



KÖZELKÉP

Alzheimer Cafék online tevékenysége a koronavírus járvány kitörése előtti és utáni fél évben I.¹

KUCSERA CSABA² - HOLPERT ANNA³

ABSZTRAKT⁴

Az Alzheimer Caféknak fontos szerepe lehet a demenciával élők és gondozó családtagjaik pszichoszociális támogatásában egy megértő, befogadó, egymással szolidáris és egymást támogató közösség kereteinek biztosításával. Előmozdíthatják ezen kívül a szakpolitikai, szakmai és társadalmi diskurzust, a demencia társadalmi realitásként való elismerését, és az ezzel a komplex kihívással kapcsolatos általános tudatosságot. Segíthetik továbbá a szakemberek közötti együttműködést – a transzdiszciplinaritás jegyében –, valamint a szakmai és a laikus-érintett színterek közötti kölcsönös megértést és együttműködést, cselekvő közösségek és hálózatok formálódását is katalizálva.

Ezeknek a lehetőségeknek a megvalósulásában fontos eszköz lehet a Cafék aktív és célirányos jelenléte és tevékenysége az internetes platformokon, a 21. századi társadalmi nyilvánosság és közösségi élet egyre prominensebb csatornáin, terepein.

Ez a kétrészes tanulmány az Alzheimer Cafék online hozzáférhető tevékenységét elemzi ebből a perspektívából egy tízelemű funkciólistához mérve. Az internetes platformok által nyújtott lehetőségek kihasználását, a releváns hasznok és előnyök megvalósulását 2019 szeptembere és 2020 augusztusa között vizsgálja, különös figyelemmel a közegben megfigyelhető technológiai adaptációs válaszokra a koronavírus járvány kitörésekor.

Ez a tanulmány első része, amely röviden ismerteti az Alzheimer Café koncepcióját és annak magyarországi történetét, majd bemutatja a vizsgálat módszertanát és a kutatás eredményeinek első felét. A tanulmány második része folytatja majd az eredmények ismertetését, és a levont következtetések alapján ajánlásokat fogalmaz meg az internetes platformok lehetőségeinek hathatósabb kihasználására a célok megvalósításához.

KULCSSZAVAK: közösségi média és IKT, támogató szolgáltatás, demencia, informális gondozás, sorstárs önszolgáltató közösség, COVID-19, társadalmi innováció

¹ A 2018-1.2.1-NKP számú projekthez kapcsolódó tanulmány, amely a Nemzeti Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból biztosított támogatással, a Nemzeti Kiválósági Program pályázati program finanszírozásában valósul meg.

² Eötvös Loránd Tudományegyetem, Társadalomtudományi Kar, e-mail: csaba.kucsera@tatk.elte.hu

³ Eötvös Loránd Tudományegyetem, Társadalomtudományi Kar, e-mail: holpertanna@yahoo.com

⁴ Köszönjük ezúton is Rácz Andreának, Szabó Lajosnak és Tatai Tamásnak a tanulmány korábbi verziójára adott értékes visszajelzéseit.



KÖZELKÉP

ABSTRACT

Online activities of Alzheimer Cafes in the 6 months preceding and following the coronavirus outbreak

Alzheimer Cafés may play an important psychosocial supporting role in the life of people living with dementia and of their family caregivers by providing a community of understanding, inclusion, solidarity and mutual support. They can promote policy-, professional- and social discourses, the recognition of dementia as a social reality, and overall awareness of this complex challenge. They can also foster transdisciplinary collaboration among professionals as well as between professionals and lay people affected by dementia based on mutual understanding, catalysing the formation and operation of acting communities and networks of interest.

The active and purposeful presence and activities of Alzheimer Cafés on Internet platforms, in the increasingly prominent channels and fields of social discourse and community life in the 21st century, can be an important tool in the realization of these benefits.

This two-part paper analyses the publicly accessible online footprint and behaviour of Alzheimer Cafés from this perspective as measured by a list of 10 possible functions. It scrutinizes the realisation of possible benefits and advantages offered by Internet platforms between September 2019 and August 2020, with a special focus on technology-based adaptive responses to the coronavirus-outbreak midway through that period.

This first part of the paper, which briefly overviews the Alzheimer Café concept and its history in Hungary, and then presents the methodology of the study and the first half of the research results. The second part of the paper will continue to present the results, and will make recommendations for making more effective use of the potential of online platforms to realise the goals.

KEYWORDS: *social media and ICT; supporting service; dementia; informal care; peer-support community; COVID-19; social innovation*

Bevezetés

AZ ALZHEIMER CAFÉ-KONCEPCIÓ

A demenciát Miesen és Jones (2004) nagyon találóan egy olyan komplex tapasztalatként írják le, amelyben a közvetlenül érintettek életében egyaránt megtalálhatók a trauma, a dráma és a tragédia jegyei; az Alzheimer Cafét (AC) pedig egy olyan közegnek, amelyben ezeket a tapasztalatokat felismerhetik és feldolgozhatják mindazok, akik ezeket megélik: a demenciával élő személy és a családtagjai. Tanulmányuk szerint Bére Miesen-nek az volt a célja e modell kidolgozásakor, hogy a demenciával való megküzdésben ezzel az innovatív pszichoszociális beavatkozással segítse a demenciával élőket és a családjukat. Konceptiója szerint az eredményes megküzdéshez a betegségnek és következményeinek „társadalmi státuszt” kell adni, amivel a demencia megfosztható azoktól a tabuktól és stigmáktól, amelyek azt a mindennapok társadalmi valóságában körülveszik.



KÖZELKÉP

Miesen – aki klinikai pszichológusként idősekkel foglalkozott – 1997-ben indította el Hollandiában az első AC-t, amit két évvel később követett annak Egyesült Királyság-i megjelenése. Néhány éven belül több más ország is átvette a modellt, némileg a saját kontextusukra adaptálva, de az alapok mindenütt ugyanazok. Mint Miesen és Jones írja, ezeken az informális helyszínen tartandó társas összejöveteleken „gondosan összeállított és strukturált többszintű képzést és támogatást nyújtanak egy alacsony elérési küszöbű és megértő környezetben egészségügyi szakemberek, demenciával élők, és a gondozó családtagjaik részvételével.” (2004: 301)⁵ Egy ilyen nyugodt, elfogadó, befogadó és egyenrangúsító környezet tudja leginkább biztosítani annak a kifejezett célnak a megvalósulását, hogy a résztvevők informálisan tudjanak információkat és tapasztalatokat megosztani egymással, az érzéseikről és dilemmáikról beszélni és beszélgetni oly módon, hogy azt ne korlátozzák külső kényszerek, például megszokások, vagy – tesszük hozzá mi – társadalmi státuszkülönbségek.

Ez a felállás segíti a betegség által kiváltott erős és mély érzelmek felismerését, kifejezését, megélését, és feldolgozását, valamint a demenciával élők és gondozó családtagjaik által megélt társas izoláció és elmagányosodás további stresszforrásaival való egyéni és kollektív megküzdést. Az egész folyamat kulcsa a Miesen és Jones féle koncepció (2004) szerint a demenciával élők bevonása és jelenléte ezeken az alkalmakon, ami segíti a tabuk megtörését, kimondhatóvá teszi a nehezen kimondhatót a demenciával élők és szeretteik között, ez által is segítve az egyéni érzelmi izolációjukból és az egymástól való elidegenedésükből való kitörést, a kapcsolatuk normalizálását. A korai diagnózis nyújtotta bizonyosság és az így biztosított felkészülési idő mellett épp ez a kimondhatóság és a közvetlen-társas-intim kapcsolatok normalizálása tekinthető Miesen és Blom szerint (dátum nélkül, utánközlő Miesen – Jones 2004: 308–326) a másik olyan kulcstényezőnek, ami segíti az eredményesebb felkészülést arra, amit a betegség progressziója jelent. Kiegészítésül érdemes hozzátenni, hogy ezzel a demenciával élők és családtagjaik is nagyobb eséllyel kerülhetnek megerősített és felelős helyzetbe, ami a változó realitáshoz való eredményes(ebb) alkalmazkodásuk és az ahhoz szükséges megküzdési stratégiáik kialakításának szintén elengedhetetlen feltétele. Ezekhez nyújt tehát eminens segítséget az Alzheimer

⁵ Annyival érdemes kiegészítenünk ezt a klasszikus megfogalmazást, hogy az elmúlt bő másfél évtized szemléletváltozása miatt az egészségügyi szakemberek mellé felsorakoztak egyéb kritikus szakértők is – a transzdiszciplináris közelítés szellemében pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, szociális munkások, stb. –, és nyugodtan hangsúlyozhatjuk az érintettek „tapasztalati szakértő” minőségét is. Tapasztalati szakértőnek ebben a kontextusban azokat nevezzük, akik közvetlen saját tapasztalatokra és élményekre építve tudnak hiteles és érvényes tudást és tapasztalatot megosztani, érzelmi-információs-megerősítő támogatást nyújtani, vagy ha úgy tetszik „bizonyosságot tenni”. Tapasztalati szakértő lehet demenciával élő és demenciával élőt támogató gondozó családtag is, mert mindkét élethelyzetnek megvannak az egyedi és sajátos tapasztalatai – kihívásai és lehetőségei –, amelyek orientációként hathatnak mások számára, erőforrást jelenthetnek mások életminőségének javításához. A gondozó családtagokat más *settingben* kísérő szakértőnek is szokták nevezni, de az az elnevezés talán nem foglalja magában azokat a szinten erős kihívásokat és a bevonódásnak azt a szintjét, ami egy gondozói élethelyzetre jellemző, és amely gyakran önmagában is támogató megoldásokat igényel.



KÖZELKÉP

Café, amit Miesen és Jones (2004) egyfajta irányított önszervező csoporthoz, bizonyos elemei miatt pedig a csoportterápiához hasonlóként ír le.

