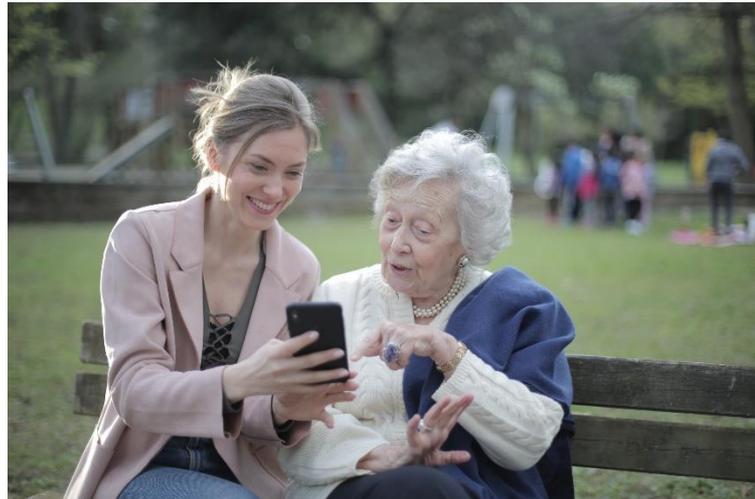


Professionelle Tipps zur Technikvermittlung an ältere Menschen – in Verbindung mit Nachbarschaftshilfe



Kontakt:

Beate Dobner (0251) 98268923343
Thomas Drerup (0251) 98268923396
Ulrike Kruse (0251) 98268923342
Marcel Scharf (0251) 98268923397
Jutta Sliwinski (0251) 98268923347

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



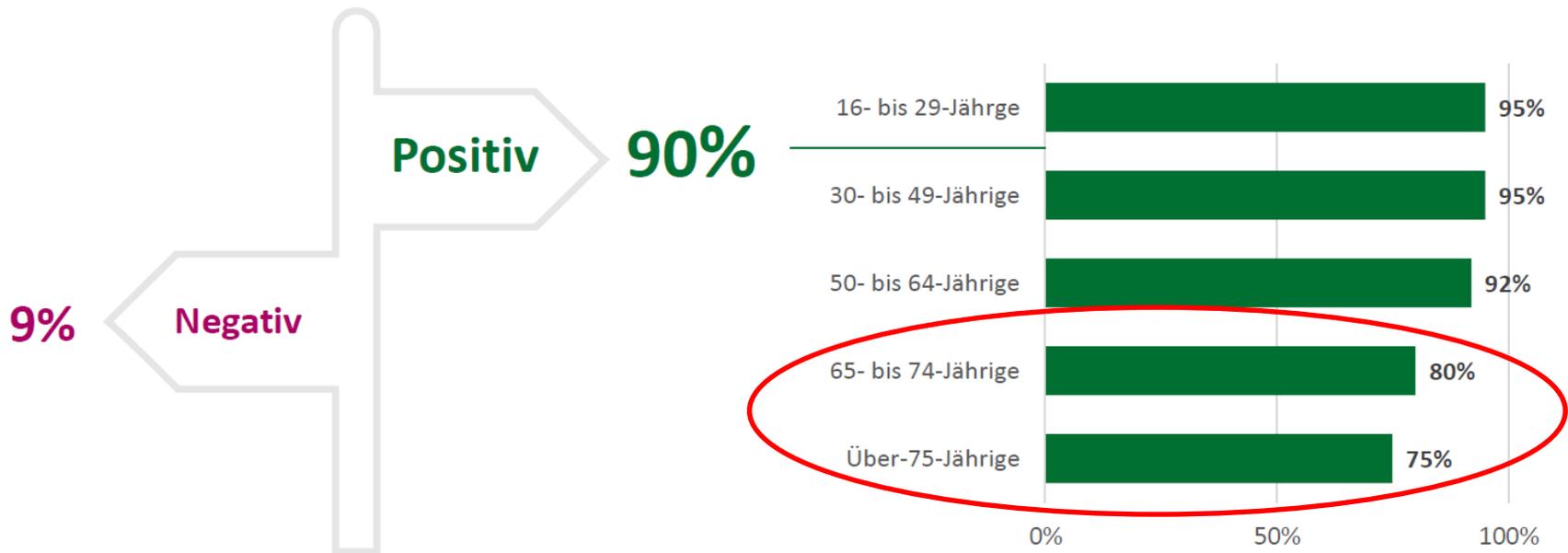
LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN





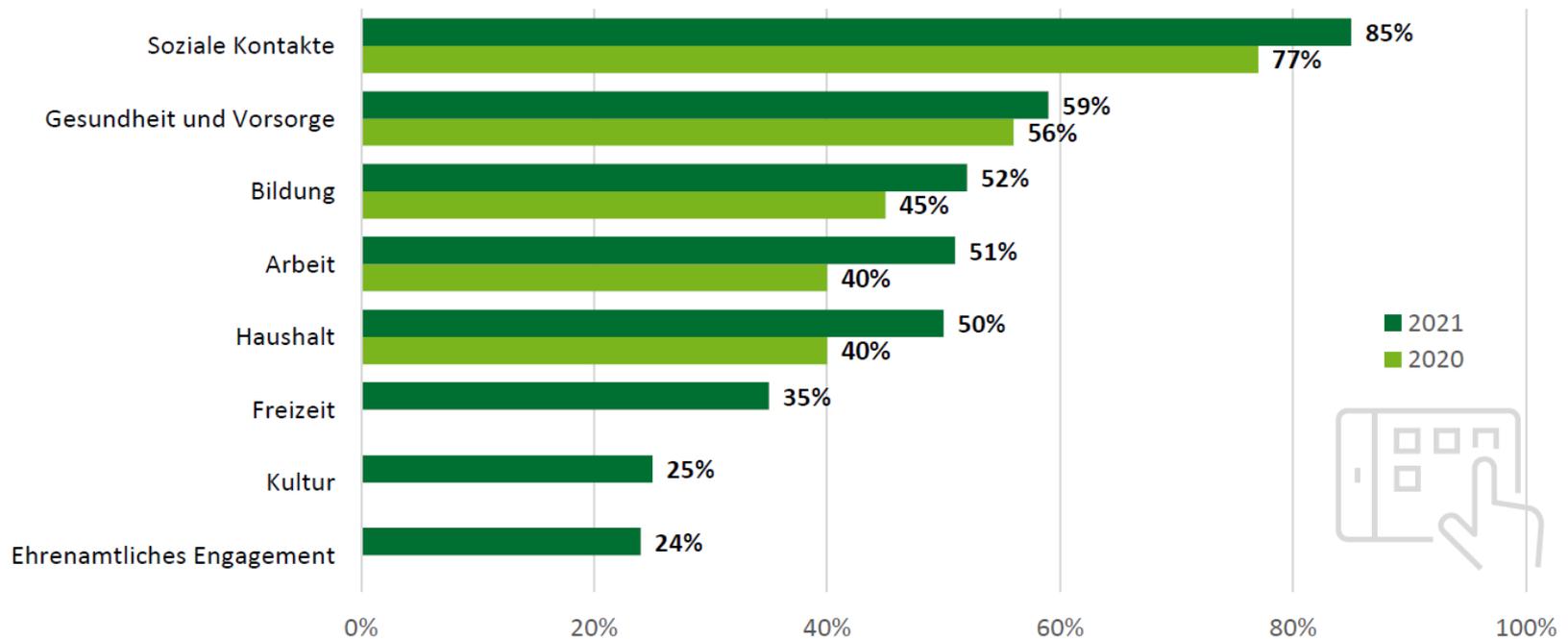
90 Prozent der Deutschen sind offen für digitale Technologien

Stehen Sie persönlich digitalen Technologien grundsätzlich positiv oder negativ gegenüber?



