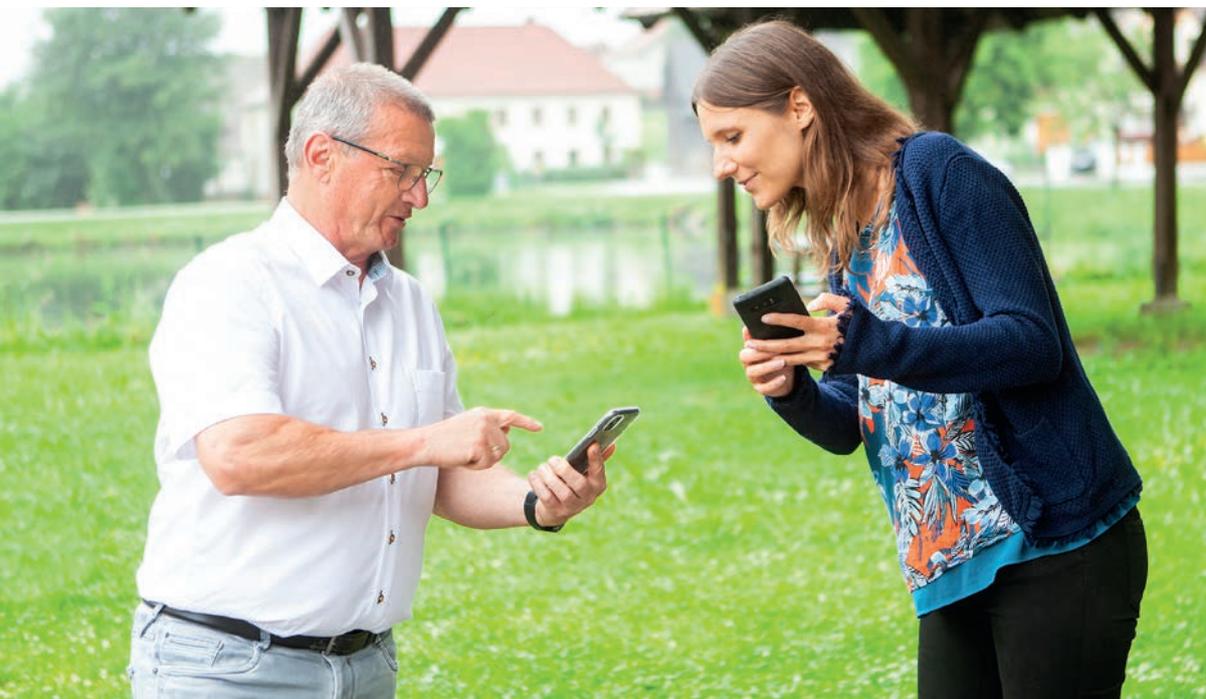
Für diese Gruppe ist das Smartphone gänzlich neu. Es müssen Dinge erklärt werden wie das „Wischen“ oder der

Unterschied zwischen Ausschalten und Ruhemodus. Ziel des Programms ist es, dass die Klient\*innen nach einem Monat mit dem Smartphone telefonieren, fotografieren und mittels Messengerdienst (WhatsApp) Nachrichten versenden können.

Während des einmonatigen Betreuungszeitraums werden individuell Termine zwischen Klient\*innen und Mentor\*innen vereinbart. Diese können persönlich, telefonisch oder auch über die Teamviewer-App stattfinden. Dadurch erfolgt ein laufendes Training im Umgang mit dem Smartphone. Fragen können nach Bedarf und auch mehrmals gestellt werden, ohne dass es für die Teilnehmer\*innen unangenehm wird.

Fragen können nach Bedarf und auch mehrmals gestellt werden, ohne dass es für die Teilnehmer\*innen unangenehm wird.

Mentor\*innen begleiten einen Monat lang ganz individuell bei den ersten Schritten am Smartphone.



## Ort

Die ersten Termine finden bei den Klient\*innen zuhause statt, dadurch können auch Personen, die nicht (mehr) mobil sind, teilnehmen. Wird das nicht gewünscht, können die Treffen natürlich auch in einem

Kaffeehaus, in einer Bibliothek oder an beliebigen Orten stattfinden. Die Folge-Termine werden nach Möglichkeit direkt über das Smartphone abgehalten.

## Leihgeräte

Ist noch kein eigenes Gerät vorhanden, kann im Zuge des Projektes ein Leihgerät kostenlos benutzt werden, um besser entscheiden zu können, ob man ein Smartphone anschaffen möchte. Das Leihgerät kann auf Wunsch käuflich erworben werden. Ist schon ein Smartphone oder Tablet vorhanden, erfolgt die Einschulung natürlich mit diesem.

In diesem Projekt entfiel die Wahl auf das Beafon M6 (mit WLAN und LTE). Dabei handelt es sich um ein Smartphone, das zusätzlich über einen einfacheren Bedienmodus, das sogenannte Beafon-Display, verfügt. Dieses weist eine vereinfachte Oberfläche auf und bietet Zusatzfunktionen, wie beispielsweise eine Notruftaste.

Die Geräte wurden mit einer Wertkarte mit einem Guthaben von € 20,- ausgestattet. Dieses Guthaben kann von den Klient\*innen im Betreuungs-

zeitraum „kostenfrei“ aufgebraucht werden. Erfahrungsgemäß ist dies mehr als ausreichend für einen Monat. Bevor die Geräte den Klient\*innen übergeben wurden, erfolgten nachstehende Einstellungen:

- » Aufladen der Geräte
- » Deaktivieren des PIN und der Displaysperre
- » Installation von WhatsApp
- » Freischaltung der mobilen Daten
- » Anlegen eines Google-Kontos, um Apps aus dem Playstore verwenden zu können.
- » Installation des Fernwartungs-Tools Teamviewer: Eine private, kostenlose Nutzung des Teamviewers reicht für diese Anwendung aus.

Beim Ersttermin bekommt der Klient/ die Klientin auch ausgearbeitete Unterlagen zum Beafon sowie zu den wichtigsten Funktionen eines Smartphones.



## 7.1.4. Ehrenamtliche (Handybegleiter\*innen & Mentor\*innen)

Das Finden von freiwilligen Mitarbeiter\*innen erwies sich als sehr herausfordernd, weil Personen, die am Smartphone zwar fit waren, sich nicht zutrauten, anderen etwas beizubringen.

Wir suchten nach technikversierten Personen, die sich für dieses Thema begeistern und bereit sind, ihre Kenntnisse weiterzugeben. Zur Verdeutlichung wurden „Job Descriptions“ für das Aufgabenfeld erstellt, in denen die Anforderungen und der Umfang der Tätigkeit genau umrissen wurden.

Da die Suche nach Freiwilligen am Beginn des Projektes stand, wollten wir mittels einer Aussendung das Projekt in der Zielgruppe bewerben und gleichzeitig Ehrenamtliche finden. Es erfolgte eine breite Bewerbung mit der Projektbeschreibung und einer ersten „Job Description“ mittels:

- » Briefe der Bürgermeister\*innen an alle Einwohner\*innen über 60
- » Aufrufe in der Regionszeitung WIKI und über Gemeinde-Websites
- » Flyer mit Job-Description bei MahlZeit und Veranstaltungen
- » direkte Ansprache von bekannten, geeigneten Personen

Trotz der rund 700 persönlichen Briefe der Bürgermeister\*innen und der breiten Bewerbung in den regionalen

### Aufgabenbereich

Gemeinsam mit den Vertreter\*innen der Zielgruppe wurde der Aufgabenbereich wie folgt definiert: Die Ehrenamtlichen sollen Unterstützung bei individuellen Problemen bieten, indem sie erklären oder zeigen, wie es geht, bzw. indem sie mit den Klient\*innen gemeinsam nach einer Lösung

Medien kamen letztlich nur fünf Personen zum beworbenen Infonachmittag.

Gemeinsam mit diesen fünf Teilnehmer\*innen aus der Zielgruppe wurde erhoben, warum sich kaum jemand für diese Tätigkeit gemeldet hatte. Was waren die Befürchtungen und Bedenken? Dabei kristallisierten sich nachstehende Gründe für die Zurückhaltung aus der Zielgruppe heraus:

- » Was ist, wenn ich eine Frage nicht beantworten kann?
- » Wo soll ich mit Erklären anfangen?
- » Was, wenn der Klient/die Klientin ein ganz anderes Betriebssystem hat?
- » Kann ich mir Freiwilligkeit leisten? (finanzieller Aspekt)

Die größte Sorge schien darin zu bestehen, mögliche Fragen der Teilnehmer\*innen nicht beantworten zu können. Die Anwesenden hatten das Bild vor sich, als „Referent\*in“, „Trainer\*in“ oder „Lehrer\*in“ agieren zu müssen. Auch in der Didaktik fühlten sie sich unsicher und nicht ausreichend qualifiziert.

