

## **I-stay@home Interview**

Monique und Norbert Mödl

### **Warum haben Sie sich entschieden, an dem Projekt teilzunehmen, und was haben Sie sich davon versprochen?**

Norbert Mödl (74): Für mich ist das Thema [I-stay@home](#) wichtig und brisant, denn eigentlich möchte doch jeder Mensch so lange wie möglich selbständig und selbstbestimmt bleiben. Dazu finde ich es wichtig, auch neue Wege zu finden, mit älteren Menschen umzugehen. Und man sollte alle Möglichkeiten nutzen, die es heute bereits gibt.

Monique Mödl (71): Das finde ich auch. Ich finde es wichtig, neue Methoden oder Hilfsmittel bereits jetzt zu erlernen und nicht erst dann, wenn es eigentlich schon zu spät ist. So kann man noch einige Jahre üben, bevor man wirklich auf entsprechende Hilfsmittel unmittelbar angewiesen ist. Neue Dinge zu lernen hilft auch dabei, geistig fit und beweglich zu bleiben. Dafür ist es nie zu spät.

Wichtig ist es auch bei diesem Projekt, dass die Nachbarschaftshilfe wieder mehr zunimmt. Das geschieht bei diesem Probelauf natürlich noch nicht. Wir erhoffen uns aber, dass es in absehbarer Zeit gelingt, die Menschen wieder mehr zu aktivieren, ihre Hemmungen zu verlieren und wieder mehr aufeinander zuzugehen.

Norbert Mödl: Vielleicht haben Menschen früher schlechte Erfahrungen gemacht, so dass sie sich zurückziehen. Dabei geht es nur darum, jederzeit Hilfe holen zu können und Hilfe zu bekommen und eine lockere, aber gute Gemeinschaft zu bilden. Es geht nicht darum, einander zu kontrollieren, sondern etwas mehr aufeinander zu achten, z.B. einen Wohnungsschlüssel oder eine Telefonnummer für den Notfall zu hinterlegen. Wir hoffen einfach, dass durch das Projekt wieder mehr Gemeinsinn im Quartier entsteht.

### **Für welche Geräte haben Sie sich entschieden und warum?**

Herr Mödl: Wir haben uns für die gesundheitsunterstützenden Produkte entschieden, also die intelligente Waage, das Blutdruck-Messgerät und den Schrittzähler, eigentlich um uns selbst zu motivieren und einen Ansporn zu haben, mehr auf uns zu achten. Für mich funktioniert das eigentlich ganz gut. Wenn mein Schrittzähler mir z.B. sagt, dass ich für meine Verhältnisse heute zu wenig gelaufen bin, motiviert mich das, noch einmal eine Runde extra zu drehen. Ähnlich ist es mit dem Gewicht. Da behalte ich mich besser im Auge.

Frau Mödl: Ich habe festgestellt, dass ich mich viel zu wenig bewege, was ich natürlich nicht gut finde, was aber beruflich bedingt ist. Das kann dann leicht zur Frustration führen.

Herr Mödl: Wir hoffen natürlich, dass man später einmal diese Geräte gut vernetzen kann, z.B. mit dem Hausarzt oder einer Einrichtung, die diese Daten im Auge behält und uns bei Bedarf warnt. So braucht man nicht ständig zum Arzt zu laufen und ist doch sicher, dass nichts übersehen wird.

### **Wie kommen Sie mit den Geräten zurecht.**

Frau Mödl: Jetzt kommen wir gut zurecht, allerdings haben wir gerade mit dem

Tablet-PC ein bisschen Einarbeitungszeit gebraucht. Wenn man allerdings die Scheu verliert, kann man sich wunderbar damit beschäftigen.

Herr Mödl: Für uns sind diese Geräte nicht selbstverständliche Gebrauchsgegenstände. Ich bin auf diesem Gebiet ein blutiger Laie, der ständig Angst hat, etwas verkehrt zu machen oder wichtige Sachen zu löschen. Auf den Geräten gibt es so viele Funktionen, die für unsere Zwecke nicht notwendig sind. Von daher hätte ich noch mehr Einweisung gebraucht, als ich eh schon bekommen habe. Mein Enkel hat mir sehr geholfen. Nachfolgende Generationen werden sich da leichter tun. Vielleicht kommen aber in absehbarer Zeit modernere Apparate auf den Markt, die speziell auf den Bedarf älterer Menschen zugeschnitten sind.

Frau Mödl: Ich glaube, das hält auch viele andere unserer Generation davon ab, diese Technologie auszuprobieren. Sie haben das früher schon nicht gemacht und möchten jetzt nichts Neues mehr lernen. Sie meinen, das ist nichts mehr für sie oder das brauchen sie nicht und sie kommen auch so noch gut zurecht. Ich finde es schade, dass auch aus meinem Nachbarschaftskreis nicht mehr Leute bei dem Projekt mitmachen wollten. Da kann man doch nichts verkehrt machen.

**Denken Sie, dass auch anderen Menschen mit solcher Technik geholfen werden könnte oder andere davon profitieren?**

Beide: Ganz bestimmt!

Frau Mödl: Manche wissen nicht, was sie dabei versäumen, und eigentlich kann man nur gewinnen. Sei es, sich selbst ein bisschen mehr gesundheitlich zu überprüfen, so wie wir es tun, oder mehr Kontakte aufzubauen, was wir uns wünschen.

An sich kann man auch einfach noch mal etwas Neues lernen und einen neuen Weg finden, sich zu beschäftigen. Auch ein altes Hirn muss in Bewegung bleiben, damit es nicht einrostet. Warum also nicht ein bisschen mit der Zeit gehen. Abgesehen davon, wenn die technischen Mittel wirklich Hilfe bringen, gewinnt man wirklich für den Alltag im Alter.

Herr Mödl: Wir haben ja jetzt schon ein bisschen mehr Kontakt mit unseren Nachbarn im Quartier als vorher. Wenn ich z.B. bei meinem Tablet nicht weiter wüsste, könnte ich einen anderen [I-stay@home](#) Teilnehmer fragen, der im Haus nebenan wohnt und sich besser auskennt. Umgekehrt konnte ich ihm schon etwas zeigen, was er noch nicht herausgefunden hatte. Und ich habe mir für meinen Bedarf mit dem Tablet viele Notizen gemacht, die ich gerne weitergeben kann, wenn jemand gerne mehr schriftliche Information hätte.

**Möchten Sie die Geräte nach der Projektphase behalten?**

Beide: Ja, gerne! Wir können ja auch noch die Familie um Hilfe bitten, wenn wir mal mit der Technik nicht weiter wissen.

Das [I-stay@home](#) Team bedankt sich herzlich bei Monique und Norbert Mödl für ihre Offenheit im Interview und für ihre Teilnahme am Projekt. Wir hoffen, dass sie auch weiterhin gerne mit dem Tablet-PC und den anderen Geräten umgehen.

Das Interview führte Julia Siebert