Forum Seniorenarbeit NRW

Methodenkoffer
Zugänge in die digitale Welt gestalten

Ideen und Anregungen zur Gestaltung von Lernszenarien in der Seniorenarbeit

Entwickelt in Zusammenarbeit mit den Arbeitsgruppen des Forum Seniorenarbeit NRW 2020

Weitere Informationen: www.forum-seniorenarbeit.de/digitales

Stand vom: 15. Dezember 2020

Forum Seniorenarbeit NRW

Inhalt

Mitwirkende 4
Hintergrund dieses Methodenkoffers 5
Ich zeige Euch meine liebste App 7
Schreibe mir eine E-Mail 8
Können wir uns mal wieder sehen? 9
Erklär es mit Deinen eigenen Worten 10
Begriffe-Bingo 11
Bowling im Quartier – Jung und Alt kommen zusammen! 12
Die Digitalisierung und ich…? – Motivierendes Gedankenspiel 13
Digitales ABC-Frühstück – Was ich schon immer wissen wollte 14
Ein Ausflug in die Natur: Fotografieren mit dem Smartphone leicht gemacht! 15
Gespräch mit Expert*innen: Was ist dieses bargeldlose Bezahlen? 16
Gemeinsames Singen und Spielen mit Alexa 17
Quartierscoaches für Digitales 18
Technik verstehen lernen 19
Hilfe-Hotline für den technischen Notfall 20
Distanz verlieren?! Einfach mal probieren! 21
Gemeinsam Erklärvideos anschauen 22
Hardware leicht gemacht 23
Laptop- und Smartphoneprobleme gemeinsam lösen 24
Infotreff im Quartier zu Smartphone und Tablet 25
(mobiler) Technik-Doktor 26
Digitale Teilhabe an Veranstaltungen 27
Der Handarbeitstreff digital 28
Omas und Opas beste Rezepte! 29
Pflanzenbestimmung beim Spaziergang mit dem Smartphone 30
Gestalte dein Gerät nach deinen Bedürfnissen – Pimp your Gerät 31
Spieletreff mal digital! 32
Technik zum Ausprobieren und Anfassen – Ein gemeinsamer Ausflug 33
Woher komme ich? Biografiearbeit mit digitalen Techniken 34

Ängste abbauen – Computertechnik betreffend 35
„Exotische Hobbies“ 36
In die Vergangenheit Reisen via VR 37
Virtuelle historische Spaziergänge im Quartier oder im Museum 38
Tischlein deck dich 39
Schmökerbude 40
Gottesdienst auf Tablet/Smartphone 41
Technikunterstützte Spaziergruppen 42
Quartierscomputer 43
Begleitung von bürgerschaftlichem Engagement und Aktivitäten in Technikprojekten 44
Weiterlesen und entdecken 45
Mitmachen 46
Schlagwortverzeichnis 47
Impressum 50

Mitwirkende

Vielen Dank für die Mitarbeit!

Dieser Methodenkoffer wurde im Rahmen der Arbeitsgruppen des Forum Seniorenarbeit in den Jahren 2018 bis 2020 erdacht und im Herbst 2020 im Rahmen eines gemeinsamen Werkstatt-Tages konkretisiert.

Wir danken allen Beteiligten für die konstruktive Zusammen- und Zuarbeit.

Wir hoffen, dass dieser Methodenkoffer eine sinnvolle Ergänzung in der praktischen Arbeit mit älteren Menschen darstellt.

Wir beabsichtigen, diese Sammlung regelmäßig weiter zu ergänzen. Vielleicht haben Sie in Ihrer Arbeit ebenfalls eine Methode entwickelt, die Sie mit anderen teilen möchten? Dann senden Sie uns Ihren Text bitte gemäß dem nachfolgenden Schema zu und wir arbeiten ihn dann gerne ein. Es muss nicht perfekt sein, wir schauen gerne nochmal drüber.

Herbst 2020, Forum Seniorenarbeit NRW

Ingo Behr, Stadt Kempen
- Quartiersentwicklung Kempen

Linda Brümmer, Kreisstadt Unna - Koordinierungsstelle Sozialplanung, Demografie und Senioren

Michael Cirkel, Institut Arbeit und Technik (IAT) Gelsenkirchen

Anja Ehlers, Forschungsgesellschaft für Gerontologie

Andreas Engel, Seniorennetzwerk Klettenberg

Christine Freymuth, Kuratorium Deutsche Altershilfe

Christian Götte, Aidshilfe Essen e.V.

Sonja Heckmann, AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

Daniel Hoffmann, Kuratorium Deutsche Altershilfe

Sonja Hoffmann, Kuratorium Deutsche Altershilfe

Kirsten Kemna, ZWAR Zentralstelle

Sabine Kistner-Bahr, Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH

Janina Kleist, DigiQuartier (Herten)

Leah König, Caritasverband für den Kreis Coesfeld e.V.

Edeltraut Krause, DRK Herne

Paula Manthey, Kuratorium Deutsche Altershilfe

Imke Meyer, AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

Marion Minten, Kuratorium Deutsche Altershilfe

Bernd Niesmann, Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Ruhr e.V.

Siegfried Räbiger, Aktiv altern in NRW und überall

Robin Rengers, Der Paritätische Essen

Otto Rohde, Seniorenbeirat Haltern am See

Marcel Scharf, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münster und das westliche Münsterland

Melanie Schmidt, Caritasverband für den Kreis Coesfeld e.V.

Stefan Zollondz, AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

Hintergrund dieses Methodenkoffers

Statistiken zeigen immer noch sehr deutlich, dass ältere Menschen in der Anwendung digitaler Medien und Instrumente anderen Altersgruppen nachstehen. In Corona-Zeiten hat die Nutzung zwar auch bei Älteren zugenommen, wir übersehen aber häufig die Menschen, die nicht online sind und vereinsamen.

Die Arbeitsgruppen des Forum Seniorenarbeit haben sich in den Jahren 2018 bis 2020 aus unterschiedlichen Perspektiven mit Fragestellungen zum Thema Digitalisierung im Arbeitsfeld intensiv auseinandergesetzt. Das Querschnittsthema „Wie können wir älteren Menschen den Einstieg in die digitale Welt erleichtern?“ haben wir als gemeinsame Initiative aufgegriffen. Mit diesem Methodenkoffer möchten wir **einfache Beispiele** zeigen und Impulse vermitteln, wie Angebote für ältere Menschen gestaltet werden können. Wir berücksichtigen dabei vor allem die Aspekte, die eine **Integration in den Regelbetrieb bestehender Strukturen** ermöglichen. Wir möchten vorhandene Angebote nicht ersetzen, sondern um neue Bausteine ergänzen. Wir richten uns in gleicher Weise **an ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter*innen** in Verbänden, Kommunen, Organisationen und Initiativen, die wohnortnahe Angebote für ältere Menschen gestalten (möchten).

Unsere Vorstellung von Lernen im Alter

Wir gehen davon aus, dass ältere Menschen dann besonders gut angesprochen werden können, wenn sie sich mit Themen auseinandersetzen sollen**, die eine Relevanz für ihren eigenen Alltag** haben. Dies sind beispielsweise die eigenen Hobbys, Mobilität und Reisen und alles was mit Kommunikation mit Angehörigen, Freunden und dem eigenen Engagement zu tun hat.

Lernen fällt leichter, wenn sie (und wir) es **mit anderen gemeinsam** tun. Wir benötigen das Gespräch als Feedback-Kanal, um das Gelernte zu überprüfen und ggf. aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Wir benötigen **schnelle Lernerfolge, also kleine Schritte (und Wiederholungen)**, um mit Enthusiasmus und Engagement bei der Sache zu bleiben.

Es spielt aus unserer Sicht eine große Rolle, dass Gelerntes „mit nach Hause“ genommen werden kann. Wir empfehlen, sofern es möglich ist, mit den Menschen an **ihrer eigenen Technik** zu arbeiten. Technische Arbeitsumgebungen sind so individuell, dass der Transfer auf die eigene Situation schwerfällt, wenn ich an anderen Geräten gelernt habe.

Nicht zuletzt sollten die Angebote **wohnortnah** erfolgen. Wir benötigen Lernorte und -formate, die die fehlende „Fünf-Minuten-Pause“ oder die Kolleg*innen auf der Arbeit ersetzen. Orte, an denen wir in einem geschützten Rahmen vermeintlich einfache Fragen stellen dürfen und auch mal etwas ausprobieren können. Eine angenehme und vertrauensvolle **Lernatmosphäre** hängt wesentlich von der Kultur der einladenden Organisationen und Personen ab.

Rolle der Helfenden

Unsere Erfahrungen zeigen, dass die vielen (aber bei weitem nicht ausreichenden) bundesweit existierenden Initiativen **zu einem großen Teil von ehrenamtlichen Mitarbeitenden getragen** werden.

Die dahinterstehenden Organisationen und Initiativen **verfügen in der Regel über geringe Budgets**. Förderprogramme sind zeitlich begrenzt.

Der Methodenkoffer versucht auch diesem Aspekt Rechnung zu tragen, indem die dargestellten Beispiele in der Regel **keine hohen finanziellen Investitionen** in Sachmittel erfordern.

Wir gehen aber davon aus, dass für die Gruppe der engagierten Menschen, die sich bereit erklären, anderen zu helfen, **eine eigene innere Organisation hilfreich** ist. Hier kann und sollte, wenn vorhanden, eine Begleitung durch eine hauptamtliche Person erfolgen. Diese sollte den äußeren Rahmen bereitstellen, Ressourcen ermöglichen, die Qualifizierung und Begleitung der Helfenden organisieren und Stütze sein und Halt geben.

Damit ehrenamtliche Mitarbeitende auch längerfristig bereit sind, ihre Zeit zur Verfügung zu stellen, muss es ihnen Freude bereiten. Wir haben wir Erfahrungswerte zusammengetragen, die motivationssteigernd wirken:

- Auch das Engagement sollte mit anderen zusammen ausgeübt werden, z.B. durch gemeinsame „Fallbesprechungen“ und Austauschrunden.
- Die Tätigkeiten und Themen des Engagements sollten an vorhandene Kompetenzen andocken.
- Eine oft nicht ausgesprochene Erwartung an Engagement ist, sich persönlich (und fachlich) weiterzuentwickeln.
- Ermöglichen sie es, dass das Engagement an Technik ausgeübt wird, mit der sich die Helfenden auskennen. Dies sollte aber nicht die eigene Technik der Engagierten sein (Nähe und Distanz).
- Sorgen Sie für verbindliche Ressourcen, Strukturen und Ansprechpersonen. Die meisten Engagierten führen ihre Tätigkeiten auch mit höchstem Verantwortungsbewusstsein und Gewissenhaftigkeit durch.
- Engagement muss in den Alltag der in der Regel auch älteren Engagierten integrierbar sein. Es ist freiwillig.
- Im Umgang mit anderen Menschen und deren Technik ist es von Vorteil, in der Gruppe zu Beginn gemeinsame Regeln und Verhaltensweisen festzulegen. Dies ist beispielsweise sinnvoll, wenn sie mit Passworten in Berührung kommen, zur Übernahme von Tätigkeiten aufgefordert werden oder Einblick in sehr persönliche Kommunikation erhalten sollen.
- Gleichzeitig ist Engagement aber auch eine Möglichkeit der Selbstentfaltung und erfordert einen gewissen Spielraum der (Mit-)Gestaltung.
- Auch das Engagement sollte wohnortnah möglich sein.

Nicht zuletzt sollten wir nie vergessen, dass wir auf absehbare Zeit im Zeitalter fortschreitender Digitalisierung immer auch selbst Lernende sind.

Umgang mit dem Methodenkoffer

Der Methodenkoffer konzentriert sich auf Beispiele, die einen ersten Zugang zu Technik ermöglichen oder in der Einstiegsphase behilflich sind. Sie sollen neugierig machen und ggf. eine Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen. Wir sehen das Miteinander-Lernen als Kernelement an und möchten eine nachbarschaftliche Hilfe im technischen Bereich anstoßen.

Die verschiedenen technischen Umgebungen und Anwendungen führen sehr schnell zu ausdifferenzierten Fragestellungen. Hierzu sind örtliche Bildungswerke oder auch gewerbliche Anbieter (gerade bei Hardware-Problemen) ggf. die besseren Ansprechpersonen. Hier ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu (er)kennen und sich ggf. auch zurückzunehmen.

Längerfristige Technikbegleitung haben wir teilweise aufgenommen, vor allem als Variationsmöglichkeiten einzelner Beispiele. Sie setzen aber voraus, dass bereits ein Zugang und ggf. ein Grundwissen existieren.

Wir möchten Ihnen als ehrenamtliche oder hauptamtliche Gestalter*innen einen bunten Blumenstrauß offerieren, aus dem Sie sich Ideen herausnehmen können, die auf Ihre Situation zutreffen. Mit zunehmender Erfahrung werden Sie diese frei interpretieren, variieren und weiterentwickeln.

Es wird auf eine hierarchische Kategorisierung verzichtet. Am Ende findet sich stattdessen ein Schlagwortverzeichnis, dass Ihnen den Zugang ermöglicht. Jede Methode passt genau auf ein DIN A4 Blatt in einem vorgegebenen Format. Damit verzichten wir auf übermäßige Ausformulierungen und Sie können Ihren Erfahrungen und Fantasien freien Lauf lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Methodenkoffer und laden Sie ein, auch Ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Eine ständig aktualisierte Version, die zum Mitmachen und Kommentieren einlädt, finden Sie im Internet:

methoden.forum-seniorenarbeit.de

Ich zeige Euch meine liebste App

Die Besucher*innen einer Begegnungsstätte tauschen sich regelmäßig über Technik-Fragen zur Nutzung des Smartphones/Tablets aus. Zu Beginn jedes Treffens bringt ein/e Teilnehmer*in eine Lieblings-App mit und stellt sie den anderen in der Gruppe vor. Gemeinsam erforschen sie diese anschließend.

Schlagworte: App, Smartphone, Tablet, Informelles Lernen, Stammtisch, Gruppen-Angebot

Anleitung / Schritte

1. Die Teilnehmenden eines Stammtisches / einer Gruppe treffen sich regelmäßig um eine vereinbarte Zeit an einem vereinbarten Ort.
2. Vorab wird vereinbart, wer für das nächste Treffen seine liebste App vorstellt.
3. Zu Beginn des Treffens stellt die- oder derjenige nun die App anhand der folgenden Leitfragen vor:

Name der App

Wozu benutzte ich die App bzw. welchen Nutzen bringt mir die App?

Wie funktioniert die App?

4. Im Weiteren installieren die anderen die App nun auf ihren Geräten und erforschen diese kurz in fünf Minuten Einzelarbeit.
5. Anschließend stellen die Teilnehmenden sich Fragen zur Funktionsweise und Anwendung.
6. Wem die App nicht gefällt, der deinstalliert sie wieder.
7. Es wird vereinbart, wer beim nächsten Mal eine App vorstellt.

Hinweise: Es spielt keine Rolle, ob es sich bei der App um ein Spiel, einen Messenger, Bildbearbeitungsprogramm oder Sonstiges handelt.

Wichtig ist, dass die- oder derjenige einen persönlichen Nutzen aus der App zieht.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Menschen, die bereits wenige Vorerfahrungen in der Nutzung haben.

Anzahl der Teilnehmenden:

3 - 8, ggf. können sich zwei Gruppen bilden.

Zeit / Dauer:

15 - 45 Minuten

Benötigte Materialien:

Jeder hat ein Smartphone/Tablet.

Räumliche Voraussetzungen:

Ein Tisch, um den man sich herumsetzen kann. WLAN ist von Vorteil.

Forum Seniorenarbeit NRW

Schreibe mir eine E-Mail

Viele ältere Menschen kommen mit ihrem ersten Smartphone/Tablet oder Laptop auch erstmalig mit E-Mails in Berührung. Mit der folgenden Methode erklären Sie anhand der Analogie zum Brief, was eine E-Mail ist und wie sie funktioniert.

