

Digitale Nachbarschaft

Sprachassistenten erleichtern den Alltag –
Leitfaden für Initiatoren eines digitalen Nachbarschaftskreises



Inhalt

Einleitung	3
Ilse, Traudel, Hermann und die Lösung aller Probleme	4
Worum geht es bei den „Digitalen Nachbarn“?	20
Welche Rollen und Aufgaben sollte es in Ihrem Projekt geben?	21
Warum nutzen wir Alexa?	22
Was brauchen Sie, um Alexa zu nutzen?	22
Wofür brauchen Sie die Alexa-App?	23
Beispiele für Sprachbefehle	23
Wie können Sie Ihren digitalen Nachbarschaftskreis starten?	24
Welche Tipps gibt die Projektkoordinatorin der „Digitalen Nachbarn“?	25
Das Modellprojekt und das Folgeprojekt	26
Kontakt	27

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

alleine zu sein ist für viele Menschen kein Problem. Ganz anders ist es, wenn man sich einsam fühlt. Einsamkeit verstärkt sich im zeitlichen Verlauf selbst und viele Menschen kommen aus der „Einsamkeits-Falle“ nicht mehr heraus. Einsam zu sein ist nicht auf bestimmte Lebenssituationen oder ein gewisses Lebensalter begrenzt.

Für ältere Menschen ist es meist schwerer als für jüngere, sich vom Gefühl der Einsamkeit zu befreien. Denn manchen fehlen im Ruhestand zunehmend die ungezwungenen Möglichkeiten, im Alltag ins Gespräch zu kommen, oder auch gemeinsame Unternehmungen.

Mit dieser Broschüre stellen wir Ihnen vor, was lokale Initiativen, örtliche Vereine, Pfarrgemeinden oder Ortsgruppen der Hilfs- und Wohlfahrtsorganisationen mit einem „digitalen Nachbarschaftskreis“ mit und für Seniorinnen und Senioren tun können.

Die in dieser Broschüre beschriebenen Erfahrungen stammen aus einem mehrjährigen Projekt im Zweibrücker Quartier Breitwiesen. Hier haben Seniorinnen und Senioren neue Bekanntschaften geschlossen und halten regelmäßigen Kontakt untereinander und mit einer Ansprechpartnerin des örtlichen Deutschen Roten Kreuzes.

Die technische Besonderheit im Projekt ist die Unterstützung durch einen digitalen Sprachassistenten. Genutzt wurden

marktübliche Geräte, wie sie heute bereits in vielen Haushalten zu finden sind. Mit Ton- und Bildgeräten in den Wohnungen der Seniorinnen und Senioren entstand im Quartier ein kleines Seniorennetzwerk und es besteht auch nach mehreren Jahren immer noch. Unsere Broschüre zeigt aus der mehrjährigen Praxis, wie technische Hilfsmittel im Alltag Unterstützung bieten und soziale Bindungen stärken können.

Wir bieten hier eine Handreichung für jene, die in ihrem Dorf, ihrer Stadt oder ihrer Nachbarschaft mit neuen Medien eine neue „digitale Nachbarschaft“ für einsame Seniorinnen und Senioren aufbauen und festigen möchten. Die beispielhafte Geschichte, wie Ilse, Traudel und Hermann mit den neuen Alexa-Geräten mehr gemeinsamen Alltag erfahren können, erweckt die organisatorische Handreichung zum Leben. Digitale Teilhabe kann auch gesellschaftliche Teilhabe stärken.

In Rheinland-Pfalz wollen wir der Einsamkeit mit vielen Angeboten begegnen. Digitale Nachbarschaften beteiligen Seniorinnen und Senioren auch dann, wenn sie wenig digitale Erfahrung haben. Sie bieten Jüngeren neue Zugänge zum Leben in einer digitalen Gemeinschaft mit älteren Menschen.

Lassen Sie sich von der Geschichte und den Informationen inspirieren. Helfen Sie mit und werden Sie in Ihrem Heimatort auch zu „Digitalen Nachbarn“.

Ilse, Traudel, Hermann und die Lösung aller Probleme

Ich bin Hermann.



Was Hermann mag:

- *Gartenarbeit*
(Anstrengend, aber man weiß, was man geschafft hat!)
- *mit seinem Neffen Lukas Walnüsse sammeln*
(Die sind gut für das Gehirn!)
- *Helene Fischer*
(Muss man nicht erklären.)

Ich bin Traudel.



Was Traudel mag:

- *Kräuter*
(Gegen Wehwehchen, als Tee, gerne auch als Schnaps!)
- *Lavendelseife*
(Der Duft erinnert an Urlaube in der Provence.)
- *durch Fotoalben blättern*
(Auf wie vielen Hochzeiten sie war!)

Ich bin Ilse.



Das ist Harry.

Was Ilse mag:

- *Spaziergänge mit ihrem Hund Harry*
(Die halten beide fit!)
- *royale Hochzeiten*
(Nie ohne eine Packung Taschentücher!)
- *mit Wolfgang telefonieren*
(Der kleine Bruder wohnt für ein Treffen leider zu weit weg.)

Heute mögen alle:

- eine kurze Rast auf der Bank im Stadtpark.

Eine zufällige Begegnung im Mai

Alles beginnt mit einem Winken. Hermann sitzt auf der Bank im Schatten und betrachtet seine gekrümmten Finger. Vom Umgraben im Schrebergarten sind sie noch etwas erdig. Ja, Tomaten einpflanzen können sie noch gut – es sind die kleinen, feinen Dinge, die ihm zu schaffen machen. An das, was letzte Woche passiert ist, möchte er gar nicht denken! Seufzend blickt er auf, da sieht er Traudel den Weg entlangkommen. Sie ist zwar eine Quasselstrippe, aber er mag sie ganz gern, besonders, wenn er keine Lust auf seine eigenen Gedanken hat. Also winkt er.