Die Herausforderung, Ehrenamtliche zu finden, bestand also darin, die Angst zu nehmen. Das Rollenbild musste geschärft und ein zur Aufgabe passender Name gefunden werden. Außerdem wollten wir ein kompetentes Schulungsangebot bereitstellen.

suchen. Sie sind keine Trainer\*innen und machen keine Schulungen, sondern unterstützen lediglich im Rahmen ihrer Möglichkeiten, so wie man einem Familienmitglied oder Bekannten zu helfen versucht. Es ist völlig in Ordnung, etwas nicht zu wissen.

**Je besser der Aufgabenbereich definiert wird, umso leichter findet man Freiwillige.**

Mag.<sup>a</sup> Edith Simöl (Mitte) schulte die künftigen Handybegleiter\*innen und Mentor\*innen für ihre Aufgaben.



Durch die Findung des passenden Begriffs „Handybegleiter\*in“ wurde die Aufgabe deutlicher und dadurch auch leichter zu kommunizieren.

## Namensfindung

Danach wurde eine Bezeichnung gesucht. Wie wollten sie selbst in ihrer neuen Rolle bezeichnet werden? Gemeinsam versuchten wir einen Namen zu finden, der nicht zu „mächtig“ war wie ehrenamtliche/r Trainer\*in, aber auch nicht englisch wie Coach oder Buddy. Es kamen Vorschläge

wie Lernbegleiter\*in, „Smarties“ oder „HaHa“ für Handy-Helfer. Schließlich wurde das Wort Handybegleiter\*in gewählt.

Durch die Findung des passenden Begriffs „Handybegleiter\*in“ wurde die Aufgabe deutlicher und dadurch auch leichter zu kommunizieren.

## Schulung der Handybegleiter\*innen

Um die Freiwilligen (sowohl die Handybegleiter\*innen als auch die Mentor\*innen) auf ihre neuen Aufgaben vorzubereiten und ihnen weitere Sicherheit zu geben, erhielten sie selbst eine Schulung. Mit dem ÖIAT (Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation) fanden wir eine Plattform, die genau dafür schon ausgebildete Trainer\*innen hat. Das Institut schult Erwachsenenbildner\*innen in ganz Österreich in Bezug auf altersgerechtes Lernen und Digitalisierung.

In einem zweitägigen Workshop mit Mag.<sup>a</sup> Edith Simöl (digitaleseniornInnen.at) konnten im Juli auf kurzweilige und sehr kompetente Weise

Einblicke in nachstehende Themenbereiche gewonnen werden:

- » Lernen im Alter
- » Didaktik und Methodik
- » Hilfreiche online-Tools
- » Nachhaltiges Vermitteln von Inhalten, usw.

Nach dieser Schulung fühlten sich die Ehrenamtlichen bereit, erste Smart-Cafés bzw. das Mentoringprogramm mit der Zielgruppe durchzuführen. Zur zusätzlichen Unterstützung wurden die Smart-Cafés von Mitarbeiter\*innen aus dem Projektteam begleitet.

## 7.1.5. Erfahrungen – Smart-Cafés

Dank engagierter freiwilliger Mitarbeiter\*innen konnten wir in der Region fünf Smart-Cafés im Monat anbieten.

Zwischen den beiden Lockdowns im zweiten Halbjahr 2020 konnten sieben Smart-Cafés abgehalten werden, weitere 6 waren schon fix geplant. Vier fanden in Gasthäusern, drei in Bibliotheken statt.

Bei den meisten Terminen waren zwei Handybegleiter\*innen vor Ort, bzw. ein/e Handybegleiter\*in und ein/e Projektmitarbeiter\*in, was sich als sehr vorteilhaft erwies. Es zeigte sich, dass bei mehreren Anwesenden eine gute Kommunikation untereinander entstand. In Ottenschlag waren einmal sieben Interessierte anwesend.



Während die beiden Handybegleiter\*innen im Gespräch mit jeweils einem Klienten/einer Klientin waren, fachsimpelten die anderen fünf Personen miteinander, selbst wenn sie sich vorher nicht gekannt hatten. Auch dadurch wurden einige offene Fragen beantwortet.

Das Feedback der Smart-Café-Besucher\*innen war ausschließlich positiv. Die Teilnehmer\*innen schätzten den geringen Zeitaufwand, die individuelle Beratung und die angenehme Atmosphäre mit Gleichgesinnten.

### *Smart-Cafés November*

**13.11.2020**, Grafenschlag,  
Sitzungssaal Gemeinde,  
16:30-18 Uhr

**19.11.2020**, Sallingberg,  
Teichstüberl, 15 Uhr

**20.11.2020**, 3611 St. Johann,  
Bibliothek, 17-18 Uhr

**24.11.2020**, Kottes, GH  
Schrammel, 13:30 Uhr  
(speziell für iPhone)

**27.11.2020**, Bad Traunstein,  
Bibliothek, 17-18 Uhr



### 7.1.6. Erfahrungen – Mentorenprogramm

Das Projekt lief sehr gut an. Zwischen August 2020 und Jänner 2021 konnten 16 Klient\*innen begleitet werden, dabei wurde sechsmal das Beafon verwendet. Leider konnten die Betreuungen ab November 2020 pandemiebedingt nur mehr sehr eingeschränkt.

Aus den Gesprächen mit den betreuten Klient\*innen zeigte sich, dass es unbedingt nötig ist, ein Follow-Up anzubieten. Vor allem Klient\*innen, die alleine leben und neu auf das Smartphone eingeschult wurden, haben auch danach laufend Fragen.

Hierfür stehen dann die „Smart-Cafés“ zur Verfügung, wodurch es auch zu einer weiteren Vernetzung der Teilnehmer\*innen kommt, was wiederum der Vereinsamung entgegengewirkt.

Die angedachte Verwendung der Teamviewer-App, um eine Remote-Betreuung durchführen zu können, funktionierte gar nicht. Die Klient\*innen waren sehr skeptisch und lehnten es ab. Außerdem war dafür unbedingt eine stabile WLAN-Verbindung nötig. Wo dies nicht gegeben war, funktionierte die Übertragung nicht einwandfrei. Die Klient\*innen bevorzugten eindeutig die persönlichen Treffen.

### 7.1.7. Erkenntnisse: Angebote zur Digitalisierung älterer Personen

Das Konzept des Lernens von Gleichaltrigen ist gerade in diesem Bereich eine hervorragende Methode, da die Zielgruppe von Beginn an die gleiche Sprache spricht. Dies bezieht sich einerseits auf Begrifflichkeiten (z.B. „Wischhandy“ statt Smartphone) aber auch auf die Interessen, ähnliche Lebenserfahrungen oder gemeinsame Bekannte, wodurch eine breite Gesprächsbasis von Beginn an gegeben ist.

Bei der Entwicklung von neuen Lehrformaten für ältere Menschen im Bereich Digitalisierung muss berücksichtigt werden, dass der Grad der Individualisierung stark vom Erfahrungsstand der Teilnehmer\*innen abhängig ist. Je weniger Erfahrung die Teilnehmer\*innen haben, desto individueller sollte die Betreuung konzipiert werden.

Smartphones bieten unzählige Möglichkeiten und Anwendungsgebiete,

die man nach und nach entdecken kann. Daher ist es hilfreich, wenn es laufend möglich ist, sich darüber auszutauschen und Neues zu lernen. Kurse, die einmal gemacht werden und dann abgeschlossen sind, sind in diesem Bereich nicht ausreichend. Daher wurden die Smart-Cafés an bestehende Angebote (MahlZeit oder Bibliothek) angebunden, um auch nach Projektende eine laufende „Betreuung“ bzw. konstante Möglichkeiten zum Austausch und Weiterlernen sicher zu stellen.

Beim Finden von Ehrenamtlichen wurde deutlich, dass das Rollenbild und die Erwartungen klar und unmissverständlich kommuniziert werden müssen. Dies ist nur durch Partizipation und mit den geeigneten Begrifflichkeiten möglich. Das Finden von passenden Bezeichnungen für neue Aufgabenprofile ist herausfordernd und sollte daher ausreichend Aufmerksamkeit erhalten.

**Je weniger Erfahrung die Teilnehmer\*innen haben, desto individueller sollte die Betreuung konzipiert werden.**

## 7.2. STUPSI – Die Gesundheits-App (zweite Säule)

Um die Gesundheitskompetenz der Zielgruppe zu fördern und diese zu einem gesünderen Lebensstil zu animieren, wurde mit und für die Zielgruppe eine eigene App entwickelt, welche über einen spielerischen Zugang zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten anregt (Nudging). Mit der App-ähnlichen Anwendung STUPSI werden Anreize und Möglich-

keiten geboten, um sich zu vernetzen, gemeinsame Ziele zu erreichen und gesundheitsfördernde Maßnahmen im Alltag umzusetzen.

Dazu wurde eine Modellsynthese aus Nudging und Gamification definiert, um einerseits die Zielgruppe zu informieren, andererseits aber auch intrinsisch zu motivieren und zu vernetzen.