Schlagworte: E-Mail, Einzelgespräch, Smartphone, Tablet, Laptop, PC, Software

Anleitung / Schritte

„Kannst Du mir Deine E-Mailadresse geben?“. „Ich habe keine“. „Aber Du hast doch ein Smartphone?“

Kommt Ihnen dieser Dialog bekannt vor? Viele Nutzer*innen eines Smartphones oder anderer Geräte sind sich nicht darüber bewusst, dass sie eine E-Mailadresse haben.

Erklären Sie dem/der Fragenden anhand der Analogie zu einem Brief, was es ist und wie es funktioniert:

1. Schauen Sie sich auf dem Gerät des Gegenübers zunächst an, welches E-Mailprogramm verwendet wird.
2. Nun lassen Sie sich von Ihrem Gegenüber eine E-Mail schreiben.
3. Erläutern Sie hierbei nun Schritt für Schritt, welche Bedeutung die einzelnen Felder haben am Beispiel eines Briefes.
   An = Anschrift
   Betreff = Thema
   Textfeld = der eigentliche Brief
   Anrede und Grußformel
   Anhang = Anlage
4. Senden Sie die E-Mail gemeinsam ab. Schauen sie sich gemeinsam an, wie die E-Mail bei Ihnen ankommt.
5. Beantworten Sie die E-Mail und erklären, wie diese nun gelesen werden kann.
6. Schreiben sie ein paar Mal hin und her schauen sich gemeinsam den Verlauf an.
7. Erarbeiten sie gemeinsam die Unterschiede zwischen Briefen und E-Mails.

Erweiterungen:

Je nach Lernfortschritt können bei diesem oder dem nächsten Treffen, die folgenden wichtigen Themen bearbeitet werden:

Ordner, Adressbuch, Spam-Filter, Unterschiede zu einem Messenger.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Einsteiger*innen in der Smartphone-/Tablet-/PC-Nutzung

Anzahl der Teilnehmenden:

2 - 3

Zeit / Dauer:

Max. 60 Minuten, je nach Lernfortschritt. Ggf. mehrere Lernschritte zur Verfestigung.

Benötigte Materialien:

Eigenes Gerät und Gerät der/des Teilnehmenden.

Räumliche Voraussetzungen:

Kann überall durchgeführt werden.

Können wir uns mal wieder sehen?

Moderne Videotechniken erlauben es, vom Smartphone, Tablet oder Laptop aus einfache Videokonferenzen zu starten. Die Möglichkeit, sich dabei zu sehen und ggf. nonverbale Signale und Rückmeldungen zu bekommen, steigern die Qualität der Interaktion. Videokonferenz-Techniken können in verschiedenen Szenarien und Anlässen eingesetzt werden. Als Organisation unterliegen wir den Vorgaben der DSGVO und tragen besondere Verantwortung für die Daten unserer Nutzer*innen.

Schlagworte: Kommunikation, Video-Chat, Jitsi, App, Laptop, Angehörige, Gruppen-Angebot, Nachbarschaftstreff

Anleitung / Schritte

Insbesondere unter dem Einfluss der Corona-Pandemie ist der Wunsch, sich mittels Video-Techniken virtuell zu treffen, gestiegen.

Eine einfache Möglichkeit sich zu zweit oder in einer größeren Gruppe virtuell zu verabreden, ist jitsi meet. Die Software bzw. Plattform ist auf allen gängigen Betriebssystemen und Geräten nutzbar.

Benennen Sie eine Konferenzleitung, die auch die technische Unterstützung übernimmt. Diese Person sollte sich vorher mit der Software auseinandersetzen. Ggf. suchen oder erstellen Sie eine kurze Anleitung (ein DIN A4 Blatt).

Treffen Sie sich einmalig vorab. Die Teilnehmenden sollten die Geräte mitbringen, die sie auch zu Hause nutzen möchten.

Erarbeiten Sie sich in der Gruppe die Grundlagen.

- Starten der Software / Installieren der App
- Festlegen eines Namens für den Raum
- Erforschen der Funktionen, wie zum Beispiel Stummschaltung, Kamera und Mikrofon an- und ausschalten, beenden des Gesprächs oder den Chat
- Verabreden Sie sich zu einem Termin in der eigenen Umgebung.
- Nach der Durchführung der Konferenz / bzw. des Chats, schaffen Sie eine Möglichkeit, sich über Probleme oder weitergehende Funktionen, wie beispielsweise Teilen des Bildschirms, auszutauschen.

Wenn der oder die Chat-Partner*in ein wenig erfahren ist, kann die Installation der Jitsi-App und das Betreten des Raumes auch telefonisch erläutert werden.

Ähnliche Vorgehensweisen können auch mit anderen Apps, wie Messengern oder sozialen Netzwerken praktiziert werden.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Initiierung einer Videokonferenz/Chat mit unerfahrenen Nutzenden.

Anzahl der Teilnehmenden:

2 - 15, ggf. technisch auch mehr.

Zeit / Dauer:

1 Stunde

Räumliche Voraussetzungen:

Für die Videokonferenz sollte ein geschlossener Raum vorhanden sein. Während der Gruppeneinführung sollten die Mikros abgeschaltet werden (Rückkoppelungen).

Anhang / Quellen / Verweise:

Jitsi Anleitung im Kuketz-Blog

Tipps und Hinweise zur Moderation von Videokonferenzen

Erklär es mit Deinen eigenen Worten

Zu Beginn der Nutzung des Smartphones werden die Anwender*innen mit einer Vielzahl technischer Begriffe konfrontiert, die sie häufig nicht kennen und die Anglizismen sind. Durch ein kleines Quiz in der Gruppe und der Erklärung in den eigenen Worten, werden sie schnell selbstverständlich.

Schlagworte: Grundbegriff, Anglizismus, Gruppen-Angebot

Anleitung/Schritte

In einer Gruppe schreiben Sie die wichtigsten Grundbegriffe für den Einstieg in die Smartphone-Tablet-Nutzung auf ein Blatt Papier.

1. Betriebssystem / Android / iOS
2. App / App-Store / Google Play
3. WLAN / Mobile Daten
4. Homescreen
5. Smartphone-Sperre/Sicherung
6. Benachrichtigungen
7. Registrierung/anonym
8. Akku / Stromverbrauch
9. Kamera / Selfie
10. Wischen / Drücken
11. Messenger

Ergänzen Sie die Liste ggf. um weitere Worte.

Nun wählt der Reihe nach jede/r Teilnehmende ein Wort aus und erklärt es den anderen. Ggf. unter Zuhilfenahme des eigenen Smartphones.

Die anderen hören es sich an und ergänzen ebenfalls mit eigenen Worten oder stellen weitere Fragen. Ist ein Wort bearbeitet, wird es aus der Liste gestrichen.

Wenn ein/e Moderator*in vorhanden ist, sollte er/sie sich vorab mit den einzelnen Worten beschäftigen, um grobe Fehler korrigieren zu können. Sie sollte aber nicht in die laufenden Erklärungen eingreifen oder helfen.

Diese spielerische Annäherung an Fachbegriffe ist auch für andere Themenfelder denkbar. Diese könnten beispielsweise sein:

- Laptop
- E-Mail
- Messenger/WhatsApp
- Windows
- Word/Excel/Powerpoint
- Bildbearbeitung
- …

Dieses Spiel kann auch in einer virtuellen Sprechstunde/Lernstunde durchgeführt werden.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Einsteiger*innen in der Smartphone-/Tablet-/PC-Nutzung, Heranführung an technische Begriffe

Anzahl der Teilnehmenden:

2 - 6

Zeit / Dauer:

Max. 60 Minuten, ggf. in mehreren Lernintervallen

Benötigte Materialien:

Ein Gerät zum Zeigen ist schön, aber nicht unbedingt notwendig.

Räumliche Voraussetzungen:

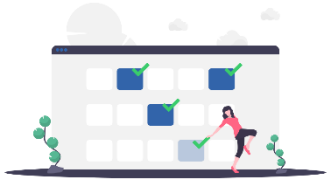
Kann überall durchgeführt werden.

Anhang / Quellen / Verweise:

Begriffe finden und erklären: mobilsicher.de

Forum Seniorenarbeit NRW

Begriffe-Bingo



Das bekannte und beliebte Spiel Bingo lässt sich leicht als Methode umstrukturieren, um Begrifflichkeiten digitaler Technik zu vermitteln. Hier gilt es, sich über Themen der Digitalisierung auszutauschen und neue Gespräche über die Digitalisierung anzuregen.

Schlagworte: Gamification, Grundbegriff, Gruppen-Angebot, Spiel

Anleitung / Schritte

Vorbereitung:

Eine Spielkarte (z.B. A4 Seite) wird in verschiedene gleichgroße Quadrate eingeteilt. In jedes Quadrat kommt ein Begriff aus der digitalen Welt. Es können verschiedene Spielkarten Themenbezogen erstellt und somit mehrere Spielrunden gemacht werden. Mögliche Themen sind: „Handy“ oder „Internet“ oder auch „Orte in der Nachbarschaft“. Die Begriffe werden unterschiedlich angeordnet, sodass jeder Spielende ein Blatt mit individuell angeordneten Begriffen erhält. Die gleichen Begriffe wie auf der Spielkarte, werden auf einen kleineren Zettel geschrieben und in einem Behältnis gesammelt. Später im Spiel werden die Zettel von der/dem Spielleiter*in gezogen.

Möglicher Ablauf:

1. Die/der Spielleiter*in teilt an alle Teilnehmenden die Bingo-Zettel und Schreibmaterial aus.
2. Die/der Spielleiter*in zieht einzelne Zettel und liest den Begriff vor.
3. Die Spielteilnehmenden kreuzen die Begriffe auf ihrem Papier an, wenn sie diese Begriffe kennen und den anderen Teilnehmenden erklären können.
4. Hat einer der Teilnehmenden eine Reihe an genannten Begriffen angekreuzt die horizontal, vertikal oder diagonal in einer Reihe abgebildet sind, ruft er laut „BINGO“.
5. Die/der Spielleiter*in geht mit dem Teilnehmenden in den Dialog und lässt sich von ihm oder ihr die Begriffe erläutern. Kann die Person die Begriffe den anderen Mitspielern erläutern, so hat sie die Runde gewonnen und erhält einen Punkt.
6. Anders als bei dem „normalen“ Bingo, müssen Spieler*innen nicht nur alle Begriffe in einer Reihe auf ihrem Blatt entdecken, sondern diese auch erklären können, um einen Spielpunkt zu erhalten.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Menschen mit einigen oder wenig Kenntnissen im Bereich Digitalisierung. Die Schwierigkeit der Begriffe kann individuell an die Zielgruppe angepasst werden.

Anzahl der Teilnehmenden:

-

Zeit / Dauer:

Ca. 10 Minuten pro Spielrunde.
5 Runden empfohlen.

Benötigte Materialien:

Vorbereitetes Arbeitsblatt je Spieler*in,
Zettel, Stifte

Räumliche Voraussetzungen:

Raum, Tisch & Stühle

Bowling im Quartier – Jung und Alt kommen zusammen!

Ältere Menschen stehen digitalen Werkzeuge oft skeptisch gegenüber. Im Gegensatz dazu sind digitale Techniken aus dem Leben der jüngeren Generation gar nicht mehr wegzudenken. Eine Möglichkeit, ältere Menschen an die Digitalisierung heranzuführen, ist es, intergenerative Angebote zu schaffen, die einen ersten Einstieg ins Thema spielerisch ermöglichen (Gamification engl.: Spielifizierung).

Schlagworte: Gamification, Zugang, intergenerativ, Spielekonsole, Gruppen-Angebot, Schnupper-Angebot, Einzelgespräch

Anleitung / Schritte

Hierbei handelt es sich um eine Möglichkeit, digitale Zugänge zu erschließen, in dem die Auseinandersetzung mit digitalen Techniken spielerisch erfolgt, und zwar intergenerativ.

Zu Beginn suchen Sie eine Person, die sich mit der benötigten Spielekonsole auskennt, diese mitbringt und das Spieleerlebnis moderiert und begleitet. In diesem Fall eine Spielekonsole (z.B. Nintendo Wii) mit einem Bowling-Spiel.

Vorab treffen Sie sich einmal im Veranstaltungsraum, um die Technik auszuprobieren und den Ablauf des „Spieleabends“ zu besprechen. Hier sollte überlegt werden, welche Besonderheiten zu beachten sind, wenn Kinder und ältere Menschen gemeinsam spielen (z.B. Technik für ältere Menschen ausreichend und ruhig erklären, etc.).

Ein möglicher Ablauf ist:

1. Einführung in die Technik (erklären).
2. Trainingsrunde (erstes Ausprobieren).
3. Teams bilden (gemischte Teams aus jung und alt).
4. Spielregeln und -Dauer kommunizieren.
5. Los geht’s! Zwei Teams, bestehend aus jüngeren und älteren Personen, spielen gegeneinander.

Tipp: Die Moderation und Begleitung ist bei einem solchen Angebot sehr wichtig!

Ein kleiner Preis für die Sieger, wie beispielsweise ein gemeinsames Eis in der Eisdiele, kann zusätzlich motivieren!

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Spielerisches Kennenlernen von digitalen Techniken zwischen Jung und Alt.

Anzahl der Teilnehmenden:

5 - 10 Personen

Zeit / Dauer:

1 - 2 Stunden

Benötigte Materialien:

Spielekonsole (bspw. Nintendo Wii)

Räumliche Voraussetzungen:

Beamer mit Leinwand oder großer TV, an dem die Spielekonsole angeschlossen werden kann.

Die Digitalisierung und ich…? – Motivierendes Gedankenspiel

Möchte man ältere Menschen an die Digitalisierung heranführen, hilft es individuelle Bedürfnisse der Senior*innen zu identifizieren. Dies geht am besten anhand einer Plananalyse. Die entscheidenden Hindernisse (z.B. Umgang mit Technik, kein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, keine Ansprechpartner*innen) lassen sich so genau benennen und notfalls konkrete Lösungen finden. Mit Hilfe eines Gedankenspiels, kann eine Plananalyse niedrigschwellig durchgeführt werden. Die Analyse wird in zwei Schritten durchgeführt.

Schlagworte: Einsamkeit, Zugang, Bedürfnis, Hürde, Einzelgespräch

Anleitung / Schritte

1. Beschreibung der aktuellen Situation

Situation: „Ich habe nur noch wenig Bekannte. Einige Ältere in meiner Nachbarschaft kommunizieren über WhatsApp miteinander. Ich hätte gerne mehr Kontakt zu anderen Senior*innen, traue mir aber nicht zu, ein Smartphone/ die App zu benutzen."

Persönliche Bedingungen (-/+): (- Ich lebe allein. In meiner Nähe gibt es keinen Seniorentreff, den ich allein Aufsuchen könnte.) (+ Meine Enkelkinder besuchen mich jedoch wöchentlich.)

Reaktionen/ Gedanken: (z.B.: Eine App könnte mich überfordern. Ich könnte Fehler machen.)

Reaktionen/ Verhalten: (Ich nutze die App/ das Smartphone nicht.)

Konsequenzen, die sich daraus ergeben: (z.B.: Ich werde weiterhin keinen Kontakt zu den anderen älteren Menschen in meiner Nachbarschaft haben.)

2. Gedankenspiel: Was wäre, wenn…

Wie sähe meine Situation aus, wenn es die Hindernisse nicht gäbe? (z.B.: Ich könnte mich über die App mit meinen Nachbar*innen unterhalten und neue Freundschaften zu anderen Älteren aufbauen. Mit meinen Enkeln und Kindern könnte ich Fotos hin und her schicken und mehr an deren Leben teilhaben.)

Was könnte ICH dazu beitragen, damit diese Vorstellung Realität wird? (Ich könnte meinen Mut zusammennehmen und einmal ausprobieren, ob ich den Umgang mit der App vielleicht doch noch erlernen kann.)

Gibt es Personen, die ich um Rat/ Hilfe fragen könnte? (z.B.: Ich könnte meine Enkel fragen, ob Sie mir helfen. Meine Kinder könnten mich vielleicht einmal die Woche zu einer Smartphone-Sprechstunde fahren.)

Nächste Schritte: Kinder und Enkel ansprechen und Angebote in der Nähe suchen.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe: Ältere Menschen, die keine oder wenig Angebote in der Nachbarschaft nutzen und von Einsamkeit bedroht sind oder die sich den Umgang mit digitaler Technik selbst nicht zutrauen.

