

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse



*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht **an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ – zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.

Projektnummer	2977
Projekttitel	Digital, gesund, altern
Projektträger/in	ARGE digital, gesund altern
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	1. März 2019 bis 31. Oktober 2021
Schwerpunktzielgruppe/n	Frauen und Männer über 65 Jahren
Erreichte Zielgruppengröße	3.000 direkte Zielgruppe & 14.000 indirekte Zielgruppe
Zentrale Kooperationspartner/innen	Donau Uni Krems, Treffpunkt Bibliothek, NÖ.Regional, Kleinregion Waldviertler Kernland,
Autoren/Autorinnen	Ing. Paul Schachenhofer, Doris Maurer, MA, Regine Nestler
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	paul.schachenhofer@noeregional.at d.maurer@waldviertler-kernland.at r.nestler@waldviertler-kernland.at
Weblink/Homepage	www.waldviertler-kernland.at
Datum	31.10.2021

1. Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei Abschnitte, dar:

„Digital, gesund Altern“ im Waldviertler Kernland

Ist ein gesünderes Leben für ältere Menschen durch die Nutzung digitaler Medien möglich? Mit dem Projekt „Digital, gesund altern“ versuchte die Kleinregion Waldviertler Kernland Antworten auf diese Frage zu finden. Als Partner waren die Donau Uni Krems, Treffpunkt Bibliothek und NÖ.Regional mit dabei.

Mit dem Projekt sollen ein autonomes Leben sowie die Gesundheit Älterer durch Vernetzung und die Anwendung neuer Kommunikationsmöglichkeiten gefördert werden. Wie die Corona-Pandemie gezeigt hat, sehr notwendige Schritte.

Ziele des Projektes waren:

- ältere Menschen behutsam mit den neuen Medien vertraut machen
- die Gesundheitskompetenz der Älteren zu steigern
- zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten anzuregen
- mehr soziale Teilhabe und Vernetzung der älteren Menschen zu erreichen
- Empowerment und Selbstbestimmtheit der Älteren zu fördern

Erreicht wurden diese durch:

- die Einführung eines neuen Lernformates, der Smart-Cafés: Lernen von Gleichaltrigen
- die Entwicklung einer eigenen Gesundheits-App, STUPSI
- niederschwellige Zugänge zu Gesundheitsinformation auch für Offliner durch Vorträge bei den etablierten MahlZeit-Treffen
- die Erweiterung um ein Mentorenprogramm für Personen, die vom Tastenhandy auf ein Smartphone umsteigen wollen

Bei den Smart-Cafés können in gemütlicher Atmosphäre Fragen zum Smartphone besprochen werden, und zwar mit freiwilligen Handybegleiter*innen aus der gleichen Altersgruppe. Das gibt Sicherheit und sorgt für schnelle Erfolgserlebnisse.

Beim Mentorenprogramm werden Neueinsteiger*innen einen Monat lang von einem persönlichen Mentor beim Kennenlernen des Smartphones begleitet. So kann individuell auf die einzelnen Teilnehmer*innen eingegangen werden.

Durch die App STUPSI können sich die Anwender*innen zu Aktivitäten „anstupsen“ lassen, mit anderen Nutzer*innen gemeinsame Ziele vereinbaren (z.B. in Hinblick auf Bewegung) und erhalten im Bereich Neuigkeiten qualitätvolle Gesundheitsinformationen, Denkanstöße und Tipps.

Bei den beliebten MahlZeit-Treffen werden immer wieder Smart-Cafés angekoppelt und Gesundheitsvorträge angeboten, sodass auch Personen, die keine digitalen Medien nutzen, von der Vernetzung und niederschweligen Bildung profitieren.

(2.201 Z.)

2. Projektkonzept

Beschreiben Sie

- welche Überlegungen zum Projekt geführt haben, welche Organisationen bzw. Partner/innen das Projekt entwickelt haben, ob und welche Anleihen Sie an allfälligen Vorbildprojekten oder Vorläuferprojekten genommen haben.

In der Kleinregion Waldviertler Kernland sind rund 22% aller Einwohner/innen über 65 Jahre. Daher ist es von immenser Bedeutung, dass diese Menschen lange eigenständig, selbstbestimmt und als aktiver Teil der Gesellschaft in der Region leben können. Dies kann durch die neuen Kommunikationsmittel (Smartphone, Internet, ...) unterstützt werden.

Befragungen ergaben ein großes Interesse der Gruppe 65+ an der Nutzung digitaler Medien. Allerdings stehen ältere Personen diesen neuen technischen Möglichkeiten oft skeptisch und unsicher gegenüber. Es besteht die Befürchtung ständig „überwacht“ zu werden, bzw. die Technik nicht richtig anwenden zu können.

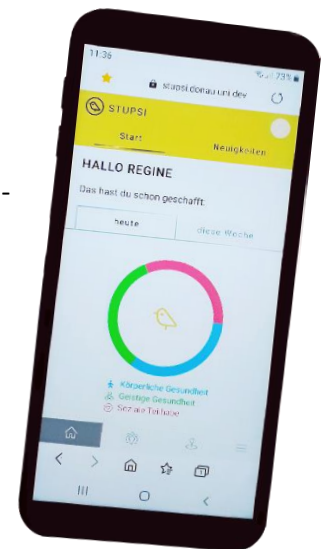
Vom gesundheitlichen Aspekt ist zu beachten, dass in dieser Zielgruppe das Risiko von Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht ständig zunimmt. Das Gesundheitsbewusstsein ist zwar gut ausgeprägt, doch fehlt oft die Motivation zum Umsetzen des Wissens und teils auch die Gesundheitskompetenz.

- Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten (Einflussfaktoren auf Gesundheit) das Projekt angesetzt hat.

Dass gesunde Ernährung und Bewegung, der Verzicht auf Tabak und mäßiger Alkoholkonsum wichtig für die Gesundheit sind, ist in der Zielgruppe gut bekannt. Was fehlt ist meist die Motivation, diese Richtlinien einzuhalten. Die Wichtigkeit von sozialer Teilhabe und guter Selbstfürsorge für die Gesundheit sind dagegen nicht im Bewusstsein der Menschen, und auch Fähigkeit an qualitätvolle Information heranzukommen ist eingeschränkt, da viele aktuelle Informationen nur digital erhältlich sind.