„Hermann, mein Lieber! Ist da noch ein Plätzchen für mich?“ Hermann rückt ein Stück, doch Traudel zögert. „Die Bank ist doch nicht kalt, oder? Ich habe heute mein Thermo-Sitzkissen vergessen! Und ich will mir keine Blasenentzündung holen!“

Hermann schüttelt den Kopf. „Die Bank ist angenehm warm.“

Erleichtert lässt sich Traudel nieder und quasselt direkt los. Von alten Chorfreizeiten und Problemen mit dem Schornstein – bis sie plötzlich mitten im Satz von einer Stimme unterbrochen wird: „Aus! Halt! Harry!“

Traudel hält inne. Diese Stimme kennt sie. Und Harry, der auf sie zugedackelt kommt und an ihren Beinen hochspringt, kennt sie auch.

„Ilse! Mensch, dich habe ich lange nicht gesehen!“, ruft Traudel erfreut. „Tja, so ist das: Tagelang treffe ich keine Menschenseele und heute gleich euch beide! Geht’s dir gut, Ilse? Setz dich! Die Bank ist schön warm! Weißt du, nach meiner Blasenentzündung neulich bin ich vorsichtig. Meine Enkelin behauptet ja, alles, was ich ihr über Krankheiten erzähle, wäre schrecklich veraltet. Aber es ist jahrhundertealtes Wissen, dass man sich

nicht auf eine kalte Mauer setzt, wenn man keine Blasenentzündung riskieren möchte. Meine Mutter hat’s mir erzählt. Ihre hat’s ihr und deren hat’s der erzählt. Und jetzt kommt meine Enkelin und fängt an mit ihren Bakterien ...“

Ilse hat sich längst gesetzt, Hermann höflich zugenickt und nun drückt sie Traudel freundschaftlich die Hand.

„Also ... deine Enkelin ... ist sie Ärztin?“, fragt Hermann schüchtern.

„Nein, Flugbegleiterin.“

„Dann würde ich mich an die Weisheit der Alten halten ...“, murmelt Hermann.

Ilse krault nachdenklich die Ohren ihres aufgedrehten Dackels. „Die Jugend meint immer, sie wisse alles besser. Man fragt sich, wie sie darauf kommt ...“

Eine Weile ist es still und die drei lauschen einem Eichhörnchen, das von seinem Ast über ihren Köpfen herunter schimpft.

„Na ja“, beginnt Traudel erneut, „die haben ihre Informationen aus dem Internet. Da steht ja alles Mögliche drin.“

„Das stimmt!“, ruft Ilse so plötzlich aus, dass Harry, der Hund, erschrocken bellt. „Manchmal telefoniere ich mit meinem jüngsten Bruder Wolfgang. Jedes Mal hat er einen neuen Alltagskniff aus dem Internet parat. Guckt mal!“ Sie steht auf, hebt ihre Bluse an und gibt den Blick auf ihren Hosenbund frei. Hermann ist peinlich berührt. Soll er wirklich hinsehen?

„Ihr wisst doch, was das für ein Gefummel ist, wenn man versucht, Reißverschlüsse zuzumachen“, fährt Ilse fort. „Mit den winzigen Zippeln, die keiner zu greifen bekommt.“ Hermann schaut nun doch, denn das kennt er nur zu gut! Stolz präsentiert Ilse ihren präparierten Reißverschluss: „Jetzt hat





„... Man fädelt einen Schlüsselring durch den Zipp und den kann man dann ohne Probleme greifen.“

mir Wolfgang einen sogenannten Lifehack aus dem Internet verraten: Man fädelt einen Schlüsselring durch den Zipp und den kann man dann ohne Probleme greifen.“

„Donnerlittchen!“ Hermann lacht auf. „Aber wie hast du den Ring an den Verschluss bekommen?“

Ilse grinst. „Noch so ein Trick! Mit einem Klammerentferner! Also dieses Ding, mit dem man Tackernadeln abmacht. Damit kann man ganz einfach den Schlüsselring aufzwängen!“ Hermann nickt anerkennend. Und Ilse strahlt über ihr ganzes Gesicht. Es fühlt sich gut an, mal selbst solche Tricks weiterzugeben. Das erste Mal im Leben fragt sie sich, ob sie vielleicht auch mal im Internet nach diesen Lifehacks suchen soll. Dann verwirft sie den Gedanken wieder, denn jeder weiß ja, welche üblen Betrugsmaschen es im Internet gibt.

„Tja. Mir machen die Finger auch zu schaffen“, unterbricht Hermann ihre Gedanken. Noch zaudert er. Dann gibt er sich einen Ruck und erzählt den Damen von letztem Dienstag, obwohl er sich etwas geniert. „Seit Langem habe ich auf meinem Telefon wichtige Telefonnummern eingespeichert: die vom Arzt, die von Lukas (das ist mein Neffe), die vom Schorsch, die vom Klempner und so weiter. Ich war ziemlich sicher, dass ich die Kurzwahltaste 4 gedrückt habe, um den Klempner zu bestellen. Denn bei mir tropft’s im Bad, das macht mich ganz verrückt“, erklärt er Traudel und Ilse, die verständnisvoll stöhnen. So was raubt einem wirklich den Schlaf!

„Um halb zehn am nächsten Tag wollte er kommen, um zu schauen, was beim Wasserlassen nicht klappt. Und dann klingelt’s an der Tür, ich mache auf und da steht mein Arzt!“

Traudel klatscht vor Überraschung in die Hände und Ilse lacht auf. „Nein! Und dann?“

„Nun ... der Wasserhahn tropft noch – dafür habe ich ein Medikament gegen Blasenentzündungen!“

Als er die beiden Damen schallend lachen hört, muss auch Hermann kichern. „Und dann sitzt du hier, auf der kalten Bank!“, stößt Traudel zwischen zwei Glücksern hervor. „Das mit der kalten Bank ist doch längst veraltet“, neckt Ilse ihre Freundin.