Anzahl der Teilnehmenden:

Einzelgespräche oder Kleingruppen.

Zeit / Dauer:

ca. 30 Minuten, je nach Gruppengröße.

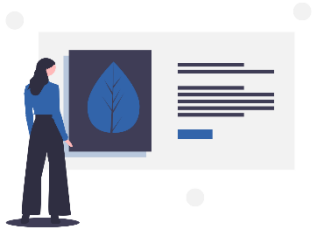
Benötigte Materialien:

Die Analyse kann schriftlich oder im persönlichen Gespräch durchgeführt werden. Ggf. wird Schreibmaterial benötigt. Ein Vordruck zum Ausfüllen ist von Vorteil.

Räumliche Voraussetzungen: Ein ruhiger Raum, ein Stuhlkreis, oder Tische.

Verweise: Zielgruppengerechte Modifizierung der Plananalyse nach Franz Caspar

Digitales ABC-Frühstück – Was ich schon immer wissen wollte



Die Digitalisierung kann ältere Menschen überfordern. Dies liegt unter anderem daran, dass häufig englische Begriffe im digitalen Raum genutzt werden. Aber auch bei der Nutzung von ins Deutsche übersetzten Begriffen herrscht oft Unsicherheit dahingehend, was genau sich dahinter verbirgt.

Schlagworte: Gruppen-Angebot, Frühstück, Erklärung, Definition, Grundbegriff, Thematisches Angebot, Anglizismus

Anleitung / Schritte

Das „digitale ABC-Frühstück – Was ich schon immer wissen wollte“ soll älteren Menschen die Möglichkeiten bieten, sich in einer lockeren und sicheren Atmosphäre auszutauschen und Fragen zum Thema Internet und Digitalisierung zu stellen. Diese werden dann in einer leicht verständlichen Sprache beantwortet.

Zu Beginn sollte mindestens eine Person gefunden werden, die sich mit digitalen Schlagwörtern gut auskennt oder bereit ist, die richtigen Antworten bzw. Definition zu recherchieren und in eine verständliche Sprache zu übersetzen. Häufig hilft es, komplizierte Begriffe an Beispielen aus dem Alltag zu erklären oder Vergleiche aus der analogen Welt zu finden.

Eine Woche vor dem Frühstück werden die älteren Personen gebeten, Fragen bzw. digitale Begriffe zu benennen, die sie mal gehört, aber nicht verstanden haben. Diese Fragen bzw. Begriffe werden nun von der/den vorab bestimmte/n Person/en recherchiert und in eine Alltagssprache übersetzt. Die Fragen bzw. Begriffe und die entsprechenden Antworten werden auf Karteikarten festgehalten.

Möglicher Ablauf:

Während des Frühstücks werden die unterschiedlichen Begriffe in den Raum geworfen, diskutiert und erklärt. Daraufhin erhalten die Personen die vorbereiteten Karteikarten mit den entsprechenden Erläuterungen, die mit nach Hause genommen werden können. Wichtig ist, dass eine offene Stimmung und sichere Atmosphäre herrschen, in der auch Raum für Nachfragen und Mut zur Lücke besteht. Wenn Nachfragen nicht direkt beantwortet werden können, sollten diese gesammelt und bei einem nächsten Treffen besprochen werden.

Alternative: Natürlich kann ein solches gemeinsames Frühstück auch zu einem bestimmten digitalen Thema veranstaltet werden. Hier kann ein Thema vertieft besprochen und auch zwischen den älteren Menschen diskutiert werden.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Orientierung in der digitalen Welt durch die Erklärung digitaler Begriffe.

Anzahl der Teilnehmenden:

8 - 12 Personen

Zeit / Dauer:

1,5 - 2,5 Stunden

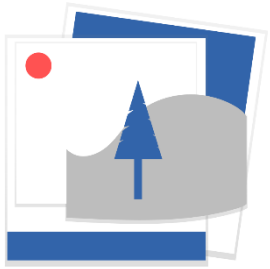
Benötigte Materialien:

Karten, mit den jeweiligen digitalen Begriffen

Räumliche Voraussetzungen:

Nette Atmosphäre und entsprechende Ausstattung für ein Frühstück.

Ein Ausflug in die Natur: Fotografieren mit dem Smartphone leicht gemacht!



Mittlerweile haben einige ältere Menschen ein Smartphone auf dem Küchentisch liegen, trauen sich jedoch nicht, dies zu benutzen bzw. wissen nicht, was sie damit anfangen können. Oft wird dies nur gezückt, wenn die Kinder anrufen. Darüber hinaus gibt es jedoch viele weitere Einsatzmöglichkeiten. Es gilt, Begegnungsräume zu schaffen, in denen die weiteren Möglichkeiten sichtbar werden und ausprobiert werden können.

Schlagworte: Fotografie, Smartphone, Gruppen-Angebot, Learning by Doing, Schnupper-Angebot, Thematisches Angebot

Anleitung / Schritte

Die jüngeren Menschen verlassen ohne ihr Smartphone nicht mehr das Haus – bei Älteren sieht das häufig anders aus. In diesem Format wird Senior*innen, die ein Smartphone besitzen, aber dieses nur selten bis gar nicht nutzen, eine Möglichkeit geboten, ihr Smartphone, kennen zu lernen sowie deren Funktionen und den Umgang damit zu erlernen – mit Spaß während einer gemeinsamen Aktivität.

Zu Beginn suchen Sie der Gruppengröße der Teilnehmenden entsprechend 1 bis 2 (ggf. mehr, wenn nötig) Engagierte, die den Ausflug in die Natur begleiten werden. Hier reichen mittlere Technikkenntnisse aus, da lediglich gezeigt werden soll, wie mit dem Smartphone fotografiert werden kann.

In einem ersten Zusammenkommen erarbeiten Sie die Route für einen Spaziergang. Gleichzeitig überlegen Sie sich 3 bis 5 Fotomotive, die die älteren Menschen später mit ihrem Smartphone festhalten sollen (Beispiele: Himmel, Menschen, Blumen, Tier, Haus, etc.). Die Liste der Begriffe schreiben Sie auf Zettel.

Möglicher Ablauf:

1. Sie treffen sich gemeinsam und bilden 2er Gruppen, die sich während des Spaziergangs bei der Fotografie gegenseitig unterstützen sollen.
2. Die engagierten Helfer*innen zeigen den älteren Menschen direkt an den eigenen Geräten, wie Fotos erstellt werden. Während dieser „ersten Erprobung“ sollen die älteren Menschen Testfotos schießen.
3. Sie teilen die Zettel mit den Fotomotiv-Vorschlägen aus und erklären den Teilnehmenden, dass die genannten Motive während des Spaziergangs fotografiert werden sollen.
4. Sie gehen gemeinsam los und die Helfer*innen unterstützen bei Bedarf.

Tipp für eine Folgeveranstaltung: Wie teile ich Fotos mit meinen Freunden?

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Menschen mit Smartphones wird der Umgang mit ihrem Smartphone über die Funktion „Fotografieren“ nähergebracht.

Anzahl der Teilnehmenden:

Max. 10 Personen

Zeit / Dauer:

1 – 3 Stunden

Benötigte Materialien:

Zettel mit Fotomotiv-Vorschlägen, Route für den Spaziergang.

Räumliche Voraussetzungen:

-

Forum Seniorenarbeit NRW

Gespräch mit Expert*innen: Was ist dieses bargeldlose Bezahlen?

Die Digitalisierung kann für ältere Menschen schnell zur Überforderung führen, insbesondere in ihrem Alltag. Hierzu kann u.a. der Ticketkauf am Fahrscheinautomat, das bargeldlose Bezahlen im Supermarkt und die Online-Terminvereinbarung beim Amt zählen. Es besteht konkreter Unterstützungs- und Hilfsbedarf, um auch älteren Menschen eine lange Selbstständigkeit und Selbstbestimmung zu ermöglichen. Um Orientierung bieten zu können, kann es sinnvoll sein, Angebote zu Alltagsthemen älterer Menschen zu unterbreiten.

Schlagworte: Thematisches Angebot, Expert*in, Alltagsbezug, Gruppen-Angebot

Anleitung / Schritte

Durch die Digitalisierung unserer Gesellschaft ergeben sich für „weniger digitale“ Menschen, zu denen auch häufig die Älteren zählen, Herausforderung im Alltag. Hier gilt es Unterstützung und Aufklärung für konkrete Alltagssituationen zu bieten.

In diesem Format ermöglichen Sie den Austausch mit einer/einem Expert*in zum Thema „Was ist dieses bargeldlose Bezahlen?“, was insbesondere während der Corona-Pandemie in den Fokus gerückt ist.

Durch eine offene Gesprächsrunde soll Raum für Fragen geschaffen werden.

Möglicher Ablauf:

Zu Beginn sollten Sie Kontakt mit einer/einem Expert*in aufnehmen, die/der bereit ist, als Gesprächspartner*in an der Veranstaltung teilzunehmen. In einem Vorgespräch weisen Sie die/den Expert*in auf die Besonderheiten der Zielgruppe hin (leicht verständliche Sprache, etc.).

Wichtig ist auch, Informationsmaterial für die Teilnehmenden zur Verfügung zu stellen. Es sollte eine sichere und lockere Gesprächsatmosphäre auf Augenhöhe herrschen, die Nachfragen erlaubt.

Sie laden die Teilnehmenden zu einem zwanglosen Gespräch in eine entsprechende Räumlichkeit vor Ort ein. Das Gespräch wird von Ihnen moderiert. Ziel ist es auch, eine sichere Atmosphäre für die älteren Menschen zu schaffen, sodass sie ermutigt werden auch eigene Fragen zu stellen.

Tipp: Ggf. gibt es in Ihrer Nähe Senior*innen, die sich ebenfalls als Techniklots*in o.ä. engagieren und bei einer solchen Veranstaltung mitwirken möchten – im Sinne von „von Älteren für Ältere“.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Wissensvermittlung zu bestimmten digitalen Themen aus dem Alltag Älterer

Anzahl der Teilnehmenden:

10 - 20 Personen

Zeit / Dauer:

1 - 2 Stunden

Benötigte Materialien:

Informationsmaterial „zum Mitnehmen“

Räumliche Voraussetzungen:

Bestuhlung (Stuhlkreis), Beamer

Anhang / Quellen / Verweise:

Material: Wegweiser durch die digitale Welt (BAGSO)

Gemeinsames Singen und Spielen mit Alexa

Teil der Digitalisierung ist insbesondere die Künstliche Intelligenz, auf deren Basis auch Sprachassistenz-Systeme funktionieren. In vielen Bereichen des täglichen Lebens kann diese schon eingebunden werden und auch Erleichterung bieten, insbesondere für ältere Menschen und Menschen mit besonderen Bedarfen. Es gibt viele Einsatzmöglichkeiten der Sprachassistenz, zur Begleitung und zur Information, als Gedächtnis, als Radio und Wecker.

Schlagworte: Künstliche Intelligenz (KI), Sprachassistenz, Alexa, Gruppen-Angebot, Musik, Schnupper-Angebot, Ausprobieren

Anleitung / Schritte

„Gemeinsames Singen und Spielen mit Alexa“ ermöglicht das spielerische Kennenlernen und Ausprobieren von Sprachassistenz (auf Basis von künstlicher Intelligenz) in einer lockeren und sicheren Atmosphäre für ältere Menschen.

Zu Beginn sollten Sie eine Person finden, die eine Sprachassistenz besitzt (z.B. Alexa von Amazon mittels Echo-Dot) und relativ sicher im Umgang mit dem Sprachassistenz-System ist bzw. Lust hat, sich damit etwas intensiver auseinanderzusetzen.

Diese Person sucht vorab Anwendungen der Sprachassistenz aus, die gemeinsam ausprobiert werden können, bspw. Wiedergabe von Musikwünschen (gemeinsames Singen), Spiele (z.B. Gedächtnisspiele), die Auskunft der Deutschen Bahn oder auch die Wettervorhersage.

Sie sammelt und formuliert entsprechende „Sprach-Befehle“ auf Karteikarten, die während des gemeinsamen Ausprobierens an die Teilnehmenden ausgeteilt werden. So gibt es Vorschläge für die Ansprache der Sprachassistenz, die die älteren Menschen nutzen können.

Weiter braucht es einen Raum mit guter Internet-Verbindung, in der 15 bis 20 Personen Platz finden und die gemeinsame Aktivität stattfinden kann.

Vorab treffen Sie sich einmal im Veranstaltungsraum, um die Technik auszuprobieren.

Ablauf des offenen und spontanen Formats:

1. Vorstellen von Sprachassistenz
2. „Learning by Doing“ – Einfach ausprobieren mittels der Karteikarten!

Tipp: Der Spaß beim Kennenlernen in lockerer Atmosphäre sollte nicht fehlen!

Kritische Aspekte wie Datenschutz etc. können in einer weiteren Veranstaltung (z.B. Gespräch mit einer/einem Expert*in) thematisiert werden.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ausprobieren und Kennenlernen von Sprachassistenz mit unerfahrenen Nutzenden

Anzahl der Teilnehmenden:

15 - 20

Zeit / Dauer:

1 - 2 Stunden

Benötigte Materialien:

Sprachassistenz (z.B. Alexa von Amazon mittels Echo-Dot)

Räumliche Voraussetzungen:

Stabile Internetverbindung, Bestuhlung

Forum Seniorenarbeit NRW

Quartierscoaches für Digitales

Eine feste Ansprechperson ist in vielen Situationen ein Vorteil. Das Wissen um den Kenntnisstand, die Arbeitsumgebung und die Besonderheiten ermöglichen schnelle und zielgerichtete Hilfe und Informationen, auch in digitalen Themen. Auf die Dauer entsteht ein Vertrauensverhältnis, in dem beide Teilnehmende auf Augenhöhe kommunizieren können.

Schlagworte: Digitale Kompetenz, Paten-Modell, Hilfe zur Selbsthilfe

Anleitung / Schritte

Die Grundidee der Quartierscoaches für Digitales ist es, dass geschulte Ehrenamtliche im Quartier Lernorte und vertrauensvolle Begleitung anbieten. Sie ermöglichen Bürger*innen die ersten Schritte in die digitale Welt.

Im Mittelpunkt steht, dass jede interessierte Person eine feste Ansprechperson zur Seite gestellt bekommt. Es entsteht also eine Art Patenschaft.

Diese besondere, auf einen längeren Zeitraum angelegte Situation, erfordert, dass der oder die Ehrenamtliche zunächst selbst in das Themenfeld eingeführt und auf die besondere Situation vorbereitet wird.

Inhalte der Einführung sollten sein,

- Erkennen der Bedürfnisse und Motive der Hilfesuchenden und angemessene Reaktionen darauf.
- Einführung in technische Methoden der Begleitung (Remote-Wartung, Video-Chat).
- Alltagsnahe Themen älterer Menschen im Bereich der Digitalisierung (z.B. ÖPNV, Anträge oder die Stadtbibliothek).

Im Hintergrund sollte ein Austausch zwischen den unterschiedlichen Ehrenamtlichen organisiert werden, damit ein gemeinsames wechselseitiges Lernen und eine Weiterentwicklung ermöglicht wird. Hierzu wird eine hauptamtliche Koordination empfohlen.

Quartierscoach und hilfesuchende Person treffen sich ortsnah im Quartiersbüro oder in der Begegnungsstätte des Quartiers.

Die Gründe für die Kontaktaufnahme können vielfältig und an den Lebenswelten orientiert sein. Die Ehrenamtlichen sollten ihre Privatsphäre schützen und von der Einrichtung/Organisation Geräte und Kontaktwege (E-Mailadressen / Telefonnummern) gestellt bekommen.