Die App STUPSI stützt sich auf das biopsychosoziale Gesundheitsmodell, welches die Körper-Seele-Einheit um den sozialen Aspekt erweitert. Aus jeder Kategorie werden in der App Aktivitäten vorgeschlagen und können persönliche Ziele erstellt werden. Bekommt man im Lauf eines Tages den Aktivitätskreis voll, hat man also alle Aspekte der Gesundheitsförderung beachtet, wird man mit einer kleinen Animation belohnt.

In der Rubrik „Neuigkeiten“ werden mehrmals wöchentlich Artikel veröffentlicht, die auf die körperliche oder geistige Gesundheit eingehen, und verschiedene gesundheitsrelevante Themen behandeln (z.B. Resilienz, Gesunder Darm, Hausmittel, Unser Herz, Selbstfürsorge, usw.)



Die Arbeit mit den Freiwilligen (alle ebenfalls 60+), die sich als Handybegleiter*innen oder Mentor*innen zur Verfügung stellen, ist für diese in mehrfacher Hinsicht förderlich. Sie erhielten Schulungen (Weiterbildung), erfahren Wertschätzung von den Personen, die ihre Dienste in Anspruch nehmen und haben ihre sozialen Kontakte erweitert. Aus der Gruppe selbst kam der Wunsch nach monatlichen Treffen zum Austausch und „einfach so“, was leider durch die Pandemie-Einschränkungen nur vereinzelt möglich war, bzw. ist.

Durch die Smart-Cafés wird die digitale Kompetenz der Teilnehmer*innen und die Vernetzung Gleichgesinnter gefördert, es entstehen neue Kontakte, man spricht miteinander und versucht,

sich gegenseitig bei Problemen mit dem Smartphone zu helfen. Dadurch, dass Gleichaltrige oder noch ältere vor ähnlichen Herausforderungen mit ihren digitalen Geräten stehen, „kommt man sich selber nicht so komisch vor“ (Dame, 76, die sich vorher in der Öffentlichkeit nicht ihr Smartphone zu benutzen traute).

Beim Mentorenprogramm „Fit am Smartphone“, das im Rahmen der Initiative „Gesunde Nachbarschaft verbindet“ als Projekterweiterung angelegt wurde, werden Menschen ganz individuell beim Umstieg auf ein Smartphone unterstützt. Das sorgt für Empowerment und eine bessere Vernetzung. Die Klient*innen können zuerst mit einem Leihgerät prüfen, ob ein Smartphone überhaupt für sie in Frage kommt, sie lernen die neue Wischtechnik, das Bedienen einer interaktiven Oberfläche und können am Ende der Betreuungszeit mit dem Smartphone telefonieren, fotografieren, Kontakte speichern und WhatsApp nutzen. Das alles lernen sie in ihrem eigenen Tempo ohne Vergleich mit anderen und mit einem geduldigen Ansprechpartner. Wenn sie dann zum ersten Mal einen Videoanruf oder einen WhatsApp-Chat mit Angehörigen ausführen können, ist die Begeisterung immer sehr groß.

- das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.

Das Projekt wurde auf Kleinregionsebene der Region Waldviertler Kernland durchgeführt. Die Region umfasst 14 Gemeinden im mittleren Walviertel, ist dünn besiedelt (30 EW/km²) und überaltert. Ca. ein Viertel der Bevölkerung ist 60+.

Öffentlicher Verkehr besteht nur zu den Hauptorten, und da oft nur zwei bis dreimal am Tag. Eingeschränkte Mobilität, das Wohnen in abgelegenen Höfen oder Siedlungen und die veränderten Familienstrukturen (die Jungen wohnen woanders oder arbeiten auswärts) führen zu Isolation und Vereinsamung.

Die Digitalisierung der älteren Bevölkerung ist, wie in den meisten Regionen, von individuellem Können und Interesse abhängig (z.B. Berufsvorerfahrung). Außer herkömmlichen Kursen gibt es für Ältere keine Möglichkeit, die neue Technik kennen zu lernen. Durch das nicht-nutzen-Können von Smartphone und Internet bleiben den Menschen viele Vorteile, Informationen und soziale Vernetzungsmöglichkeiten vorenthalten.

Bei Gesundheitsfaktoren wie Bewegungsmangel, Adipositas, Herzkrankheiten oder Diabetes liegt die Bevölkerung im Bezirk Zwettl über dem österreichischen Mittelwert. Das Interesse an Gesundheit ist groß, es fehlt jedoch – vor allem den Menschen über 65 – an ausreichender Gesundheitskompetenz.

- die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikator*innen etc.).

Der Anteil der über 60-Jährigen an der Gesamtbevölkerung in den 14 Gemeinden beträgt bei Männern 25 %, bei Frauen gar 30,1 %. Das bedeutet, dass etwas mehr als ein Viertel der Bevölkerung zur Hauptzielgruppe gehört.

Multiplikatoren sind vor allem die Gemeinden, welche über die Verwaltung aber auch über die politischen Vertreter*innen engen Kontakt zu ihren Bürgerinnen und Bürgern pflegen. Das gesellschaftliche Leben ist eng verwoben mit den Aktivitäten der Vereine. Besonders über die Senioren- bzw. Pensionistenvereine ist die Zielgruppe gut organisiert und stark vernetzt. Über diese Vereine kann die Zielgruppe gut erreicht werden. Vertreter*innen dieser Vereine waren auch in die Ideenfindung und Konzeption des Projektes eingebunden.

Die Hauptzielgruppe wurde im Projekt folgendermaßen differenziert:

- „digitalisierte“ Personen

Sie nutzen regelmäßig und gerne Computer, Tablet oder Smartphone. 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.

- 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.

- 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").

Weitere Zielgruppen waren die freiwilligen Gastgeber*innen der MahlZeit-Mittagstische, die Bibliothekar*innen und die Gemeindevertreter*innen, die alle als Multiplikator*innen und Vernetzungspartner*innen von großem Wert waren.