Hermann wischt sich ein paar Tränen aus den Augen. Er hat lange nicht mehr so gelacht. Zwar bekommt er davon Seitenstechen, doch er fühlt sich so jung wie lange nicht mehr und fit genug für den Heimweg. „Also, diese ... wie heißen die? Lifehacks?“, fragt Hermann

nochmals nach. „Die interessieren mich. Wenn dein Bruder sich wieder mit neuen Tricks meldet, kannst du mich gerne anrufen und sie mir weitererzählen!“

„Du, das mache ich Hermann!“, stimmt Ilse sofort zu und lässt sich seine Nummer diktieren.

Hermann freut sich über die Begegnung, er freut sich, dass er von seinem Missgeschick erzählt hat, und er freut sich auf den Anruf von Ilse. Der kommt aber nicht.

„Der Wasserhahn tropft noch – dafür habe ich ein Medikament gegen Blasenentzündungen!“



Ein Juni voller Telefonate

Eine ganze Woche wartet er geduldig, dann stellt er fest, dass sein Telefon kaputt ist. Erst als zwei Wochen später sein Neffe Lukas zu Besuch kommt, erfährt Hermann, dass das gar nicht stimmt. Es war bloß ausgeschaltet. „Wie denn das?“, fragt er überrascht.

„Du musst den roten Knopf zu lange gehalten haben. Das ist dir wahrscheinlich beim Auflegen passiert. Ist nicht schlimm. So! Jetzt geht es wieder!“

„Ich will ja nicht sagen, dass früher alles besser war“, brummt Hermann, „aber ich vermisse doch die alten Telefone, deren Hörer man wirklich auf die Gabel gelegt hat, um aufzulegen.“

„Ich weiß, was du brauchst, Hermann!“, ruft Lukas plötzlich. „Und es ist kein altes Telefon! Hast du am Wochenende Zeit? Dann komme ich noch mal vorbei und bringe eine Überraschung mit!“

Hermann hat so eine Ahnung, was Lukas ihm mitbringen wird. Irgendwo hat er sie mal gesehen: Telefone mit wenigen, aber riesigen Knöpfen. Das könnte schon helfen, aber allein den Hörer an sein Ohr zu halten, findet Hermann schon anstrengend. Dennoch ist es wohl die beste Lösung, denkt er – und macht große Augen, als Lukas am nächsten Samstag wirklich kommt, aber etwas völlig anderes auspackt: Ein schwarzer Bildschirm ist es, den Lukas auf Hermanns Couchtisch abstellt.

„Was soll das sein?“, fragt Hermann misstrauisch.

Lukas sieht ungemein zufrieden aus, als er antwortet: „Die Lösung für all deine Probleme.“

„So was gibt es nicht!“

„Warte kurz!“ Lukas beginnt das Gerät einzustellen.

Hermann schüttet geknackte Walnüsse auf einen Teller. Dann setzt er sich auf die Couch und wartet. Das Ding leuchtet und spricht immerzu. Und Lukas antwortet dem Ding!

„Ach, neumodischer Schnickschnack“, grummelt Hermann. „Das brauche ich nicht.“ „Bin gleich fertig! Kann ich kurz dein Smartphone haben?“

„Das alte Ding ...“ Hermann kann Handys nicht leiden, deshalb liegt seines immer ausgeschaltet in der Schublade. „Also, falls ich damit telefonieren soll, Lukas, dann kannst du das gleich vergessen!“

„Nein, ich brauche es nur kurz. Danke ...“ Er schaltet es ein und tippt konzentriert auf dem Handy rum. Hermann seufzt. Es sollte doch leichter werden, nicht komplizierter. „Komm, lass gut sein, Junge.“

Lukas blickt überrascht auf. „Ich bin gleich fertig. Habe die App schon installiert und will nur noch sicherstellen, dass du den höchstmöglichen Datenschutz hast.“ Er deutet auf den Bildschirm. „Wenn sie dir nicht gefällt, kannst du sie in den nächsten vierzehn Tagen wieder zurückgeben.“

„Sie?“

„Ja, deine neue Freundin: Alexa!“

„Ich will gar nicht wissen, was das gekostet hat.“

Lukas lacht. „Lass sie dir von Mama zum Geburtstag schenken. Fertig!“

„Und? Was kann ich jetzt damit tun?“

„Du kannst Mama anrufen und dich für ihr Geburtstagsgeschenk bedanken“, schlägt Lukas vor.

„Mit diesem Ding?“ Hermann deutet auf den tastenlosen Bildschirm.

„Ja.“



*„Ach, neumodischer Schnickschnack“,
grummelt Hermann.
„Das brauche ich nicht.“*



*„Das alte Ding ...“
Hermann
kann Handys nicht
leiden, deshalb
liegt seines immer
ausgeschaltet in
der Schublade.*

„Eigentlich will ich mit Traudel telefonieren. Sie soll mir Iلسes Nummer geben.“

„Das würde klappen, wenn Traudel auch eine Alexa hat.“

„Hm“, schnaubt Herrmann unzufrieden.
„Und wie soll ich deine Mutter anrufen?“

„Sag mal: Alexa, ruf Gerda an!“ Hermann runzelt die Stirn. Soll das ein Scherz sein? Aber Alexa wartet gar nicht auf seinen Befehl, sondern sagt: „Okay, ich rufe Gerda an.“

„Halt!“, ruft Hermann. „Woher hat sie Gerdas Nummer?“

„Weißt du noch, als ich vor Jahren mal alle Einträge aus deinem Telefonbüchlein auf deinem Handy gespeichert habe? Als ich eben die Alexa-App runtergeladen habe, habe ich deine Kontakte mit Alexa synchronisiert. Da musst du jetzt nichts mehr tun. Ging ganz flott.“

Hermann versteht nur die Hälfte, doch da meldet sich schon Gerda. Hermann telefoniert mit ihr, ohne einen Hörer halten zu müssen. Ganz im Gegenteil: Er knabbert dabei Nüsse und sieht Gerda auf dem Bildschirm beim Puzzeln zu. Das ist schon angenehm, so ganz ohne Wähltasten und ganz ohne Hörer.