Das Konzept könnte auf Besuche in der eigenen Häuslichkeit ausgeweitet oder als generationenübergreifendes Vorhaben realisiert werden.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Einsteiger*innen mit besonderem Hilfebedarf, ggf. Fremdsprachen

Anzahl der Teilnehmenden:

1:1 oder bei Bedarf in Kleinstgruppen

Zeit / Dauer:

Beratungen & Begleitungen bei Bedarf und nach Absprache

Benötigte Materialien:

Vorbereitende Schulung, Begleitung der Gruppe, techn. Ausstattung

Räumliche Voraussetzungen:

Gruppenraum, Büro

Forum Seniorenarbeit NRW

Technik verstehen lernen

Wenn sich Menschen zu Beginn mit dem Internet und der Technik auseinandersetzen, werden sie mit vielen erst einmal fremd erscheinenden Worten konfrontiert. Die meisten dieser Worte sind sogenannte Anglizismen, die aus dem Englischen in die deutsche Sprache übernommen wurden. Die gezielte Auseinandersetzung damit schafft ein besseres Verständnis. Das Erleben in einer Gruppe, dass andere ähnliche Probleme haben, kann erleichtern.

Schlagworte: Fremdwort, Anglizismus, Suchmaschine, Austausch, Gruppen-Angebot, Glossar

Anleitung / Schritte

Ziel der Übung ist es, sich in einer Gruppe mit anderen über technische Fremdworte oder Situationen auszutauschen, diese zu recherchieren und in eigene Worte zu fassen.

Jede/r Teilnehmende nennt Begriffe, die er oder sie nicht versteht oder gerne einmal erklärt bekommen würde.

Es wird eine Sammlung erstellt. Dies kann auf einem Blatt, am Flipchart, der Metaplan-Wand oder einem Etherpad geschehen.

Im zweiten Schritt sucht sich nun jede/r Teilnehmende einen Begriff / Situation aus der Liste heraus.

Die Teilnehmenden beginnen nun mit einer Internetrecherche oder greifen auf vorhandenes Wissen zurück. Sie schreiben ihre Erkenntnisse auf ein Blatt. Ggf. kann sich gegenseitig bei der Recherche unterstützt werden.

Im letzten Schritt erklärt nun eine/r nach dem anderen die ausgewählten Begriffe.

Die anderen Teilnehmenden können abschließend noch Fragen stellen oder ggf. Ergänzungen vornehmen.

Je nach Absprache könnten die erklärten Begriffe aufgeschrieben und in einem Glossar festgehalten werden.

Der besondere Lerneffekt hier tritt aber in erster Linie durch den Anlass, die Beschäftigung mit dem Thema und das Fassen in eigene Worte ein.

Das Glossar könnte für die Website der Gruppe oder als ein Nachschlagewerk zur Verfügung gestellt werden. Als aufbauende Gruppenaktivität könnte es regelmäßig ergänzt werden.

Als Variation könnten die Begriffe mit nach Hause genommen und selbstständig recherchiert werden. Ggf. könnte die Aktivität auch als Videokonferenz durchgeführt werden.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Senior*innen, die sich mit anderen über Technik austauschen möchten.

Anzahl der Teilnehmenden:

5 - 10 Personen

Zeit / Dauer:

1 - 2 Stunden

Benötigte Materialien:

Internet, digitale Endgeräte zur Recherche, Papier und Stifte, ggf. Moderationskoffer

Räumliche Voraussetzungen:

Internetzugang, Gruppenraum mit Tischen

Hilfe-Hotline für den technischen Notfall

Plötzlich geht etwas nicht mehr. Es ist kein WLAN mehr da, der Drucker regt sich nicht mehr, die Lieblingsapp ist nicht mehr zu finden. In einer akuten technischen Notlage, wenn ein Gerät nicht mehr funktioniert oder eine gravierende Störung aufweist, gibt es eine Stelle im Quartier, an die man sich wenden und um Hilfe nachfragen kann.

Schlagworte: Technik-Hilfe, Gerätestörung, Smartphone, Tablet, PC, Laptop, Telefonische Hilfe, Fernwartung

Anleitung / Schritte

Innerhalb einer Gruppe, beispielsweise in der Begegnungsstätte oder im Mehrgenerationenhaus, stehen einzelne Ehrenamtliche als „Nothelfer*in“ für technische Fragen zur Verfügung.

Die Anfragenden vereinbaren über einen vorher definierten und kommunizierten Weg ihr Anliegen. Eine zwischengeschaltete Instanz vereinbart einen Termin.

Die Kontaktaufnahme kann beispielsweise über Telefon, ein Formular auf der Website oder über eine E-Mailadresse ermöglicht werden.

Eine zentrale Ansprechperson vermittelt dann auf Basis verschiedener Kriterien eine ehrenamtliche Person. Diese Kriterien könnten technische Gebiete, Geräte oder bereits bestehende Kenntnisse der Technik der hilfesuchenden Person sein.

Zunächst wird versucht, das Problem per Telefon zu lösen. Gelingt das nicht, kann ein Treffen vorzugsweise an einem neutralen Ort (beispielsweise in der Begegnungsstätte oder einem Café) oder als letzte Möglichkeit in der Wohnung, erfolgen.

Bei erfahreneren Anwender*innen könnten auch Teamviewer oder ähnliche Werkzeuge eingesetzt werden.

Mögliche Probleme

Die Hilfesuchenden können ihr Problem nicht richtig artikulieren. Hier ist Geduld und zuhören gefragt. Achten Sie auf Schlüsselworte.

Die Gründe für den Anruf können vielfältig sein. Die Helfenden sollten ihre Privatsphäre schützen.

Beim Einsatz von Remote-Techniken sollte sichergestellt werden, dass der Hilfesuchende weiß, was passiert und der Zugriff erfolgt nur temporär.

Der Dienst muss gut beschrieben werden, da es keine Konkurrenz zu Gewerbetreibenden sein soll und nicht die Hotlines der Hersteller ersetzt.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Menschen mit Startproblemen.

Anzahl der Teilnehmenden:

1:1

Zeit / Dauer:

Die Beratung sollte nicht länger als 30 Minuten dauern

Benötigte Materialien:

Zum Schutz der Privatsphäre empfehlen wir den Helfenden nicht die privaten Geräte und Kontaktdaten zu verwenden.

Räumliche Voraussetzungen:

Ggf. Gruppenraum oder Büro

Forum Seniorenarbeit NRW

Distanz verlieren?! Einfach mal probieren!

Gerade ältere Menschen stehen den Statistiken zufolge digitalen Technologien kritisch gegenüber und müssen in besonderer Weise vom Mehrwert (einer entsprechenden Investition) überzeugt werden. Das persönliche Erleben und der Wunsch nach Kontakten zur eigenen Familie und Freunden ist in vielen Fällen ein Anlass, der zum Schnuppern und Ausprobieren anregt.

Schlagworte: Video-Chat, Angehörige, Kommunikation, Schnupper-Angebot, Einzelgespräch

Anleitung / Schritte

Eine Begegnungs- oder Beratungsstelle bietet an, eine Video-Konferenzschaltung mit räumlich entfernten Angehörigen oder Freunden zu initiieren.

Interessierte Personen melden ihr Interesse an. Die Mitarbeitenden nehmen Kontakt mit den Angehörigen/Freunden auf. Sie vereinbaren einen Termin und stimmen die technischen Voraussetzungen ab.

Am Tag selbst kommt die Person in die Räumlichkeiten und kann den Video-Chat erleben.

Im Nachgang gibt es ein kurzes Feedbackgespräch und ggf. werden entstandene Fragen der Person erläutert.

Im Idealfall kann bei weitergehendem Interesse an ein aufbauendes Angebot vermittelt werden. Dies kann eine Smartphone-Gruppe oder ein weitergehendes Beratungsangebot sein.

In Variation ist das Angebot genauso auch für ehrenamtliche Mitarbeitende in einer Begegnungsstätte oder einer Selbstorganisierten Gruppe denkbar.

Sofern vorhanden, könnte es gekoppelt werden mit der Ausleihe eines Gerätes.

Als gängige kostenlos verfügbare Software eignen sich beispielsweise Jitsi und zahlreiche Messenger, die inzwischen Video-Telefonie integrieren.

Ggf. muss man sich auf die Technik der Angehörigen/Freunde einstellen oder hier zusätzlichen Beratungsbedarf einplanen.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Interessierte ohne Zugang mit räumlich entfernten Verwandten/Freunden

Anzahl der Teilnehmenden:

1:1, oder ggf. Gruppenkonferenz mit mehreren Personen

Zeit / Dauer:

Ca. 30 Minuten bis 1 Stunde zzgl. Vorbereitung

Benötigte Materialien:

Laptop, Smartphone, Tablet, Internet-Verbindung

Räumliche Voraussetzungen:

Geschlossener Raum zum Schutz der Privatsphäre

Gemeinsam Erklärvideos anschauen

Im Netz finden wir bereits zahlreiche Medien, die Anleitungen und Hilfestellungen zu verschiedenen Problemsituationen bereitstellen. Für Anfängerinnen und Anfänger ist dies aber eine sehr ungewohnte Art, sich Wissen anzueignen. Dazu kommt, dass angelesenes und angeschautes Wissen häufig nicht ohne Weiteres in den eigenen Alltag übertragen werden kann. Die gemeinsame Erarbeitung kann hier ein Schritt in Richtung Erwerb von Problemlösungskompetenzen sein.

Schlagworte: Erklärvideo, Gruppen-Angebot, Thematisches Angebot

Anleitung / Schritte

Eine Gruppe trifft sich regelmäßig in einer Begegnungsstätte zum Thema Techniknutzung.

Die Teilnehmenden bringen aus ihrer Sicht verschiedene Fragen, Themen oder Problemsituationen mit. Diese werden gesammelt und eine Prioritätenliste vereinbart.

Zum jeweils nächsten Termin wird ein Schwerpunktthema vereinbart. Die erfahrenen Teilnehmenden starten vorab eine Recherche und bringen einige Materialien und Lernvideos passend zum Thema mit.

In der Gruppe wird nun gemeinsam das Video angeschaut. Dabei werden verschiedene Techniken im Umgang mit dem Video gezeigt: Starten, Pause, Zurückspulen, Vollbild, Ton, usw.

Im Anschluss an die Video-Präsentation werden die persönlichen Erfahrungen und sich aus der Materialie ergebenden Fragen besprochen.

Hierbei geben die erfahrenen Helferinnen und Helfer Feedback und versuchen individuell auf die jeweiligen Teilnehmenden einzugehen. Ggf. kann das Erlernte gleich auf dem eigenen Gerät umgesetzt werden.

Weitere im Kontext gefundene Materialien werden vorgestellt und erläutert.

Mögliche Themen könnten sein:

- Apps installieren auf Android / iPhone
- Den Homescreen anpassen
- Fotografieren mit dem Smartphone
- Internet am TV
- Umgang mit einzelnen Software-Anwendungen am Laptop
- Einrichten eines WLAN-Routers
- …

Als Variation können externe Expertinnen und Experten oder Gäste per Video-Technik zugeschaltet werden.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Einsteiger*innen und Fortgeschritte (ggf. getrennte Gruppen)

Anzahl der Teilnehmenden:

Max. 10 Personen

Zeit / Dauer:

1 - 1,5 Std.

Benötigte Materialien:

Thematische Recherche im Vorfeld, Laptop, großer Bildschirm mit Lautsprechern

Räumliche Voraussetzungen:

Gruppenraum für bis zu 10 Personen

Anhang / Quellen / Verweise:

Auf den gängigen Videoportalen stehen zahlreiche Lernvideos zur Verfügung.

Forum Seniorenarbeit NRW

Hardware leicht gemacht

Die Auseinandersetzung mit der Hardware verschiedener Systeme stellt viele ältere Menschen vor große Herausforderungen. Es beginnt mit der Frage, welches Gerät angeschafft, welches erweitert oder ausgetauscht wird, bis hin zu Problemen mit den Anschlüssen und der richtigen Konfiguration. Ist der Einstieg einmal gefunden, findet häufig auch ein längerfristiger Austausch über technische Neuerungen und Produkte statt.

Schlagworte: PC, Hardware, Laptop, Smartphone, Tablet, Gruppen-Angebot

Anleitung / Schritte

Bei dieser Methode ist es gewünscht, eine feste Gruppe von interessierten Älteren zusammenzubringen, die sich regelmäßig zu Themen rund um (die eigene) Hardware treffen.

Als Initial findet eine öffentliche Einladung der Begegnungsstätte oder der Organisation zu einem gesetzten Termin statt. Weitere Interessierte können zwanglos dazu kommen.

Im ersten Treffen werden die Interessen und Themen gesammelt, die die Teilnehmenden mitbringen und sie verbindet. Ähnliche Themen werden zusammengefasst und eine Reihenfolge bestimmt, in der diese gemeinsam durchgearbeitet werden bzw. über die man sich austauscht.

Für weitere Treffen werden innerhalb der Gruppe feste Termine vereinbart, damit möglichst viele teilnehmen können.

Auf der Website der Organisation und in persönlichen Gesprächen werden Einladungen ausgesprochen, damit weitere interessierte Personen dazu kommen können.

Wenn Probleme auftauchen, können die Teilnehmenden ihre Hardware zu den Treffen mitbringen.

Innerhalb der Gruppe wird ein Kommunikationsweg vereinbart, der es den Teilnehmenden erlaubt, auch untereinander in Kontakt zu treten und sich gegenseitig zu helfen.

Dies kann eine Telefonliste oder eine Messenger Gruppe sein.

Vermutlich wird sich das Thema der Hardware schnell erschöpfen und es werden weitere Themen rund um die Nutzung der Geräte erschlossen, wie Apps, Programme, Kommunikation oder Tipps und Tricks.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Technik -interessierte Ältere

Anzahl der Teilnehmenden:

8 - 12 Personen

Zeit / Dauer:

Max. 2 Stunden pro Woche

Benötigte Materialien:

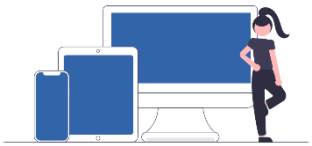
--

Räumliche Voraussetzungen:

Präsentationsmittel (Beamer, großer Bildschirm, WLAN)

Forum Seniorenarbeit NRW

Laptop- und Smartphoneprobleme gemeinsam lösen



Viele kleinere technische Probleme lassen sich heutzutage mit sogenannten Remote-Techniken beheben. Das heißt, dass aus der Ferne entweder der Bildschirm übertragen wird, so dass die helfende Person diesen sieht oder sogar die Steuerung des entfernten Rechners/ Smartphones oder Tablets übernehmen kann. Gerade Menschen, die erstmals mit derartigen Methoden in Berührung kommen, erscheinen diese unheimlich oder sie bereiten ihnen Sorge. Klare Verhaltensregeln und Erklärungen vorab tragen aber zur Akzeptanz bei.

Schlagworte: Fernwartung, RemoteScreensharing, Paten-Modell, Tandem, Technik-Hilfe

Anleitung / Schritte

Eine Gruppe von Helfenden möchte spontane Hilfen per Remote-Technik anbieten (Variation: Mehrgenerationenprojekt).

In einem ersten gemeinsamen Treffen schult sich die Gruppe selbst. Es wird gemeinsam ausprobiert, wie beispielsweise eine Remote-Verbindung vom Laptop auf das Smartphone funktioniert und aussieht. Es werden Möglichkeiten und Grenzen ausgelotet. Der sichere Umgang der Helfenden mit der eingesetzten Technik ist sehr wichtig, da ansonsten Vorbehalte auf Seiten der Nutzenden geschürt werden könnten.

Im nächsten Schritt wird ein gemeinsamer Gruppentermin vereinbart, der Helfende und Interessierte ältere Menschen zusammenbringt.

In einer Präsentation werden zunächst allen Anwesenden die eingesetzten Hilfsmittel (Software) präsentiert.

Anschließend werden Tandems aus jeweils einem Helfenden und einem Interessierten gebildet. Diese ziehen sich jeweils an einen eigenen Tisch zurück. Nun wird gemeinsam die Software installiert und eine Remote-Sitzung simuliert. Nach einer ersten Übungsphase wird eine kurze Pause eingelegt und der Verbindungsvorgang erneut gestartet, um das Gelernte zu verfestigen.

Die jeweiligen Tandempartner vereinbaren nun einen Kommunikationsweg, über den sich verabredet werden kann, im Idealfall per E-Mail oder über einen Messenger, der keine Telefonnummern benötigt (beispielsweise Threema).