Digitalisierung ist fester Teil des Alltags

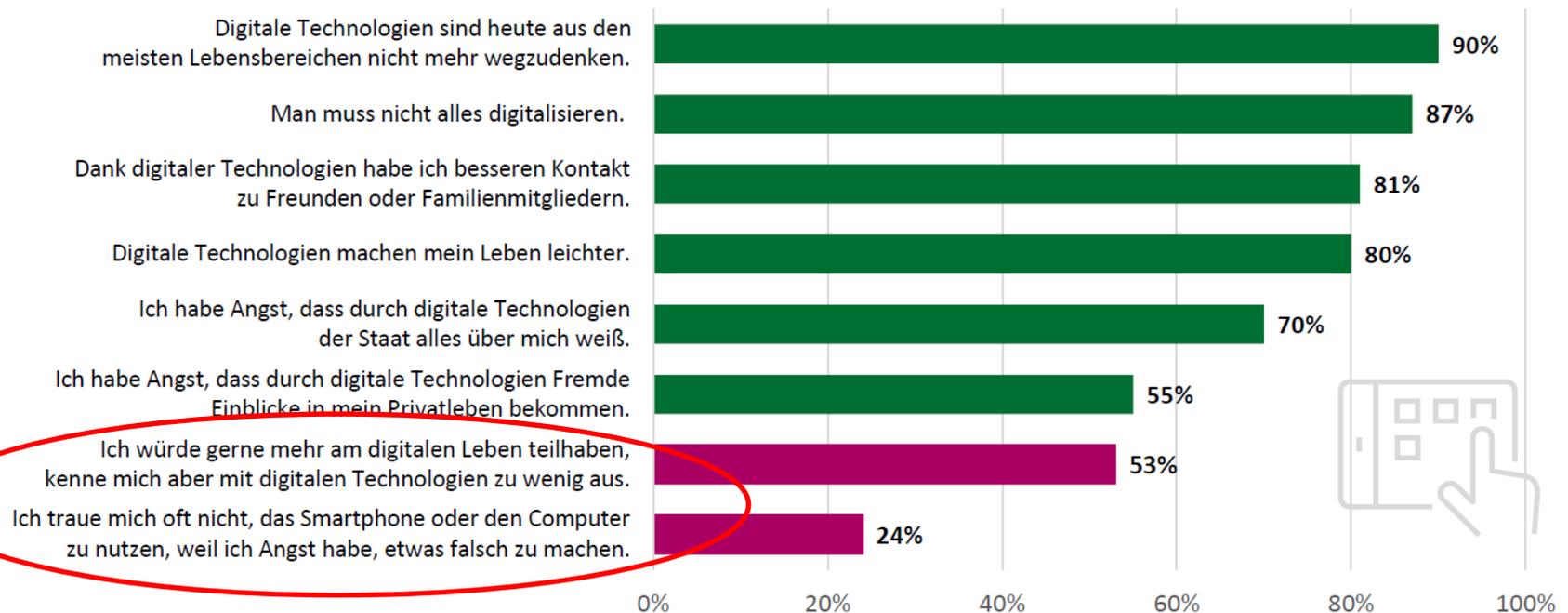
In diesen Lebensbereichen sind digitale Technologien den Deutschen wichtig



Basis: Alle Befragten (2021: n=1.004; 2020: n=1.005) | Frage: Welche Bedeutung haben digitale Technologien für Sie persönlich in den folgenden Lebensbereichen? | Angaben für »sehr große Bedeutung« und »eher große Bedeutung« | Item »Soziale Kontakte« (2021) entspricht Item »Kommunikation« (2020) | Keine Vergleichswerte für Freizeit, Kultur und Ehrenamtliches Engagement | Quelle: Bitkom Research 2021

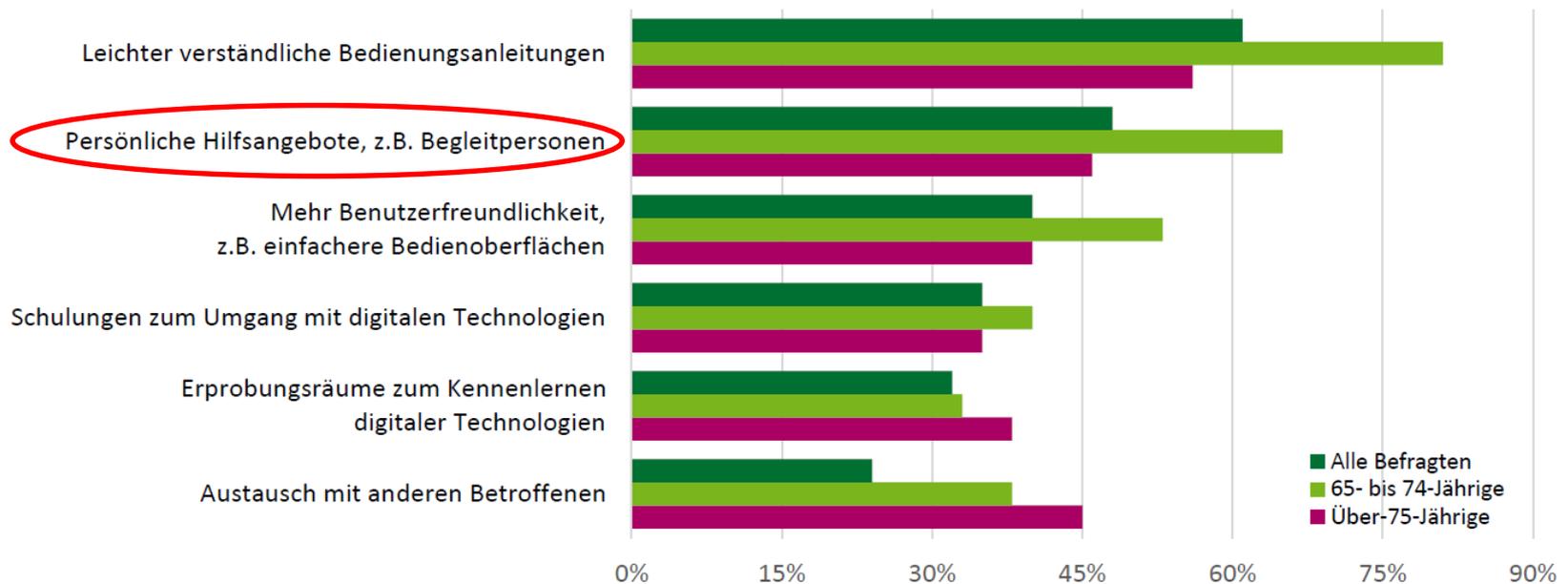
Gemischte Gefühlslage beim digitalen Fortschritt

Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen über digitale Technologien zu?



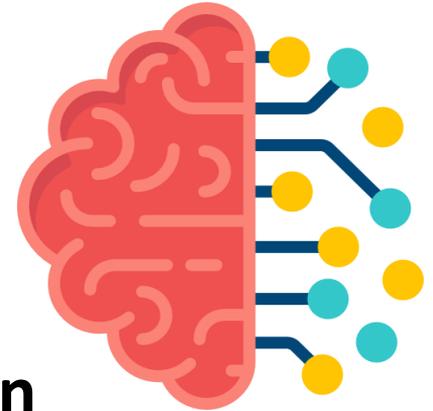
Großer Wunsch nach Begleitpersonen und Schulungen

Was würden Sie sich wünschen, um digitale Technologien besser nutzen zu können?



Veränderungen des Gehirns

- **Kognitive Veränderungen** im Alter schränken die Wahrnehmung und die Informationsaufnahme ein
- Die „**kristalline Intelligenz**“ (Wortschatz) und die „**soziale Intelligenz**“ (Urteilsfähigkeit) bleiben auch im Alter erhalten
- Die „**fluide Intelligenz**“ (Kurzzeitgedächtnis, Informationsverarbeitung) verändert sich hingegen
- Im Zusammenhang damit stehen **Veränderungen von Prozessen der selektiven Aufmerksamkeit**



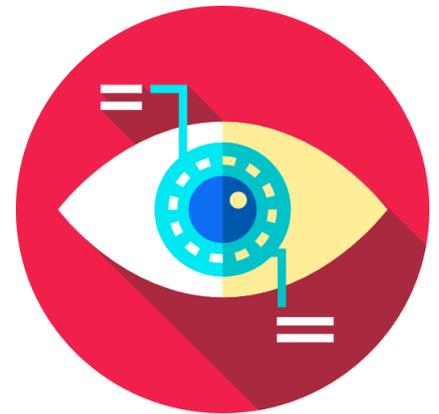
Veränderungen des Gehirns - Tipps

- In Gruppen **von großen Unterschieden zwischen den Personen ausgehen**
- **am vorhandenen Erfahrungswissen anknüpfen**
- **Komplexität des „Lernstoffs“ reduzieren**
- **Zeit lassen**
- **Wiederholung zulassen**
- **An Erfahrungen aus dem Langzeitgedächtnis anknüpfen und bildhafte Vergleiche geben**



Veränderungen der Sinne

- Die **körperlichen Fähigkeiten** älterer Menschen sind unter Umständen **eingeschränkt**
- z. B. **das Sehvermögen** (Sehschärfe, Hell-Dunkel-Anpassung, Farbsehen etc.)
- **physiologische Fähigkeiten** (z. B. Tastsinn, Muskeltonus, etc.), den Gehörsinn und die Fingerfertigkeit.