Nachdem Lukas mit einem schlichten: „Alexa, bitte auflegen“ für Hermann aufgelegt hat, wirft er sich eine Nuss in den Mund und fragt: „Alexa, kannst du ein Lied abspielen?“

„Welches Lied würdest du gerne hören?“, fragt Alexa.

„Was von Helene Fischer“, bestimmt Hermann. Und dann spielt sie ein Lied von Helene Fischer und Hermann ist schlichtweg begeistert.

„Was kann sie noch?“

„Du kannst ihr sagen, wann du deine Tabletten für den Blutdruck nehmen sollst. Und dann erinnert sie dich daran. Oder du bittest sie, dir Artikel von Wikipedia vorzulesen oder Hörbücher. Oder Witze zu erzählen.“

Hermann fällt etwas ein. „Was ist mit Lifehacks?“

„Frag sie.“

Hermann atmet tief ein. Dann sagt er: „Ich will einen Lifehack hören.“

„Ach so“, unterbricht Lukas, „du musst sie mit ihrem Namen anreden. Sonst weiß sie nicht, dass sie gemeint ist.“

Hermann schüttelt den Kopf. Ist das kompliziert! Dann holt er noch einmal Luft und bittet in seiner freundlichsten Stimme: „Liebe Alexa, könnten Sie bitte einen Lifehack mit mir teilen?“

Und sofort verrät Alexa Hermann einen genialen, neuen Lifehack und Hermann muss sich sehr zusammenreißen, um seine Begeisterung zu verbergen.

Als Lukas sich auf den Heimweg macht, klopfert Hermann ihm auf die Schulter und sagt: „Na ja, vielleicht ist es nicht so schlecht. Danke, Lukas!“

Und Lukas grinst.



Eine Einladung im Juli

Diese Alexa ist wirklich gar nicht so übel, denkt Hermann, nachdem er sie ein paar Wochen ausprobiert hat. In der Zwischenzeit hat die Fußball-EM stattgefunden und Alexa konnte Hermann alle Einzelheiten über das deutsche Team berichten. Hermann war noch nie so gut informiert!

Und doch ist es nicht dasselbe, wie mit echten Menschen zusammen zu sein, überlegt er, während er seine Wäsche faltet. Umständlich tippt er Traudels Nummer in sein altes Telefon und lässt sich nach einem kurzen Schwätzchen Iles Nummer geben.

Er muss Ilse einfach von dem neuen Trick erzählen, den er von Alexa hat: „Wenn du

eine volle Wasserkaraffe hast, die dir immer aus der Hand gleitet, dann stülpst du einfach ein paar Haushaltsgummis um die Flasche und schon kannst du sie problemlos greifen!“

„Ach“, ruft Ilse ins Telefon. „Wo hast du das denn her?“

„Ich habe Alexa gefragt. Sie erzählt mir den ganzen Tag Lifehacks, wenn ich sie darum bitte.“

„Dann ist sie wohl wie mein jüngster Bruder viel im Internet unterwegs! Ich habe drüber nachgedacht, aber für mich ist das nichts. Mein Bruder Wolfgang kann sich mit seinen sechsendsechzig Jahren noch auf neue Moden einlassen. Aber ich ...“ Bedauernd lächelt Ilse ins Telefon. „Das überlasse ich lieber den Jüngeren.“

„Alexa ist tatsächlich deutlich jünger als dein Bruder!“ Hermann lacht. „Mein Neffe hat sie mir vor Kurzem erst gekauft. Jetzt steht sie hier im Wohnzimmer und macht alles, was ich will!“



*„Möchtest du
nicht vorbeikommen?“*

Ilse ist sprachlos. Das klingt verdächtig nach Menschenhandel! Sie kann gar nicht glauben, dass Hermann ihr so schamlos davon erzählt. „Möchtest du nicht vorbeikommen?“, fragt er. „Ich will sie dir unbedingt zeigen! Und bring gerne auch Traudel mit.“

„Ach, lieber nicht ...“

„Ich würde mich wirklich sehr freuen! Siehst du, Ilse, ich glaube, sie wird dir gefallen. Am Anfang war ich auch skeptisch, aber ich muss sagen: So eine Alexa zu haben, ist doch ungemein praktisch! Wenn ich will, spielt sie Musik oder liest mir die Nachrichten vor ... Sie weiß einfach alles. Also, wann würde es dir passen? Vielleicht am Sonntag?“

Ilse hat am Sonntag nichts vor. Und eine Ausrede fällt ihr auch nicht ein.