Die Ehrenamtlichen treffen sich regelmäßig, um über ihre Erfahrungen zu diskutieren und sich gegenseitig weiterzubilden.

Viele Videokonferenz-Systeme bringen beispielsweise die Möglichkeit des Screensharings bereits mit. Für eine echte Fernsteuerung eignet sich der Teamviewer.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Erwerb von Problemlösungsstrategien, unerfahrene Nutzer*innen

Anzahl der Teilnehmenden:

ca. 10 Personen, 5 Tandems

Zeit / Dauer:

1,5 - 2 Stunden

Benötigte Materialien:

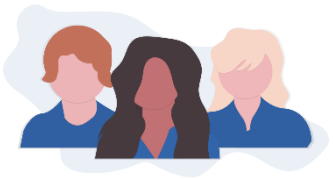
Remote-/Screensharing-Software

Räumliche Voraussetzungen:

Gruppenraum mit WLAN und Präsentationtechnik

Forum Seniorenarbeit NRW

Infotreff im Quartier zu Smartphone und Tablet



Es existieren eine Vielzahl unterschiedlicher Endgeräte und Technologien. Damit einher geht eine Spezialisierung und Lösungen sind sehr differenziert. Der Infotreff fokussiert sich auf Smartphones und Tablets, um den inhaltlichen Rahmen zu begrenzen. Gleichzeitig versucht die Gruppe, gemeinsam Lösungen für einzelne Probleme und Antworten auf Fragen zu finden, da es in der Regel verschiedene Lösungswege gibt.

Schlagworte: Schwarmintelligenz, Gruppen-Angebot, Smartphone, Tablet, Technik-Hilfe

Anleitung / Schritte

Im Quartierstreff gibt es Senior*innen, die sich gerne dem Thema annehmen und andere unterstützen möchten.

Es wird ein regelmäßiger Termin vereinbart, in dem die Räume genutzt werden können, z.B. alle 14 Tage, dienstags, 15.30 Uhr.

Die Information erfolgt auf der Internetseite, einem Aufsteller im Eingangsbereich, um auch Laufpublikum anzusprechen und einigen Handzetteln, die auf dem Markt verteilt werden.

Der feste Stamm der Teilnehmenden trifft sich und neue Interessierte können jederzeit dazu kommen.

In lockerer Atmosphäre wird sich über aktuelle Themen ausgetauscht. Die Themen sind:

- Probleme mit dem eigenen Smartphone
- Updates, Änderungen an der Oberfläche oder neue Funktionen
- Neue Apps
- Fotografieren mit dem Smartphone
- Nutzung von Messengern
- Video-Telefonie
- u.v.m.

Es entstehen im Verlauf neue Ideen und Themen. Da neue Teilnehmende in der Regel einen anderen Wissensstand mitbringen, werden Themen und Fragen auch wiederholt.

In Kombination mit anderen Methoden kann der längerfristige Bestand des Info-Treffs gewährleistet werden.

Es bietet sich an, zum Ausklang einen festen Tagesordnungspunkt einzubauen. Dieser könnte auch andere Themen integrieren, zum Beispiel:

- Was ist diese Woche los im Quartier?
- Neue Apps oder Internetseiten, die ich für mich entdeckt habe.
- Ein schönes Erlebnis mit dem Smartphone oder Tablet.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Menschen im Quartier

Anzahl der Teilnehmenden:

5 - 10

Zeit / Dauer:

1 Stunde pro Treffen

Benötigte Materialien:

Handy, Tablet, WLAN

Räumliche Voraussetzungen:

Gruppenraum mit großem Tisch

(mobiler) Technik-Doktor

Hauptanliegen des mobilen Technik-Doktors ist es, technische Probleme mit der Hard- und Software in der eigenen Wohnung zu lösen. Dies kann notwendig sein, wenn die Hardware nicht transportabel ist oder die/der Hilfesuchende die eigene Wohnung nicht verlassen kann. In solchen Situationen, beispielsweise bei einer akuten Erkrankung oder Verletzung, kann die Funktionalität der Technik einen wichtigen Beitrag zur Teilhabe leisten.

Schlagworte: Hausbesuch, Hardware, Software, Reparatur, Technik-Hilfe, Telefonische Hilfe, Fernwartung

Anleitung / Schritte

Technische Hilfestellungen können für ältere Menschen besonders wichtig werden, wenn sie in einer akuten Notsituation bestimmte Kommunikationswege nicht mehr nutzen können. Dies könnte beispielsweise der Fall sein, wenn jemand aufgrund einer akuten Verletzung die Wohnung kurzfristig nicht verlassen kann.

Die Bereitstellung eines Besuchsdiensts, der dann greift, wenn andere Mechanismen nicht mehr praktikabel sind, wäre hier die Lösung.

Anstelle zur „Sprechstunde“, in die „Klinik“ oder „Praxis“ zu kommen, geht der Doktor zu den „Patienten“. Dies sollte grundsätzlich die Ausnahme sein.

Der oder die Ehrenamtliche wird durch eine koordinierende Stelle zum Einsatz gerufen. Wichtig ist es, dass hier bereits die wichtigsten Daten aufgenommen werden und dem Einsatzteam zur Verfügung gestellt werden.

Die koordinierende Stelle sollte auch bereits prüfen, ob der Hausbesuch wirklich notwendig ist, oder ob das technische Problem ggf. durch ein Telefonat oder einen Video-Chat behoben werden kann.

Von besonderer Bedeutung ist hier, dass es nicht um die Übernahme gewerblicher Tätigkeiten gehen kann.

Ggf. gehört es zum Handlungsrepertoire der Koordinierung oder des ehrenamtlich Engagierten, an einen örtlichen Fachhändler zu vermitteln oder den „Patienten“ dort hin zu begleiten.

Um Missverständnisse und falsche Erwartungen zu vermeiden, ist eine genaue Beschreibung und Kommunikation des Angebots notwendig.

Für die Ehrenamtlichen ist eine gewisse Mobilität notwendig. Transporte sollten aber nicht übernommen werden.

Als Variation könnte auch eine mobile Praxis angeboten werden, also eine Sprechstunde in einer Einrichtung, einmal die Woche 16 - 20 Uhr, und die Hausbesuche im Notfall. Es sind vielfältige Kooperationen, auch generationenübergreifend, denkbar.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Menschen mit technischen Problemen, die die Wohnung nicht verlassen können.

Anzahl der Teilnehmenden:

1:1 oder im Tandem auf Besuch

Zeit / Dauer:

Die Einsätze sollten 30 Minuten nicht überschreiten.

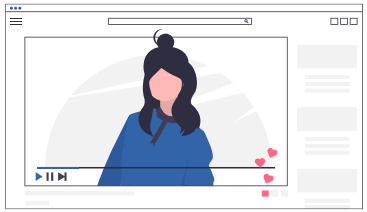
Benötigte Materialien:

Telefonnummer, ggf. Fahrzeug

Räumliche Voraussetzungen:

--

Digitale Teilhabe an Veranstaltungen



(Konzerte, Schauspiel, Gottesdienst, etc.)

Bei dieser Methode ist angedacht, dass eine Gruppe älterer Menschen sich gemeinsam trifft, um "virtuell" an einer Veranstaltung teilzunehmen oder sich eine entsprechende Aufzeichnung anzuschauen. Das Format ist mit einer "Kino-Situation" zu vergleichen.

Mittlerweile stehen Veranstaltungen weltweit digital, mittels Streaming-Dienste, live oder als Aufzeichnung zur Verfügung. Dies bietet insbesondere älteren weniger mobilen Menschen die Chance, digital teilzunehmen und dabei zu sein. Diese digitale Teilnahme an Veranstaltungen kann als analoges Gruppenformat ausgestaltet werden, an dem mehrere (ältere) Menschen teilnehmen können. Dies bedient zum einen den Wunsch nach „sozialem Austausch“ (analog) und zeigt zum anderen einen Mehrwert des Internets auf und erhöht so möglicherweise die Akzeptanz und das Interesse daran.

Schlagworte: Video, Vorstellung, Gruppen-Angebot, Unterhaltung, Youtube, Streaming

Anleitung / Schritte

Vor der Veranstaltung sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

1. Wo finde ich eine Räumlichkeit mit Beamer, Leinwand, Lautsprechern, Laptop + Internetzugang und ausreichende Sitzmöglichkeiten?
2. Soll es eine „live Übertragung“ oder eine Aufzeichnung sein?
3. Welche Veranstaltung gibt es und bietet sich an (Recherche)?
4. Werde ich die Veranstaltung begleiten oder eine andere Person?

Vor dem Termin ist es sinnvoll, die Technik einmal auszuprobieren.

Die Veranstaltung selbst kann ganz individuell ausgestaltet werden. Laden Sie die Teilnehmenden so ein, dass noch genügend Zeit für einen kleinen Plausch, einen Kaffee oder (alkoholfreien) Sekt sowie das Einfinden am Platz gegeben ist. Wenn es sich um eine Aufzeichnung handelt, kann es sinnvoll sein, zwischendurch eine kurze Pause einzuplanen.

Ermöglichen Sie nach der Veranstaltung noch Raum und Zeit zum Austausch und fragen Sie die Teilnehmenden, was sie zukünftig interessieren würde.

Tipp: Ggf. können Sie vorab eine kleine Umfrage machen, welcher Veranstaltungsinhalt (Konzert, Schauspiel, etc.) gewünscht wird.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Senior*innen

Anzahl der Teilnehmenden:

Unbegrenzt bzw. entsprechend der Räumlichkeit

Zeit / Dauer:

1 - 2 Stunden

Benötigte Materialien:

Laptop, Beamer, Internet

Räumliche Voraussetzungen:

Technikausstattung, Sitzmöglichkeiten

Anhang / Quellen / Verweise:

www.youtube.de

Der Handarbeitstreff digital

Es gibt eine Vielzahl an älteren Menschen, die wahre Profis im Bereich der Handarbeit, wie beispielsweise dem Nähen, sind. Handarbeiten sind bei älteren Menschen beliebt, mittlerweile aber auch bei den jüngeren. Um die Interessierten in einem digitalen Raum – unabhängig vom Ort – zusammenzubringen, werden regelmäßige Video-Chats vereinbart. Hier tauschen sich die Teilnehmenden über aktuelle Arbeiten aus, wo Herausforderungen liegen und was besonders gut funktioniert. Ziel ist es, die Menschen im Umgang mit neuen digitalen Kommunikationsmitteln zu stärken und die Motivation dafür über ein individuelles Interesse zu wecken.

Schlagworte: Video-Chat, Gruppen-Angebot, Kommunikation, Kompetenzgewinn, Software

Anleitung / Schritte

Zu Beginn sollten Sie sich überlegen, wer das Angebot begleiten wird. Weiter sind auch Überlegungen bzgl. der Software-Auswahl zu treffen. Hierzu gibt es mittlerweile einige Hilfestellungen (siehe Quellen).

Die Video-Chats sollten regelmäßig stattfinden. Für die Teilnahme an solch einem Format ist es notwendig, gewisse Kompetenzen im Umgang mit dem Computer/Tablet/Laptop und der Videokonferenz-Software zu besitzen. Um dieses Wissen zu generieren, bieten sich einige Vorab-Treffen zum Ausprobieren und Fragen stellen an. Hier sollen die Teilnehmenden den Umgang mit dem Gerät und den Weg hin zum Video-Chat kennenlernen (inkl. Lernmaterialien).

Für den weiteren Fortlauf wird es wichtig sein, bei Fragen und Schwierigkeiten zur Verfügung zu stehen (z.B. in Form einer Sprechstunde).

Möglicher Ablauf der Video-Chats:

1. „Vorlauf“ zum Testen der Technik: Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich einige Minuten vor Beginn des Video-Chats anzumelden und die Kamera sowie das Mikrofon auszuprobieren.
2. Vorstellungsrunde/ Fragensammlung: Zu Anfang jedes Termins stellen sich die Teilnehmenden kurz vor und benennen Themen, die sie besprechen möchten.
3. Meine Fragen: Im dritten Schritt werden die gesammelten Fragen gemeinsam diskutiert und besprochen.
4. Neuigkeiten-Box: Im letzten Schritt stellen Sie jeweils „etwas Neues“ vor, z.B. Youtube-Videos zum Thema Nähen, Apps, etc.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Kompetenzgewinn im Bereich der digitalen Kommunikation von Senior*innen

Anzahl der Teilnehmenden:

Max. 20

Zeit / Dauer:

Jeweils 1,5 Stunden

Benötigte Materialien:

Computer, Laptop oder Tablet mit Internet (eigenes oder Leihgeräte)

Räumliche Voraussetzungen:

Internetverbindung, Beamer, Stühle/Tische

Anhang / Quellen / Verweise:

Tipps und Hinweise zur Moderation von Videokonferenzen

Omas und Opas beste Rezepte!

Intergenerative Angebote sind besonders bei älteren Menschen sehr beliebt und können beim ersten Zugang in die digitale Welt eine große Chance darstellen. Wichtig ist es, ein gemeinsames Thema zu finden, das für alle gleichermaßen interessant ist und die Möglichkeit gibt von- sowie miteinander zu lernen. Kochen kann ein gemeinsamer Nenner sein. Die ältere Generation kennt Rezepte, die gemeinsam getestet werden können. Bei einem gemeinsamen Koch-Event wird sich ausgetauscht und gemeinsam gekocht, sowie digital Rezepte in einer Rezept-Datenbank genutzt und eingestellt.

Schlagworte: Learning by Doing, Gruppen-Angebot, Thematisches Angebot, intergenerativ, Schnupper-Angebot, Internetrecherche, Kochen

Anleitung / Schritte

Ziel ist es, dass die Gruppe aus Jung und Alt gemeinsam ein drei Gänge Menü zaubert und dabei Rezepte online recherchiert und einstellt. Vorab sollte sich ein entsprechendes Konzept überlegt werden. Möglich ist beispielsweise folgender Ablauf:

1. Treffen:

Zu Beginn ist angedacht, dass die Teilnehmenden gemeinsam im Internet recherchieren, welche Vorspeise und welchen Hauptgang es geben soll. Der Nachtisch wird nicht recherchiert, sondern von den älteren Teilnehmenden selbst vorgeschlagen - anhand eines eigenen Rezeptes.

Dazu werden zwei Laptops/PC/Tablets zur Verfügung gestellt, an denen jeweils gemischte Gruppen recherchieren, die sich in einem nächsten Schritt gemeinsam für Vor- und Hauptspeise entscheiden.

Vor dem zweiten Treffen sollten Sie alle notwendigen Zutaten und Gerätschaften (Mixer etc.) besorgen.

2. Treffen:

Die Kinder und älteren Menschen kochen gemeinsam das drei Gänge Menü nach den im Internet recherchierten Rezepten (und dem Nachtisch-Rezept der Älteren).

Ein Paar (jung + alt) erhält eine Kamera, um Fotos der einzelnen Arbeitsschritte zu machen und die fertigen Teller zu fotografieren. Die Gruppe genießt das Essen und tauscht sich über den Tag aus.

3. Treffen:

Ziel des dritten Tages ist es, das Nachtisch-Rezept der Älteren in eine digitale Rezept-Datenbank einzupflegen. Hier sollten die gemachten Fotos und das Rezept vorliegen. Unter Ihrer Anleitung wählt die Gruppe die besten Fotos aus und tippt die einzelnen Rezept-Schritte in die Datenbank ein.