Veränderungen der Sinne

Tipps



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

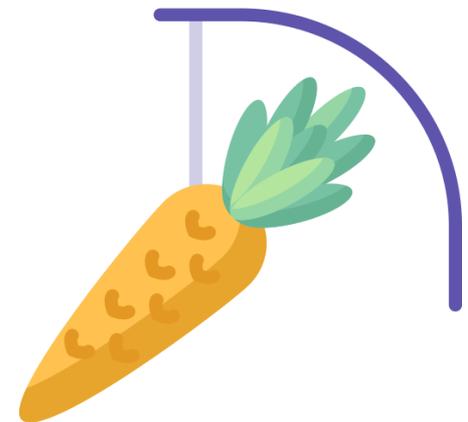
REGIONALBÜRO MÜNSTER UND DAS WESTLICHE MÜNSTERLAND

- Zur Nutzung von **ausgleichenden Hilfsmitteln** ermuntern
- Raum mit **guten Lichtverhältnissen** und **guter Akustik** wählen
- eine **größere Schrift** bei Folien, Arbeitsblättern wählen
- größtmöglichen farblichen **Kontrasts** zwischen Schrift und Hintergrund einstellen
- **größere Geräte** (Tablets, Bildschirme) nutzen oder die **Einstellungen** **entsprechend anpassen**



Veränderungen der Motivation

- ältere Lernende sind **stärker von innen heraus motiviert**
 - Sie widmen die Aufmerksamkeit bevorzugt **Informationen, die ihre momentane Stimmung aufhellen.**
- > sehen die Zeit nicht mehr als „nach hinten offen“, sondern zunehmend als begrenzt



Veränderungen der Motivation - **Tipps**

- **Lernen durch positive Gefühle unterstützen**
- Wir lernen leichter und besser, wenn wir uns **zugehörig fühlen**
 - > Stichwort „**Empowerment**“
- **Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit stärken**
- **Platz für den „biografischen Rucksack“ einräumen**
- Lernende werden **ernst genommen**,
Erfahrungen, Fertigkeiten und
Kompetenzen werden gesehen
 - > positive Lernatmosphäre



Warum nutzen manche Ältere das Internet und digitale Medien nicht?



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO MÜNSTER UND DAS WESTLICHE MÜNSTERLAND

Fragt man ältere Personen, **warum sie das Internet oder digitale Medien nicht nutzen**, werden meist die folgenden Antworten gegeben:

- **Fehlende Nutzenwahrnehmung**
- **Zu hohe Komplexität**
- **Vorbehalte in Bezug auf Datenschutz und Datensicherheit sowie vor unerwünschten Folgen der Nutzung**

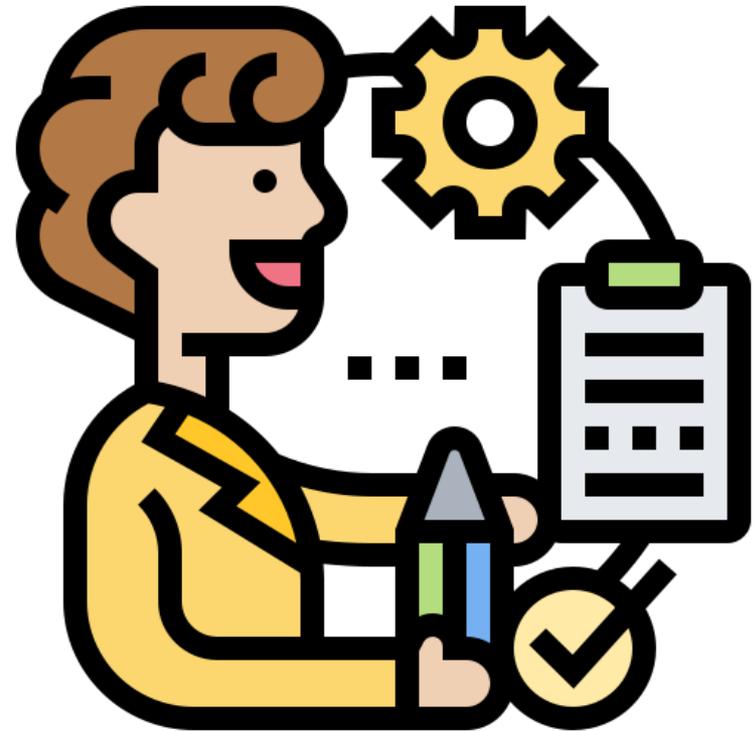


Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO MÜNSTER UND DAS WESTLICHE MÜNSTERLAND

Einführung zur Arbeit mit Padlet



Tipps gegen die fehlende Nutzenwahrnehmung:



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO MÜNSTER UND DAS WESTLICHE MÜNSTERLAND