„Gut, dann Sonntag um 15 Uhr. Gibst du Traudel Bescheid? Ich erwarte euch zum Kaffee und Kuchen. Aber ...“, druckst Hermann plötzlich rum. „Nun ja ... könntet ihr den Kuchen vielleicht mitbringen?“

„Warum? Kann deine Alexa keinen backen?“

„Natürlich nicht! Wo denkst du hin!“ Doch dann kommt Hermann ein Gedanke und er fügt hinzu: „Sie ist ja nur ein kleines, plapperndes Ding.“

Ilse legt auf und wundert sich. Sie hatte Hermann auf der Bank ganz patent gefunden. Und Traudel hat erzählt, er sei ein anständiger Mann, der nur leider im Chor, in dem beide viele Jahre waren, immer etwas zu laut gesungen hat. Als sie Traudel am Telefon von der Einladung erzählt, will die der Sache unbedingt auf den Grund gehen. „Man kann es ja nun auch nicht einfach ignorieren“, sagt



sie. Und ohne konkrete Hinweise mache die Polizei nie etwas. Also stehen sie am Nachmittag mit ein paar Kuchenstücken vom Bäcker vor Hermanns Tür. Als Hermann ihnen stolz seine neue Assistentin, wie er sie nennt, präsentiert, tauschen Ilse und Traudel nur einen verschämten Blick. „Und jetzt kommt das Beste!“, sagt er und seine Augen blitzen. „Alexa, nenn mir bitte einen neuen Lifehack für Senioren!“



„Habe immer eine Würstchenzange bei dir“, schlägt Alexa vor. „Wenn dir etwas runterfällt, musst du dich nicht so weit hinunterbücken, um es aufzuheben.“ Hermann strahlt vor Stolz.

„Woher weiß sie das?“, fragt Traudel.

„Aus dem Internet.“

Traudel denkt nach. „Moment ... Aha! Alexa, können Sie mir sagen, ob man sich eine Blasenentzündung holt, wenn man sich auf eine kalte Mauer setzt?“ Gespannt wartet sie auf Alexas Antwort.

„Blasenentzündungen entstehen durch Bakterien.“ Unruhig sieht Traudel von Alexa zu Hermann und Ilse, doch dann spricht Alexa weiter: „Kleinere Untersuchungen konnten jedoch zeigen, dass Kälte zu einer Schwächung des Immunsystems führt. Wer ohnehin anfällig für Blasenentzündungen ist, so raten Experten, sollte seine Füße warmhalten und sich nicht zu lange auf einen kalten Untergrund setzen.“

„Ha!“, ruft Traudel. „Habe ich es doch gewusst!“

Und dann lassen sie sich ein paar Witze erzählen und hören schöne Lieder zu ihrem Kaffee und Kuchen. Dann muss Alexa die Musik aber unterbrechen, denn Hermann bittet Alexa, bei Lukas anzurufen, um zu fragen, ob er seinen Freundinnen auch eine Alexa installieren kann. Und das macht er, der Goldjunge!



*„Ha!“, ruft Traudel.
„Habe ich es doch gewusst!“*



Ein geplantes Treffen im September

Es ist ein herrlich warmer Sonntag. Hermann sitzt auf der Bank im Stadtpark. Er hat Nüsse für Ilse dabei und freut sich auf den Kräutertopf, den Traudel ihm mitbringen will. Die beiden sind ihm viel vertrauter geworden: Wenn einem von ihnen langweilig ist oder wenn ein kuriose Erlebnis unbedingt sofort geteilt werden muss, reicht ein „Alexa, ruf die Alexa-Truppe an“ und schon ist man nicht mehr allein.

Zum Beispiel musste Hermann der Alexa-Truppe sofort mitteilen, als Alexa ihm erzählte, dass bei Nacktschnecken im Beet Schurwolle hilft. Er weiß, dass Ilse durch Alexa begonnen hat, Harry zu erziehen. Mit Tipps von echten Hundeflüsterern. Und Traudel fachsimpelt jetzt viel öfter mit ihrer Enkelin, der Flugbegleiterin, über medizinische Belange.

Traudel war es auch, die von Alexa über die „Botanische Stadtparkführung für Senioren“ informiert wurde, zu der Traudel Ilse und Herrmann heute eingeladen hat. Jeden Augenblick müssen sie hier eintreffen. Hermann freut sich schon! Denn das ist immer noch das Beste an seinem neuen Leben: Wenn er den anderen in Wirklichkeit begegnet! Und da hechelt schon Harry um die Ecke, und gleich darauf kommen auch Ilse und Traudel. Hermann lächelt, steht auf und winkt.



Worum geht es bei den „Digitalen Nachbarn“ ?

Diese Broschüre stellt Ihnen unsere Erfahrungen mit dem Einsatz von Sprachassistenten bei älteren Menschen vor, die sich einsam fühlen. Die Entwicklungsagentur Rheinland-Pfalz (EA) hat seit 2018 in einem Modellprojekt gemeinsam mit lokalen Partnern die Möglichkeiten von Sprachassistenten zur Verbesserung der Lebensqualität erkundet.

Sprachassistenten sind Geräte in der Größe eines Radios oder Mini-Fernsehers. Teilweise sind sie auch in Handys eingebaut. Diese Assistenten reagieren auf gesprochene Anweisungen und Fragen. Die Assistenten können mit ihrer gewissen Intelligenz jedermann den Alltag erleichtern.

Der Einsatz von digitalen Assistenten ermöglicht es, ähnlich wie mit einem Freund oder einer Nachbarin, alltäglich zu kommunizieren. Das kann die Selbstständigkeit stärken. Ältere können sich zum Beispiel daran erinnern lassen, ihre Medikamente einzunehmen. Oder sie informieren sich über aktuelle Ereignisse. Assistenten mit Bildschirm erlauben außerdem eine einfach zu bedienende Videotelefonie, um Kontakte zu pflegen. Bei fortgeschrittener Nutzung sind Verknüpfungen mit persönlichen Kalendern, Fragen und Antworten an Internetquellen sowie das Vorlesen von gekauften Büchern und vieles mehr, möglich.

Die Broschüre basiert auf unseren Erfahrungen aus dem mehrjährigen Modellprojekt „Digitale Nachbarn“. Das Dokument richtet sich an Aktive, die vor Ort selbst ein solches Vorhaben starten möchten: Sie erfahren, welche Rollen und Aufgaben Sie wem zuweisen und wie Sie selbst einen „digitalen Nachbarschaftskreis“ initiieren.