Tipp: Einige digitale Rezept-Datenbanken benötigen eine Registrierung, bevor Rezepte eingefügt werden können.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Internetrecherche, Kennenlernen von Datenbanken und Nutzen; intergenerative Gruppe

Anzahl der Teilnehmenden:

Max. 6

Zeit / Dauer:

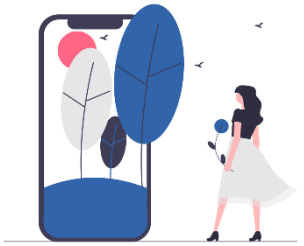
3 Termine (1. Termin: 1,5 Stunden, 2. Termin: 4 Stunden, 3. Termin: 2,5 Stunden)

Benötigte Materialien/ Räumliche Voraussetzungen:

Laptop/PC/Tablet und Kamera; Küche, Esstisch und Stühle, Internet

Forum Seniorenarbeit NRW

Pflanzenbestimmung beim Spaziergang mit dem Smartphone



Digitale Werkzeuge sind für (ältere) Menschen dann interessant, wenn sie einen konkreten Nutzen und Mehrwert für den Alltag oder die individuellen Interessen mit sich bringen. Daher ist es sinnvoll, bei den Interessen der Menschen anzusetzen und dort neue Technologien anzuwenden. In dieser Methode werden Smartphones als digitale Technik in einer analogen Umgebung spielerisch eingesetzt. Während eines geplanten Spaziergangs in der Gruppe wird mittels Smartphones und entsprechender Pflanzenbestimmungs-App die Flora der Umgebung näher betrachtet.

Schlagworte: App, Bewegung, Smartphone, Natur, Quartier erschließen, Gruppen-Angebot, Thematisches Angebot, intergenerativ, Schnupper-Angebot

Anleitung / Schritte

In einem ersten Schritt sollten Sie recherchieren, welche Pflanzenbestimmungs-Apps es gibt, welche Sie nutzen möchten und wie diese funktionieren. Gehen Sie selbst alleine oder mit einer weiteren Person, mit der Sie das Angebot unterbreiten möchten, los, und probieren Sie die App(s) aus.

Planen Sie im nächsten Schritt einen Spaziergang in einer Grünanlage oder im Wald in der näheren Umgebung. Die Auswahl bzw. Planung der Route sollte entsprechend der Fähigkeiten des Teilnehmenden-Kreises gewählt werden. Bestimmen Sie den Start- bzw. Treffpunkt so, dass Sie sich gemeinsam mit den älteren Menschen vorab in einer Räumlichkeit treffen und austauschen können. Bei diesem Vorab-Treffen kann die App kurz erklärt und auf den eigenen Geräten derer, die eines besitzen, installiert werden. Vielleicht können Sie eine Zimmerpflanze mitbringen, sodass ein erster Testlauf noch in der Räumlichkeit absolviert werden kann.

Als nächstes gehen Sie gemeinsam los und probieren die App „in freier Wildbahn“ aus. Hier können Sie die älteren Menschen bei der Nutzung des Smartphones unterstützen. Ggf. ist es sinnvoll, dieses Angebot mit mehreren Personen zu begleiten. Währenddessen steht der soziale Austausch zwischen und mit den Teilnehmenden im Vordergrund. Welche Pflanzen sind bekannt? Was wissen die Teilnehmenden bereits?

Tipps:

- Gibt es bestehende Spaziergruppen älterer Menschen, auf die aktiv zugegangen werden kann?
- Gibt es in die Möglichkeit Leihgeräte zu erhalten?
- Dieses Format bietet sich auch als intergenerativ an.
- Folgende Erweiterungen sind denkbar: Fotografieren mit dem Smartphone, Internetrecherche zu den Pflanzen, …

Weitere Hinweis

Ziel und Zielgruppe:

Senior*innen mit Interesse an der Natur, gewisse Mobilität notwendig

Anzahl der Teilnehmenden:

2 - 10

Zeit / Dauer:

2 - 4 Std.

Benötigte Materialien:

Smartphone/Tablet (eigene oder zum Leihen)

Räumliche Voraussetzungen:

1 Raum mit WLAN, um die App vorab zu installieren

Anhang / Quellen / Verweise:

App-Beispiel: Plantnet – Pflanzen bestimmen mit Fotos

Gestalte dein Gerät nach deinen Bedürfnissen – Pimp your Gerät

Für viele ältere Menschen ist der Umgang mit digitalen Techniken ungewohnt. Hierbei muss es sich nicht immer um Technologien im Kontext des Internets handeln, sondern kann auch die alltäglichen Techniken wie beispielsweise CD-Spieler, Küchengeräte, Waschmaschine oder Trockner betreffen. Es bestehen bereits bei diesen Geräten Unterstützungsbedarfe. In diesem Format werden gemeinsam kleine Anleitungen erarbeitet, wie die Geräte zu nutzen sind. Hierzu gehört beispielsweise das Anbringen selbstgestalteter Anleitungs-Aufkleber, wie Nummerierungen oder „An“ und „Aus“ Beschriftungen. Durch das Erlernen eines sicheren Umgangs mit diesen Geräten kann die Selbstwirksamkeit der älteren Menschen erhöht werden.

Schlagworte: intergenerativ, Gruppen-Angebot, Hardware, Alltagsgeräte, Anleitung

Anleitung / Schritte

Vorab sind einige Überlegungen bzgl. des organisatorischen Rahmens zu treffen:

- Es gilt einen Raum zu finden, in dem bis zu 10 Personen in Kleingruppen arbeiten können.
- Es sollten pro Termin zwischen 3 und 5 Unterstützer*innen vor Ort sein, die gemeinsam mit den Älteren Anleitungen entwickeln und das Gerät entsprechend „gestalten“ (beispielsweise mit beschrifteten Aufklebern). Die genaue Anzahl der Unterstützer*innen orientiert sich an der Nachfrage. Die Helfenden sollten eine gewisse technische Affinität mitbringen.
- Vor dem ersten „Pimp your Gerät“-Format sollten sich alle potenziellen Unterstützer*innen treffen, um zum einen über die inhaltliche Ausgestaltung der angedachten Kurz-Anleitungen zu sprechen, und zum anderen über didaktische Fragen.
- Die Termine sollten von Ihnen begleitet werden.

Möglicher Ablauf eines Termins:

Die älteren Menschen werden angehalten, ihre Geräte sowie die entsprechende Anleitung mitzubringen (Sollte dies nicht möglich sein, sind Sonderwege für einen „Hausbesuch“ zu gestalten – z.B. bei einer Waschmaschine).

1. Sie bilden Kleingruppen bestehend aus Helfenden und Hilfesuchenden
2. In den jeweiligen Gruppen werden zu Beginn die mitgebrachten Anleitungen studiert. Sollte die Anleitung nicht mehr vorliegen, wird im Internet danach recherchiert.
3. Die Geräte werden ausprobiert.
4. Gemeinsam erstellen die Helfenden und älteren Menschen eine neue und leicht verständliche Anleitung (inkl. beschriftete Aufkleber).

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Menschen im Umgang mit ihren digitalen Werkzeugen zu stärken

Anzahl der Teilnehmenden:

Max. 10

Zeit / Dauer:

1 bis 3 Stunden

Benötigte Materialien:

Selbst gestaltete Aufkleber und Anleitungen

Räumliche Voraussetzungen:

Tische/ Stühle, ggf. Kaffee & Kuchen, Recherche-Laptop/Tablet mit Internet

Forum Seniorenarbeit NRW

Spieletreff mal digital!

Digitale Werkzeuge können auch im Bereich der Freizeitgestaltung einen Mehrwert für ältere Menschen bieten. „Spielen“ in digitalen Formaten kann als erster Zugang in die digitale Welt genutzt werden. In diesem Format wird sich spielerisch und mit Freude mit digitalen Werkzeugen auseinandergesetzt und die digitalen Kompetenzen fast beiläufig gestärkt. Neben eher modernen Spielen gibt es auch altbekannte Klassiker wie Skat, Rommé oder Schach, die online zusammen gespielt werden können.

Schlagworte: Gamification, Spiel, Gruppen-Angebot, Zugang, Learning by Doing, Informelles Lernen, PC

Anleitung / Schritte

In einem ersten Schritt sollten Sie sich die Frage stellen, welche Räumlichkeiten für ein solches Angebot benötigt werden. Zum einen ist es sinnvoll einen Raum zu wählen, in dem bis zu zehn Personen problemlos Platz finden und ggf. entsprechende Computerplätze bzw. Laptop-Plätze gegeben sind. Natürlich können Sie die Teilnehmenden auch dazu einladen, ihre eigenen Geräte mitzubringen. Weiter sollte ein organisatorischer Rahmen festgelegt werden (z.B. Festlegung von Terminen).

Es ist notwendig eine/mehrere Person/en zu finden, die ein solches Angebot auch vor Ort begleiten können und über die entsprechenden digitalen Kompetenzen verfügen.

Weiter sollte eine Auswahl von kostenfreien Spielen im Internet getroffen werden. Es ist sinnvoll auf Browser-basierte Online-Spiele zurückzugreifen, sodass keine zusätzliche Software installiert werden muss.

Probieren Sie die Spiele-Auswahl einmal selbst aus, um einen sicheren Umgang zu erlangen.

Wenn sich die Personen zum digitalen Spieleangebot vor Ort treffen, sollten Sie bzw. die Person/en, die das Angebot begleitet/begleiten, mit einer kleinen Einführung in die einzelnen Spiele beginnen und erste Fragen klären. Dann folgt Learning by Doing. Es sind unterschiedliche Konstellationen möglich wie eine Turnierform untereinander oder das Spielen gegen den Computer.

Tipps:

Wenn Sie bzw. die begleitende Person im Umgang mit dem Internet sicher ist, können auch spontan die spielerischen Interessen der Teilnehmenden erfragt werden. So können die Online-Spiele entsprechend der Teilnehmenden-Bedürfnisse ausgewählt werden.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Spiel-begeisterten älteren Menschen spielerisch digitale Kompetenzen vermitteln; Vorerfahrungen nicht zwingend notwendig

Anzahl der Teilnehmenden:

4 - 10

Zeit / Dauer:

2 Stunden

Benötigte Materialien:

Hardware (Computer, Laptops); eigene oder Leihgeräte

Räumliche Voraussetzungen:

Stabile Internetverbindung, ggf. technische Ausstattung mit Laptops bzw. Desktop-PCs

Forum Seniorenarbeit NRW

Technik zum Ausprobieren und Anfassen – Ein gemeinsamer Ausflug

Eine Möglichkeit, ältere Menschen an digitale Techniken heranzuführen, ist das eigene Erleben neuer Technologien und Techniken. Hier sollte in einem sicheren Rahmen mit Begleitung einer/eines Expert*in ein gemeinsames Ausprobieren ermöglicht werden. Da die digitalen Techniken häufig nicht verfügbar sind und selten ein*e Expert*in vor Ort ist, kann das Ausprobieren in Form eines Tagesausflugs ausgelagert werden. Besuchen Sie eine Umgebung, in der die Technik und die notwendige Expertise gegeben sind. In dieser Methode wird ein Schnupper-Angebot als erster Zugang in die digitale Welt genutzt.

Schlagworte: Ausprobieren, Erklärung, Expert*in, Gruppen-Angebot, Schnupper-Angebot, Zugang

Anleitung / Schritte

Für die Planung und Begleitung dieses Ausflugs sind selbst keine digitalen Kompetenzen oder digitalen Werkzeuge notwendig. Ausflugsziel ist ein Ort, an dem Technik gezeigt und ausprobiert wird, z.B. das Fraunhofer-inHaus-Zentrum Duisburg. Dort kann für kleines Geld Technik ausprobiert und eine Führung durch eine*n Expert*in vor Ort durchgeführt werden.

In einem ersten Schritt nehmen Sie Kontakt mit dem Fraunhofer-InHaus-Zentrum auf und stimmen einen Termin ab.

Als nächstes sollten Sie sich den Tagesablauf überlegen. Die Führung durch das inHaus dauert etwa 1,5 Stunden. Rechnen Sie für die Anreise genügend Zeit ein. Nach der Führung selbst kann möglicherweise ein Restaurant oder Café in der näheren Umgebung als Austauschrahmen und Feedback-Runde dienen. Die Feedback-Runde kann das Interesse an bestimmten digitalen Themen sichtbar machen, die in zukünftigen Aktionen aufgegriffen werden.

In einem dritten Schritt muss die An- und Abreise mit dem ÖPNV bzw. einem gesondert gebuchten Bus geplant und organisiert werden (z.B. Ort und Zeit des Treffpunktes für die Anreise).

Tipp: Ein Tagesausflug kann auf viele ältere Menschen als ein gemeinsames Erlebnis, bei dem auch der soziale Austausch eine große Rolle spielt, motivierend wirken.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Interessierte Senior*innen

Anzahl der Teilnehmenden:

10 - 20

Zeit / Dauer:

Tagesausflug

Benötigte Materialien:

Anreise + Abreise

Räumliche Voraussetzungen:

-

Anhang / Quellen / Verweise:

Fraunhofer-inHaus-Zentrum

Woher komme ich? Biografiearbeit mit digitalen Techniken

Der Besuch von Orten aus der Vergangenheit kann Erinnerungen und auch schöne Gefühle wecken. Viele ältere Menschen haben beispielsweise wegen Mobilitätseinschränkungen nicht mehr die Möglichkeit, große Reisen zu wagen und in die Vergangenheit zu reisen. Digitale Ausflüge können in solchen Fällen eine Alternative darstellen. Eine Methode ist es, mittels Google Maps solche digitalen Reisen vorzunehmen und gemeinsam längst vergangene Orte zu besuchen und über die Frage „Woher komme ich?“ im Sinne der Biografiearbeit ins Gespräch zu kommen und einen digitalen Standrundgang zu absolvieren.

Schlagworte: Biografiearbeit, Gruppen-Angebot, Google Maps, Heimat, Quartier erschließen

Anleitung / Schritte

Digitale Techniken ermöglichen es, weit entfernte Orte zu besuchen. Dies ist u.a. mit Google Maps möglich.

Gerade in stationären Einrichtungen besteht so die Möglichkeit, Orte mit Erinnerungswert zu besuchen – „die alte Heimat“.

Möglicher Ablauf:

1. Sie laden ältere Menschen zu einem bestimmten Termin in einen von Ihnen vorbereiteten Raum ein. Der Raum sollte mit einem Stuhlkreis, einem Beamer und einem angeschlossenen Laptop ausgestattet sein. Kaffee und Kuchen sorgen für eine gemütliche Atmosphäre.
2. Fragen Sie die Teilnehmenden, wo sie herkommen.
3. Geben Sie den Ort (ggf. die genaue Adresse) bei Google Maps ein und suchen Sie nach Anhaltspunkten, die direkt zu sehen sind (Kirche, Bahnhof, etc.). Die Teilnehmenden können die „Landkarte“ auf der Leinwand sehen. Versuchen Sie mit der teilnehmenden Person, deren Heimatort zu sehen ist, ein Gespräch aufzubauen. Fragen Sie, ob es bestimmte Orte gibt, die gemeinsam auf der Landkarte gesucht werden können. Vielleicht gibt es weitere Teilnehmende, die schon einmal dort waren?

Tipp: Stellen Sie sicher, dass der Raum so abgedunkelt ist und die Leinwand groß genug ist, um den Teilnehmenden eine gute Sicht auf die „Landkarte“ zu ermöglichen.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Mehrwert digitaler Werkzeuge erkennen; Ältere Menschen ohne bisherige Berührungspunkte mit dem Internet

Anzahl der Teilnehmenden:

5 - 10 Personen

Zeit / Dauer:

2 Stunden

Benötigte Materialien:

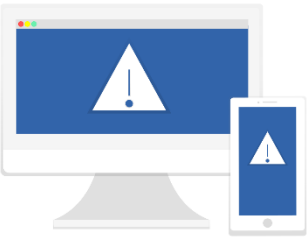
Beamer, Laptop

Räumliche Voraussetzungen:

Stuhlkreis, stabile Internetleitung, ggf. Verpflegung

Forum Seniorenarbeit NRW

Ängste abbauen – Computertechnik betreffend



Gerüchte, Falschinformationen oder fehlendes Wissen verunsichern insbesondere ältere Menschen, die sich gegen die Nutzung digitaler Techniken, wie Smartphone, Tablet oder Internet aussprechen oder sich in einer Entscheidungsphase befinden. Das gemeinsame Gespräch über diese Themen kann helfen, Missverständnisse auszuräumen und zur Aufklärung beitragen.

Schlagworte: Unsicherheit, Kaufentscheidung, Datenschutz, Sicherheit, Gruppen-Angebot

Anleitung / Schritte

Im Seniorennetzwerk wird zum Gesprächsnachmittag zum Thema eingeladen.