### 7.2.1. Grundlagen der Konzeption

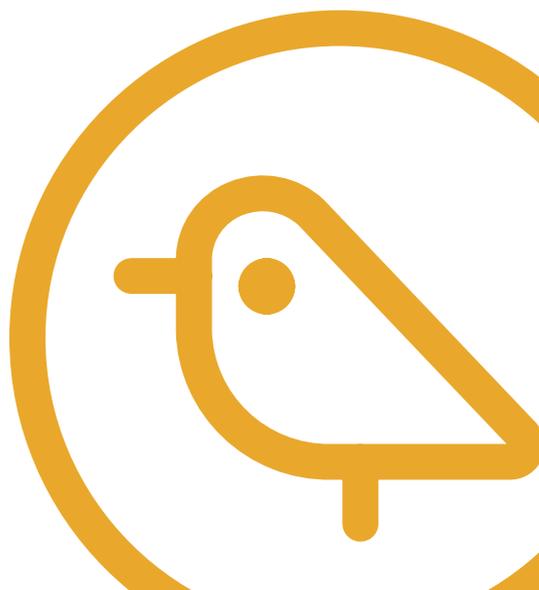
Das Fogg Modell (Nudging) stellt die Frage, was getan werden muss, um ein bestimmtes Verhalten auszulösen. Das menschliche Verhalten wird laut dieser Theorie durch die drei Faktoren Motivation, Fähigkeit und einem Auslöser beeinflusst. Persönliche Motivation und Fähigkeit reichen dabei oft nicht aus, so dass es gleichzeitig eines Auslösers („Trigger“) bedarf – beispielsweise eine Aufforderung, die zu konkreten Handlungen ermutigt. Das Modell unterstreicht drei Hauptelemente, von denen jedes Unterkomponenten hat.

Für die Einteilung der Nudges bzw. auch die Anpassung an die Zielgruppe eignet sich vor allem das dreigeteilte Triggersystem. Umgelegt auf die Kategorisierung von Nudges am Beispiel von Aktivitäten und Zielsetzungen bedeutet dies:

- » „Sparks“ oder Verstärkungen, wie z.B. visuelle Rückmeldungen zu erreichten Zielen, intraindividuell („mit sich selbst“) und interindividuell (mit anderen Benutzer\*innen)
- » „Facilitators“ oder Erleichterungen: das Eintragen von Zielen sollte möglichst einfach sein

- » „Signals“ oder Erinnerungen: wiederholende To-Do Listen (selbst definiert) erleichtern die Zielerreichung

In Anlehnung an das FOGG Modell ist das Setzen bestimmter „Trigger“ generell von Relevanz. Bei der Zuordnung abgestimmter „Nudges“ wird darauf geachtet, dass ein optimales Verhältnis zwischen Aufgabenschwierigkeit, Fähigkeit und motivierendem Anreiz erzielt wird. Bei einer perfekten Balance dieser Faktoren tritt ein eigenmotiviertes Verhalten auf, welches längerfristig keine externen Belohnungen benötigt. Somit sollte die Zielgruppe auch ohne die App Schritt für Schritt zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten übergehen.



## Modell-Synthese

Für STUPSI wurde eine Synthese aus dem FOGG Modell (Nudging) sowie dem WHO Modell zu Biopsychosozialen Gesundheit vorgenommen. Dieser Arbeits-Rahmen kann als Blaupause für die Anwendungen der App gesehen werden, wobei nicht alle Faktoren - wie beispielsweise die bio-

logische Gesundheit - direkt adressiert werden können. Wichtig ist, dass Gesundheit hier nicht als dichotomisierendes Modell angenommen wird, sondern als überlappendes Modell. Die visuelle Trennung erfolgt rein der Übersicht halber.

	Erinnerungen	Erleichterungen	Verstärkungen
<b>Biologische Gesundheit (Strukturen)</b>	Wiederkehrende Termine, z.B. für Untersuchungen  Frage der Woche	Tägliche Aktivitäten (z.B. Medikamenteneinnahme, Blutdruckmessen)  Medikamentendosierer	Positive Effekte auf Compliance
<b>Psychische Gesundheit (Verhalten)</b>	Push Notifications zu Tageszielen  Frage der Woche	Tägliche Aktivitäten, z.B. Treppensteigen	Tagesziel erreicht  Eigene Ziele und intraindividuelle Statistiken
<b>Soziale Gesundheit (gesellschaftliche Teilhabe)</b>	Hinweise zu Veranstaltungen (Mahlzeit, Vereinstreffen, ...)  Frage der Woche	Tägliche Aktivitäten, z.B. Telefonieren	Tagesziel erreicht  Gemeinsame Ziele und interindividuelle Statistiken

### 7.2.2. Entwicklung mit der Zielgruppe

Bei der Entwicklung der STUPSI App war die Zielgruppe von Anfang an eingebunden. Hierbei wurde insbesondere darauf geachtet, auch Personen einzubinden, die sich für Smartphones und Internet nicht (mehr) interessierten. Zu Beginn des Projekts wurden in vier Fokusgruppen 21 Personen zwischen 60 und 80 Jahren zu ihren Interessen, Gewohnheiten, Vorlieben und Ideen für die Umsetzung sowie die geplanten Funktionen der STUPSI App befragt. Die Ergebnisse wurden vom Projektteam der Donauuniversität qualitativ inhaltsanalytisch ausgewertet und flossen in die Konzeptionierung der App ein. Die wesentlichsten Erkenntnisse daraus waren:

- » Einfache Registrierung ohne E-Mail Adresse.
- » Der Login sollte so simpel wie möglich gestaltet sein. Am besten nur mittels Username und Passwort.
- » Es sollen so wenige Userdaten wie möglich gespeichert werden (Privacy by Design).
- » Die Nutzung sollte ohne Bekanntgabe von persönlichen Daten (PLZ, Alter, Name, Adresse, ...) möglich sein.
- » Im persönlichen Profil soll das Hinzufügen eines Fotos oder einer Beschreibung optional erfolgen und kein Muss sein.
- » Das Hinzufügen von Freund\*innen soll über die Eingabe des Namens erfolgen. Ein Zugriff auf das Adressbuch des Telefons ist nicht gewünscht.

- » Wenn Freund\*innen gefunden werden, sollte zur Kontaktaufnahme verpflichtend eine Nachricht gesendet werden.
- » Bei den Aktivitäten sollte es keinen Leistungsanspruch geben im Sinne von „je mehr Aktivitäten, desto besser“.
- » Die App soll nicht versuchen ein klassisches Social Media Netzwerk zu sein.
- » Sie sollte einfach zu verstehen und zu bedienen sein.

- » Die Textgröße sollte verstellbar sein (nicht zu klein).

Aufgrund dieser intensiven Partizipation entstand im Projektverlauf eine App, die sich von den ursprünglichen Ideen unterschied. Statt klassischen Messwerten (Zucker, Blutdruck, Gewicht, etc.) und Gamification-Elementen entstand eine App, die informiert, motiviert und zu Aktivitäten anregt (Nudging).

### 7.2.3. So funktioniert STUPSI

#### Aktivitäten

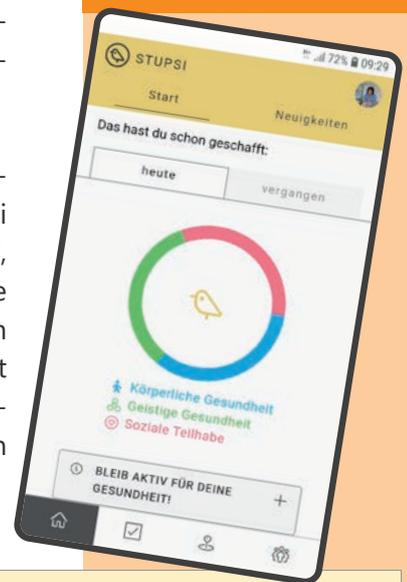
In der App finden Nutzer\*innen eine Liste an Aktivitäten, die der Gesundheit guttun, wie etwa Spaziergehen, im Garten arbeiten, mit Freund\*innen treffen oder ein Kreuzworträtsel lösen. Die Liste der Aktivitäten bezieht sich auf die drei Bereiche des biopsychosozialen Gesundheitsmodell „Körperliche Gesundheit“, „Geistige Gesundheit“ sowie „Soziale Teilhabe“. Neben der vorgefertigten Liste gibt es auch die Möglichkeit, selbst neue Aktivitäten in der App anzulegen. Das können STUPSI Nutzer\*innen mit den Aktivitäten machen:

Sobald eine Aktivität erledigt wurde, kann diese abgehakt werden (einmal

pro Tag möglich). Anders als bei gängigen Fitness-Tracking Apps steht hier nicht die Frage im Zentrum, wie lange oder intensiv eine Aktivität ausgeübt wurde, sondern einfach, dass man etwas gemacht hat. Jede gesundheitsbewusste Aktivität zählt.

Als Tagesziel in der App gilt, mindestens eine Aktivität aus jedem der drei Bereiche „Körperliche Gesundheit“, „Geistige Gesundheit“ und „soziale Teilhabe“ zu machen. Dies wird am Startscreen der App abgebildet. Ist das Tagesziel erfüllt, werden die Nutzer\*innen mit einer kleinen Animation belohnt.