- die Zielsetzungen des Projekts – angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.

Vision: 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.

Ziell 1 Die Bevölkerung im Kernland ist am Ende der Projektlaufzeit darüber informiert, dass es Ansprechpersonen in der Region gibt, die ältere Personen bei der Nutzung von Smartphones und Tablets unterstützen

Ziel 2 Ein stabiles Freiwilligen-Netzwerk ist aufgebaut.

Ziel 3 Deutlich mehr Personen aus der Zielgruppe als bisher nutzen digitale Geräte.

Ziel 4 Verschiedene Gesundheits-Determinanten werden bei den Teilnehmer*innen durch die Verwendung der STUPSI-App positiv beeinflusst

Ziel 5 Die sozialen Kontakte der Teilnehmer*innen mit Familie und Freunde*innen haben sich gesteigert

Ziel 6 Die digitale und physische Welt werden verknüpft.

Auswirkungen des Projektes:

- Ein Teil der älteren Bevölkerung kann besser mit digitalen Geräten und Medien umgehen. Unterstützt von Handybegleiter*innen werden sie Schritt für Schritt selbstständiger in der Bewältigung von technischen Herausforderungen an den digitalen Geräten.

- Die persönliche Kompetenz in Technikfragen bei den Teilnehmer*innen hat sich erhöht.
- Die freiwilligen Handybegleiter*innen wurden von Beginn an aktiv an der Konzeption der Schulungen und Planung des „Train the Trainer-Programms“ beteiligt.
- Die geplanten Austausch- bzw. Vernetzungstreffen konnten nicht wie geplant durchgeführt werden. Es hat sich aber dennoch ein kleines Netzwerk von Handybegleiter*innen etabliert, die Vernetzung erfolgte teilweise über Zoom und andere Videokonferenzsysteme.
- Das Gesundheitsbewusstsein und die Gesundheitskompetenz der Teilnehmer*innen haben sich erhöht (z.B. Bildung von Walkinggruppen, bessere Nutzung des Internets zur Informationsbeschaffung, Teilnahme an Vorträgen, etc.).
- Die Anwender*innen fühlen sich von der jüngeren Generation nicht mehr so abgegrenzt, weil sie im Wesentlichen die gleichen Kommunikationskanäle nutzen können wie ihre Enkelkinder (z.B. WhatsApp, Instagram, usw.)
- Neue Freundschaften sind entstanden und der Bekanntenkreis der Teilnehmer*innen hat sich erweitert.
- Der Handlungsspielraum von einsamen, mobil eingeschränkten oder in Bezug auf Digitalisierung unerfahrenen Senior*innen wurde erweitert. Die soziale Teilhabe wurde trotz gesundheitlicher oder gesetzlicher Einschränkungen (Lockdowns) erweitert.
- Die älteren Menschen erfahren Empowerment und haben Erfolgserlebnisse durch die individuellen, ergebnisoffenen Lernformate, was ihr Selbstwertgefühl stärkt.
- Die STUPSI-App konnte nicht im geplanten Umfang eingeführt werden, da durch die Pandemie die erforderlichen physischen Treffen nicht möglich waren. Auch der Punkt Vernetzung der realen und virtuellen Welt konnte nur in eingeschränktem Ausmaß verwirklicht werden.

3. Projektdurchführung

Beschreiben Sie

- welche Aktivitäten und Methoden in welchem zeitlichen Ablauf umgesetzt wurden.

Zu Projektstart (März 2019) wurde in einer interaktiven Kick-off-Veranstaltung die ältere Bevölkerung (Gemeindevertreter*innen, Stakeholder, interessierte Senior*innen) über das Projekt informiert.

Von April bis September 2019 wurden fünf herkömmliche Smartphone-Kurse, die von einem regionalen Bildungsanbieter geleitet wurden, angeboten. 35 Personen über 65 nahmen daran teil, waren jedoch mit der Durchführung nicht zufrieden (zu viel, zu schnell, zu schwierig, ...).

Gleichzeitig wurden Freiwillige aus der Zielgruppe gesucht, die andere bei der Nutzung ihres Smartphones unterstützen sollten (Peers). Durch die Partizipation der Zielgruppe entstand der Begriff Handybegleiter und das konkrete Aufgabengebiet konnte definiert werden.

Durch leitfadengestützte Interviews der DUK wurden 21 Personen zwischen 60 und 80 Jahren befragt (auch solche, die sich für die neue Technik nicht interessierten), um ihre Wünsche in die geplante Gesundheits-App einarbeiten zu können.

Mit den regionalen Bibliothekar*innen gab es einen Infoabend und eine laufende Betreuung durch den Projektpartner Treffpunkt Bibliothek.

Im Frühjahr 2020 wurden zahlreiche Maßnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit durchgeführt – Teilnahme am Gesundheitstag in Zwettl, Presseberichte, genaue Information der Multiplikator*innen, dann kam der erste Lockdown.

Schon im April wurde mit Vertreter*innen der Zielgruppe und den Freiwilligen mit dem Erlernen von Videokonferenztools begonnen, es gab mehrere Schulungen und Vernetzungstreffen online. Auch wurde die Zielgruppe durch die (außertourliche) Vermittlung von Einkaufsdiensten unterstützt, um den guten Kontakt nicht zu verlieren.

Während der ganzen Zeit wurde an der App gearbeitet, es gab mehrere Testläufe mit der Steuerungsgruppe, Seniorenvertreter*innen, Gemeindevertreter*innen und den freiwilligen Mitarbeiter*innen.

Im Sommer 2020 wurde eine Broschüre zur Erklärung von STUPSI, der Gesundheits-App erstellt, ein zweitägiger Workshop für die Handybegleiter*innen konnte abgehalten werden und das Programm „Fit am Smartphone“, ein 1-zu-1 Betreuungsprogramm für Neueinsteiger*innen wurde begonnen.

Zahlreiche Medien wurden auf das Projekt aufmerksam, es wurden zwei ORF-Beiträge gedreht und ein Radio-Interview gemacht. Für STUPSI wurden in der Bevölkerung Testpersonen gesucht, doch dann kam der zweite und gleich darauf der dritte Lockdown.