Az eredeti koncepció szerint egy-egy eseménynek hasonló, lazán strukturált foratókönyve van, és az esemény két egyenlő fontosságú részre (edukációs és szocializációs szegmensekre) bontható. Gyakran a kezdő elem egy-egy, az elsődleges célcsoport(ok) számára releváns téma közös körüljárása például egy meghívott professzionális vagy tapasztalati szakértő előadásával, vagy egy interjú-szerű beszélgetéssel például a moderátor-szervező és egy vendég vagy a résztvevők (közösség) bevonásával, esetleg valamilyen videó – például egy film(részlet) – lejátszásával. Ezeknek az edukatív jellegű szegmenseknek az ismeretterjesztésen túl nem csak az a célja, hogy segítse megfogalmazni, értelmezni és feldolgozni a résztvevők saját élményeit, hanem az is, hogy inspiráljon és facilitáljon informális-kötetlen beszélgetéseket a résztvevők között. Ez utóbbi szocializációs szegmensre külön időkeretet biztosítanak a környezet és egyéb infrastrukturális feltételek megfelelő alakításával – például a helyszín térbeli elrendezésével, frissítővel és rágcálnivalókkal –, és erre a házigazda aktívan biztatja is a résztvevőket. A rendezvényeket rendszeres időközökben – általában havonta – és ugyanazon a könnyen elérhető – szó szerint és átvitt értelemben is alacsony küszöbű – helyszínen tartják (Miesen – Jones 2004).

AZ ALZHEIMER CAFÉK MAGYARORSZÁGON

Magyarországon 2014 szeptemberében jelent meg az első Alzheimer Café⁶ Győrben, amit Dr. Menyhárt Miklós bőnyi háziorvos, demencia specialista szakorvos indított

⁶ Eredetileg Bere Miesen azért nevezte el Alzheimer Café-nak a saját rendezvényét, mert Hollandiában akkoriban már a demenciával foglalkozó támogató szervezetek (például Alzheimer Nederland) az „Alzheimer” nevet viselték a nevükben (Jones 2010a). A hazai Alzheimer Café ennek a nemzetközi elnevezésnek az átvétele, és túlnyomórészt így is terjedt el Magyarországon. Ez a tanulmány ezért erre a koncepcióra egységesen így is hivatkozik, bár léteznek itthon is egyéb párhuzamos elnevezések – például néhány helyen Memória Café, de egy Demencia Kávézó elnevezésre is akadt példa –, ez az írás nem tesz ezek között különbséget, egységesen kezeli őket az elemzés során.

Ugyanakkor kívánatosabb lenne a most csak kivételként létező „Demencia” elnevezés egységes használata. Egyrészt azért, mert egyéb rokon területeken is ezt használják Magyarországon (például demens ellátás, Demencia Akcióterv, demenciabarát stb.), másrészt azért, mert nem eléggé befogadó az, amit az Alzheimer sugall a rendezvény nevében. A demencia tünetegyüttesnek (betegségcsoportnak) kétségtelenül az Alzheimer kór a leggyakoribb betegség típusa (kb. 60%-os részesedéssel), és a népesség körében is általában ezzel asszociálják a demenciát. Mégis, az általános Demencia név használata egyértelműbb és befogadóbb helyzetet teremtene az alacsony tudatosságú társadalmi és szakmai közegben, jobban segíthetne a differenciált szemlélet kialakításában, a nem Alzheimer-típusú demenciák szakmai és laikus felismerésében és kezelésében. (Az elmúlt évtizedekben egyébként is alacsonyabbra becsülik már a demenciás eseteken belül az Alzheimer-kór részarányát, mint korábban, többek között a differenciáltabb diagnózisok és szemlélet miatt.)

A szintén használt Memória név ellen pedig az szól, hogy a memóriaproblémák inkább a demenciák egy részénél dominánsak, míg más demencia-típusoknál más fontos-elsődleges tünetek is vannak, amelyek így a háttérbe szorulhatnak, így nem kellene ezt az eget túlhangsúlyozni.



KÖZELKÉP

el, aki Franciaországban látta a modellt működni. Ezt néhány hónapon belül további helyi kezdeményezésű, és egymással is informális-támogató kapcsolatban álló rendezvények követték Tatabányán, Mosonmagyaróváron és Pécsen. Ezután lassú növekedésnek indult a Cafék száma, aminek néhány évvel később komoly lökést adott a Katolikus Szeretetszolgálat által egy EFOP-os támogatású „INDA” nevű projekt keretében a saját hálózatában indított Café-k, amihez ők szakmai támogatást is adtak. E mellett Dr. Menyhárt Miklós is írt egy néhány oldalas kisokost (Menyhárt 2014) és egy hosszabb módszertani ajánlást is (Menyhárt 2018) a szervezők támogatására, elindult egy Facebook lap és egy statikus honlap is (civil önkéntesként mindkettőt Tatai Tamás – egy gondozó családtag – indította, akinek voltak már angliai tapasztalatai ennek a szolgáltatásnak a működéséről, aki e mellett a tatabányai AC helyi kezdeményezője és szervezője is volt).⁷ 2020 őszén az elérhető nyilvános listák összefésülésével becslésünk szerint 50 körüli AC létezett Magyarországon (amely számot árnyalhat az elérhető listák általános megbízhatósága).

Nem csak az Alzheimer Cafék száma nőtt, hanem az őket érintő szakmai és tudományos érdeklődés is megjelent a 2010-es évtized vége felé. Szervezői országos konferenciákat, workshopokat tartottak (az elsőt Budapesten 2018-ban, majd Mosonmagyaróváron 2018-ban, Győrben 2019-ben). Ezekkel párhuzamosan egy, többek között az Alzheimer Cafékkal kapcsolatos szakmai és módszertani munkát is támogató EFOP-os projekt (EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2016-00001) is fut még 2022-ig a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóságon mely tématerület felelőse Jobbágy Mária, és ennek a projektnek célkitűzése többek között 100 új Café beindítása, azok módszertani (menedzselési és szakmai) támogatása, valamint egy központi online felület létrehozása a működő AC-k elérhetőségéről és programjairól (Jobbágy 2019).

Tudományos publikációként e témakörben Kiss Gabriella a demenciával élő családtagot gondozók terhelődését vizsgáló kutatásának eredményeit forgatta be a helyi AC szakmai megalapozásához Gyergyószentmiklóson (Kiss 2019), míg Szilvásiné Bojda Márta a Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ szervezésében indított rendezvénysorozat tapasztalatait osztotta meg egy véleménycikkből (Szilvásiné Bojda 2019).

A 2010-es évek második felében egyre nőtt tehát a Cafék száma, szakpolitikai, tudományos és társadalmi láthatósága, de a mindennapok társadalmi realitását alapvetően átrendező koronavírus-járvány gyökeresen megváltoztatta e kezdeményezések működési kereteit is.

⁷ Az angol nyelvű szakirodalom „helyi bajnok”-ként (*local champion*) hivatkozik arra a személyre, aki egy adott ügy helyi motorja, és aki kulcsfontosságú az ügy beindításában és/vagy sikeres működtetésében, a külvilág felé való képviselésében.



KÖZELKÉP

A koronavírus járvány (első hullámának) hatása az Alzheimer Cafék működésére

A 2020 tavaszán kitört koronavírus járvány váratlanul érte és egyben kényszerhelyzetbe is hozta Magyarországot, beleértve a szociális ellátórendszerét is. Március 11-én a kormány járványügyi veszélyhelyzetet hirdetett, és rendkívüli jogrend lépett életbe. Az országos tisztifőorvos pedig már néhány nappal korábban, március 8-tól látogatási tilalmat rendelt el többek között a bentlakásos szociális intézményekben, így az idősoththonokban is. Ez a gyakorlatban sok esetben az önmagában már lecsengőben lévő szezonális influenzajárvány látogatási tilalmának a meghosszabbítását jelentette, de új elemként jelentkezett a nappali ellátások, például a demens ellátási szolgáltatások és az idősek klubjai tevékenységének a felfüggesztése is. Ezzel egyidőben, vagy nagyon rövid időn belül felfüggesztésre kerültek az időseket célzó egyéb szolgáltatások és tervezett programok is, például különféle kulturális és rekreációs-szabadidős tevékenységek, melyeket jellemzően önkormányzatok vagy civilek, nem ritkán együttműködésben szerveztek.⁸

Ez lett a sorsa az Alzheimer Caféknak is, amelyek márciusban kényszerűségből, és előre nem látható időre felfüggesztették a tevékenységüket. Ezzel a demenciával élők és az informális gondozók egy (potenciálisan) nagyon fontos támogatási forrása esett ki. Az elérhető formális támogató-ellátó források jelentős részének felfüggesztése (kiemelten például a demens nappali ellátás, de egyes egészségügyi ellátási formákat is ide sorolhatunk) mellett az általános „társas”, illetve „társadalmi” távolságtartás javaslata erősen megnehezítette a rokonokkal és barátokkal való tényleges találkozásokat és támogatási formákat is.

A „társadalmi” távolságtartási felhívások,⁹ a veszélyhelyzet és különösen a március 27-én bejelentett kijárási korlátozás kényszerei között az élet sok területén viszonylag magától értetődőnek tűnt a tevékenységek online térbe költöztetése, így például a köz- és felsőoktatásban, a munkaerőpiacon, vagy a kiskereskedelemben. Ezekben a területeken segítette az átállást az, hogy e színterek egyes részelemei hosszabb idő óta viszonylag szervesen fejlődtek az online térben; hogy az átállást részben kötelezővé is tették a központi döntések, amelyhez sokszor valamiféle intézményes támogatási formát is igénybe lehetett venni; valamint az, hogy erős volt a piac kényszerítő ereje is. Egyúttal kulcstényező volt e területek felhasználói legalább

⁸ Ekkor már tudható volt a külföldi tapasztalatok alapján, hogy a SARS-CoV-2 vírus által okozott megbetegedés (COVID-19) tünetei és szövődményei súlyossága, illetve a halálozási esély az életkor előrehaladtával exponenciálisan növekszik, és március elején már az is látható volt, hogy a vírus milyen óriási pusztítást okozott például spanyol idősek otthonaiban.