Es geht nicht um Leistung, sondern um Aktivität im individuell möglichen Rahmen.



Aktivitäten (vordefiniert)		
Geistige Gesundheit	Körperliche Gesundheit	Soziale Teilhabe
Ein Computer- oder Handyspiel spielen	Stiegen steigen	Telefonieren (mit Freund*in oder Angehörigen)
Meditieren	Spazieren gehen	Jemanden besuchen
Ein Rätsel lösen	Schwimmen	Mit Nachbar*innen plaudern
Etwas Neues lernen	Radfahren	Mit jemandem ins Kino/Theater gehen
Singen	Gärtnern	In die Bücherei gehen
Ein Gedicht schreiben	Tanzen	Eine ehrenamtliche Tätigkeit ausüben
Ein Puzzle legen	Hausarbeiten verrichten	An einem Ausflug teilnehmen
Handarbeiten	Wasser trinken	Ein Kind betreuen (Enkerl)
Buch oder Zeitung lesen	Eine Handvoll Obst/Nüsse essen	Einen Videochat machen
Einen Kurs besuchen	Walken/wandern gehen	Jemandem helfen

Nutzer\*innen können sich zudem selbst Ziele zu den Aktivitäten setzen und festlegen, wie oft sie eine Aktivität in einem bestimmten Zeitraum machen möchten. Z.B.: 10-mal spazieren

### Freunde finden

In der App ist es auch möglich, sich mit anderen STUPSI-Nutzer\*innen zu befreunden. Diese Funktion hat nicht das Ziel, gängige soziale Netzwerke zu ersetzen. Es wurde auch keine Nachrichten-Funktion eingebaut. Vielmehr stellt das Befreunden in der App einen Anreiz dar, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Miteinander

gehen in den nächsten drei Wochen, oder jeden Tag im nächsten halben Jahr eine Nachricht an Freund\*innen oder Familie schicken.

reden, sich zu den Aktivitäten austauschen, gemeinsam lachen – all das passiert im besten Fall persönlich am Telefon oder beim nächsten realen Treffen. Um sich mit anderen STUPSI-Nutzer\*innen zu „befreunden“, muss zuerst der STUPSI-Name des/der anderen in Erfahrung gebracht werden, was nur in der realen Welt möglich ist.

### Ziele setzen

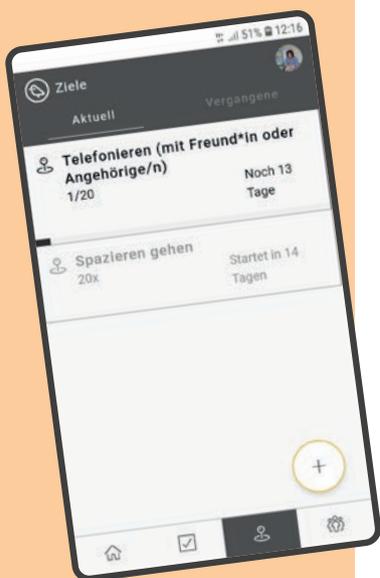
Eine wichtige Funktion ist, dass sich STUPSI-Freund\*innen gemeinsame Ziele setzen können, und damit auch andere Personen dazu anregen können, etwas für die Gesundheit zu tun. So kann etwa das Ziel gesetzt werden,

innerhalb der nächsten 30 Tage 100-mal spazieren zu gehen. Dies kann erreicht werden, wenn mehrere Personen die entsprechende Aktivität in der STUPSI-App eintragen.

### Neuigkeiten zur Gesundheitsförderung

Eine weitere zentrale Funktion der App ist der Bereich „Neuigkeiten“. Hier finden die Nutzer\*innen Interessantes, Wissenswertes und Anregendes rund um die körperliche, soziale und geistige Gesundheit. Bei den Inhalten wird auf vertrauenswürdige und seriöse Quellen geachtet, ganz besonders, wenn es sich um medizinisch relevante Bereiche handelt. Die Sprache ist dennoch einfach und

leicht verständlich. Die Artikel sind sehr unterschiedlich und abwechslungsreich, zielen jedoch immer darauf ab, zu motivieren, geistig anzuregen, interessante Fakten zu vermitteln oder konkrete Hilfestellungen anzubieten. Auch der Humor kommt nicht zu kurz. Belastende oder strittige Themen werden bewusst vermieden. Es werden pro Woche ein bis zwei Artikel ins System gespielt.



## Nachstehend einige Beispiele:

### Glücksübung

„Glück ist das einzige Gut, das um seiner selbst willen angestrebt wird“, schrieb schon Aristoteles. Wissenschaftler, die Glücksforschung und positive Psychologie betreiben, behaupten, dass man Glückseligkeit trainieren kann.

Glücklich sein fühlt sich nicht nur gut an. Forschungsergebnisse zeigen beeindruckend deutlich, dass glückliche Menschen kreativer, produktiver und gesünder sind. Sie können besser Probleme lösen, lernen schneller und leben sogar länger.

### Drei gute Dinge

Eine Kernmaßnahme des Glückstrainings heißt „Drei Gute Dinge“ und wird von den Teilnehmenden mindestens eine Woche lang abends für etwa 5 Minuten durchgeführt. Die Übung eignet sich auch für die selbstständige Durchführung zu Hause.

Am besten suchen Sie sich eine feste Zeit vor dem Schlafengehen - zum Beispiel nach dem Zähneputzen - und notieren kurz drei Dinge, die heute schön waren. Das können ganz kleine Dinge sein, wie „Eichhörnchen beim Klettern zugeschaut“ oder „freundliches Lächeln beim morgendlichen Kaffeekauf“, oder große wie „unangenehme Aufgabe erfolgreich erledigt“ oder „großartige Rückmeldung von der Chefin erhalten“.

Dadurch trainiert man, die eigene Wahrnehmung stärker auf das Positive zu lenken und so mehr gute Gefühle zu haben. Im zweiten Schritt schreiben Sie außerdem auf, was Sie selbst dazu beigetragen haben, dass Ihnen diese schönen Dinge passiert sind. Damit verankert man die Einstellung, deutlich mehr Gestaltungsspielraum zu haben, als man häufig denkt. So merkt man immer mehr, dass man tatsächlich 'seines eigenen Glückes Schmied' ist.

Auf der Homepage der TU Braunschweig finden Sie ein Übungsheft zum Ausdrucken: <https://www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung/gluecksuebung-drei-gute-dinge>

### Selbstfürsorge

Kaum jemand, der nun, am Ende eines langen Winters, nicht unter mangelndem Antrieb leidet. Auch die teils zermürbenden Begleitumstände der Pandemie schlagen aufs Gemüt. Die Laune ist bei vielen im Keller.

Eine wichtige Maßnahme, um wieder heiter und ausgeglichen, belastbarer und zufriedener zu werden, ist die Selbstfürsorge. Damit ist die Fähigkeit gemeint, zu sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Erstaunlicherweise haben die meisten Menschen mit dieser Selbsteinschätzung zu kämpfen. Vor allem, weil das Achten auf sich selbst oft mit Egoismus verwechselt wird. Doch ist Selbstfürsorge alles andere als egoistisch. Es bedeutet nicht, die eigenen Bedürfnisse über die der anderen zu stellen. Sehen Sie es als die Aufmerksamkeit, die Sie einem besonders geschätzten, lieben Menschen widmen würden. Aber seien Sie selbst dieser geschätzte, geliebte Mensch.



Neben den drei Grundbedürfnissen der Selbstfürsorge

- » erholsamer Schlaf
- » gesunde Ernährung und
- » regelmäßige Bewegung im Freie gibt es auch mentale Maßnahmen, die unser Wohlbefinden steigern.

Dazu gehört, sich selbst bewusst eine Freude zu machen. Haben Sie schon mal für sich selbst einen Kuchen gebacken? Besorgen Sie sich Bücher oder Musik, die Sie schon lange haben wollten – quasi ein Geschenk für sich selbst. Stellen Sie sich vor den Spiegel, lächeln Sie sich an und sagen Sie laut etwas Nettes, z.B.: „Na, dir geht’s gerade nicht so gut. Dabei machst du alles ganz toll und meisterst dein Leben vorbildlich. Gönn’ dir doch mal was Schönes!“

Haben Sie keine Angst, damit seltsam zu wirken. Wir können leider nicht immer darauf warten, dass andere uns etwas Gutes tun oder liebe, tröstende Worte sagen. Also schenken wir uns doch selbst die nötige Aufmerksamkeit. Versuchen Sie es – Sie werden überrascht sein, wie gut das wirkt.

## BÄRLAUCH

**B**ärlauch ist für viele Feinschmecker ein echtes Frühlings-Highlight. Er wächst in Laubwäldern, gern in Gewässernähe, auf feuchtem Boden. Oft sind weite Flächen von den kleinen Narzissengewächsen überzogen. Wenn er anfängt zu blühen, erfüllt sein unvergleichlicher Geruch den ganzen Wald.