Bis Oktober 2020 konnten jedoch noch einige Smart-Cafés abgehalten werden, das Interesse war groß. Auch das Mentorenprogramm wurde sehr gut genutzt, 16 Personen wurden individuell betreut und an das Smartphone herangeführt.

Das erste Quartal 2021 wurde hauptsächlich zur Verbesserung der App STUPSI und zur Online-Kontaktpflege mit den Freiwilligen und älteren Menschen genutzt. Außerdem wurde mit der Erarbeitung eines Projektbuches begonnen, das anderen Projekten oder Regionen die Lernerfahrungen von „Digital, gesund altern“ zugänglich machen soll.

Im Mai 2021 kam es zu einem Vernetzungstreffen aller Freiwilligen aus den Projekten „MahlZeit“, „Digital, gesund altern“ und „Gesunde Nachbarschaft verbindet“. Sie wurden über die Aufgaben der jeweiligen Gruppen informiert und nach Synergien gesucht.

Im Sommer 2021 konnte dann wieder mit dem Abhalten von Smart-Cafés begonnen werden, sie wurden entweder an das Projekt MahlZeit angekoppelt (sobald die Benutzung der Gastronomie wieder möglich war) oder in Bibliotheken und anderen Räumlichkeiten abgehalten. Bis zum Ende der Projektlaufzeit (31. Oktober 2021) konnten noch 11 Smart-Cafés stattfinden, an denen 40 Personen teilnahmen. Im Mentorenprojekt wurden drei Klient*innen betreut.

Im Herbst 2021 wurde das Projektbuch fertiggestellt, es wird an maßgebliche Stellen und interessierte Organisationen verteilt.

- die Projektgremien/-strukturen und die Rollenverteilung im Projekt.

Projekträger ist die ARGE Digital, gesund altern. Sie besteht aus dem Verein Kleinregion Waldviertler Kernland, Treffpunkt Bibliothek, Donau Uni Krems und NÖ.Regional. Die ARGE verfügt dank der vier Trägerorganisationen über zahlreiche, gefestigte Zugänge zu verschiedensten Netzwerken, die für das Projekt förderlich sind. Sie besteht für die Dauer des Projektes. Aus Vertreterinnen der vier ARGE Mitglieder wurde das Projektteam gebildet.

Die Steuerungsgruppe hat die Aufgabe die inhaltliche Entwicklung des Projektes zu unterstützen. Die Steuerungsgruppe besteht aus dem Projektteam und Vertreter*innen der Gesundheitskasse, Tut gut! und einer praktischen Ärztin.

Verein Waldviertler Kernland

Zuständig für: Projektentwicklung, Projektleitung, Projektumsetzung

Der Verein Waldviertler Kernland besteht seit 2001 und hat bereits zahlreiche unterschiedliche, regionale Projekte umgesetzt.

Die Hauptaufgabe des Vereins Waldviertler Kernland besteht darin, die 14 Mitgliedsgemeinden bei der regionalen 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.

Doris Maurer, MA, MA

ist Geschäftsführerin des Vereins Waldviertler Kernland. Seit 2014 entwickelt und managt sie die Projektarbeit mit den Kernland-Gemeinden. 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 Serviciierung 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.

Donau Uni Krems (Abt. Gamification)

Zuständig für: 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.

Mag.a 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. 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. Andererseits ist er für die technische Umsetzung, Weiterentwicklung und Wartung zuständig.

Dr. Nikolaus König

ist Medien- und Kommunikationswissenschaftler und untersucht den Zusammenhang zwischen Menschen, Medien und Gesellschaft aus unterschiedlichsten theoretischen Perspektiven. 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.

Treffpunkt Bibliothek

Zuständig für: Schulungen, Basiskurse, Train-the-Trainerprogramm

Treffpunkt Bibliothek ist eine Servicestelle der öffentlichen 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

Ursula Liebmann, MA

hat soziale Arbeit studiert und ist Geschäftsführerin von Treffpunkt Bibliothek (vormals FEN). Im Projekt ist sie verantwortlich für die Organisation und Implementierung der Smart Cafés in die Bibliotheken bzw. Partnereinrichtungen 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 und eine 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.

NÖ.Regeional GmbH

Zuständig für: Controlling, Dokumentation, Moderation von Veranstaltungen

Die NÖ.Regional GmbH ist die Nachfolgeorganisation der NÖ Dorf- und Stadterneuerung und des Regionalmanagements NÖ. 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.

- umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen

Die Vernetzung von vier Projektpartnern aus sehr unterschiedlichen Bereichen – Uni, Bibliothek, Regionalentwicklung, Kleinregion – brachte allen Beteiligten neue Erkenntnisse, bessere Einsichten in fremde Arbeitsgebiete und wertvolle Impulse von außen.

Die Vernetzung der Zielgruppe und der „Handybegleiter*innen“ erfolgte über zwei Wege. Der erste Vernetzungsschwerpunkt war im Rahmen der Mahlzeittreffen. In Abstimmung zwischen den Gastgeber*innen und den Handybegleiter*innen wurden die Smartcafés als Programmpunkt angeboten. Der zweite Vernetzungsschwerpunkt war mit 7 öffentlichen Bibliotheken der Region. Dazu gab es ein Vernetzungstreffen der Bibliotheksleiter*Innen in Bad Traunstein. Mit den Bibliotheken waren zusätzliche Vernetzungspunkte für die Zielgruppe gefunden und in drei Bibliotheken, Bad Traunstein, Sallingberg und St. Johann, fanden, bzw. finden auch Smartcafés statt.

Im Juni 2021 fand ein Treffen zwischen den Gastgeber*innen der Mahlzeittreffen und den Handybegleiter*innen statt. Ziel war das persönliche Kennenlernen und eine gemeinsame Strategie zur Wiederaufnahme der Mahlzeittreffen und Smartcafés nach dem langen Lockdown vom November 2020 bis Mai 2021.