⁹ Melyet helyesebb lett volna fizikai távolságtartásnak nevezni (Kucsera 2020), mert a megfelelő fizikai távolság az, ami a vírus terjedését gátolja. Ebben a helyzetben éppen a társas, illetve társadalmi távolság szimbolikus vetületeinek, tehát a bizalmi-, támogató-, és szolidáris kapcsolatoknak az ösztönzésére és megerősítésére, azaz az egymáshoz *közelebb kerülésre* lett volna igény és szükség.



KÖZELKÉP

egy „kritikus tömegének” technológiai eszközellátottsága és jártassága, amihez egy általános motiváltság is párosult. Ezek miatt az átállás hosszabb-rövidebb átmenti zavarokat követően jelentős részben meg tudott valósulni. Ugyanakkor tudható az is, hogy az átállás sokszor csak jelentős egyéni erőforrások mozgósítása esetén volt eredményes, és sokak számára csak felemásan sikerült vagy leküzdhetetlen akadályokba ütközve meg is hiúsult.

Ezekhez az egyéb területekhez hasonlóan az egészségügyi és szociális ellátásban is felmerült a szolgáltatások virtuális térbe költözése (például receptfelírás, telemedicina), IKT-alapú megoldások bevezetése, illetve a már meglévő ilyen megoldások „felskálázása”. Civil társadalmi kezdeményezések is indultak, és a társadalmi szolidaritás legkülönbözőbb megnyilvánulásai kaptak nagy teret a nyilvánosságban az első hullám idején. Kézenfekvőnek tűnt az AC-k internetes tevékenységeinek erősítése, illetve teljesen a virtuális térbe költözése is, hogy az általuk nyújtott információs, praktikus és pszichológiai támogatás működési folyamatossága valamennyire biztosítva legyen még e kényszerű korlátok között is.

Az idősek és a szociális szakemberek internethasználata és -jártassága

Az AC-k elsődleges elvi célcsoportjaként a demenciával élőket és a gondozó családtagjaikat lehet beazonosítani, és mindkét csoportban – és különösen a helyszíni rendezvények résztvevői között – felülreprezentáltak az idősek. A demenciával élők között azért, mert a demenciák kialakulásának legfontosabb kockázati tényezője a magas(abb) életkor. A gondozó családtagok között pedig azért sok az idősebb személy, mert sokan vannak köztük, akik az idős partnerüket vagy a testvérüket gondozzák. Bár a gondozók között sokan vannak középkorúak is (a szendvicsgeneráció tagjai), de megfigyeléseink szerint többségben vannak az idősek és idősedők a közönség soraiban e rendezvényeken, a középgeneráció részvétele kevésbé hangsúlyos.¹⁰

Ebben a kontextusban érdemes végiggondolni az AC-k online lehetőségeinek kiterjedését, különösen, mert már az internetpenetrációt kutató korai felmérések szerint is az idős(ebb)ek körében az átlagnál jóval alacsonyabb volt a digitális hozzáférés és -jártasság csoportszinten. A fiatalabbak és idősebbek között egyfajta „digitális szakadék” alakult ki, ezért röviden áttekintjük az internethasználat és az életkor együtt járását az általunk vizsgált időszakra vonatkoztatva.

Az elmúlt évek internethasználati kutatásai azt mutatják, hogy ma már az idősek és idősebbek is egyre nagyobb arányban vannak jelen a világhálón. Az idősoros vizsgálatokból is egyértelműen kitűnik, hogy az internetpenetráció mértéke folya-

¹⁰ Erre a problematikára közösségsszervezésről szóló fejezetben még visszatérünk.



KÖZELKÉP

matosan növekszik az idősek körében, az internetet egyre többen használják olyan társadalmi csoportok tagjai is, akikre ez korábban nem volt jellemző. A KSH 2019-es adatai alapján már a 65-74 évesek harmada is naponta használja, és az 55-64 éves korosztályban ez az arány már csaknem 60% (KSH 2020). Bár a digitális készségeik szintje és az internetes tevékenységeik sokszínűsége összességében elmarad a fiatalabb korosztályokétól, e tanulmány perspektívájából fontos jellemzőként az idősek életében az internet sokszor társas és közösségi eszközként jelenik meg: a használók több mint fele csevegésre és kapcsolattartásra (is) használja az internetet. 2017-ben az internethasználók közül az ötven év felettiek nagyjából 65%-a volt fent közösségi oldalon, és mind az 51-64 évesek mind pedig az annál idősebbek fele (az idősebbik korcsoportban még pár százalékponttal többen is) csevegett vagy fórumozott is az interneten (NMHH 2018). Egy 2020-ban a 65 és 85 éves kor közötti mobiltelefonhasználók körében végzett felmérés pedig arra utal, hogy bennük is megvan a nyitottság technológiai újítások kipróbálására: az eredmények szerint minden második válaszadó érdeklődve fogadta egy bizonyos okoseszköz használatának felvetését (HVG 2020).

A járványügyi helyzetben a veszélyeztetettségérzet és az ismeretlen okozta bizonytalanság, a formális és informális támogatásokhoz és egyéb erőforrásokhoz való fizikai hozzáférés megnehezülése, a „társadalmi” távolságtartás imperatívusza, és egyes szolgáltatások internetes felületekre költöztetése a megküzdési stratégia fontos eszközeként önmagában is megnövelte az internethasználati igényt. Nem ismerünk kifejezetten a járványügyi kontextusban a magyarországi idősek internethasználati szokásainak jellemzőit vagy változását vizsgáló kutatást, de egy kanadai felmérés jó támpontokat adhat a párhuzamosságok feltételezéséhez a trendek szintjén. A 65 éves és idősebb kanadaiak járványhelyzeti megküzdési stratégiájában eminens helyet foglaltak el az IKT-alapú eszközök és szolgáltatások a szorongásuk csökkentésében, és összességében 2020 júliusában az egy évvel korábbihoz képest intenzívebben használták azokat például videóhívásra, bevásárlásra, közösségi médiára vagy szórakozásra (AGE-WELL 2020, ENVIRONICS Research 2020).

Érdekes kiegészíteni ezeket a trendeket és adatokat egy, a járvány első hulláma alatt (dominánsan 2020 májusában és júniusában) készített online kérdőív válaszadóinak korösszetételével. Tróbert Anett és munkatársai Facebook csoportokban, levelezőlistákon és különböző weboldalakon terjesztették idős családtagjukat gondozók tapasztalatait, a gondozással kapcsolatos terheket felmérni kívánó online kérdőívüket. Összesen 1004-en adtak választ (közel felük a járvány alatt is gondozott), és a kitöltők közel tizede (9,5%) a 71-85 évesek korosztályából, fele (51%) pedig a 61-70 évesek korosztályából került ki (Tróbert – Bagyura – Széman 2020). Jóllehet ez a kutatás nem kifejezetten a demenciával élő családtagjukat gondozók körében készült, a kitöltők közötti magas arányukat mi az idősebb családi gondozók online csatornákon keresztül elérhetőségének és gondozási szempontból releváns csoportokba/online erőforrásokba, illetve esetlegesen társas hálózatokba való be-



KÖZELKÉP

csatornázottságuk indikátorának tekintjük. Ez a kutatás azt is mutatja, hogy ebből a szempontból van, ill. lenne mire építeni online közösségek létrehozásában az online felületek hathatósabb kihasználásával.

Mindezek alátámasztják azon kezdeményezések létjogosultságát, amelyek online csatornákon keresztül – elsősorban Facebookon – akarják elérni az érintett idősebb korosztályokat, számukra edukációs és pszichoszociális támogatást kínálni, és az ő a bevonásukkal akarnak AC-közösséget építeni vagy működtetni. Sőt, egy jól működő internetes közösség vagy információforrás megfelelő értékajánlata keresletet is generálhat – pull-hatást kiváltva –, így képezve fontos motivációt önmagában is az internethasználóvá válásra, vagy az aktívabb-sokrétűbb internethasználatra.

Ugyanakkor az idősebb korosztályok internethasználatának növekedési trendje ellenére például a 65-74 évesek többsége gyakorlatilag nem használja az internetet. Egy 2019-es felmérés adatai szerint a kérdézt megelőző három hónapban nem használta ennek a korosztálynak a háromötöde (59%), ami még akkor is nagyon magas arány, ha egyébként 2015-ben ugyanez az adat jóval magasabb, 72% volt (Eurostat 2020). Az is látszik az NMHH 2017-es felméréséből, hogy a digitális hátrányok – továbbra is – egybeesnek olyan más társadalmi hátrányokkal, mint a pénzügyi lehetőségek hiánya, az alacsony iskolai végzettség, vagy a kisebb településméret.