Das wahrscheinlich schmackhafteste Frühlingskraut hat viele wertvolle Inhaltsstoffe, die in der Volksmedizin schon lange bei Verdauungsbeschwerden und Bluthochdruck Anwendung finden.

Im Bärlauch ist neben Vitamin C, vielen Mineralstoffen und ätherischen Ölen auch Allicin enthalten, das als natürliches Antibiotikum in der Lage ist, Bakterien abzutöten. Allicin ist die Ursache für den leichten Knoblauchgeruch, den man beim Reiben an den Blättern des Bärlauchs wahrnimmt. Zum Essen sollte man ihn jung, noch vor der Blüte pflücken. Im Gegensatz zu den giftigen Blättern der Herbstzeitlose und des Maiglöckchens stehen Bärlauchblätter jedes für sich an einem Stängel. Sein scharf-würziger Geschmack kann für alle möglichen Gerichte verwendet werden. Sehr beliebt ist Bärlauchpesto, das einfach unter gekochte Nudeln gerührt wird und eine schnelle Mahlzeit ergibt.

### Hier ist ein einfaches Rezept dafür:

- » 150 g frischer Bärlauch
- » 70 g Nüsse (Walnüsse, Pinienkerne oder Cashew)
- » 2 EL Sonnenblumenkerne
- » 2 EL Sesam geschält
- » 1-2 TL Meersalz
- » 1 EL Zitronensaft
- » 150 ml Olivenöl (je nach Geschmack)

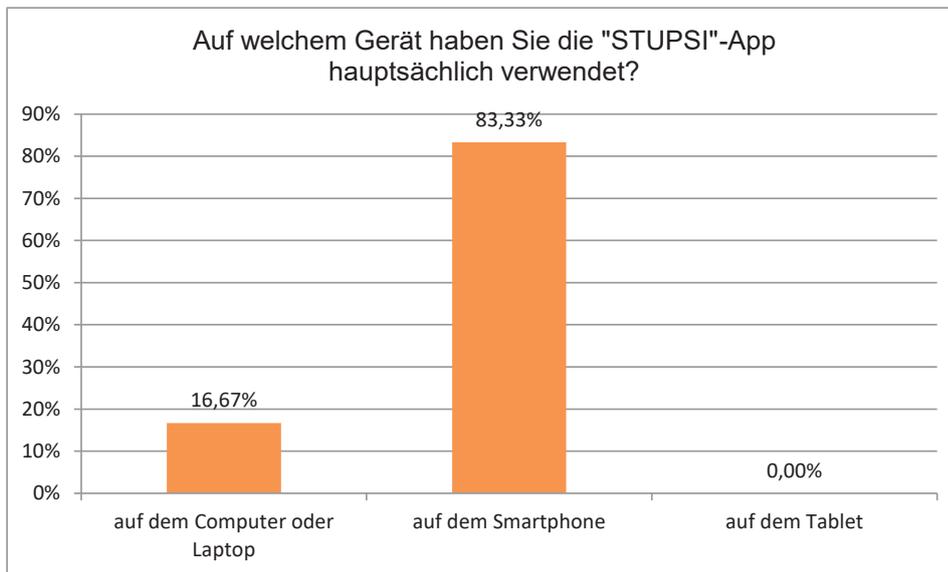
Bärlauchblätter waschen und schneiden, zusammen mit Olivenöl und Zitronensaft mit dem Stabmixer fein pürieren. Nüsse und Samen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und abkühlen lassen. Kerne und Salz zum Bärlauch hinzugeben und noch einmal kurz durchmischen, so dass die Kerne zerkleinert, aber nicht fein gemahlen werden. Will man Bärlauch länger aufheben, ist Trocknen keine gute Wahl. Dabei verliert er sein ganzes Aroma. Besser ist, den kleingeschnittenen Bärlauch einzufrieren oder in Öl einzulegen. Mit der letzteren Methode hat man auch gleich ein sehr würziges Salatöl zu Hand.



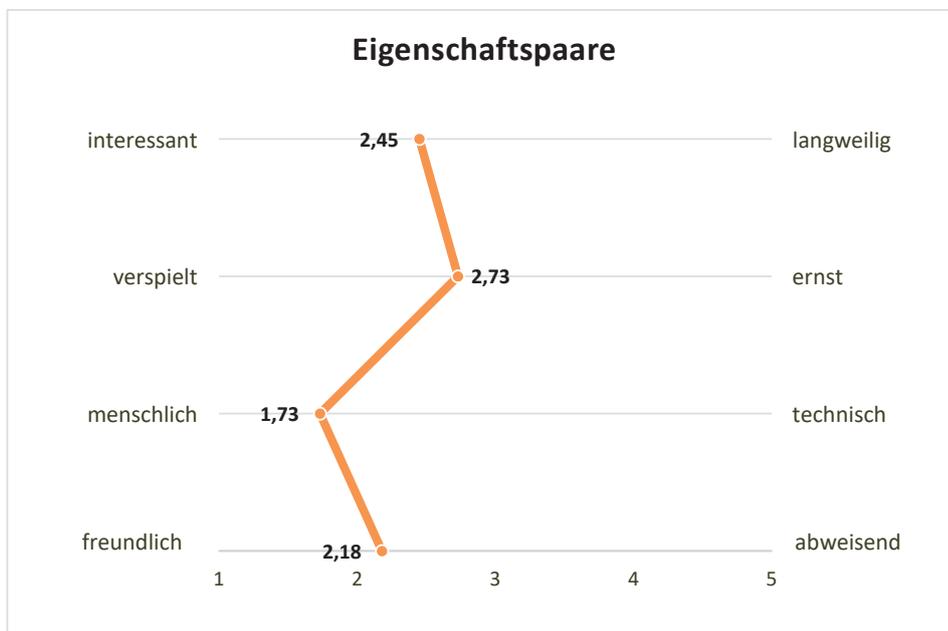
## 7.2.4. Test in der Zielgruppe

Nach der groben Fertigstellung der App gab es mehrere Test-Durchläufe mit Befragungen. Neben Fokusgruppen, die vor Ort bei Mahlzeittreffen durchgeführt wurden, kam ein Online-Fragebogen zum Einsatz, der mittels

offener und geschlossener Fragen Bewertungs- und Optimierungsvorschläge der STUPSI-App erhob. 12 Personen beantworteten diesen. Im Folgenden werden die Ergebnisse des Online-Fragebogens dargestellt.



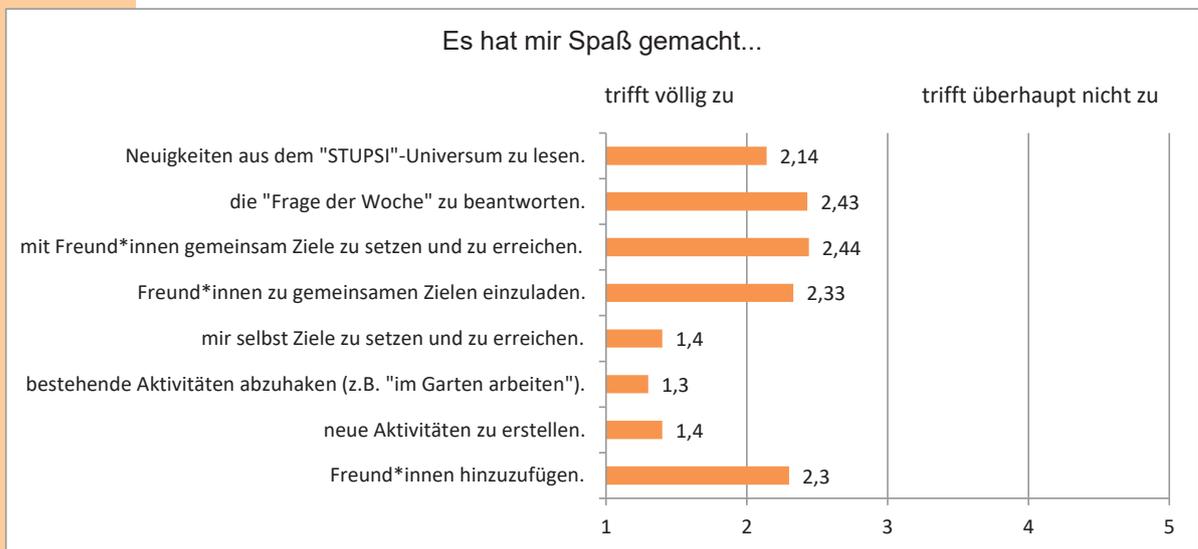
Die meisten Testpersonen (83%) haben die STUPSI-App auf ihrem Smartphone verwendet.