Eine neue Form der Vernetzung ergab sich auch auf Grund der Ausgangsbeschränkungen mit den angehenden Handybegleiter*innen. Da die Schulung nicht möglich war, versuchten wir mit diesen Personen per Videokonferenzen zu kommunizieren. Unser Ziel war sie mit der Nutzung dieser digitalen Werkzeuge vertraut zu machen, und auch das Kommunikationstool zu finden, das für die Zielgruppe am besten geeignet ist. In Folge kam es zu mehreren Online-Vernetzungstreffen mit Freiwilligen und Seniorenvertreter*innen.

Ein wichtiger Partner in der Umsetzung wurde das Österreichische Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT). Dieser Kontakt entstand wieder durch eine Vernetzung von Projektmitarbeiterin Regine Nestler, die am Bifeb Strobl eine Ausbildungsreihe zum Thema „Bildung im Alter“ absolvierte, mit Referent*innen und Kursteilnehmer*innen.

Die Ausbildung der Handybegleiter*innen und Mentor*innen wurde in Zusammenarbeit mit dem ÖIAT umgesetzt. Ein intensiver Austausch erfolgte zwischen ÖIAT und Treffpunkt Bibliothek über die Inhalte und den Aufbau der Schulung für die Handybegleiter*innen.

- allfällige Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung.

Die Projektziele wurden in einer Arbeitssitzung mit Andrea Reiter, (ext. Evaluierung) im September 2019 noch geschärft, eine grundlegende Änderung des Projektkonzeptes ergab sich daraus nicht.

Die meisten Änderungen ergaben sich bei der Konzeptionierung der Gesundheits-App, durch die laufende Partizipation der Zielgruppe. In mehreren Durchläufen wurden sie zu Wünschen, Anregungen und Verbesserungen befragt, die dann jeweils in die App eingearbeitet wurden. So entstanden schließlich folgende Anpassungen: Statt Gamification- Nudgingelemente, keine Trackingfunktionen, keine Push-up-Nachrichten, kein englischer Name, zusätzliche Bedienanleitungen im Menü.

Zu Änderungen des Projektkonzeptes zwang uns die Coronapandemie. Vernetzungstreffen der Handybegleiter*innen konnten nicht wie vorgesehen durchgeführt werden. Diese wurde aber online über Videokonferenz abgewickelt. Es war gleichzeitig ein Experiment für alle Beteiligten. Lernen durch direkte Anwendung ohne große Vorbereitung oder Einschulung war die Devise. Die Handybegleiter*innen haben sich dabei als technisch sehr gut gerüstet gezeigt.

In der Folge konnten zwischen November 2020 und Juni 2021 keine Smartcafés oder physische Vernetzungstreffen durchgeführt werden. (Ausgangsbeschränkungen durch Coronapandemie). Dies hat die Ausrollung der STUPSI-App stark gebremst. Da aber die App stark von der Interaktion zwischen physischen Treffen und digitaler Anwendung abhängt, war die weitere Verbreitung der App in der Zielgruppe nur teilweise umzusetzen.

Um nachhaltig von den Erfahrungen des Projekts für andere Regionen oder Gemeinden profitieren zu können wurde ein Teil der Ressourcen in die Entwicklung eines Handbauches verwendet. Das Handbuch wurde federführend von der Region Waldviertler Kernland zusammengestellt und von fachlichen Inputs der Projektpartner*innen ergänzt.

Im August 2020 wurde zur Ergänzung des Projektes unter dem Titel „gute Nachbarschaft verbindet“ das Mentor*innenprogramm gestartet. Damit konnten besonders technikferne und nicht mehr so mobile Personen aus der Zielgruppe erreicht werden. In einer 1:1 Beratungssituation konnte damit ganz gezielt und individuell auf die Klienten*innen eingegangen werden. Auch diese Projekterweiterung soll nachhaltig weitergeführt werden.

4. Evaluationskonzept

Wenn Sie eine Evaluation beauftragt/umgesetzt haben, beschreiben Sie kurz

- welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.
- das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)
- wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:
 - Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?
 - Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?
 - Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern?

Die Möglichkeit der externen Projektevaluierung durch prospect war sehr hilfreich. Besonders die Schärfung der Ziele am Projektbeginn hat nochmals mehr Klarheit in die Projektarbeit gebracht. Das regelmäßige Feedback der externen Evaluierung hat den Focus auf das wesentliche Projektziel immer wieder geschärft. Besonders auch im Hinblick auf die geänderten Rahmenbedingungen durch die Coronapandemie war das Feedback sehr wichtig. Es hat uns auch in den sehr kurzfristig zu treffenden Entscheidungen über die Änderungen im Ablauf bestärkt und unterstützt.

Die umfangreiche Projektmatrix für die externe Evaluation war sehr komplex und schwierig zu bearbeiten. Die Anleitung durch Andrea Reiter war aber sehr hilfreich und hat den Sinn hinter dieser Art von Projektevaluierung erkennen lassen.

Wichtige Evaluierungsergebnisse wurden durch die Befragung der Zielgruppe in der Entwicklung der App gewonnen. Die Rückmeldungen der Testpersonen wurden bei der Programmierung der App berücksichtigt und eine Optimierung der Funktionen dadurch erreicht. Die Fragen für die Evaluierung der App wurden von der Donau Uni Krems zusammengestellt und ausgewertet.

Durch die schwierigen und sich ständig ändernden Rahmenbedingungen durch Cov19 war die Selbstevaluation noch wichtiger geworden. Wie können wir unsere Projektziele noch erreichen? Wie können wir den Projektablauf adaptieren? Welche neuen Methoden können wir einsetzen? Können wir damit die Zielgruppe erreichen? Die Erfahrungen und Sichtweisen aus vier unterschiedlichen Organisationen im Projektteam waren in diesem Fall ein Vorteil. Besonders hilfreich waren aber die digitalen Austauschtreffen mit den anderen Projekten der Initiative. Der Austausch von Ideen, das direkte Feedback zu Maßnahmen und Projektschritten und die flexible Haltung des FGÖ waren besonders hilfreich.