Egy másik fontos kontextuális tényező a szociális szakemberek technológiahasználata, amit azért érdemes beidézni, mert a helyi AC-kat nagyon sokszor terepen dolgozó szociális szakemberek vagy korábban a szociális szférában dolgozó szakemberek hozták létre, gyakran a már meglévő helyi formális ellátási kínálatba illesztve, vagy ahhoz kapcsolva. A működési környezet mélyebb megértéséhez ezért megfelelő és fontos proxy lehet Tóth Anikó Panna (2020) éppen a járványügyi veszélyhelyzet kihirdetése előtt egy hónappal lezáruló, a szociális szférában dolgozók körében végzett online kérdőíves adatfelvétele. Tóth ebben a felmérésben – a szociális szférán belül egyéb munkaköri vagy iskolai végzettségi megkötést nem alkalmazva, de a szféra közfoglalkoztatottjait az adatfelvételtől kizárva – a megkérdezettek IKT-jártasságát, közösségi-média használati szokásait, illetve az IKT-alapú eszközöknek és szolgáltatásoknak a segítő munkában és a szakmai önképzésben való használhatóságával, továbbá a releváns etikai dilemmákkal kapcsolatos attitűdjeit kutatta. 337 válaszadó töltötte ki a kérdőívet, amit különböző online szakmai profilú csatornákon keresztül terjesztett, és a mintavétele nem volt reprezentatív. A számunkra érdekesebb eredmények szerint nem volt jellemző a szociális szférában az, hogy a technológiahasználatra/(szakmai jellegű) közösségi médiahasználatra, vagy kifejezetten a kliensekkel való online kapcsolattartásra létezett volna valamilyen protokoll, különösen nem egy egységes ajánlás, így előfordult olyan szolgáltató is, ahol kifejezetten tiltották, és olyan is, ahol kifejezetten ösztönözték a kliensekkel való online kapcsolattartást. Az is kiderült a felmérésből, hogy a közösségi médiumok közül használatban a Facebook vezetett, szinte minden válaszadó használta (bár nem volt specifikálva, hogy a szakmai munkájukban és/vagy a magánéletükben használ-



KÖZELKÉP

ták-e). Elég magas arányban volt jellemző az online kapcsolattartás a kliensekkel, e-mail-t pl. a válaszadók közel fele (45%), míg online közösségi csoportokat a tizedük használt ehhez, és saját bevallása szerint minden negyedik válaszadó közösségépítésre is használta az online eszközöket, felületeket. Érdekes, hogy a válaszadók relatív többsége szerint a kliensek kifejezetten igénylik az online kapcsolattartást (bár klienscsoportokra bontva sajnos nem állt rendelkezésre adat). Összességében elmondható még, hogy e mintában a szociális szférában dolgozóknak pozitív attitűdje volt az IKT-eszközökkel és a kliensmunkában való használatával kapcsolatban, de igencsak igényelték volna a közösségi média használatára vonatkozó szakmai és módszertani útmutatókat, ajánlásokat.

A vizsgálat módszertana

Vizsgálatunk az AC-k online jelenlétét és tevékenységi formáit a 2019. szeptember 1. és 2020. augusztus 31. közötti 12 hónapban kutatja, amit hozzávetőlegesen megelőzött 2020. március 11., amikor kihirdették a járványügyi veszélyhelyzetet. Ez által össze tudjuk vetni a Cafék természetes, konszolidált – a járvánnyal kapcsolatos köz- és politikai beszédmód militáns fordulataival összhangban „békebeli” – online jelenlétét a járvány első hulláma alatt.¹¹ A veszélyhelyzet kihirdetése előtti és utáni kétszer hat hónap kutatási időszáv megfelelően hosszú időszak arra, hogy az AC-k online tevékenységéről elegendő információt tudjunk összegyűjteni és elemezni, a viselkedési mintázataikat leírni.

A kiválasztott időszak kezdetének és végének megfelelőségét támasztja alá az a tény is, hogy a többségük nyári szünetet szokott tartani, így 2019 szeptembere, azaz a vizsgálati időszak kezdete sok esetben egy új „évad” kezdetével is egybeesett. Adatgyűjtésünk 2020. augusztus 31-i záró időpontja viszont egy atipikus korszakot zárt le az életükben, mert a tavaszi idény kényszerűségből rövidre zárt és prolongált is volt egyszerre. Ugyanakkor ez az augusztus még hordozta azt a reményt, hogy ősszel országszerte már a valós, fizikai térben tudnak újraindulni, helyreállítva a normális üzemmenetet.¹²

¹¹ A járvány első hullámának nagyjából a hivatalos veszélyhelyzet deklarálásától az augusztus végi-szeptember eleji időszakot tekintjük. A veszélyhelyzetet március 11-én hirdették ki, június 18-a után pedig hivatalosan egy alacsonyabb szintű, kevesebb megkötéssel jellemezhető „járványügyi készültség”-ben volt az ország.

¹² A veszélyhelyzet június 18-i megszüntetésével, az idősoththonok látogatási tilalmának június 20-i részleges feloldásával, illetve a júliusban és augusztusban mért alacsony járványügyi mutatószámokkal. A nyári szünet vége felé 2020 augusztusában az Alzheimer Cafék szervezői újra döntési helyzetbe kerültek: az aktuális járványügyi adatok és szabályozások fényében tervezzenek-e ősze találkozót. Nem találtunk egységes kommunikációt és iránymutatást erre vonatkozóan, de amennyire az AC-k online kommunikációjából következtetni tudunk kilenc AC indult újra legalább egy esemény szervezésével szeptemberben a járvány 2020 őszi második hulláma miatti újabb általános tevékenység-felfüggesztésig.



KÖZELKÉP

Kutatásunkban abból a feltételezésből indultunk ki, hogy a különböző internetes platformok az AC-k kézenfekvő megjelenési terepei voltak – függetlenül a járványtól. Dr. Menyhárt Miklós 2018-as módszertani ajánlásomaga is tartalmazott már az internethasználattal kapcsolatban néhány ajánlást, többek között a Facebook-oldalak használhatóságával kapcsolatban. Ezek főleg a alapinformációk közlésére szorítottak a következő alkalmáról, az elmúlt alkalom összefoglalásáról, illetve egy-egy, a kikapcsolódást és a lelki megerősítést célzó poszt vagy fénykép megosztásáról (Menyhárt 2018: 12).

Mi ehhez képest egy komplexebb, holisztikusabb, kulcsdimenzióként a közösségszervezést és a megerősítő, egyenlősítő, aktiváló, a sorstársi kölcsönös támogatás (*peer-support*) előmozdítását is magában foglaló stratégia eszközeként tekintünk az online térre. Ennek megfelelően összegyűjtöttük internetes felületek általános funkcióit és lehetőségeit, és végiggondoltuk, hogy ezek közül melyeket tudnánk alkalmazni az Alzheimer Cafék. Az alábbi tízelemű lista egy több körös, iteratív tematikai tisztázás és csoportosítás eredménye, amelyben igyekeztünk viszonylag egynemű, és egymástól jól elhatárolható analitikus csoportba rendezni az online platformok lehetséges funkcióit, amelyek az AC-k céljainak a megvalósítását támogathatják a céljaik hatékony érvényesülésétől kezdve a közösségszervezésen át a rendezvények menedzseléséig. Vizsgálatunk elsősorban technikai volt, egy potenciális funkció-listából indultunk ki. Azt vizsgáltuk, hogy az internetes platformok milyen lehetőségeket nyújtanak a számukra, és ezekből melyek azok, amik részben vagy teljesen meg is valósultak a járvány kitörése előtti és utáni hat hónapban.

Ugyanakkor az AC-k helyszíni működésével kapcsolatban Magyarországról nem áll rendelkezésre nyilvános, szisztematikusan generált tudás – például független kutatási eredmények (Greenwood – Smith – Akhtar – Richardson 2017, Teahan – Fitzgerald – O’Shea 2020) vagy önellenőrző minőségbiztosítási célú vizsgálatok (Jones 2010b) formájában –, így a releváns célok definiálásánál az eredeti mieseni koncepcióból indultunk ki. Ezért a vizsgálatunk független attól, hogy az egyes célok magyarországi adaptációi egyáltalán megtörténtek-e, hogy azok a módszerekbe be lettek-e építve általános vagy egyedi gyakorlatként, és ha igen, akkor milyen eredménnyel.

Az online működésmód tulajdonképpen valamiféle tükörként és indikátorként is felfogható, függetlenül attól, hogy mennyire tekintették prioritásnak a vállalt céljaik online eszközökkel való megtámogatását. Bízunk abban, hogy elemzésünk segíti a szervezőket az online stratégiájukra és módszereikre való reflexión túl az offline céljaik és módszereik felülvizsgálatában is, illetve és ezek harmonizálásában egy eredményesebb pszichoedukációs és mentális támogatói munka megvalósításához.

A második hullám valamikor augusztus végén indult meredek növekedési rátával, és szeptember első hetében már az igazolt új és aktív fertőzések száma is messze meghaladta a tavaszi első hullám csúcán tapasztalt értékeket (ATLO 2021).



KÖZELKÉP

Elemzésünk szerint az internetes platformokat az AC-k az alábbi funkciókra használhatják:

1. Kommunikálhatják a létezésüket, definiálhatják a céljaikat egy küldetésnyilatkozattal, vagy hasonló ötleírással az elsődleges célcsoport (demenciával élők és családtagjaik, különösen a gondozó családtagok) számára, illetve a tágabb szakmai és közösségi nyilvánosságban is. Megfogalmazhatják az értékajánlatukat: azt, hogy kinek miért hasznos az Alzheimer Café, mit tud nyújtani, és hol húzódnak a kompetenciahatárai.
2. Közölhetik a következő alkalmak helyszínét, időpontját, adott esetben a témáját és meghívott vendégét.
3. További helyi és általános támogató erőforrásokat (például szociális, egészségügyi és mentálhigiénés támogató szolgáltatások, tudásbázisok stb.), és az azokhoz való hozzáférés módjait (jogosultság, eljárásrend stb.) is meg tudnak jeleníteni, magukat ezzel is pozicionálva és definiálva a tágabb gondozási-támogatási ökoszisztémában.
4. Közvetíthetik a (nagy)világ ad-hoc releváns híreit, amelyek inkább érdekességek vagy inspiráló történetek, mint direktben hasznosítható információk, pl. egy új felfedezésről a demenciával kapcsolatban, vagy egy nyilvánosságot kapott hír, tanulságos történet egy demenciával élő személyről vagy a gondozásáról.
5. Elsődleges kontaktinformációkat/kétirányú kommunikációs csatornákat is felkínálhatnak (telefonszám, email), ahol kapcsolatba lehet lépni a szervezőkkel, egyéni visszajelzést kaphatnak, és igény esetén akár személyre szabott információkat is tudnak közvetíteni, egyéni problémákat kezelni.
6. Nyílt kétirányú csatornákon (például Facebook csoportokban) közösségi visszajelzést tudnak kapni, és kapcsolatot tudnak tartani két helyszíni AC-rendezvény között a közösségükkel, megfelelő kommunikációval aktívan fenn tudják tartani az érdeklődést és bevonódást.
7. Aktív közösség-szervezési tevékenységet folytathatnak, platformot tudnak nyújtani a közösség egymás közti interakciójának, ezzel összességében erősíthetik a közösségi identitást, növelhetik a közösség szolidaritási és kölcsönös támogatói (*peer-support*) potenciálját és előmozdíthatják annak realizálódását információs, érzelmi, praktikus/természetbeni, vagy éppen (identitás)megerősítő jellegű támogatásokban.
8. Bővíthetik a saját közösségüket, azaz új emberekhez juthatnak el, akik a saját közösségük részei lehetnek, akár a fizikai részvételükkel, akár csak virtuálisan.
9. Erőforráshoz juthatnak adománygyűjtéssel, önkéntesek toborzásával, vagy valamilyen eszközszükséglet meghirdetésével.
10. Tervezett vagy kényszerű szünet idején (a nyári hónapokban, vagy éppen egy járvány idején) az online térben is megtarthatók az AC-rendezvények.



KÖZELKÉP

Ezekből a potenciális funkciókból és lehetőségekből kiindulva kutatásunkban egy, az AC-k online jelenlétét vizsgáló komplex szempontrendszert állítottunk fel, aminek segítségével azt vizsgáltuk, hogy a lehetséges funkciók listájából melyek azok, amik részben vagy teljesen meg is valósultak a járvány kitörése előtti és utáni hat hónapban.¹³ Eredményeink és értelmezésünk alátámasztására példákat – idézeteket és hivatkozásokat (linkeket) – illesztettünk a tanulmányba. Tisztában voltunk azzal, hogy egy online „történésnek”, például egy Facebook bejegyzésnek többféle funkciója is lehet, az általunk elsődlegesnek vélt eredeti szándék mellett az további másodlagos funkciókat is betölthet. Ezek a funkciók konszolidált körülmények között is érvényesülhetnek, de egy járványügyi helyzetben, az általános „társadalmi” távolságtartási előírás kontextusában még hangsúlyosabbá válhatnak, vagy, mint az utolsó pont esetén, megjelenhetnek.

A használható platformok közül a leginkább evidensnek az AC vagy fenntartójának saját honlapja, Facebook-lapja vagy -csoportja tűnt. Különösen utóbbi nyújt lehetőséget a közösségépítésre, a szervezők és a közösség közötti kétirányú (vertikális) és a közösség tagjai közötti (horizontális) kommunikációra. Szóba jöhetne még a hírlevél is, de annak a tartalma kutatói szemmel láthatatlan, és esetleg Twitter vagy Instagram jelenlét is.¹⁴ Külön kerestük a zárt Facebook csoportok létezésére utaló nyomokat, ahol a külvilág elől rejtve lehet ezeket a nagyon személyes és érzékeny témákat kibeszélni, egyéni tapasztalatokat megosztani, így az feltételezhető, hogy a fentebb felsorolt funkciók közül több érvényesülését, a támogató potenciálok realizálását is inkább a zárt csoportok teszik lehetővé. Két ilyen csoportot találtunk (Bonyhádon és Siófokon) de az ezekben zajló történésekre hozzáférés hiányában természetesen nem lehetett rálátásunk, de annyit megállapíthatunk, hogy a zárt csoport létezése inkább kivétel. További korlátot jelentett, ha egy AC nem rendelkezett önálló Facebook megjelenéssel, hanem a híradásai csak a többi bejegyzés között voltak megtalálhatók a fenntartó Facebook oldalán. Ezekben az esetekben az elsődleges célcsoportot nem az Alzheimer Café közönsége képezte, és a nem közvetlenül az AC-ról szóló bejegyzéseket nem is vettük bele az elemzésbe.

E mellett fontosnak éreztük a működő magyarországi AC-k számának a becslését is, mert erről sem találtunk egy megbízhatóan teljes összesített listát. Rendelkezésünkre állt ugyan két lista 2019 szeptemberéből, és egy harmadik, 2020 nyári lista, amelyek között jelentős átfedések voltak, de voltak olyan AC-k is, amelyeket nem találtunk meg mindegyiken, és olyan is, amelyiket egyiket sem, de tudtunk a létezéséről egyéb forrásból. Ez alapján minden egyes Café online jelenlétét megpróbáltuk felderíteni Google és Facebook keresések alapján, és egy egységes listát előál-

¹³ A funkciólistát az empirikus munka során „nyitott végű”-ként kezeltük, azaz a terepen tapasztalt funkciók segítségével tovább gazdagítottunk volna, de ilyeneket nem találtunk.

¹⁴ Egyéb médiumok használatára (hírlevél, esetleg Twitter vagy Instagram) végül nem is találtunk nyomot a terepen.



KÖZELKÉP

lítani. Természetesen egy AC működhet bármiféle nyilvánosan hozzáférhető online jelenlét, nyom nélkül is, de azt nehezen tudtuk elképzelni, hogy legalább a legalapvetőbb információk egy statikus weblapon ne legyenek hozzáférhetőek, még ha nem is frissítik azt rendszeresen. Ez a másik korlátot is felveti, mely szerint egy, az adatfelvétel idejére már megszűnt AC-nek is lehet digitális nyoma (például egy statikus honlap „ottfelejtett”, le nem szedett lapja), amely alapján tévesen feltételezhetjük, hogy az még mindig működött az adatgyűjtésünk időpontjában, de ezek száma a becslésünk szerint legfeljebb két-három lehetett.

Az egyesített listán szereplő minden Caféval kapcsolatban kétlépcsős online adatgyűjtést végeztünk. Egy feltérképező alap információgyűjtéssel – „mapping” – kezdtünk, mely során begyűjtöttük és frissítettük az alapadatokat, majd az online térben aktívabbak tevékenységét alaposabban is megvizsgáltuk, a szervezők és a közösség tagjainak bejegyzéseit tartalomelemzés segítségével is kategorizáltuk, a funkciólista kategóriái szerint csoportosítva a vizsgált 12 hónap bejegyzéseit. Az eredmények bemutatásakor arra törekszünk, hogy az általunk beazonosított online funkciók előfordulását megragadjuk és leírjuk, illetve arra, hogy elkülönítve tárgyaljuk a járvány kitörése előtti és utáni online jelenlét és tevékenységek sajátosságait, különös tekintettel a járványhelyzeti adaptáció módjaira.

A vizsgálat eredményei (első rész)

Először az AC-k általános online jelenlétét írjuk le a platform típusa, illetve a megjelenés önállósága dimenzióiban, röviden kitérve azokra a kulcsfunkciókra is, amelyeket az adott keretek lehetővé tesznek. Ezeket a funkciókat és célokat a majd következő fejezetekben részletesebben is kifejtjük és tényleges előfordulásukat illetve azok jellemzőit részletesebben is bemutatjuk.

A beazonosított lehetséges funkciók listáján szereplő elemek közül a logikailag szorosabban összetartozókat - átfedőket az eredmények ismertetésekor együtt tárgyaljuk.

AZ AC-K INTERNETES MEGJELENÉSE

A rendelkezésre álló listáinkból¹⁵ és célirányos kereséseink nyomán az országban 43 Alzheimer Cafét tudtunk beazonosítani önálló online jelenléttel 2020 augusztusában, róluk feltételezhető, hogy 2020 nyarán vagy röviddel korábban is működtek még. Azon AC-k számát, melyek létezését és működését 2020-ban önálló online je-

¹⁵ Alzheimercafe.hu, az inda.info.hu/demencia.hu, és a Szociális és Gyermekvédelmi Igazgatóság honlapja (szocialisportal.hu).



KÖZELKÉP

lenlétük hiánya ellenére egyéb forrásokból valószínűsíteni tudjuk (például ad-hoc közvetett hírekből) 7-8-ra tesszük.

Alapvetően háromféleképpen jelennek meg online platformokon: 1) önállóan, 2) a fenntartójuk által annak egyéb szolgáltatásai között elhelyezve, illetve 3) e kettő kombinációjára is találtunk példát. Ennek a jelentősége kettős. Az önálló megjelenést könnyebb és rugalmasabb a szervezőknek menedzselni: nagyobb az önállóságuk abban, hogy mit, milyen időzítéssel és milyen céllal tesznek, illetve azt is, hogy milyen platformon és vizuális körítéssel teszik mindezt. Az önálló megjelenésű AC jobban tudja magát hirdetni, könnyebb lehatárolniuk, és elérniük a potenciális célcsoport tagjait, illetve facilitálni a közösségi identitást. Ha pedig a fenntartó által kezelt-menedzselte oldalba integrálva vannak jelen, akkor mindez nehezebbé válhat: kevésbé lehetnek autonómak, esetleg bürokratikusabb az új információk megosztása, feltehetően nincs is közvetlen szerkesztési jogosultságuk ezeken a felületeken, kevésbé interaktív, és a célcsoportot is nehezebb lehet elérni, ill. nekik célzott üzenetet eljuttatni, mert a fenntartó feltehetőleg a szolgáltatási portfólióját igyekszik bemutatni a sokszínű közönségének. Ugyanakkor lehetséges, hogy az efféle integráció egyfajta hitelességi biztosíték lehet a potenciális célcsoport tagjainak, illetve könnyebb lehet a szolgáltatások integrált felkínálása. Egy vegyes rendszer (megkettőzött jelenléttel) pedig alkalmas lehet az előnyök kombinálására.