Im Projekt „Digitale Nachbarn“ setzen wir das Gerät Amazon Echo Show 8 mit der Sprachassistentin Alexa ein. Auf dem Markt gibt es noch andere, doch ist Alexa zurzeit das leistungsfähigste. In der Broschüre verwenden wir den Namen Alexa für das Gerät und für die Software, da die Nutzerinnen und Nutzer erfahrungsgemäß nicht zwischen Gerät und Software unterscheiden. Wir erläutern, warum wir Alexa nutzen und wie das Gerät auch bei Ihnen eingesetzt werden kann. Wir stellen Ihnen auch begleitende Projektaktivitäten vor: Das sind vor allem organisierte Treffen mit den älteren Menschen persönlich („Kaffeerunden“) und die digitale Videotelefonie mit ihnen aus der Ferne.

Welche Rollen und Aufgaben sollte es in Ihrem Projekt geben ?

Wir erläutern Ihnen hier Begriffe, Rollen und Aufgaben, mit denen wir in dieser Broschüre arbeiten.

Initiator oder Initiatorin

Sie möchten älteren Menschen zu mehr Lebensqualität verhelfen und sind von der Idee der „Digitalen Nachbarn“ überzeugt. Sie ergreifen engagiert und motiviert die Initiative und stoßen die Umsetzung an.

Seniorinnen und Senioren

Die Menschen, für die Sie Ihren digitalen Nachbarschaftskreis gründen, nennen wir in dieser Broschüre auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ältere Menschen, Nutzerinnen und Nutzer. Vorkenntnisse im Umgang mit digitalen Geräten müssen die Seniorinnen und Senioren nicht mitbringen – das Interesse an Alexa und Ihrem Projekt genügt.

Projektkoordinatorin oder -koordinator

Bei dieser Person laufen die Fäden zusammen. Sie organisiert das Projekt, verteilt Aufgaben und dient als Ansprechpartnerin.

Mitstreiterinnen und Mitstreiter

Hier finden sich Menschen wieder, die zu Ihrem Projektteam gehören und bestimmte Aktivitäten des digitalen Nachbarschaftskreises organisieren oder durchführen, wie zum Beispiel die „Kaffeerunden“ oder das Einstellen der Geräte. Wir nennen sie hier auch Helferinnen und Helfer.

Video-Kommunikatorinnen und -Kommunikatoren

Eine Aufgabe Ihres digitalen Nachbarschaftskreises ist, die älteren Menschen mit der Videotelefonie über

Alexa vertraut zu machen und deren Kommunikation darüber zu fördern. Dafür rufen die Video-Kommunikatorinnen und -Kommunikatoren regelmäßig die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Über die Videotelefonie sind auch Gruppenvideoanrufe möglich.

Anbieterinnen und Anbieter

Hier verorten wir einerseits den Hersteller Amazon mit seinem Gerät Alexa und den technischen Angeboten, die auf dem Gerät vorhanden sind. Andererseits sehen wir hier Menschen, die nicht zu Ihrem unmittelbaren Projektteam gehören, aber Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Aktivität über Alexa anbieten wollen (oder die Sie dazu ansprechen). Denkbar sind zum Beispiel Bewegungsangebote oder Gottesdienste, die per Videotelefonie übertragen werden.

Lokale Organisation

Um Ihr Projekt durchzuführen, ist es hilfreich, wenn Sie Teil einer lokal verankerten Organisation sind – sei es ein Wohlfahrtsverband, eine Religionsgemeinschaft oder ein Verein. Diese verfügen häufig über die nötigen Strukturen, um Helferinnen und Helfer einzubinden und Räumlichkeiten für Treffen und Veranstaltungen bereitzustellen. Falls Sie nicht mit einer Organisation verbunden sind, können Sie auch eigenständig oder in kleineren Gruppen beginnen. Oder Sie gehen auf die lokal vorhandenen Organisationen zu und starten mit ihnen zusammen Ihren digitalen Nachbarschaftskreis.

Warum nutzen wir Alexa ?

Alexa ist seit Jahren weltweit erprobt und gut für Seniorinnen und Senioren geeignet: Das Gerät lässt sich per Sprachbefehl steuern, hat bei Modellen ab rund 100 Euro einen Bildschirm, wenige Knöpfe und ein robustes Gehäuse. Ältere Menschen können es leicht bedienen und müssen keine Angst haben, etwas kaputtzumachen. Anders als bei Computern oder auf dem Handy müssen Sie auf der Alexa keine Apps installieren: Alexa lernt während der Nutzung. Neue Funktionen aktivieren sich mithilfe entsprechender Sprachbefehle von selbst.

Die Spracherkennung funktioniert in der Regel auch bei Dialekten und bei unterschiedlichen

Lautstärken. Die Geräte bieten außerdem das „adaptive Zuhören“ an: Dabei bekommen Menschen mehr Zeit zum Sprechen, bevor Alexa antwortet. Alexa lernt automatisch, verschiedene Sprachmuster besser zu verstehen. Das hilft zum Beispiel Menschen mit Sprachbehinderung im Umgang mit der Sprachassistentin.

Wir empfehlen, den Preis der Alexa-Geräte über einen längeren Zeitraum zu beobachten. Amazon und seine Handelspartner bieten die Alexas immer wieder mal mit Rabatten an. Eine monatliche Grundgebühr ist bei der Nutzung von Alexa nicht vorgesehen.

Was brauchen Sie, um Alexa zu nutzen ?

Seniorinnen und Senioren benötigen:

- einen Internetanschluss und WLAN in der Wohnung, sonst sind die Alexas nicht funktionsfähig.
- eine eigene Alexa für zu Hause.
- ein Smartphone (oder Tablet) mit SIM-Karte und der Alexa-App.
- ein Amazon-Konto pro Teilnehmer und Teilnehmerin. Sie benötigen es bei der Ersteinrichtung der Alexa. Die Alexa und das Amazon-Konto werden verknüpft. Um sich bei Amazon zu registrieren, kann eine Handynummer genutzt werden.