Der Termin mit der externen Evaluation im Oktober 2020 über die wichtigsten Lernerfahrungen aus der Coronakrise war ebenfalls ein wertvoller Beitrag für die Umsetzung des Projektes. Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf unsere Zielgruppe? Wie reagiert sie darauf? Wie reagieren wir als Projektträger darauf? Welche Herausforderungen ergeben sich dadurch und welche Lösungen haben wir

bisher gefunden? Auch hier war der Austausch zwischen den Projekten eine große Unterstützung. Großteils ergab sich im Austausch eine Bestätigung oder Unterstützung für die bisher getroffenen Maßnahmen und damit eine gewisse Sicherheit für die weitere Arbeit.

Aktuell werden die letzten Befragungsergebnisse von prospect ausgewertet, wir sind schon sehr gespannt auf die Ergebnisse.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Bitte stellen Sie die Projektergebnisse sowie die Ergebnisse der Reflexion/Selbstevaluation und/oder externen Evaluation ZUSAMMENFASSEND dar.

Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf die durch eigene Reflexion gewonnenen Erkenntnisse. Die externe Evaluation wird von Mag.^a Andrea Reiter von der prospect Unternehmensberatung GmbH durchgeführt und liegt noch nicht vor.

Stellen Sie insbesondere dar

- welche Projektergebnisse vorliegen und welche Wirkungen mit dem Projekt erzielt werden konnten.
- ✓ Das offene Lernformat „Smart-Cafés“ wurde eingeführt und an bestehenden Strukturen verankert (Mahlzeit-Treffen, Bibliotheken).
- ✓ Ein stabiles Netzwerk an freiwilligen Handybegleiter*innen/Mentor*innen wurde aufgebaut und wird auch weiter bestehen bleiben.
- ✓ Eine benutzerfreundliche Gesundheits-App wurde konzipiert und kann von jedermann gratis über den Browser unter www.stupsi.at genutzt werden. Sie stupst zu gesundheitsförderlichem Verhalten an (Nudging-Features) und wird wöchentlich mit neuen, gesundheitsrelevanten Themen bespielt.
- ✓ Ein Handbuch wurde erarbeitet, das es anderen Projekten oder Regionen möglich macht, unsere Lernerfahrungen zu nutzen, um ähnliche Projekte umzusetzen.
- ✓ Das Projekt wurde mit dem Kolumbuspreis für innovative Projekte im ländlichen Raum ausgezeichnet.
- ✓ Durch die verschiedenen Maßnahmen im Projekt konnten zahlreiche Personen über 65 Jahren ihre digitalen Kompetenzen erweitern oder wurden zum ersten Mal damit vertraut gemacht. Es haben sich neue Kontakte innerhalb der Zielgruppe gebildet, die älteren Menschen – auch solche, die keine digitalen Medien nutzen – haben Beachtung und Empowerment erfahren durch eine intensive Partizipation und die große mediale Aufmerksamkeit. Die Zusammenhänge von Gesundheit und guter Nachbarschaft sind in der Zielgruppe, aber auch bei den Entscheidungsträger*innen (Gemeinden, Seniorenvertreter*innen) bewusster geworden. Durch die Medienberichte haben auch Personen aus anderen Regionen Interesse bekundet, vor allem an den Smart-Cafés.
- welche Projektergebnisse als positiv und welche als negativ zu bewerten sind bzw. welche davon geplant und ungeplant waren.

Die oben genannten Ergebnisse sind durchweg positiv zu bewerten. Als negativ bewerten wir den Versuch, mit herkömmlichen Tabletschulungen Personen über 65 Jahren an digitale Medien heranzuführen.

Die geplante großflächige Verbreitung der App STUPSI konnte nicht stattfinden, weil die Lockdowns und Einschränkungen der Pandemie das physische Zusammenkommen gerade in der Zielgruppe

größtenteils unmöglich machten. Die App soll jedoch noch weiter verbessert und verbreitet werden. Was ursprünglich auch nicht geplant war, ist das Projekthandbuch, das während des letzten Lock-downs entstehen konnte. Da zahlreiche vorgesehene Aktivitäten nicht möglich waren, wurde die verbliebene Zeit genutzt, um ein Tool zu erstellen, das auch für andere Projekte gut genutzt werden kann.

- inwieweit bzw. mit welcher Strategie das Projekt zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beigetragen hat und was sich in Hinblick darauf gut oder weniger gut bewährt hat.

Die eingeführten Formate „Smart Café“ und „Fit am Smartphone“ wurden speziell für die Wünsche der Zielgruppe (in aufsuchenden Gesprächen und leitfadengestützten Interviews erhoben) konzipiert. Der Zugang ist extrem niederschwellig. Beim Smart Café z.B. sitzen die Menschen schon im Gasthaus beim gemeinsamen Mittagessen (MahlZeit-Projekt) oder befinden sich in einer Bibliothek und haben im Anschluss die Möglichkeit zu einem eigenen Tisch zu wechseln, an dem der Handybegleiter/die Handybegleiterin bereit sitzt, und ihre Fragen zum Smartphone zu stellen. Das Angebot kostet die Teilnehmer*innen nichts, und sie können es so oft nutzen, wie sie möchten.

Beim Format „Fit am Smartphone“ genügt es, sich telefonisch anzumelden, dann nimmt ein Mentor/eine Mentorin Kontakt auf und es werden Termine vereinbart. Auch ein Leihgerät wird auf Wunsch kostenlos zur Verfügung gestellt. Bei immobilen Personen kommt der Mentor/die Mentorin auch ins Haus.

Die App STUPSI ist im Browser verfügbar, man muss also nicht über ein Google-Konto oder eine E-Mailadresse verfügen, um sie nutzen zu können. Sie wurde gemeinsam mit den Senior*innen konzipiert und ist bestens für digitale Neulinge geeignet. Die vermittelten Gesundheitsinformationen sind leicht lesbar und verständlich aufbereitet.

Alle Maßnahmen richten sich an Frauen und Männer und werden auch von beiden Gruppen gut angenommen. Sehr gut bewährt hat sich, dass alle Handybegleiter*innen/Mentor*innen aus der Zielgruppe kommen. Das Lernen von Gleichaltrigen wird sehr geschätzt.