Az AC-k jellemzően kétféle platformot használnak Magyarországon, a Facebookot és a klasszikus honlapokat. Az önálló Facebook-megjelenést kiemelt fontosságúnak tekintjük, mert ezek a mindenki számára legkönnyebben elérhető és legtöbb lehetőséget nyújtó terepei az AC-val és a közösséggel való közvetlen kommunikációnak. Nagyjából a felük rendelkezik saját Facebook megjelenéssel (elsősorban oldallal, kivételként csoporttal), a harmada pedig a fenntartó Facebook oldalának egyéb szolgáltatásaival közös csomagjában érhető el.¹⁶ E tanulmány szempontjából kiemelten fontos közösségi funkciók kiteljesítéséhez a Facebook *csoport*¹⁷ tűnik a legmegfelelőbbnek, ahol egyenrangúbbak a viszonyok (például a csoporttagoknak is van joga posztolni, azaz a beszélgetést tematizálni, míg egy oldalánál csak az adminisztrátornak), könnyebbé válik a horizontális kommunikáció az egyszerűbb gom-

¹⁶ Utóbbira példa Ferencváros, ahol a kerület Humánszolgáltatási Irodájának időügyi koordinátora által gondozott „Idősügyi Programok” oldalán jelennek meg az Alzheimer Café – itt Demencia Kávézó néven futó – tartalmai. A 12. kerületben pedig éppen az adatgyűjtésünk időszakában, 2020 márciusában hoztak létre önálló oldalt az AC számára, amelynek a programjait korábban a rendezvénynek helyszínt biztosító kerületi fenntartású közösségi tér, a Hegyvidéki Kulturális Szalon jelenítette meg a Facebook-oldalán. A biatorbágyi Alzheimer Café eseményeit bár több fórumon is meg lehet találni – a fenntartó alapítvány oldalán és a helyszín honlapján –, de saját Facebook oldallal nem rendelkezik. A Nyergesújfalu működő AC online megjelenése pedig az egyik ritka példája volt a nyilvános Facebook csoportnak (<https://www.facebook.com/groups/1184560104905259/about>), de e tanulmány megjelenésének időpontjára már zárt csoporttá vált.

¹⁷ Hogyan tudok létrehozni Facebook-csoportot? (<https://www.facebook.com/help/167970719931213>)



KÖZELKÉP

bokkal (emotikonokkal) kifejezhető reakcióktól a komplexebb szöveges beírásokig, beleértve a harmadik féltől származó információk/érdekességek gyors megosztásának lehetőségét is. Ezzel a közösség tagjai számára a bekapcsolódás és a diskurzusok kezdeményezése előtt alacsonyabb a küszöb, ami a közösségi identitás és a kölcsönös támogatói potenciál növekedéséhez is hozzájárulhat.

Az AC-k több mint negyven százalékának van Facebookon kívüli jelenléte (is), ahol a találkozóról szóló információkat közvetítenek a szervezők, de ezeket sok esetben nem frissítik rendszeresen. Statikus honlapból összesen csak négyet találtunk, egy kivétellel a fenntartó honlapján kapott helyet a bemutatkozás, de a havi rendszerességű eseményekről vagy egyéb aktualitásokról egyedi információkat nem közöltek, az egy kivétel pedig a tatai AC, aminek bár önálló, de csak statikus jellegű honlapja van. A honlapok előnye lehet, hogy hosszabb időre visszamenőleg sokszor könnyebben áttekinthetők és rendszerezhetők, és talán hitelesebbnek, de mindenképpen hivatalosabbnak is tűnhetnek.

Ezért talán az az ideális, ha a Cafék megtalálhatók mindkét típusú platformon, mert más és más célokat és igényeket tudnak jobban kiszolgálni.

A rendezvényeket szervezőkhöz kapcsolódó kontaktfelvetés elengedhetetlennek tűnne, hogy például lehetővé tegye a személyes jellegű kommunikációt és az egyéni kérdések vagy problémák kezelését. Mégis, bár jellemzően megjelenik, de nem általános az elérhetőségek szerepeltetése. Az információmegosztási dimenzióban a Demenciabarát Mosonmagyaróvár¹⁸ honlapja nyújtja a leginkább széleskörű tájékoztatást. Integráltan mutatja be a Demenciabarát Mosonmagyaróvár programot, az Alzheimer Cafét, ad alapvető tájékoztatást a demenciáról, és a szervezőkkel való kapcsolattartáshoz is lehetőséget nyújt, ugyanakkor a program híreinek és a sajtómegjelenéseknek szentelt oldalak hosszabb ideje nem frissülnek. A Modus Alapítvány által működtetett Cafék (Bököny, Érpatak, Kálmánháza, Tiszaeszlár, Tiszavasvári, Újfehértó) az Alapítvány honlapján és Facebook oldalán együtt („csomagban”, nem önálló jelenléttel) található meg,¹⁹ és egyéb alapítványi tevékenységek bemutatása között szerepel. Az alapítványi platformok segítik és egyszerűbbé teszik a sztentendízt információtadást, beleértve a Modus Alapítvány más programjait is.²⁰ Ugyanakkor csökken a kezdeményezések lokalitása, beleértve talán a kölcsönös támogatásnak a személyes ismertség által erősített potenciálját is.

A vizuális megjelenés figyelemfelhívóvá, jellegzetessé vagy igényessé formálására a honlapok is lehetőséget adnának, de kevés AC döntött saját honlap létrehozása mellett.

¹⁸ <http://demenciamovar.hu/>

¹⁹ <https://modus.hu/>, <https://www.facebook.com/modus.alapitvany/>

²⁰ Az Alapítvány FB-megjelenése alapján az elmúlt időszakban a tevékenységek közül a DemenSzia! Percek videósorozat került a fókuszba – már az AC-sorozatuk támogatási időszakának lejártá után.



KÖZELKÉP

Érdeemes kitérni azokra a honlapokra is, amelyek valamilyen sajátos rendezőelv szerint listázzák az Alzheimer Cafékat, ezzel növelve a láthatóságukat a közösség számára is és olyanok számára is, akik korábban nem rendelkeztek információval a létezésükről. Három ilyen honlapról van tudomásunk: az alzheimercafe.hu-ról,²¹ az Interprofesszionális Demencia Program (INDA) honlapjáról²² és a szociálisportál.hu-ról.²³

A legrégebbi ezek közül az alzheimercafe.hu, melynek kettős célcsoportja van. Egyrészt szól a közvetlenül érintett elsődleges célcsoportba tartozóknak különféle, a demenciával kapcsolatos információkkal, illetve olyanoknak is, akik egy helyi Café indításán gondolkodnak. A leendő szervezőknek dedikált menüpontban az indulást segítő módszertani anyagok, és a sokuk által használt türkizkék logó is elérhető. A honlap 2020. augusztusi állapota szerint listáz AC-kat, de van egy linkgyűjtemény is a témával foglalkozó magyar kezdeményezések és néhány külföldi szervezet felsorolásával. Úgy tűnik, hogy sem a blog, sem pedig a listázott Cafék elérhetőségét és a találkozóik rendszeres időpontjait tartalmazó lista nem frissült az adatfelvételünket megelőző néhány hónapban, és talán ennek köszönhetően a megjelenített kontakt-információk egy része (például egy adott rendezvény rendszeres helyszíne) elavult és pontatlan volt.

Az INDA program honlapja szintén megjeleníti a demencia meghatározását, de jobban körüljárva azt, mélyebbre menve, az időskori demenciát leggyakrabban okozó betegségek leírásával és a megértést segítő ábrákkal kiegészítve. Ezenkívül bemutatja magát a programot és az ennek keretében megvalósul projekteket, amik közt vannak az érintettek számára információforrásként használható kiadványok, az ország több városában megrendezett Demencia Információs Órák (DIÓ), a „Nefe-lejcs” Sorozat (olvasmányos életképekhez kapcsolt tanácsok és információk), valamint a program égisze alatt menedzselte Cafék listája, és a közös küldetésnyilatkozat alatt elérhető a legutóbbi rendezvényeik is. Valamint létrehoztak egy naptárat is, amiben látható minden általuk megszervezett DIÓ és AC-találkozó is.

A Szociális Ágazati Portált (SzÁP) a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság üzemelteti sokrétű funkcióval és kiterjedt témakörrel. Egyik menüpontja az „Alzheimer Café” címet viseli, ami alatt megtalálható egy küldetésnyilatkozat, a (leendő) szervezők számára készített támogató anyagok, a hálózat tagjainak bemutatkozó szövegei, és egy, a hálózatosodásra vonatkozó szándéknyilatkozat is. Az érintettek számára pedig a demenciáról szóló tájékoztató szöveg, programajánlók, a demenciához kapcsolódó cikkek, és más erőforrásokra mutató linkek. Külön menüpontként szerepel többek között „Idősekkel és demenciával foglalkozó szervezetek” „Könyvajánló” és „Filmajánló” is, illetve megtalálható rajta egy Cafékat összegyűjtő lista is.

²¹ <http://alzheimercafe.hu/>

²² <https://demencia.hu/alzheimer-cafe/>

²³ <http://szocialisportal.hu/alzheimer-cafe>



KÖZELKÉP

Mindhárom említett honlap önmagában is értékes információkat tartalmaz és szerepet játszik az Alzheimer Cafék láthatóságának növelésében, még akkor is, ha egyébként egyik lista sem tűnt teljesnek 2020 augusztusában. Ez elsősorban azért jelent problémát, mert az amúgy sem kifejezetten könnyen kereshető listákból az sem deríthető ki könnyen, hogy az olvasóhoz hol működik legközelebb AC – nincsenek például egy beágyazott térképre elhelyezve.