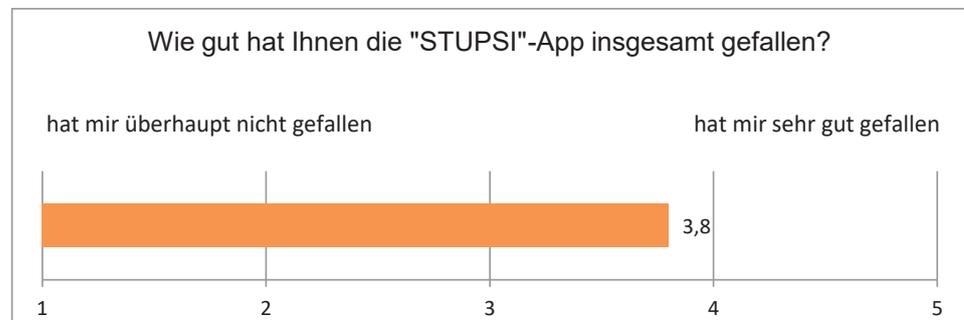
In Bezug auf die Wirkung der STUPSI-App wurden Eigenschaftspaare vorgegeben. Die spontane Bewertung der Testpersonen zeigt, dass die App als interessant, menschlich und freundlich wahrgenommen wird, während der spielerische Charakter also nicht dominant gesehen wird. Dies entspricht auch der Verlagerung des Fokus auf die Nudging Methode

anstelle von Gamification.

In Bezug auf die Bedienbarkeit liegt die App im guten Mittelfeld, die Testpersonen gaben an, dass der Zugriff auf die verschiedenen Bereiche schnell geht ( $M=1,55$ ), die Texte gut lesbar sind ( $M=1,73$ ) und die App generell leicht zu verstehen ist ( $M=1,82$ ). Eine gewisse Einarbeitungsphase ist jedoch von Nöten.



Am meisten Spaß bereitete den Testpersonen eigens definierte Tätigkeiten abzuhaken (M=1,3), gefolgt von „sich selbst Ziele zu setzen“ sowie „neue Aktivitäten“ zu erstellen (M=1,4). Dies entspricht der Kernfunktionalität der App.



Die STUPSI-App wird von den Testpersonen insgesamt als „gut“ bewertet, der Mittelwert auf einer 5-stufigen Ratingskala liegt bei 3,8.

dererseits damit aber auch routinierte Smartphone-User\*innen anzusprechen.

Im Sinne eines iterativen Designprozesses wurden die Rückmeldungen in die App eingebunden. Das betraf sowohl Anwendungsschritte als auch das Wording. Eine besondere Herausforderung bestand darin, stets die hohe Diversität der Zielgruppe zu berücksichtigen. Dies bedeutet die Inhalte und Funktionen der App einerseits möglichst niederschwellig für Einsteiger\*innen zu gestalten, an-

Aufgrund der intensiven Einbindung der Zielgruppe entstand im Projektverlauf eine App, die sich von den ursprünglichen Ideen unterschied. So wurde etwa auf die Einbindung von klassischen Messwerten (Zucker, Blutdruck, Gewicht, etc.) verzichtet. Anstatt den Fokus auf Gamification-Elemente zu legen, wurde das Prinzip des „Nudgings“ verfolgt, um zu einem gesundheitsbewussten Verhalten anzustupsen und zu motivieren.

**Aufgrund der intensiven Einbindung der Zielgruppe entstand im Projektverlauf eine App, die sich von den ursprünglichen Ideen unterschied.**

## 7.2.5. Technische Umsetzung und Sicherheit

Die STUPSI App wird im Browser genutzt, erreichbar unter [www.stupsi.at](http://www.stupsi.at), ohne Anbindung an einen App-Store oder ein Betriebssystem. Der Vorteil liegt hier in der Plattform-übergreifenden Nutzung und der ent-

sprechend einfacheren Wartung des Systems. Unter Berücksichtigung des Nutzungsverhaltens der Zielgruppe lag der Fokus in der Entwicklung des User Interface Designs auf dem Einsatz der App auf mobilen Geräten

(Smartphone oder Tablets). Die App kann jedoch auch über den PC genutzt werden.

Datenschutz wird im Projekt großgeschrieben und ist – den Fokusgruppen zu Folge – auch unserer Zielgruppe ein ganz besonderes Anliegen. STUPSI speichert so wenig personen-

bezogene Daten wie möglich und hat keine Tracking-Funktion oder dergleichen (wie viele Gesundheits-Apps) eingebaut. Die App kann auch ohne E-Mail Adresse und nur mit der Angabe eines Fantasienamens genutzt werden. Aus Sicherheitsgründen wird der STUPSI-Account nach 6 Monaten Inaktivität gelöscht.

## 7.2.6. Erkenntnisse aus dem Aufbau einer Gesundheits-App für ältere Personen

Die Entwicklung einer App-ähnlichen Anwendung, welche die Gesundheit auf allen drei Ebenen (Psyche, Sozial, Bio) fördert, ist mit STUPSI gelungen.

Eine Zentrierung auf die Wünsche und Anliegen der Zielgruppe bereits in der Entwicklungsphase erfordert eine große Offenheit im Entwicklungsteam. Es bedeutete in diesem Fall von dem ursprünglichen Konzept abzuweichen, um die Bedürfnisse der Zielgruppe erfüllen zu können. In den Befragungen zeigte sich deutlich die Diversität der Zielgruppe in Hinblick auf Techniknutzung, Gesundheitsbewusstsein, körperliche und geistige Fitness, Interessen etc.

Dennoch konnten einige Parameter herausgefiltert werden, welche allen ein großes Anliegen waren, und welche in die Konzeption maßgeblich eingeflossen sind.

Für unsere Zielgruppe sind Einfachheit und eine leichte Verständlichkeit, ohne dabei kindlich zu wirken, wichtige Voraussetzungen, damit die App bereitwillig genutzt wird. Es zeigte sich auch, dass Schritte wie die Registrierung mittels Mailadresse (eine gängige Anmeldemethode) bei den Nutzer\*innen eher auf Ablehnung stößt, da viele keine Mailadresse haben bzw. diese im Grunde nicht verwenden.

Weiters wurde deutlich, dass in der

Zielgruppe sehr wohl Skepsis bzw. Ängste gegenüber der digitalen Welt gegeben sind. Daher wurde gewünscht, so wenige persönlichen Daten als möglich für die Nutzung preisgeben zu müssen.

Die App ist so konzipiert, dass man sich im realen Leben trifft und, motiviert durch die App, gemeinsam an einem gesünderen Lebensstil arbeitet. Grundlage für die Einführung der App sind Treffen in der realen Welt.

Die ersten Einführungen in die STUPSI-App wurden im Rahmen von MahlZeit gemacht. Gefördert wurde – neben der grundlegenden Anwendung – das gegenseitige Kennenlernen, das Finden gemeinsamer Interessen und die „Befreundung“ über die STUPSI-App. Auf diese Weise sollte es sowohl durch digitale Kommunikation als auch durch reale Treffen (z.B. zum gemeinsamen Walken) zu einer vermehrten Aktivität und sozialen Teilhabe kommen.

Die App wurde zu einem Zeitpunkt fertig (Beginn der COVID-Pandemie), an dem kaum mehr Treffen der Zielgruppe möglich waren, wodurch die Einführung nicht im geplanten Umfang erfolgen konnte. Durch eine intensive Berichterstattung in verschiedenen Medien ist es dennoch gelungen über 200 Nutzer\*innen zu erreichen.

**Es bedeutete in diesem Fall von dem ursprünglichen Konzept abzuweichen, um die Bedürfnisse der Zielgruppe erfüllen zu können.**

**Für unsere Zielgruppe sind Einfachheit und eine leichte Verständlichkeit, ohne dabei kindlich zu wirken, wichtige Voraussetzungen, damit die App bereitwillig genutzt wird.**

### 7.3. Gesundheitsförderung durch Vorträge und Aktivprogramm (Dritte Säule)

Die Vernetzungstreffen in der physischen Welt sind ein weiterer wichtiger Baustein für die erfolgreiche Umsetzung des Gesamtprojektes. Die Treffen wurden zu Beginn in die bestehende MahlZeit-Struktur integriert. Im Laufe der Umsetzung wurden auch Bibliotheken und externe Orte (Gemeindsaal, Kaffeehaus) genutzt, um Vorträge und Workshops zu gesundheitsrelevanten Themen anzubieten, sowie die App „STUPSI“ in der Zielgruppe zu verbreiten.

Durch unsere guten Kontakte zu den verschiedensten Akteur\*innen in der Region konnten wir zahlreiche Gesundheitsanbieter\*innen schon früh über das Projekt „Digital, gesund altern“ informieren. Viele Expert\*innen, die schon in anderen Projekten freiwillig tätig waren, stellten sich auch für die aktuellen Maßnahmen zur Verfügung. Auch mit Gesundheitsanbieter\*innen außerhalb der Region wurde Kontakt aufgenommen und die Möglichkeit, Vorträge im Rahmen der MahlZeit-Treffen zu buchen, vorab besprochen. Eine Zusammenarbeit mit den Gesunden Gemeinden wurde ebenfalls forciert. Alle Kontakte zu den möglichen Referent\*innen und Angeboten wurden zusammenge-

fasst und den MahlZeit Gastgeber\*innen übermittelt.