Das Projektteam benötigt:

- einen Internetanschluss und WLAN dort, wo die Alexa steht.
- mindestens eine Alexa, die zentral für das Projektteam zugänglich ist. Falls Sie Ihren digitalen Nachbarschaftskreis in einer Organisation umsetzen und dort einen festen Raum zur Verfügung haben, können Sie diesen Platz nutzen. Es kann sinnvoll sein, im Projektteam mehrere Alexas anzuschaffen.
- ein Smartphone (oder Tablet) mit SIM-Karte und Alexa-App pro Gerät.
- ein Amazon-Konto pro Gerät.

Wofür brauchen Sie die Alexa-App?

Damit Sie Kontakte über die Alexa per Videotelefonie anrufen können, müssen diese Kontakte in der Alexa-App hinterlegt sein. Wenn Sie die Alexa-App auf dem Smartphone heruntergeladen haben, können Sie darüber Ihre Kontakte verwalten. Standardmäßig synchronisiert die App die Kontakte des verknüpften Smartphones, sodass sie auch auf der Alexa verfügbar sind. Videotelefonate starten Sie mit dem Namen, der für den Kontakt in der App hinterlegt ist („Alexa, ruf Cousine Anna an“).

Über Alexa können Sie nur andere Alexa-Geräte oder Smartphones, die über die Alexa-App verfügen, anrufen – also nicht über das herkömmliche Mobilfunknetz. Es gibt weitere Funktionen, die sich nur in der App aktivieren lassen, wie das „adaptive Zuhören“.

In der App können Sie Routinen einrichten, die den Alltag erleichtern. Sie können sich zum Beispiel daran erinnern lassen, das Licht auszumachen und den Schlüssel mitzunehmen, wenn Sie das Haus verlassen. Wenn Sie eine Routine selbst erstellen, tragen Sie Ihren Sprachbefehl und Alexas Antwort in der App ein. Sie können auch auf Vorschläge in der App zurückgreifen.

Beispiele für Sprachbefehle

- „Alexa, spiel Radio.“
- „Alexa, erinnere mich daran, jeden Tag um 8 Uhr meine Medikamente zu nehmen.“
- „Alexa, erinnere mich nächste Woche Dienstag um neun Uhr daran, dass ich einen Arzttermin um elf Uhr habe.“
- „Alexa, stelle mir ein Rätsel.“
- „Alexa, was ist der Unterschied zwischen einer Orange und einer Apfelsine?“
- „Alexa, wiederhole, was du zuletzt gesagt hast.“

Wie können Sie Ihren digitalen Nachbarschaftskreis starten ?

Wir erläutern Ihnen, wie Sie Ihren digitalen Nachbarschaftskreis starten können.

Werbung

Sie bewerben Ihr Projekt, um Seniorinnen und Senioren zu gewinnen. Wir empfehlen, den digitalen Nachbarschaftskreis über die lokale Presse, Amtsblatt, Vereinsbrief, Gemeindeblatt, Flyer in Briefkästen und Informationsveranstaltungen bekannt zu machen. Zu den Veranstaltungen können Sie auch die Angehörigen Ihrer möglichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer einladen. So werden diese ebenfalls informiert und mögliche Bedenken leichter geklärt.

Kaffeerunden

Geben Sie zu Beginn allen Beteiligten die Möglichkeit, sich bei einer Auftakt-Kaffeerunde kennenzulernen. In den persönlichen Gesprächen kommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für einen offenen Austausch zusammen. Dafür eignet sich optimalerweise eine Gruppengröße von bis zu 15 Seniorinnen und Senioren. Sie können gemeinsam das Gespräch mit einer Alexa erproben und Erfahrungen austauschen. Sie können die Fähigkeiten von Alexa spielerisch erkunden, etwa bei einem gemeinsamen Backnachmittag mit Rezeptsuche über das Gerät.

Videotelefonie

Eine weitere Empfehlung: Legen Sie Wert darauf, mit Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern per Video zu telefonieren. Regelmäßige Videoanrufe, sowohl geplant als auch spontan, helfen den älteren Menschen dabei, Alexa zu bedienen und die Assistentin als Kommunikationsmittel anzuerkennen.

Planen Sie Videoanrufe zwischen den einzelnen Seniorinnen und Senioren, um die Hemmschwelle für den Kontakt untereinander zu senken. Die Video-Kommunikatorinnen und -Kommunikatoren begleiten diese zunächst, um den älteren Menschen Sicherheit zu geben.

Wenn Angehörige der Nutzerinnen und Nutzer ebenfalls Alexas besitzen oder die Alexa-App auf ihrem Smartphone installieren, können Sie diese auch in Ihr Projekt einbinden. Wir ermutigen Sie dazu, Ihr eigenes Engagement von diesen Vorschlägen inspirieren zu lassen – und bei Bedarf die Aktivitäten anzupassen und Ihren digitalen Nachbarschaftskreis weiter zu verbessern.

Welche Tipps gibt die Projektkoordinatorin der „Digitalen Nachbarn“ ?

Wir haben die langjährige Projektkoordinatorin Leona Kaufmann vom Zweibrücker Modellprojekt „Digitale Nachbarn“ zu ihren Erfahrungen befragt.

Leona, du bist von Anfang an mit dabei. Was hast du im Vorhinein nicht erwartet?