AZ ALZHEIMER CAFÉK ÖNREPREZENTÁCIÓJA, ÖNDEFINÍCIÓJA

Az Alzheimer Cafék online megjelenésének leginkább magától értetődő célja a saját láthatóságuk növelése és a belső információk, hírek megosztása. A módszertani fejezetben bemutatott funkciók közül az öndefiníciós (első) és alapinformációkat közlő (második) funkciókat értjük ez alatt. Eredményeink szerint valóban az első kettő volt a legáltalánosabb használata az online felületeknek, de még ezeknek az essen- ciális funkcióknak a megvalósításában is változó tudatossággal alkalmazták az elemzett platformokat.

A következő AC-rendezvényhez közvetlenül kapcsolódó információk, mint a találkozó helyszíne, időpontja, adott esetben a témája és meghívott vendége az üzemszerű működéshez kihagyhatatlanok. Mivel a demenciával élők és gondozóik életében sok a logisztikai jellegű kihívás is, fontos, hogy a találkozók megfelelően tervezhetők, előre bejelentettek legyenek. Ezeket az alapvető információkat többnyire rendszeresen megosztották a rendezvények szervezői,²⁴ változatos megoldásokat alkalmazva, számos esetben párhuzamos csatornákat is használva: leggyakrabban a Facebookon eseményként vagy bejegyzésként meghirdetve, ritkábban a saját web- lapjukon vagy az INDA program gyűjtőoldalként funkcionáló oldalain is. A rendezvényeket olykor a nekik helyet adó helyszínek²⁵ – kávéház, étterem, közösségi tér stb. –, illetve az AC-k fenntartói is meghirdették a saját online felületeiken. A tájékoztatók tartalmi és formai elemeit is sokszínűség jellemezte: a rövid, pusztán alapvető információkat tartalmazó minimalista szövegek (helyszín és időpont) mellett egyes Cafék jobban kidolgozott, stílusukban inkább meghívónak nevezhető elemeket is használtak. Utóbbiak a rendezvény témájának és felkért előadójának bemutatását fényké-

²⁴ Ugyanakkor találtunk néhány nem frissülő statikus honlapot is, illetve néhány AC-t egyáltalán nem találtunk meg online. Ezek feltehetőleg valamilyen hagyományos, offline csatornán hirdettek, helyi nyomtatott sajtóban, hirdetményben, szórólapokon-plakátokon, kábeltevéen stb. Igaz lehet továbbá az online platformokat aktívabban használó AC-kra is, hogy kiegészítő offline csatornákat is igénybe vehettek az üzeneteik célba juttatásához.

²⁵ Például a Hegyvidéki Kulturális Szalon honlapja és Facebook oldala vagy a biatorbágyi Juhász Ferenc Művelődési Központ.



KÖZELKÉP

pekkel is illusztrálták, sokszor egy jól beazonosítható logót is tartalmazó egységes vizuális arculatba illesztve.²⁶

Az ezen túlmutató, célkijelölő és öndefiníáló közléseket – amelyek küldetésnyilatkozatnak is felfoghatók – az eredményorientáltság, a rendszerszintűbb hatásra törekvés, a tudatosabb közösségszervezés, valamint az online platformok tervszerűbb használata egyik lehetséges mutatójának tekintettük. Ilyen szöveget nagyjából minden harmadik AC közölt a honlapján, a Facebook oldalán vagy az egyes rendezvények leírásában.²⁷ Ezek nem csak a beazonosíthatóságukhoz járulnak hozzá, de a célcsoportok tagjaival is megismertetik a vállalt céljaikat, értékeiket és küldetésüket, felkínálva a lehetőséget az ezekkel való azonosulásra, és az egyéb érdekelt felek – például szakmai, igazgatási, érdekképviselői és egyéb profilú szervezetek – számára együttműködés kezdeményezésére.

Egy ilyen új típusú rendezvénynél, mozgalomnál, amelyek egy stigmákkal és tabukkal terhelt egyéni és közösségi kihívást kíván kezelni, kiemelt fontosságúnak ítéljük az önmeghatározást, a küldetésnyilatkozatot, ezért ezek elemzésére hosszabb terjedelmet szánunk.

Nyergesújfalun az önleírásban egy egyedi és figyelemfelkeltő felütést választottak: *„Mit keres a telefon a hűtőben? Avagy tudjunk meg többet az időskori szellemi leépülésről/demenciáról!”*²⁸ Az elsődleges cél explicit meghatározása az egyik központi elem, amivel a szervezők definiálják az Alzheimer Cafét. Az információnyújtás ígérete gyakori eleme a küldetésnyilatkozatoknak, ezt a Modus Alapítvány például így fogalmazza meg: *„Célja a családtagok tájékoztatása, informálása és szakmai tanácsokkal való támogatása a demencia témakörében.”*²⁹ Más leírásokban a „társalgás” szerepel, utalva a rendezvények informális és egyenlősítő törekvésére, amit Pécssett kifejezetten hangsúlyoznak az AC-k egy általunk szintén kulcsfontosságúnak ítélt funkciójára utalva: *„támogató légkörű beszélgetésekre kerül sor, ahol az érintettek megoszthatják tapasztalataikat, aggodalmaikat. Meghallgatást, lelki támogatást kaphatnak sorstársaiktól és tanácsot kérhetnek szakemberektől.”*³⁰ Egymás támogatása a gondozási tapasztalatok, a megélt érzelmek és az információk kölcsönös megosztásán, valamint a figyelő és megértő befogadáson keresztül tud realizálódni. Érdekes, hogy sem a Modus Alapítvány, sem a pécsi AC nem hangsúlyozza külön azt a laikus tapasztalati szakértői tudást, amelyet egyébként nem csak az eredeti

²⁶ Kaposvár, Szociális Központ, hírek: <http://www.szocgondkaposvar.hu/hirek/>, Tata, Szociális Alapellátó Központ: <http://szocalaptata.hu/2017/12/18/alzheimer-cafe/>, Szombathely Facebook poszt: <https://www.facebook.com/groups/2278251665629136/permalink/2617210851733214>, Mosonmagyaróvár Facebook poszt: <https://www.facebook.com/AlzheimerCafeMosonmagyarovar/posts/2856239007730228>

²⁷ A Kispesti AC meghívója (<http://segitokez.kispest.hu/hirek/254>), a Modus Alapítvány honlapja (<https://modus.hu/dementia/alzheimer-cafe/>), illetve a putnoki AC Facebook oldalának leírása (<https://www.facebook.com/Alzheimer-Caf%C3%A9-Putnok-88177083511184/about/>) jó példái ennek.

²⁸ <https://www.facebook.com/groups/1184560104905259/about/>

²⁹ <https://modus.hu/dementia/alzheimer-cafe/>

³⁰ <https://www.facebook.com/pg/alzheimercafepecs/about/>



KÖZELKÉP

koncepció, hanem általában a magyar szociális szakma is egyre inkább legitim és fontos erőforrásnak ismer el. Mindkét megfogalmazásban végzettség vagy hivatás által legitimált szakember lehet a szakértő. Általában is elmondható, hogy a legtöbbször különválasztják a szakemberek által közvetített „tudást” és a társaktól érkező érzelmi támogatást. Több esetben azonban a szakértői és tapasztalati tudás összemosódik, mint az alábbi tatai idézetben is: *„Remélve, hogy hasznos tapasztalatok, információk gyűjtésével térhetnek haza a demenciával élők ellátásáról.”*³¹ De több olyan egyenlősítő progresszívebb példa is van (Dombóvár, Mosonmagyaróvár, Siófok, Tatabánya), ahol a résztvevők tudása is szakértői tudásként, a „hivatásos” szakértők tudásával egyenrangúként jelenik meg explicit módon. Erre mutat példát a tatabányai Café küldetésnyilatkozatából származó részlet: *„MIÉRT? Azért, hogy a demenciával élő személyek, családtagjaik, valamint gondozóik nyugodt környezetben beszélgethessenek, egymástól és szakemberektől hasznos információkat kapjanak.”*³²

Hangsúlyos elem az eddig bemutatottokon kívül az eredeti holland modellt követve az Alzheimer Café/Kávézó nevekben is megjelenő „kávézó-jelleg” az önmeghatározásokban – *„egy csésze kávé vagy tea mellett”* –, és ez tükröződik a találkozók helyszíneinek kiválasztásában, valamint a szervezet és az események vizuális arculatában, például a használt logókban is. A vizuális megjelenés is az öndefiníció része, ami különösen a Facebook felületén alakítható könnyen és látványosan.³³ Többen közülük egy közös arculatot használnak (például az alzheimercafe.hu oldalon szabad felhasználásúként megosztott sablont) de legalább ugyanennyi olyan AC van, amelyik teljesen egyedi, saját logóval rendelkezik.³⁴ Közös jellemző, hogy a logók központi helyeken jelennek meg „profilképként”, borítóképként, vagy az alkalmakat hirdető posztokban. A leggyakrabban használt szimbólum pedig éppen a kávéscsésze.

2020. március 11-én a járványügyi veszélyhelyzet kihirdetésével nyilvánvalóvá vált, hogy Alzheimer Café találkozót sem lehet már tartani bizonytalan ideig. Az új előírásokhoz alkalmazkodva néhány napon belül mindenhol törölték az addig meghirdetett jelenléti rendezvényeket, bizonytalan időre felfüggesztették a tevékenységeiket. Több helyen – gyakran a fenntartó Facebook oldalán – csak egy hivatalos tájékoztatót osztottak meg, ami a fenntartó minden programjának felfüggesztéséről szólt, saját hozzáfűzött értelmezés vagy egyéb, a közösségnek szóló üzenet nélkül. Leggyakrabban az addigra már meghirdetett márciusi találkozók törlését jelentették be,³⁵ amihez esetleg hozzátették, hogy az Alzheimer Café (szolgáltatás)

³¹ <http://szocialaptata.hu/2017/12/18/alzheimer-cafe/>

³² <https://www.facebook.com/pg/alzheimercafetatabanya/about/>

³³ A megjelenés szabad formálása lehetséges a weblapokon is, de ehhez komolyabb informatikai és vizuális készségek szükségesek.