- welche Aktivitäten und Methoden sich insgesamt gut oder weniger gut bewährt haben.

Aufsuchende Methoden und persönliche Gespräche haben sich am besten bewährt. Auch das persönliche Anschreiben an bekannte Vertreter*innen der Zielgruppe zeigt gute Ergebnisse. Ist ein Vertrauensverhältnis aufgebaut, sind die älteren Menschen sehr kooperativ und aufgeschlossen (z.B. Testen von Funktionen, Ausfüllen von Fragebögen, Berichten von Erfahrungen, ...)

Weniger gut haben sich allgemeine Aussendungen bewährt, wie Flyer oder Inserate.

- inwieweit sich die Schwerpunktzielgruppen und Entscheidungsträger/innen im Projekt beteiligen konnten und welche Faktoren für die Beteiligung förderlich/hinderlich waren.

Die Schwerpunktzielgruppe (65+) konnte sich von Beginn an in Form von Arbeitsgesprächen, interaktiven Veranstaltungen, in persönlichen Gesprächen und mit leitfadengestützten Interviews beteiligen. Ihre Anregungen und Wünsche wurden sowohl in die Gestaltung der App als auch in die Lernformate Smart Café und Mentoringprogramm eingearbeitet. Bei der App gab es Testläufe mit Fragebögen in der Zielgruppe und bei den Lernformaten wird immer wieder um Feedback gebeten.

Dadurch konnten laufend Verbesserungen und Anpassungen an konkrete Wünsche vorgenommen werden. Z.B. kein bestimmtes Thema bei den Smart Cafés, sondern völlig offen; keine Fernwartung beim Mentoring, sondern persönlicher Kontakt; keine Gamification oder Tracking bei der App, usw.

Die Entscheidungsträger*innen wurden vorab schon in die Projektplanung eingebunden. Alle Formate wurden ihnen persönlich vorgestellt und auch in die Testphasen, z.B. bei STUPSI, wurden sie aktiv eingebunden und mehrmals im Projektverlauf um Feedback gebeten.

Hinderlich für die Beteiligung waren natürlich die pandemiebedingten Einschränkungen, der Wegfall von Orten der Begegnung und das Verbot, zusammenzukommen. Es wurde zwar schriftlich, telefonisch und/oder digital Kontakt gehalten, aber die Umsetzung des Projekts war wesentlich erschwert, auch weil die Entscheidungsträger*innen teils mit aktuellen Belangen (Coronamaßnahmen) sehr beschäftigt waren .

- ob bzw. inwieweit die Projektziele erreicht werden konnten.

Die Projektziele konnten alle erreicht werden, wenn auch teilweise nicht im erhofften Umfang.

- ob bzw. inwieweit die Zielgruppe(n) erreicht werden konnten.

Die Zielgruppe konnte sehr gut erreicht werden. Über bestehende Strukturen (Gemeinden, MahlZeit, Bibliotheken, etc.) und ein stabiles Netzwerk von Multiplikator*innen konnte der Großteil der Zielgruppe im Setting erreicht und ein Teil davon auch zur aktiven Teilnahme motiviert werden. Über das Projekt informiert wurden noch weit mehr Menschen innerhalb und außerhalb der Region, vor allem durch die Fernseh-Beiträge und die Berichte in überregionalen Medien (Radio, Facebook, Krone, etc.).

Die Entscheidungsträger*innen und Stakeholder wurden laufend über das Projekt und die aktuellen Maßnahmen informiert.

- ob aus jetziger Sicht im Zuge des Projektes etablierte Strukturen, Prozesse und Aktivitäten sowie erzielte Wirkungen weiterbestehen werden.

Aus jetziger Sicht sind alle freiwilligen Handybegleiter*innen und Mentor*innen bereit, ihre Aktivitäten fortzusetzen, sodass die Weiterführung der Smart Cafés und der 1-zu-1-Betreuung gesichert ist. Die MahlZeit-Wirte und die Bibliotheken, sowie einige Dorferneuerungsvereine werden auch weiterhin ihre Räumlichkeiten zur Abhaltung von Smart Cafés zur Verfügung stellen. Seitens des Kernlands wird nach weiteren Freiwilligen gesucht, die dann auch eine entsprechende Schulung durch den ÖIAT erhalten sollen, auch ist eine weitere Zusammenarbeit mit den Bibliotheken fix geplant.

Die App STUPSI wird weiter betreut, bzw. soll im Zuge eines neuen Projektes sogar ausgebaut und weiter verbreitet werden.

- ob das Projekt auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umgesetzt werden kann (Transferierbarkeit) und wenn ja an welchen.

Das Projekt eignet sich sehr gut, um auch in anderen Regionen umgesetzt zu werden, nicht nur im ländlichen Raum. Der niederschwellige Ansatz, z.B. Smart Cafés an bestehende Strukturen anzukoppeln, kann in vielen Settings umgesetzt werden. Das Lernen von Gleichaltrigen wird von älteren Menschen überall gut angenommen werden.

Das Projekthandbuch und auch die Ergebnisse der noch zu erwartenden externen Evaluierung werden anderen Projektumsetzer*innen gute Grundlagen und wichtige Erkenntnisse liefern, sodass eine rasche Implementierung in die entsprechende Region möglich wird.

Es ist auch schon ein konkretes Projekt in Planung, dass die Transferierung der Smart Cafés in 100 niederösterreichisch Gemeinden vorsieht. Dies erfolgt in Zusammenarbeit mit NÖ Regional, Treffpunkt Bibliothek, Bildungs- & Heimatwerk sowie der ÖGK.

- welche Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit aus jetziger Sicht erfolgversprechend scheinen.

Der Aufbau eines stabilen, motivierten Freiwilligen-Netzwerkes ist eine wichtige Maßnahme, um die nachhaltige Weiterführung sicherzustellen. Auch ein guter Kontakt zur Zielgruppe und eine deutliche Sichtbarmachung des Nutzens der Maßnahmen für die Zielgruppe sind nötig. Ebenso fördern fix etablierte Strukturen und Örtlichkeiten für einen erleichterten Zugang. Da die Gemeinden des Waldviertler Kernlandes auch sehr an einer Weiterführung interessiert sind, sind sie als Multiplikatoren und zur Informationsweitergabe (z.B. Termine ankündigen) sehr hilfreich.