- Fotos und Nachrichten mit Enkeln austauschen, über Messenger wie WhatsApp
- Videotelefonie mit Verwandten, über Anbieter wie Skype
- Sich über Arztdiagnosen im Internet informieren, Gesundheitsinfos aller Art finden
- Infos zum spezifischen Hobby finden
- aktuelle Verbindungen des ÖPNV finden
- die Angebote von Discountern wie Aldi (vorher) sehen
- Apps, die anzeigen, wo man günstiger Sprit tanken kann
- den Tatort oder andere verpasste Fernsehsendungen nachträglich in der Mediathek finden und ansehen können
- digitale Fotos bearbeiten können
- Gedichte für Grußkarten im Internet finden
- ältere Lieblingsmusik oder -künstler über Musik-Streaming-Dienste hören oder sogar sehen (YouTube)
- virtuell in (von früher) bekannten Gegenden herumlaufen über Google Earth oder Google StreetView
- Bürger-Services online nutzen ohne hinfahren oder warten zu müssen
- Spiele-Apps, besonders Klassiker wie Skat, Puzzle oder Kreuzwort-Rätsel



Tipps, um die wahrgenommene

Komplexität zu reduzieren:

- Kurse vor Ort nennen, offene Sprechstunden oder 1:1-Begleitungen
- Sicherheit geben, dass Ansprechpersonen auch noch danach zur Verfügung stehen
- Techniklernen verbinden mit sozialer Aktivität
- Goldene Regeln in Kursen für sichere Atmosphäre: „Keiner lacht irgendwen für seine Frage aus.“ Und: „Alle Fragen dürfen gestellt werden. Auch fünfmal.“
- „Man kann eigentlich nichts kaputt machen“
- Guten Umgang mit den vielen englischen Begriffen finden
- am eigenen Gerät Lernen
- Praxis vor Theorie
- Hinweise auf Geräte für Einsteiger mit vereinfachter Bedienung



Vorbehalte in Bezug auf Datenschutz und Datensicherheit:

- Diese Vorbehalte nicht abtun sondern ernst nehmen
- Keine Panikmache
- Geräteeinstellungen besprechen und vornehmen, die mehr Schutz bieten
- Infos über Spam, Computerviren etc. geben



Haltung der „Beibringer“ und „Beibringerinnen“



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO MÜNSTER UND DAS WESTLICHE MÜNSTERLAND

- Die Rolle ist die **einer Begleiterin/eines Begleiters im Lernprozess**
- Eine **offene Grundhaltung gegenüber älteren Menschen** ist essenziell
- **Alters- und Genderstereotype** werden vermieden
- ermutigen, sich mit **eigenen Lernwiderständen** („*dafür bin ich zu alt*“, „*das macht mein Mann/Sohn/..*“, etc.) zu beschäftigen und werden beim Abbau dieser Widerstände unterstützen
- Es wird nichts als „**selbstverständliche Vorkenntnis**“ vorausgesetzt
- Gleichzeitig wird den Teilnehmer/innen **nicht vorschnell Kompetenz abgesprochen**
- **Learning by doing**
- Es wird **leicht verständlich** und **nicht zu schnell** gesprochen, Fachausdrücke werden erklärt
- Alle werden **fair und gleich behandelt**



Links

- <https://www.digital-kompass.de/>
- <https://www.silver-tipps.de/>
- <https://www.wissensdurstig.de/>
- <https://www.digitaler-engel.org/>
- <https://www.carikauf.de/produkte/fuer-die-caritas/youngcaritas/broschreeinstieginssmartphoneeinaanleitung/>
- <https://forum-seniorenarbeit.de/>
- <https://www.cyberfibel.de/>
- <https://www.sicher-im-netz.de/>

Broschüren

- [Nie zu alt fürs Internet](#)
- [Wegweiser durch die digitale Welt - Für ältere Bürgerinnen und Bürger](#)
- [Wohnen mit technischer Unterstützung](#)
- [Digital souverän? Kompetenzen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter](#)
- [Neue Medien und technische Hilfen im Alltag](#)



**FIT FÜR DIE
NACHBARSCHAFTSHILFE!**

Vielen Dank fürs Zuhören



REGIONALBÜRO MÜNSTER UND DAS WESTLICHE MÜNSTERLAND



Webseite: <https://alter-pflege-demenz-nrw.de/>

E-Mail: regionalbuero-muenster@rb-apd.de