³⁴ Néhány példa lehet Putnok, Szerencs és a Modus Alapítvány által szervezett AC-k.

³⁵ „A 2020.március 26.-ra tervezett Alzheimer találkozó a kialakult helyzetre való tekintettel elmarad.” Dombóvári AC, március 16-a (https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1124292264412568&id=300135046828298).



KÖZELKÉP

egyelőre szünetel. Ezek jellemzően inkább szikár hivatalos jellegű szövegek voltak, azaz személyesebb hangvétel, vagy a bizonytalan helyzet okozta lelki vagy praktikus nehézségekre irányuló reflexió vagy támogatás nélkül.³⁶ Az AC-k jó részében ez is volt az utolsó online kommunikációs aktus, és a csatorna sokszor minden külön értesítés nélkül be is fagyott, illetve ahol a járvány kitörése előtt sem működtettek rendszeresen frissülő felületet, vagy még nem is volt meghirdetve a következő találkozó, ott jellemzően semmilyen információt nem közöltek. Nagyjából mindössze a harmaduk tartott fenn a veszélyhelyzet kihirdetése után is online tevékenységet az első hullám idején, de valószínűleg a kitörés környéki nagyfokú bizonytalanságra vezethető vissza, hogy akkor még ezek többsége sem közölt konkrét startégiát a tevékenységük valamiféle folytatására.

A bizonytalanság kezelésének egyik, Szerencsen³⁷ és Keszthelyen³⁸ is alkalmazott módja az volt, hogy meghatározták azt a tervezett időpontot, amikor a rendezvényeket újraindítják. Ettől kissé eltérő stratégiát választottak a győri és fehérgyarmati szervezők. Mindkét Facebook oldalon néhány helyi, ill. kormányzati koronavírus-tájékoztató posztot követően Győrben március 20-án, Fehérgyarmaton pedig március 31-én tettek közzé a további működésről szóló bejegyzést. A két szöveg nagy hasonlóságot mutat közvetlen és támogató hangvételében, és abban, hogy ugyanúgy ígéretet fogalmaznak meg az online aktivitás folytatására, aminek keretét is adnak. A győri AC posztjából idézve: *„Ezért igyekszem ezen az oldalon minden hozzám eljutó szakmai és tudományos bejegyzést, előadást, filmet, információt, tanácsot stb. megosztani – kérem, olvasgatás után osszák tovább gondozó, ápoló, felkészülő ismerőseiknek! Mindaddig, amíg újra találkozhatunk – szeretettel üdvözlök mindenkit 😊🙌😊! Vigyázzanak magukra és szeretteikre!”*³⁹ A fehérgyarmati Café bejegyzésében az aktivitást a szerdákhoz kötve heti rendszerességűnek ígéri, és e mellett egy, a kutatásunk alapján az online térben egyedülálló ajánlatot is közzétett az akár privát csatornákon is igénybe vehető személyes támogatásra: *„Amennyiben segítségre van szükségük keressenek Bennünket az alábbi elérhetőségeinken:[elérhetőségek].”*⁴⁰ Az ilyen közvetlen hangvételű kommunikáció és az elérhetőség megosztása csökkenthette a helyzetbe kódolt bizonytalanságot, és különösen annak explicitté tétele, hogy a szervezők szükség esetén rendelkezésre állnak. Ez a kiemelkedően jó – ám ritka – példa a potenciális támogatás mellett a szolidaritást és az összetartás érzését, összességében a helyzettel való eredményesebb megküzdést erősíthette.

³⁶ Például Tiszakécskén (https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=502746923742140&id=255067671843401)

³⁷ <https://www.facebook.com/alzheimercafeszerencs/posts/508268906513006>

³⁸ <https://www.facebook.com/alzheimercafekeszthely/posts/499043100778834>

³⁹ <https://www.facebook.com/alzheimercafegyor/posts/3667838259924043>

⁴⁰ https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=919984171785294&id=728525844264462



KÖZELKÉP

Irodalom

- AGE-WELL (2020): Tech Use by Older Canadians for Health, Wellness and Independence in the Time of COVID-19. <https://agewell-nce.ca/wp-content/uploads/2020/09/OATechSurvey-SEP2020-FINAL.pdf>. (utolsó letöltés: 2021. 03. 22.)
- ATLO (2021): *Koronamonitor. Részletes adatok a koronavírus-járványról*. Retrieved from: <https://atlo.team/koronamonitor-reszletesadatok/> (utolsó letöltés: 2021. 05. 20.)
- ENVIRONICS Research (2020): Canadian Seniors Turn To Technology To Ease COVID-19 Worries. <https://environics.ca/uncategorized/canadian-seniors-turn-to-technology-to-ease-covid-19-worries/> (utolsó letöltés: 2021. 03. 22.)
- Eurostat (2020): Individuals' level of digital skills [isoc_sk_dskl_i]. https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=isoc_sk_dskl_i&lang=en (utolsó letöltés: 2021. 03. 22.)
- Greenwood, N. – Smith, R. – Akhtar, F. – Richardson, A. (2017): A qualitative study of carers' experiences of dementia cafés: a place to feel supported and be yourself. *BMC geriatrics*, 17(1), 164-164. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0559-4>
- HVG (2020): Kevés 65 éven feletti magyar használ okos vérnyomásmérőt, de nyitottak lennének rá. https://hvg.hu/tudomany/20201214_idos_emberek_szenior_korosztaly_okoseszkoz_hasznalata_egeszsegtudatosag_telekom (utolsó letöltés: 2021. 03. 22.)
- Jobbágy M. (2019): Új törekvések a demenciával élő idősök és családjaik támogatásában: a közösségi részvétel növekvő szerepe. Konferenciaelőadás: XXIV. Közösségi Pszichiátriai, Addiktológiai és Mentálhigiénés Konferencia: Társadalmi mentalitás, társadalmi prevenció, mentális egyensúly, Budapest, ELTE Társadalomtudományi Kar, 2019. október 29.
- Jones, G. M. M. (2010a): *The Alzheimer Café: Why it works*. The Wide Spectrum Ltd., Sunninghill
- Jones, G. M. M. (2010b): Quality Control Criteria for Alzheimer Cafés: Voluntary self-assessment survey (2009 – 2010). [http://www.alzheimercafe.co.uk/Media/QC Evaluationform17sep10updated.pdf](http://www.alzheimercafe.co.uk/Media/QC%20Evaluationform17sep10updated.pdf) (utolsó letöltés: 2019. 03. 05.)
- Kiss G. (2019): Demencia és a család – Alzheimer Café a gondozó családok terhelődésének csökkentésére. *Magyar Gerontológia*, 11(37-38.), 34–46. <https://doi.org/10.47225/MG/11/37-38./7901>
- KSH (2020): *Magyarország, 2019*, https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mo/mo_2019.pdf (utolsó letöltés: 2021. 02. 02.)



KÖZELKÉP

- Kucsera Cs. (2020): Idősgondozás a járványügyi veszélyhelyzetben. *Index.hu*.
https://index.hu/velemenylolvir/2020/03/27/idosgondozas_a_jarvanyugyi_veszelyhelyzetben/ (utolsó letöltés: 2021. 05. 22.)
- Menyhárt M. (2014): Alzheimer Café szervezése. <http://alzheimercafe.hu/wp-content/uploads/2018/04/Alzheimer-Caf%C3%A9-szervez%C3%A9se.pdf> (utolsó letöltés: 2019. 02. 15.)
- Menyhárt M. (2018): Az Alzheimer Café - egy Magyarországon új lehetőség az egészségkultúra területén (módszertani ajánlás). <http://alzheimercafe.hu/wp-content/uploads/2018/04/Alzheimer-Caf%C3%A9-m%C3%B3dszertani-aj%C3%A1nl%C3%A1s.pdf> (utolsó letöltés: 2019. 02. 15.)
- Miesen, B. M. L. – Jones, G. M. M. (2004): The Alzheimer Café concept. A response to the trauma, drama and tragedy of dementia. In: Jones, G. M. M. – Miesen, B. M. L. (eds.): *Care-Giving in Dementia: Research and Applications Volume 3*, Brunner-Routledge, Hove, 301-327.
- NMHH (2018): Ugrásszerűen megnőtt a hatvan éven felüli internetezők száma. https://nmhh.hu/cikk/195373/Ugrasszeruen_megnott_a_hatvan_even_feluli_internetezok_szama (utolsó letöltés: 2021. 03. 21.)
- Szilvásiné Bojda M. (2019): Alzheimer Café – Az elfogadás kávéháza – Demenciával élők családtagjait támogató programok. (Véleménycikk). *Magyar Gerontológia*, 11(37-38.), 47-52. <https://doi.org/10.47225/MG/11/37-38./7902>
- Teahan, Á. – Fitzgerald, C. – O’Shea, E. (2020): Family carers’ perspectives of the Alzheimer Café in Ireland. *HRB open research*, 3, 18-18. <https://doi.org/10.12688/hrbopenres.13040.2>
- Tóth A. P. (2020): A szociális szakemberek digitális technológia és közösségi média használata. *Párbeszéd: Szociális Munka folyóirat*, 7(2). <https://doi.org/10.29376/parbeszed.2020.7/2/4>
- Tróbert A. M. – Bagyura M. – Széman Zs. (2020): *Idős hozzátartozót gondozó családtagok megterheltsége a COVID-19 idején*. Konferenciaelőadás: Gerontológiai Napok 2020, Debreceni Egyetem (online), 2020. 11. 26.