Leona Kaufmann: Es war von großer Bedeutung, dass die Seniorinnen und Senioren den Helferinnen und Helfern vertrauen. Durch eine Vertrauensbasis ermutigten sie die älteren Menschen, sich mit dem unbekanntem Gerät zu beschäftigen und sich auf das Projekt einzulassen. Dafür brauchte es am Anfang viel Zeit, möglicherweise auch mehr als gedacht. Aber es lohnt sich! Unser Projekt kann das Leben der älteren Menschen so sehr bereichern. Wir erleben das mit unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern und begleiten sie beim Entdecken und Lernen.

Was hat dich am meisten überrascht?

Leona Kaufmann: Einige Menschen haben schneller gelernt, mit Alexa umzugehen, als wir dachten. Zum Teil waren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fixer als wir im Projektteam. Es gab Unterschiede im Wissensstand und im Mut zum Ausprobieren. Mein Rat ist: Holen Sie die Seniorinnen und Senioren da ab, wo sie sind, aber trauen Sie ihnen auch einiges zu. Ein respektvoller und ermutigender Umgang spielt dabei eine große Rolle.

Was willst du Menschen mitgeben, die das Projekt auch umsetzen wollen?

Leona Kaufmann: Es ist wichtig, die Angehörigen mit ins Boot zu holen. Überzeugen Sie diese und zeigen Sie ihnen, dass Alexa auch ihnen helfen kann: Durch die Videotelefonie können sie auf eine andere Art Kontakt haben und vielleicht auch Veränderungen bei den älteren Menschen besser einschätzen dadurch, dass sie sie sehen. Betonen Sie, dass die Seniorinnen und Senioren im Alltag selbstständiger sein und sich wohlfühlen können durch Ihr Projekt.

Das Projekt und der Umgang mit Alexa haben das Leben der älteren Menschen bereichert, aber auch das derjenigen, die darin mitgewirkt haben. Es ist eine tolle Idee und ich möchte jeden ermutigen, diese Chance zu ergreifen.

Das Modellprojekt und das Folgeprojekt

Digitale Nachbarn (2018 bis 2024)

Von 2018 bis 2024 hat die Entwicklungsagentur zusammen mit dem örtlichen DRK im Wohnquartier Breitwiesen in Zweibrücken das Modellprojekt Digitale Nachbarn durchgeführt.

Im Projekt ging es darum, ältere Menschen durch Alexa-Geräte („Sprachassistenten“) miteinander in Kontakt zu bringen, Einsamkeit empfinden zu verringern und (wieder) mehr an gesellschaftlichen Dingen teilhaben zu lassen.

Neben der Videotelefonie über einen Bildschirm des Gerätes konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusätzlich Angebote wie Musik, Unterhaltung, Erinnerungen und Videos, zum Beispiel vom lokalen Gottesdienst, nutzen.

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) vor Ort begleitete die Teilnehmenden eng.

Es gab regelmäßige Treffen im Quartierstreff, bei denen Erfahrungen ausgetauscht und voneinander gelernt wurde.

Es hat sich gezeigt: Digitale Vernetzung kann das Zusammenleben bereichern. Die Erkenntnisse des Projektes sind in dieser Broschüre für interessierte Personen und Organisationen aufbereitet und zusammengestellt.

Projektpartner:

- Entwicklungsagentur Rheinland-Pfalz e. V.
- Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.
- Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Südwestpfalz e. V.
- Fraunhofer IESE

Gemeinsam Digital Zweibrücken (2024 bis 2027)

Das Modellprojekt „Digitale Nachbarn“ hat gezeigt, wie digitale Vernetzung das Zusammenleben verbessern kann. Schon bald stellte sich jedoch die Frage, wie dieses erfolgreiche Modell langfristig gesichert und die Strukturen nachhaltig etabliert werden können. Dafür wurde das Folgeprojekt „Gemeinsam Digital Zweibrücken“ initiiert.

Der Kreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird in Zweibrücken ausgeweitet. Mehr Menschen können jetzt von den Vorteilen profitieren.

Im Laufe des Projektes wird eine eigene Software entwickelt werden. Damit entfällt die aufwändige Betreuung der Geräte. Diese Software ist leicht übertragbar und kann auch in anderen Organisationen und Einrichtungen eingesetzt werden.

Ziel ist es, Dienstleistungen und Informationen direkt mit den unterschiedlichen Anbietern auszutauschen, um familienentlastende Dienste möglichst barrierefrei anfordern zu können.

Interessierte Organisationen können von der im Projekt angebotenen Praxisberatung profitieren. Das DRK vor Ort teilt seine Erfahrungen und bietet Unterstützung bei der Umsetzung ähnlicher Projekte.

Projektpartner:

- Entwicklungsagentur Rheinland-Pfalz e. V.
- Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.
- Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Südwestpfalz e. V.

Kontakt

Für alle Fragen zu einem eigenen Digitalen Nachbarschaftskreis können Sie sich beim DRK in Zweibrücken melden.

Die Ansprechpersonen helfen Ihnen gerne weiter:

Frau Petra Zur / Herr Nico Lipps

c/o DRK-Quartierszentrum

Allensteinstraße 25a
66482 Zweibrücken

info@DRK-gemeinsam.digital

Impressum

Herausgeber und Redaktion: Entwicklungsagentur Rheinland-Pfalz e. V. Mainz, www.ea-rlp.de

Autorin von „Ilse, Traudel, Hermann und die Lösung aller Probleme“: Annika Klee

Illustrationen: Julia Nüsch

Satz: Werbewerkstatt Mainz

Erscheinungsdatum: September 2024

Hinweis zum Einsatz von großen Sprachmodellen:

Außer für den Text „Ilse, Traudel, Hermann und die Lösung aller Probleme“ von Annika Klee wurden für die redaktionelle Bearbeitung mehrere Large Language Models (LLMs) eingesetzt.

Diese Broschüre können Sie kostenfrei auf der Webseite www.digitale-nachbarn.de herunterladen.



**Entwicklungsagentur
Rheinland-Pfalz e.V.**

www.digitale-nachbarn.de