Diese wurden angeregt, Aktivitäten zu organisieren, die Gesundheitsförderung zum Thema haben. Die Auswahl und Organisation von Vorträgen und Aktiv-Angeboten erfolgte durch die Gastgeber\*innen in Absprache mit den MahlZeit-Teilnehmer\*innen. Dadurch wurde sichergestellt, dass das Angebot auch den Wünschen und Interessen der Zielgruppe entsprach. Die Gastgeber\*innen selbst organisierten auch immer wieder Spaziergänge, Bewegungseinheiten oder gemeinsames Singen, was von den Teilnehmer\*innen sehr gut angenommen wurde.

Zwischen September 2019 und Mitte März 2020 (1. Lockdown) wurden bei den MahlZeit-Treffen 21 dieser gesundheitsbezogenen Vorträge oder Workshops angeboten, die von rund 450 Personen besucht wurden. Auf diese Weise profitierten auch Offliner vom Digital-Projekt.

Durch die COVID-19 geschuldeten Einschränkungen und Schließungen konnte diese Maßnahmensäule allerdings während vieler Monate nicht umgesetzt werden.

# 8. MARKETINGMASSNAHMEN & ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Wie erreicht man eine Gruppe, die im Grunde keine Gruppe ist, am besten?

Wegen der guten Vernetzung in der Region aufgrund vorhergehender Projekte gab es von Beginn an eine enge Zusammenarbeit mit Vertreter\*innen von Seniorenbund, Pensionistenverband, der Hilfsdienste (Caritas, Volkshilfe, Hilfswerk), der Gemeinden und anderen Personen. Partizipation war ein wesentlicher

Bestandteil des Projektkonzeptes. Da unsere Projektpartner\*innen aus verschiedenen Bereichen kommen – Treffpunkt Bibliothek, NÖ. Regional GmbH, Donauuniversität Krems – profitierte das Projekt von unterschiedlichen Sicht- und Herangehensweisen, sowie einem sehr breiten Netzwerk.

## 8.2. Information der Öffentlichkeit

Um die Bevölkerung in der Projektregion und darüber hinaus konstant über das Projekt zu informieren nutzen wir verschiedene Möglichkeiten. Je nach Projektfortschritt wurden passende Maßnahmen gesetzt. Neben den laufenden Maßnahmen wie Information auf der Kernland-Homepage, Aussendungen an die Gemeinden, Beiträge auf Facebook und Kontakten (z.B. E-Mails) zu verschiedensten Personen aus unserem Netzwerk, kamen folgende Schritte

zur Anwendung, welche wir quartalsweise aufschlüsseln:

### 1. Quartal (März – Juni 2019): Projektstart

- » Kick-off Veranstaltung
- » Einladungskarten an Gemeinde- und Seniorenvertreter\*innen und Personen aus bestehenden Netzwerken
- » Presseaussendungen
- » Infolyer über geförderte Smartphone-Grundkurse





## 2. Quartal (Juli – Sept. 2019): Freiwilligensuche

- » Bewerbung Smartphone-Kurse
- » Presseaussendungen
- » Teilnahme am Regionsfest in Waldhausen
- » Inserat in der Regionszeitung WIKI zur Akquise von Freiwilligen
- » Info-Nachmittag für potenzielle Handy-Begleiter\*innen



## 3. Quartal (Okt. – Dez. 2019): Projektkommunikation

- » Infoveranstaltungen bei MahlZeit
- » Treffen mit den regionalen Bibliothekar\*innen
- » Bewerbung Smartphone-Folgkurse
- » Presseaussendungen

## 4. Quartal (Jän. – März 2020): Freiwilligensuche, Einführung Smart-Cafés

- » Teilnahme am Gesundheitstag in Zwettl
- » Erstellung eines Schaplakates für die Smart-Cafés
- » Presseaussendungen
- » Flyer mit Job-Description für Handy-Begleiter\*innen
- » Inserat in der Wiki



## 5. Quartal (April – Juni 2020): Bewerbung STUPSI

- » Erstellung von Profi-Fotos für Werbemaßnahmen
- » Broschüre zur STUPSI-App
- » Presseaussendungen
- » Inserat in der Wiki



## 6. Quartal (Juli – Sept 2020) : Smart-Cafés & Mentoringprogramm

- » Zweitägiger Workshop für Handybegleiter\*innen und Mentor\*innen
- » Presseaussendungen zur Testphase von STUPSI
- » Infos zum Mentoring-Programm
- » Anpassungsmaßnahmen an die Pandemie, Verteilen von Schutzmasken und Infoblättern
- » Bewerbung Smart-Cafés



## 7. Quartal (Okt. – Dez. 2020): Umfassende Projektinformation

- » ORF-Beitrag für „Aktuell nach eins“ zum Thema STUPSI
- » Bewerbung Smart-Cafés und STUPSI
- » ORF-Beitrag für „Guten Morgen, Österreich“ zum Thema Smart-Cafés
- » Postwurfsendung an alle Haushalte zum Mentoring-Programm
- » Ö1-Interview mit Doris Maurer zum Thema STUPSI – die App für Senior\*innen (9.12., 15:30)

Durch die Vielfalt an Maßnahmen konnte eine gute Durchdringung in der Region erreicht werden. Nach Ausstrahlung der Fernsehbeiträge erreichten uns auch Anfragen von außerhalb des Waldviertler Kernlands, bzw. von außerhalb Niederösterreichs. Diese kamen hauptsächlich von Vertreter\*innen diverser Seniorenorganisationen, aber auch von privaten Interessent\*innen.



## 9. LERNERFAHRUNGEN

### 9.1. In der Region

Durch den innovativen Zugang erregte das Projekt große Aufmerksamkeit, stieß aber auch auf Skepsis. „Smartphones sollen bei älteren Personen die Gesundheit fördern?“. Dies wurde von unterschiedlichen Stellen sehr kritisch betrachtet.

Digitalisierung wird in vielen Regionen und bei vielen Entscheidungsträger\*innen gleichgesetzt mit der Schaffung der dafür erforderlichen Infrastruktur. Obwohl es bereits viele konkrete Anwendungsmöglichkeiten gibt, findet häufig noch keine ausreichende Auseinandersetzung damit statt. Durch das Projekt „Digital, gesund altern“ wurde eine konkrete Möglichkeit in die Praxis umgesetzt, die zeigt, wie diese neuen Systeme in der Gesundheitsförderung genutzt werden können.

Das Thema Gesundheitsförderung mittels App für die Zielgruppe ältere Menschen wurde sehr kritisch betrachtet. Den Fokus auf eine Zielgruppe zu legen, welcher Technikaffinität per se nicht zugesprochen bzw. auch nicht zugetraut wird, erzeugte zu Beginn große Skepsis.

Durch das Projekt wurde deutlich: Das Erkennen des Nutzens und der Vorteile der neuen Technik ist entscheidend, ob diese verwendet wird, egal wie der Wissenstand in der Zielgruppe ist. Wenn etwas gewollt wird, eignet man sich gerne die erforderlichen Fähigkeiten an, um die Vorteile zu erlangen.

Auch die Verbesserung der Kommunikation durch die Nutzung von

Smartphones war zu Projektbeginn umstritten. „Es wird nicht mehr miteinander gesprochen, sondern nur mehr ins Handy geschaut“, sind klassische Aussagen.

Durch die COVID-Pandemie veränderte sich jedoch der Blickwinkel. In dieser Zeit wurde das Smartphone zu einem wesentlichen Kommunikationsmittel in allen Altersgruppen.

Durch die angesprochenen Vorbehalte waren das Projektteam, aber auch die Entscheidungsträger\*innen gefordert, die angewendeten Methoden laufend auf ihre Sinnhaftigkeit und ihren Nutzen zu hinterfragen und zu reflektieren.

Genau dieses Reflektieren brachte Erkenntnisse, welche über die Zielgruppe und die Region hinaus bei Organisationen, Entscheidungsträger\*innen und Institutionen zu Lernerfahrungen führten. Die wesentlichsten sind:

- » Gesundheitsförderung hat viele Dimensionen, soziale Teilhabe ist wesentlich dabei.
- » Gesundheitsförderung durch die Verwendung digitaler Anwendungen wird von älteren Personen angenommen.
- » Lernen von Gleichaltrigen ist auch bei älteren Personen sehr erfolgreich!
- » Generationenübergreifendes Lernen muss kritisch hinterfragt werden.
- » Einen Plan (Konzept) zu haben ist wichtig, ihn an die sich laufend verändernden Gegebenheiten anzupassen, ist wichtiger.

Das Erkennen des Nutzens und der Vorteile der neuen Technik ist entscheidend, ob diese verwendet wird, egal wie der Wissenstand in der Zielgruppe ist. Wenn etwas gewollt wird, eignet man sich gerne die erforderlichen Fähigkeiten an, um die Vorteile zu erlangen.