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Beschreiben Sie kurz

- die wesentlichen förderlichen und hinderlichen Faktoren für die Erreichung der Projektziele.

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.

- für andere möglicherweise hilfreiche zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen.

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.

- was Sie wieder gleich oder auch anders machen würden, wenn Sie ein solches Projekt neu starten würden.

Die intensive Partizipation der Zielgruppe von Beginn an würden wir auf jeden Fall wieder anstreben. Auch das Hinzuziehen von Projektpartner*innen aus anderen Organisationen empfanden wir als bereichernd und förderlich für die Vernetzung, Verbreitung und neue Impulse. Auch der Austausch mit projektfremden Personen ist nützlich für eine Sicht von außen, um in die eigene Kommunikation mehr Klarheit zu bekommen.

Als sehr wünschenswert betrachten wir auch die – „dank“ Covid – häufigen Vernetzungsgespräche via Zoom mit dem FGÖ, querraum und den anderen Projektvertreter*innen. Das könnte man in künftigen Projekten beibehalten, auch wenn sich die Situation wieder normalisiert.

Insgesamt betrachtet würden wir ein ähnliches Projekt – bereichert durch die bisher gemachten Erfahrungen – wieder in ähnlicher Weise angehen.

Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

- 30_2977_Buch_Digital, gesund altern_web.pdf
- 31_2977_Stupsi-Broschu?re.pdf
- 19_2977_WaldviertlerKernland_Smartphone-Flyer-Druck.pdf

Andere mögliche Beilagen zur Darstellung Ihres Projektes sind z.B.:

- 18_2977_Handybegleiter_WS_mit Edith_Simöl_Juli2020_01.jpg
- 18b_2977_Einladung_Schulung_Juli2020.pdf
- 21_2977_Smartcafe_Termine_Oktober.mp4
- 22_2977_StJohann_ORF-Dreh_Okt20.jpg
- 27_2977_Fotoshooting_Smartcafe_Juli_2021.jpg
- 30a_KV_Buch_2021-08-18_Janetschek.pdf
- 19_2977_WaldviertlerKernland_Smartphone-Flyer-Druck.pdf
- 20_2977_Evaluierungssitzung_Teilnehmerliste_19Okt2020.xlsx
- 33_2977_Zertifiat BiA Nestler.pdf
- 18a_2977_Gruppenfoto_Schulung.JPG
- 18c_2977_Teilnehmerliste_Workshop Juli 2020.pdf
- PJ_2977_Endabrechnung.xls
- PJ_2977_Budget Endbericht_Umschichtung_Ergänzung.xlsx
- PJ_2977_Kosten Stunden und Kilometer Mai 20 – Okt 21.xlsx
- PJ_2977_DGA_Projektablaufplan_31.10.2021.xlsx
- PJ_2977_Projektrollenliste_Endabrechnung.xlsx
- PJ_2977_Endbericht-Digitalgsundaltern2021-10.pdf
- 2977_PT_2020_04_16_Teambesprechung.pdf
- 2977_PT_2021_01_18_DGA_Teamgespräch.pdf
- 2977_ZT_2020_04_14_Arbeitsgespräch.pdf
- 2977_ZT_2021-06-02_Arbeitsgespräch_DGA und MahlZeit.pdf
- 2977_ZT_2020_05-04_Mitschrift_Konferenzsysteme.pdf
- PJ_2977_FAS_1_Fit am Smartphone.pdf
- PJ_2977_FAS_2_Anleitung_Erste Schritte.pdf
- PJ_2977_FAS_2_Anleitung_Mobile Daten Beafon.pdf
- PJ_2977_FAS_4_Bedienungsanleitung_Beafon M6.pdf
- PJ_2977_FAS_5_Gesprächsleitfaden Vorlage.docx
- PJ_2977_FAS_6_Grober Ablaufplan_beafon.pdf
- PJ_2977_FAS_7_Grober Ablaufplan_eigenes Handy.pdf
- PJ_2977_FAS_8_Leihvertrag Smartphone.pdf
- PJ_2977_FAS_9_Leitfaden_Ablauf_intern.pdf
- PJ_2977_FAS_10_Vorbereitungen Beafon.pdf
- PJ_2977_FAS_11_Wir suchen Mentoren.pdf
- PJ_2977_MZ 1 Juli 2021.pdf
- PJ_2977_MZ 2 August 2021.pdf
- PJ_2977_MZ 4 Oktober 2021.pdf
- PJ_2977_MZ 5 November 21.pdf

- PJ_2977_SmartCafe_Einladungen_Okt-Nov_2020.pdf
- PJ_2977_SmartCafe_Einladungen_Juli-Nov-2021.pdf
- PJ_2977_ZT_Flyer Mai 21.pdf
- PJ_2977_PT_2020_04_27_Teambesprechung.pdf
- PJ_2977_GV_Protokoll_2020.pdf
- PJ_2977_GV_Protokoll_2021.pdf
- PJ_2977_VS_Ergebnisprotokoll_28April2020_DB.pdf
- PJ_2977_VS_Protokoll_11_Mai_2021.pdf
- PJ_2977_VS_Protokoll_24. Nov.2020.pdf
- PJ_2977_VS_Protokoll_28.9.2021.pdf
- PJ_2977_STUPSI_Auswahl_Newsartikel.pdf
- PJ_2977_STUPSI_Newsbeiträge.pdf
- PJ_2977_PT_Protokoll>Weiterführung DGA_Abstimmung Bib_NÖ Reg.pdf
- PJ_2977_1.Amtliche Mitteilung Einkaufsinf vom Gemeindeamt über Nahversorger.pdf
- PJ_2977_ZT_Fotoaufnahmen 21.7.2021.pdf
- PJ_2977_ZT_ORF Aufnahmen 29.10.2020.pdf
- PJ_2977_ZT_ORF Aufnahmen 8.10.2020.pdf

Hinweis:

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.