Je nach Teilnehmerzahl werden die Anwesenden in kleinere Gruppen von ca. 4 Personen aufgeteilt.

In der kleinen Gruppe erzählen die Anwesenden dann von ihren Problemen und Unsicherheiten und wo sie ggf. etwas mehr drüber erfahren würden.

Nachdem die erste Person ausgeredet hat und den anderen ein deutliches Signal gibt, kann nun auf die Fragen und Punkte eingegangen werden. Hierbei ist es wichtig, dass die Person nicht belehrt wird, sondern zugehört und Verständnis gezeigt wird.

Zu einzelnen Punkten können dann auch kurze Erläuterungen gegeben werden.

Anschließend ist der/die nächste an der Reihe.

Bei mehreren Tischen ist es sinnvoll, eine Gesprächsleitung zu haben, die ggf. zum Anschluss die Themen des Tisches in der größeren Gruppe vorstellt, ohne auf die Person einzugehen.

Das Erleben, dass andere ähnliche Probleme haben, steht hier im Mittelpunkt. Es geht weniger um Problemlösungsstrategien und schnelle Lösungen.

Die Themen können für anschließende Angebote, wie zum Beispiel eine Info-Veranstaltung oder ein Kurs genutzt werden.

Eine Übung zum Einstieg könnte sein:

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde kann das Gespräch durch folgende Fragen eingeleitet werden:

- Habt ihr auch schon einmal gehört, dass (Ergänzung erfolgt jeweils auf einer Karte oder Blatt Papier)
- Meine Bekannte hat mir erzählt, dass …
- Diese Tage ist mir folgendes passiert…

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere mit Unsicherheiten bei der Techniknutzung

Anzahl der Teilnehmenden:

Max. 4

Zeit / Dauer:

30 Minuten

Benötigte Materialien:

Präsentationsmedien

Räumliche Voraussetzungen:

Tisch für 5 Personen (ggf. mehrere)

Forum Seniorenarbeit NRW

„Exotische Hobbies“

Teilweise können Hobbys auch aufgrund körperlicher Einschränkungen und Immobilität nicht mehr ausgeübt werden. Manchmal fehlt es älteren Menschen, die seltene Hobbys haben, aber auch der Austausch und der Kontakt mit Gleichgesinnten. Der Austausch über die jeweiligen Interessengebiete kann jedoch barrierearm mittels digitaler Anwendungen ermöglicht werden. Über einfach zu bedienende Apps kann Kontakt zu anderen Interessierten aufgebaut und gehalten werden. Auch Medien wie Fotos können so geteilt werden.

Schlagworte: Hobby, Stammtisch, Begegnungsstätte, Blog, Sammlung, Selbstlernen, Thematisches Angebot, Schnupper-Angebot

Anleitung / Schritte

Der persönliche Nutzen von digitaler Technik kann älteren Menschen über ihre speziellen Hobbys nähergebracht werden. Am besten gelingt der Kontakt an Orten, an denen ältere Menschen regelmäßig angetroffen werden können, wie in Begegnungsstätten oder bei Veranstaltungen. Hier kommt man schnell ins Gespräch und kann ältere Menschen gezielt danach fragen, von ihren Hobbys zu erzählen. Einige Hobbys sind gewöhnlich und Menschen mit denselben Interessen finden leicht Kontakt zu Gleichgesinnten. Andere Menschen mit eher seltenen Hobbies haben es dabei manchmal schwerer. Diesen älteren Menschen kann geholfen werden, wenn sie sich das Internet zu nutzen machen:

Über Suchfunktionen, Blogs oder Foren kann Kontakt zu anderen Menschen geknüpft werden, welche dieselben seltenen Interessen haben.

Hierbei wird auf einfachem Wege der persönliche Nutzen aufgezeigt, den das Internet für die älteren Menschen hat. Gemeinsam mit der älteren Person kann im Internet recherchiert werden, oder es kann gemeinsam ein Profil in einem Forum angelegt werden. Sobald erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet gemacht wurden, könnte in einem weiteren Schritt auch selbst ein Blog angelegt werden. Auch über Social Media können Kontakte geknüpft oder Fotos ausgetauscht werden.

Die ältere Person erlernt so in ihrem eigenen Tempo und auf einfache Weise den Umgang mit dem Internet und kann einen Mehrwert für das eigene Hobby erkennen. Wichtig ist hierbei, für eine längerfristige Betreuung zu sorgen, um sicherzustellen, dass die Technik und das Internet keine Hemmschwelle mehr darstellen.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Menschen die sich mit anderen über ihre Hobbies austauschen möchten.

Anzahl der Teilnehmenden:

Kleingruppengröße nach Belieben

Zeit / Dauer:

Ca. 30 Min pro Treffen. Eine regelmäßige längerfristige Unterstützung ist wünschenswert

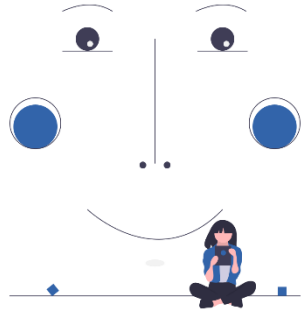
Benötigte Materialien:

Smartphone/Tablet/ Computer/ Internetanschluss

Räumliche Voraussetzungen:

Angenehme Lernumgebung

Forum Seniorenarbeit NRW



In die Vergangenheit Reisen via VR

Um älteren Personen zu ermöglichen, sich ihrer eigenen Vergangenheit zu erinnern, werden häufig Medien wie Fotos oder Videoaufnahmen genutzt. Seit jedoch auch Virtual Reality-Brillen frei verfügbar sind, kann auch dieses Medium als Methode eingesetzt werden, um älteren Menschen die Reise in die Vergangenheit zu ermöglichen und sich so aktiv mit der Digitalisierung auseinanderzusetzen.

Schlagworte: Virtual Reality, Reise, Erinnerung, Biografiearbeit, Thematisches Angebot, Gruppen-Angebot

Anleitung / Schritte

Diese Methode kann beispielsweise im Kontext der Biografiearbeit angewendet werden. In festen Institutionen oder Gruppensettings kann älteren Menschen das Angebot gemacht werden, mittels einer VR-Brille in die Vergangenheit zu reisen.

Mögliche Orte:

- Ehemalige Wohnorte
- Urlaubsorte
- Die eigene Nachbarschaft
- Parks
- Orte, in fernen Ländern

Die Nutzung der VR-Brille sollte durch Personen angeleitet werden, die im Umgang damit geschult sind. Gerade für Personen ohne Kenntnisse mit digitaler Technik ist die Nutzung zwar ein Mehrwert, stellt aber eine erhebliche Hürde dar.

Mittels verschiedener Programme können gezielt Orte aus dem Leben der älteren Person aufgesucht werden.

Da solche Reisen in die eigene Vergangenheit via VR sehr real wirken können und so auch viele Erinnerungen wachgerufen werden, ist in jedem Fall eine Betreuung nötig und auch ein Debriefing am Ende der Reise. Es kann vorkommen, dass ältere Menschen die Reise in die Vergangenheit als sehr positiv erleben. Jedoch können auch Gefühle wie Trauer ausgelöst werden.

Wichtig zu beachten ist, dass diese Methode gut vorbereitet sein sollte. Personen, welche die Betreuung während der Reise übernehmen, sollten vorher geschult werden. Sie sollten sowohl mit der Nutzung der VR-Brillen vertraut sein als auch im Bereich der Biografiearbeit.

Auch sollte für ein passendes Setting gesorgt werden. Es sollte zum Beispiel ein eigener gemütlicher Raum zur Verfügung stehen, in dem die VR-Brillen genutzt werden können.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Menschen

Anzahl der Teilnehmenden:

Pro Teilnehmer*in muss zusätzlich eine geschulte Betreuung eingeplant werden.

Zeit / Dauer:

Nach Bedarf zwischen 20 Minuten und eine Stunde, inklusive Briefing und Debriefing.

Materialien:

VR-Brille

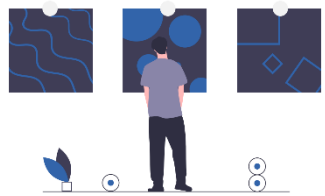
Räumliche Voraussetzungen:

Für die Nutzung der VR-Brillen sollte ein eigener Raum vorhanden.

Anhang / Quellen / Verweise:

Projektsteckbrief: Virtual Reality im Altenzentrum – "Man sieht mal etwas ganz anderes"

Virtuelle historische Spaziergänge im Quartier oder im Museum



Zur Erkundung des eigenen Quartiers von zu Hause aus können virtuelle historische Spaziergänge genutzt werden, die als digitale Angebote von kulturellen Institutionen angeboten werden. Diese Art von Angeboten sind meistens für Menschen zugänglich, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, so auch ältere Menschen. Mittels Videos, Audiobeiträgen oder Fotos können Stadtbegehungen oder Museumsbesuche durchgeführt werden. So kann eine bessere Auseinandersetzung mit der Historie des eigenen Stadtteils oder mit dem Thema einer Ausstellung ermöglicht werden und der Mehrwert von digitaler Technik nebenbei an die Teilnehmenden herangeführt werden.

Schlagworte: Nachbarschaft, Geschichte, Rundgang, Spaziergang, Museum, Ausstellung, Kultur, Thematisches Angebot, Gruppen-Angebot, Quartier erschließen

Anleitung / Schritte

Digitale Rundgänge können entweder selbst erstellt werden, werden aber auch von Museen oder als kulturelles Angebot von Kulturschaffenden oder öffentlichen Einrichtungen der Stadt initiiert.

Solche historischen Spaziergänge können mit einer kleinen Gruppe interessierter älterer Menschen durchgeführt werden. Hier können beispielsweise Ältere angesprochen werden, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und an analogen Rundgängen nur bedingt teilnehmen können.

Die älteren Menschen erhalten ein Tablet oder einen Computer und können über ein Programm oder eine Webseite bestimmte Orte digital aufsuchen. Zu diesen Orten können die Erzählungen der/des historischen Stadtführenden und Zeitzeugenberichte angehört werden, Fotos betrachtet werden oder auch Videos angesehen werden.

Einige solcher Angebote sind auch über Apps aufrufbar. Um diese Art eines digitalen Rundgangs durchzuführen, benötigt es entsprechender Hardware wie Tablets, Smartphones oder Computer, einen Internetzugang oder entsprechende Programme. Auch Google bietet eine Plattform für digitale Rundgänge.

Die Rundgänge sollten von einer oder mehreren Personen angeleitet werden, da besonders Ältere ohne Vorkenntnis von der Technik überfordert sein könnten. Wichtig ist hierbei, darauf zu achten, dass insbesondere der Nutzen, also der Rundgang oder der Museumsbesuch im Vordergrund des Angebots steht und die Veranstaltung nicht als eine Lehrstunde für digitale Technik wahrgenommen wird. Neben den neuen digitalen Fähigkeiten können die Teilnehmenden auch neue soziale Kontakte knüpfen.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe: Ältere Menschen die gerne mehr kulturelle Angebote wahrnehmen möchten und / oder in der Mobilität eingeschränkt sind.

Anzahl der Teilnehmenden:

Kleingruppen.

Zeit / Dauer: ca. 1 Stunde je nach Gruppengröße.

Benötigte Materialien: Je nach Tour: Tablet, Smartphone oder Computer

Räumliche Voraussetzungen:

Angenehme Raumsituation, ggf. auch mit einzelnen älteren Menschen von Zuhause aus durchführbar.

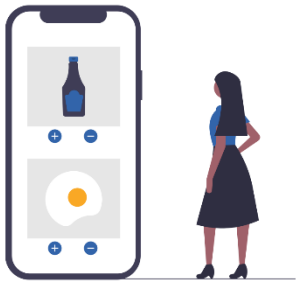
Anhang / Quellen / Verweise:

artsandculture.google.com

actionbound.com

Forum Seniorenarbeit NRW

Tischlein deck dich



Um ältere Menschen an die Digitalisierung heranzuführen, eignen sich insbesondere Methoden, die an bereits bestehende Strukturen anknüpfen und bestehende Kontakte nutzen. Es bietet sich an, die folgende Methoden in den eigenen Wohnräumen der Zielgruppe durchzuführen und von vertrauten Personen betreuen zu lassen. In diesem Beispiel werden mittels eines Lieferservice, der ältere Menschen beliefert, die älteren Menschen an die Nutzung digitaler Geräte herangeführt.

Schlagworte: Essen auf Rädern, Tablet, Supermarkt, Einkaufen, Digitale Kompetenz, Thematisches Angebot, Einzelgespräch

Anleitung / Schritte

Bei dieser Methode werden bereits bestehende Kontakte zu älteren Menschen genutzt, um den persönlichen Nutzen von digitaler Technik hervorzuheben und mittels kleiner Interventionen auf digitale Verbesserungen hinzuweisen.

Grundsätzlich bietet es sich an, auf bestehende Strukturen zurückzugreifen. In diesem Fall einen Lieferservice, der ältere Menschen tagsüber mit Lebensmitteln und Mahlzeiten versorgt. Die Bestellungen werden meistens analog aufgegeben, indem Ältere auf einem Vordruck ihre gewünschten Menüs auswählen können. Dieser Bestellvorgang kann jedoch auf einem mitgebrachten Tablet der beliefernden Person durchgeführt werden.

Die älteren Menschen werden dabei von einer Person angeleitet. Im Idealfall von einer Person, die den älteren Menschen durch andere Dienste gut bekannt ist. Beispielsweise können Personen aus der Nachbarschaft mit eingebunden werden. Die älteren Menschen suchen sich unter Anleitung und Mithilfe ihre Bestellungen auf einem Tablet heraus.

Dadurch kann einfach und auf natürliche Weise die Bedienung eines Tablets ausprobiert werden und so die Hemmschwelle vor der Nutzung digitaler Technik abgebaut werden. Nebenbei können weitere Funktionen eines Tablets ausprobiert werden, die mit der Lebensmittelbestellung zusammenhängen. Unbekannte Lebensmittel können im Internet über die Bildsuche angezeigt werden, oder es können Rezepte nachgeschaut werden. So wird der Umgang mit digitaler Technik alltagsnah vermittelt.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Technikferne Personen, die Zuhause einen Lieferservice nutzen.

Anzahl der Teilnehmenden:

1-zu-1-Situation

Zeit / Dauer:

Pro Einsatz 15 - 20 min

Benötigte Materialien:

Tablet

Räumliche Voraussetzungen:

Es werden keine besonderen Räumlichkeiten benötigt.

Schmökerbude

Viele ältere Menschen, die sich für Literatur interessieren, greifen auf analoge Bücher zurück. In manchen Quartieren gibt es Lesezirkel oder Literaturtreffen, in denen gemeinsam gelesen wird und die Inhalte der Bücher besprochen werden. In diesem Kontext können Ältere auch erstmalig mit E-Books in Berührung kommen. Mit der folgenden Methode ermöglichen Sie anhand des Interessenfeldes der Zielgruppe, E-Books kennenzulernen.

Schlagworte: Buch, Literatur, Interessengemeinschaft, Thematisches Angebot, E-Book, Thematisches Angebot, Gruppen-Angebot, Quartier erschließen

Anleitung / Schritte

Gibt es in Ihrem Quartier ein Lesetreff oder gibt es Lesungen und Lesestunden für ältere Menschen? Falls ja, können Sie diese Veranstaltungen nutzen, um den Umgang mit digitaler Technik niedrigschwellig erlernbar zu machen.