Einen Plan (Konzept) zu haben ist wichtig, ihn an die sich laufend verändernden Gegebenheiten anzupassen, ist wichtiger.

## 9.2. Im Projektteam

Im Laufe des Projekts machten alle Projektpartner\*innen voneinander Lernerfahrungen, das war schon allein der unterschiedlichen beruflichen Verortung zu danken. Einblicke in die Arbeitsfelder der anderen, verschiedene Zugänge und Kenntnisse, wissenschaftlich fundierte Theorie und erlebte Praxis – all das brachte für jede/n Einzelne\*n neue Erkenntnisse.

Auch bei den Smartphone-Schulungen, an denen Projektmitarbeiter\*innen teilnahmen, erweiterten wir unser Wissen. Besonders der zweitägige Workshop für Handybegleiter\*innen und Mentor\*innen brachten zahlreiche neue Lernerfahrungen in Bezug auf Altersdidaktik und das Erklären von digitalen Anwendungen. „Selbst tun lassen“ war das favorisierte Motto.

Aufgrund der Corona-Pandemie und ihren Einschränkungen war auch das Projektteam gezwungen, sich mit Online-Konferenztools auseinanderzusetzen. Diese waren eine Zeitlang die einzige Möglichkeit mit Freiwilligen und Interessierten in persönlichem Kontakt zu bleiben, bzw. Termine mit mehreren Teilnehmer\*innen wahrzunehmen.

„Learning by Doing“ war im Frühjahr 2020 also auch für das Projektteam nötig. Die neuen Erkenntnisse wurden fast umgehend an die potenziellen Handybegleiter\*innen und interessierte Senior\*innen weitergegeben wodurch es zu einem gemeinsamen Üben und Lernen kam.

*„Müssen ist nie so angenehm wie ein lustvolles „Wollen“, aber mit der wachsenden Routine wurde es leichter. Und man muss den Programmmentwicklern gratulieren – alles ist sehr nutzerfreundlich und daher doch recht schnell erlernbar.“ (Paul)*

*„Ein digitales Angebot für ältere Personen zu schaffen, kann nur gelingen, wenn man einerseits die Zielgruppe von Anfang an ins Projekt mit einbindet, sich andererseits auch der hohen Diversität dieser Zielgruppe bewusst ist. Dies war eine herausfordernde, aber auch sehr schöne Aufgabe.“ (Natalie)*

*„Mich beeindruckt bei Digital, gesund altern der Ansatz, so stark in soziale Themen und Fürsorgesysteme zu investieren. Das ist ein sozialer, aber auch ökonomischer Ansatz, der beispielgebend ist.“ (Christoph)*

*„Neues zu lernen ist nicht nur im Bereich Digitalisierung unumgänglich. In meinem Verständnis ist es ein Teil des täglichen Lebens, um mit den Veränderungen der Infrastrukturen und Umgebungen im Laufe eines Menschenlebens Schritt halten zu können, bzw. auch teil zu haben an der Gesellschaft.“ (Ursula)*



### 9.3. Weiterbildung und ihr Einfluss auf das Projekt

Als sehr vorteilhaft hat sich die Teilnahme einer Projektmitarbeiterin an der Seminarreihe „Bildung im Alter“ mit dem Schwerpunkt Digitalisierung am Bifeb Strobl erwiesen. Regine Nestler absolvierte dort Workshops im Ausmaß von insgesamt 130 Unterrichtseinheiten zwischen September 2018 und September 2020 und erwarb das Zertifikat für Erwachsenenbildung.

Schwerpunkte der Bildungsreihe waren altersgerechte Didaktik, digitale Alltagskompetenzen und praktische Bildungsarbeit mit älteren Menschen. Dazu gab es auch spezielle Themen wie „Fokusgruppen als Methoden der Ideen- und Projektentwicklung“, „Praxis trifft Wissenschaft – ein Diskurs mit Dr. Franz Kolland“ oder „Niederschwelligkeit in hoher Qualität“.

Veranstalter war das bifeb in Kooperation mit der Abteilung für Seniorenpolitische Grundsatzfragen und Freiwilligenarbeit des Bundesministeriums für Soziales, Gesund-

heit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). Betreut wurde die Reihe von Dr.<sup>in</sup> Julia Müllegger und Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Hechl.

Durch diese Seminarreihe ergaben sich zahlreiche Vorteile für das Projekt:

- » Besseres Verständnis für die Zielgruppe und ihre Bedürfnisse
- » Kennenlernen anderer Projekte und Akteur\*innen in Österreich
- » Erwerb digitaler und didaktischer, sowie methodischer Kompetenzen
- » Beziehungsaufbau zum ÖIAT (Österr. Institut für angewandte Telekommunikation), insbesondere zu Mag.<sup>a</sup> Edith Simöl (digitaleseniorInnen.at)
- » Austausch mit Personen aus Wissenschaft, Forschung und Politik

Die im Rahmen der Bildungsreihe erworbenen Kenntnisse flossen in das Projekt „Digital, gesund altern“ ein. Sowohl das Projektteam als auch die Zielgruppe profitierten wesentlich davon.



*Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Hechl,  
Regine Nestler und  
Dr.<sup>in</sup> Julia Müllegger bei der  
Zertifikatsverleihung in Strobl.*

# 10. AUSBLICK

Die COVID-19 Pandemie hat gezeigt, wie wichtig uns unsere Gesundheit ist. Sie auf allen Ebenen zu fördern ist dadurch bei vielen ein zentrales Anliegen geworden. STUPSI kann dabei unterstützend wirken und die Nutzer\*innen zu gesundheitsförderndem Verhalten anstupsen.

Die Möglichkeiten, die die Digitalisierung bietet, sind vielen erst durch die Pandemie bewusst geworden. Dabei ist es wichtig, allen Gruppen einen Zugang zu diesen neuen Medien zu ermöglichen, bzw. deren Anwendung zu erleichtern. Das Mentoringprogramm sowie die Smart-Cafés sind dazu hervorragend geeignete Tools.

Das Projekt „Digital, gesund, altern“ wird auch nach Projektende in der Region Waldviertler Kernland in Verbindung mit den MahlZeit-Treffen weitergeführt. Darüber hinaus finden erste Überlegungen statt, wie man durch Digitalisierung die soziale Teilhabe in Verknüpfung mit einem Community Care Ansatz weiter ausbauen kann.

Aufgrund zahlreicher Anfragen ist eine Ausrollung des Projekts „Digital, gesund altern“ auf weitere Regionen, bzw. Bundesländer geplant. Dazu wird in Kooperation mit weiteren Stellen der Gesundheitsförderung ein Übertragungskonzept erstellt.

**Gesundheitsförderung und Digitalisierung haben eines gemeinsam: Man sollte nie damit aufhören!**

## Persönliche Statements

**Paul Schachenhofer:** „Es wird wieder bewusster, dass nicht alle automatisch Zugang zu den digitalen Informationen haben, gezielte Kommunikation und Information mit dieser Gruppe im Bereich der Bürger\*innenbeteiligung ist auch analog noch von Bedeutung. Außerdem sollte man eine Unterstützung der Älteren in digitalen Bürgerbeteiligungsformaten mitdenken, z.B. bei Onlinebefragungen.“

**Regine Nestler:** „Obwohl ich beruflich schon seit vielen Jahren mit digitaler Technik arbeite, war z.B. die Verwendung von Zoom Neuland für mich. Bei den Schulungen wurde mir bewusst, wie wichtig eine verständliche Sprache und praxistaugliche Erklärungen sind, um etwas wirklich verstehen zu können.“

**Christoph Schönsleben:** „Ich bin seit 20 Jahren immer wieder dabei, neue digitale Möglichkeiten zu erproben und auch in regionalen Kontexten zu unterrichten. Wirklich neu sind die aktuellen Systeme nicht, aber erfreulich „erwachsen“ geworden: ausgreift, userfreundlich, stabil. Und jetzt durch die Pandemie-Situation zum Mainstream und in dieser Qualität leistungsfähig geworden.“

**Ursula Liebmann:** „Ich versuche die positiven Seiten von Veränderung für mich zu finden und es nicht als „müssen“ zu empfinden, damit ich nicht in den Widerstand gehe. Es ist eine Tatsache, dass in der Geschichte Altes immer wieder von Neuem abgelöst wurde. Ich denke, es erleichtert auch das Verstehen der unterschiedlichen Generationen und ihrer Haltungen, wenn man z.B. die technischen Neuerungen erlernt und sich mit den Auswirkungen auseinandersetzt.“



Wir danken für die Unterstützung:



mitglied der  
österreichischen plattform  
gesundheitskompetenz





**Kleinregion Waldviertler Kernland**  
ARGE Digital, gesund altern

Unterer Markt 10  
3631 Ottenschlag

0681/81844938  
office@waldviertler-kernland.at

Dieses Projekt entstand im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“  
des Fonds Gesundes Österreich.



[www.gesunde-nachbarschaft.at](http://www.gesunde-nachbarschaft.at)



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH ● ● ●



Fonds Gesundes  
Österreich