Umsetzung:

1. Nehmen Sie sich die Zeit an Lesetreffs oder Literaturzirkeln in Ihrem Quartier teilzunehmen.
2. Initiieren Sie, dass ein Text gemeinsam gegenseitig vorgelesen wird. Es könnte zum Beispiel bei jedem Treffen jeweils eine andere teilnehmende Person ein Teil des Textes vorlesen.
3. Einigen Sie sich mit den älteren Personen auf einen Text oder ein Buch, welches gelesen werden soll.
4. Als Medium bringen Sie einen E-Reader, Laptop oder Tablet mit und ermöglichen den Teilnehmenden, diese Geräte zu nutzen und die Texte nicht aus einem analogen Buch abzulesen, sondern einmal digitale Möglichkeiten auszuprobieren.
5. Sprechen Sie mit den älteren Menschen auch über die Vorzüge. Beispielsweise, dass Schriften vergrößert werden können oder Kontraste eingestellt werden können. So kann der Text an mögliche altersbedingte Beeinträchtigungen angepasst werden.
6. Je nach individuellen Fähigkeiten können die Älteren Ihre Hilfe in Anspruch nehmen. Wenn Fragen zu der Bedienung entstehen, unterstützen Sie die Person in der Bedienung.
7. Ermöglichen Sie fortgeschrittenen Leser*innen die E-Reader, Tablets oder Laptops auch auszuleihen.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Literaturinteressierte Ältere

Anzahl der Teilnehmenden:

Ca. 8 (Kleingruppen)

Zeit / Dauer:

1,5 Stunden

Benötigte Materialien:

Laptop /Tablets, E-Books/E-Reader

Räumliche Voraussetzungen:

Einladende Atmosphäre, Fester Treffpunkt (z.B. Quartierbüro)

Forum Seniorenarbeit NRW

Gottesdienst auf Tablet/Smartphone

Zurzeit wird älteren Menschen die Teilnahme am Gottesdienst erschwert, da Kontaktsperren bestehen und Abstandsregelungen eingehalten werden müssen. In manchen Gemeinden besteht die Möglichkeit, den Gottesdienst als Liveübertragung zu verfolgen.

Schlagworte: Gottesdienst, Kirche, Gemeinde, Live-Übertragung, Thematisches Angebot

Anleitung / Schritte

Gibt es ältere Menschen in Ihrer Gemeinde, die gerne am Gottesdienst teilnehmen möchten, dies aber aus verschiedenen Gründen nicht können? Gründe dafür können körperliche Einschränkungen sein oder – wie derzeit – eine Pandemie, die bestimmte Kontaktsperren verlangt. Diese Situation kann genutzt werden, um älteren Menschen die Digitalisierung näher zu bringen.

Ältere Menschen in einem Begegnungszentrum oder auch Ältere, die allein zu Hause leben, werden durch vertraute Kontaktpersonen auf die Möglichkeit angesprochen, auch digital am Gottesdienst teilzunehmen.

Es benötigt eine persönliche Betreuung und die Bedienung des Tablets muss den älteren Menschen schrittweise nähergebracht werden. Dies kann in Kleingruppen oder auch in einer 1-zu-1-Betreuung geschehen.

Es geht insbesondere darum, den älteren Personen den Mehrwert aufzuzeigen, den die Nutzung digitaler Endgeräte für die älteren Menschen haben könnte. Die Nutzung der Geräte erfolgt niedrigschwellig und alltagsnah.

Für die Umsetzung gilt die Voraussetzung, dass eine Gemeinde, der sich die ältere Person zugehörig fühlt, auch Live-Streams anbieten.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Ältere Menschen die gerne am Gottesdienst teilnehmen möchten.

Anzahl der Teilnehmenden:

-

Zeit / Dauer:

Nach Bedarf

Benötigte Materialien:

Digitales Endgerät

Räumliche Voraussetzungen:

Raum mit Sitzgelegenheiten

Forum Seniorenarbeit NRW

Technikunterstützte Spaziergruppen

Spaziergruppen sind eine beliebte Möglichkeit, um Teilhabe im Quartier zu fördern. Dieses niedrigschwellige Angebot fördert Bewegung, Gesundheit und den persönlichen Austausch zwischen Menschen. Es bietet sich an, bei einer regelmäßigen stattfindenden Spaziergruppe den Teilnehmenden auch Nutzung digitaler Technik näher zu bringen und kontextnah in die Aktion einzubauen.

Schlagworte: Gruppen-Angebot, Spaziergang, Geo-Caching, Google Maps, Schrittzähler, Quartier erschließen

Anleitung / Schritte

Innerhalb einer Spaziergruppe von älteren Menschen, die sich regelmäßig für gemeinsame Spaziergänge trifft, besteht in den meisten Fällen bereits ein guter Austausch und Interesse daran, neue Fähigkeiten zu erlernen. Dies ist eine gute Voraussetzung, um den älteren Menschen hierbei auch digitale Techniken näher zu bringen.

Möglicher Ablauf:

Während eines Spaziergangs in der Gruppe werden von den ehrenamtlichen Betreuenden Tablets oder Smartphones zur Verfügung gestellt.

Über Karten-Programme wird die Umgebung dargestellt und die Möglichkeit erläutert, den Spazierweg vorher betrachten zu können, die Entfernung zu messen, mögliche Barrieren zu entdecken oder sich Fotos der Strecke vorher anzusehen.

Auch weitere Optionen, wie Schrittzähler, Apps mit Bewegungsübungen oder Ähnliches können vorgestellt werden.

Die älteren Menschen bekommen die Möglichkeit, die Geräte selbst auszuprobieren und die Funktionen zu testen. Es können auch kleinere Aufgaben gestellt werden:

1. Folgen Sie dem Weg, der auf dem Tablet dargestellt ist.
2. Wählen Sie eine Übung aus der App aus und führen Sie diese mit den anderen Teilnehmenden durch.
3. Suchen Sie im Internet Informationen zu dem Denkmal, vor dem Sie stehen.
4. Schauen Sie auf der Schrittzähler- App nach, wie viele Schritte/Kilometer Sie heute gemeinsam gelaufen sind.

Digitale Geräte werden so spielerisch eingebunden. Der Spaß an dem Nutzen wird gesteigert und Ängste können ohne Druck abgebaut werden.

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Teilnehmende von Spaziergruppen

Anzahl der Teilnehmenden:

-

Zeit / Dauer:

1 - 2 Stunden

Benötigte Materialien:

Entsprechende Technik

Räumliche Voraussetzungen:

Geeignete Wegstrecke

Forum Seniorenarbeit NRW

Quartierscomputer

Viele Bürgerangelegenheiten können heute digital erledigt werden. Oft ist dies sogar zeitsparend. Jedoch können ältere Menschen ohne Internetzugang ihre Angelegenheiten nicht online erledigen. Meistens fehlt die Möglichkeit, sich über Veranstaltungen oder Aktionen im Quartier zu informieren. Manchmal ist der persönliche Nutzen von digitaler Technik nicht bewusst, oder es liegen finanzielle Hürden vor. Auch die digitale Kompetenz ist häufig nicht ausreichend ausgeprägt. Ein „Quartierscomputer“, der öffentlich zugänglich ist, kann diese Hürden abbauen. Doch wie kann dieser Nutzen älteren Menschen nähergebracht werden?

Schlagworte: Quartier erschließen, Bürgerbüro, Bürgeramt, Terminal, Einzelgespräch

Anleitung / Schritte

In öffentlichen Bildungseinrichtungen, Bürgerbüros oder ähnlichen Standorten stehen manchmal Quartierscomputer zur Verfügung. Die Nutzung ist leider nur Menschen vorbehalten, die bereits über digitale Kompetenzen verfügen.

Um älteren Menschen die Nutzungsmöglichkeiten aufzuführen, benötigt es eine niedrigschwellige Methode. Wichtig ist hierbei insbesondere, den älteren Menschen den persönlichen Nutzen zu verdeutlichen und das Angebot entsprechend zu begleiten.

1. Stellen Sie einen Quartierscomputer an einem Ort auf, der von älteren Menschen häufig frequentiert wird, zum Beispiel im Eingangsbereich eines öffentlichen Gebäudes wie einer Bibliothek.
2. Sprechen Sie ältere Personen an, und bieten Sie ihnen an, bei der Erledigung ihrer Angelegenheiten behilflich zu sein.
3. Beispiel: Sucht eine ältere Person eine bestimmte Abteilung innerhalb der Bibliothek, kann sie auf dem Quartierscomputer selbst die Suchbegriffe eingeben und die Information finden.
4. Unterstützen Sie bei dem Ausfüllen von Suchfeldern und der Seitenbedienung

Zu beachten ist:

5. Das Ausprobieren des digitalen Geräts ist ein zusätzliches und freiwilliges Angebot.
6. Wichtig ist eine hauptamtliche Ansprechperson, die bei Fragen behilflich ist und an festen Tagen die Senior*innen und sonstige Interessierte anleitet.
7. Sorgen Sie für Bekanntmachung relevanter Informationen für Ältere zu dem Angebot z. B. in der Tageszeitung (Öffnungszeiten und Beratungszeiten, Ansprechpersonen etc.)

Weitere Hinweise

Ziel und Zielgruppe:

Menschen ohne Internetzugang

Anzahl der Teilnehmenden:

-

Zeit / Dauer:

Nach Bedarf

Benötigte Materialien:

XXL-Tablet

Räumliche Voraussetzungen:

Häufig frequentierte Einrichtungen z.B. Bibliothek, Bürgeramt

Begleitung von bürgerschaftlichem Engagement und Aktivitäten in Technikprojekten

Bürgerschaftliches Engagement im Sozialraum - insbesondere in Technik- und Digitalprojekten - darf nicht sich selbst überlassen werden. Ein Partizipationsprozess von älteren Menschen benötigt aus vielfältigen Gründen eine professionelle Begleitung auf Zeit bis hin zur Selbstorganisation.

Neben der nicht unwichtigen Organisation von Räumlichkeiten und Terminen, sind es vor allem die „weichen" Faktoren, die für das Gelingen von Bedeutung sind. Eine sensible und aufmerksame Moderation der ehrenamtlichen Tätigkeiten der (selbstorganisierten) Gruppen durch hauptamtliche Personen, ist maßgeblich für die Partizipationsbereitschaft der Senior*innen. Die „Moderation" ist eine Methode, die Gruppentreffen, anliegen und -themen zu strukturieren sowie effizient und lösungsorientiert zu gestalten. Ihr liegt eine Kultur und Haltung der Moderator*innen zugrunde, die hilft, tragfähige Entscheidungen zu entwickeln, Transparenz über gemeinsame und unterschiedliche Sichtweisen zu erzeugen und das Lösen von Konflikten zu ermöglichen. Die Moderation von Beteiligungsprozessen in Gruppen und Teams unterstützt auf diese Weise das Gelingen auf dem Weg in die Selbständigkeit und steigert gleichzeitig die Eigenverantwortung aller Beteiligten durch Empowerment-Prozesse. Durch eine kontinuierliche Reflexion der Gruppenaktivitäten sowie potenzielle Neujustierungen werden die Strukturen an die jeweiligen Bedarfe und Möglichkeiten der ehrenamtlichen Senior*innen angepasst.

Als wesentliche Erfolgsfaktoren werden von Helte et al. der „wertschätzende Umgang und ein Agieren auf Augenhöhe" (2015, S. 418) in der Begleitung von Partizipationsprozessen durch hauptamtliche Gruppenbegleitungen herausgestellt.

Zahlreiche Technik- und Digitalprojekte zur Förderung der digitalen Medienkompetenz und -nutzung der älteren Menschen werden seit geraumer Zeit in den Kommunen durchgeführt. Ohne den Zugang zu digitalen Möglichkeiten droht für die ältere Bevölkerungsgruppe die Gefahr, immer weniger aktiv am Gesellschaftsleben teilhaben zu können. Bürgerschaftlich engagierte Senior*innen, die eine Multiplikatorenfunktion übernehmen, geben das digitale Wissen an ältere Menschen in ihren sozialen Gruppen, Nachbarschaften und örtlichen Netzwerken weiter. Begleitende didaktische Konzepte befähigen die Senior*innen, die erworbenen digitalen Kompetenzen im Alltag lebenspraktisch anzuwenden und durch Wissensvermittlung an andere ältere Menschen interkommunikativ weiterzugeben.

Damit diese Projekte nachhaltig verstetigt und strukturelles Element des Quartiers werden, bedarf es einer hauptamtlichen Begleitung. Diese kann sich verschiedener Methoden in der Prozessbegleitung und Moderation bedienen. Als Ergänzung zu den Treffen und Gesprächen der Teilnehmer*innen vor Ort, sind digitale Videokonferenzen eine gute Möglichkeit, um mobilitätseingeschränkte, ältere Menschen im Sozialraum zu erreichen und die Vernetzung mit älteren Menschen in anderen Sozialräumen und/oder Kommunen voranzutreiben. Darüber hinaus gibt die hauptamtliche Begleitung regelmäßig Impulse zu (digitalen) Themen, die an die Lebenswirklichkeit der Senior*innen anknüpfen. In einem weiteren Schritt werden die Multiplikator*innen selbst zu Expert*innen in Fragen der digitalen Medienkompetenz und geben das Wissen auch an größere Gruppen weiter. Eine zentrale Aufgabe der hauptamtlichen Begleitung besteht in diesem Fall darin, den Prozess der Themenfindung mit den qualifizierten Multiplikator*innen zu steuern. Unabdingbar in der Begleitung von bürgerschaftlichem Engagement in Technikprojekten ist das Angebot des „Krisenmanagements", um gruppendynamische Themen analog aufzuarbeiten. Denn die Einführung und Nutzung digitaler Anwendungen und Innovationen muss immer gemeinsam mit der zwischenmenschlichen Beziehungsebene einhergehen.

Quellen: siehe unten

Weiterlesen und entdecken

Ausgewählte Literatur, Internetseiten, Quellen und Ideen

Argumentationshilfen

Achter Altersbericht
achter-altersbericht.de

Digital-Index
initiatived21.de

Heite, E., Rüßler, H. & Stiel, J. (2015). Alter(n) und partizipative Quartiersentwicklung. Stolpersteine und Perspektiven für soziale Nachhaltigkeit. In. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, Nr. 48, S.415-425.

Heite, E. & Rüßler, H. (2018). Quartiersnetzwerke mit Älteren entwickeln. Handbuch 3. Ältere als (Ko-)Produzenten von Quartiersnetzwerken. Impulse aus dem Projekt QuartiersNETZ.

Kubicek, H., & Lippa, B. (2017). Nutzung und Nutzen des Internets im Alter: empirische Befunde zur Alterslücke und Empfehlungen für eine responsive Digitalisierungspolitik. VISTAS Verlag.

Arbeitsmaterialien

Info-Portal digitale Ideen für Sozialraum und Nachbarschaft des Forum Seniorenarbeit NRW

forum-seniorenarbeit.de/digitales

Digital Kompass
digital-kompass.de

Wissensdurstig
wissensdurstig.de

Stiftung Digitale Chancen – Digital mobil im Alter
digitale-chancen.de

Die cyber-fibel
cyberfibel.de

mobilsicher.de – Info-Portal zur sicheren Handy-Nutzung
mobilsicher.de

Apps und Themen für den Einstieg

Eine unvollständige Liste mit Themen und Apps, die von Älteren angefragt wurden:

Alltag gestalten

Einkaufen, Bankgeschäfte erledigen, Bezahlen, Vergleichsportale, Briefe schreiben, Suchen, eBay Kleinanzeigen, Essen bestellen, Natur

Gesundheit

Corona App, Ada, Krankenkasse

Reisen und Mobilität

Deutsche Bahn Navigator, NRW mobil, regionaler ÖPNV, Google Maps, Toiletten-Finder, Wheelmap, Taxi-App

Kommunikation

Messenger, Videotelefonie, Kontakte

Smartphone-Nutzung

Musik hören, Podcast, Bluetooth, Fotografie, Wecker, Erinnerungen, Videos anschauen, Elemente anordnen, Updates, Mobilfunk-Tarife, QR-Codes, E-Books lesen

Soziale Netzwerke

Facebook, Twitter, nebenan.de, Tiktok, Instagram

Spielerisches

Actionbound, Stadtsache, Skat, Sudoku

Weitere Themen

Sprachassistenten, Smart TV, Hardware erklären, Kaufentscheidungen

Forum Seniorenarbeit NRW

Mitmachen

Die Mitmach-Ecke: Erfahrungen und Ideen teilen!

Liebe/r Leser*in des Methodenkoffers,

Ihr Input ist gefragt! Getreu dem Motto „das Rad muss nicht immer neu erfunden werden“ möchten wir Sie einladen, selbst Teil dieser Ideenfabrik zu werden und Ihre Erfahrungen und Ideen einzubringen.

Wie können Sie Ihr Wissen und Ihre Einfälle einbringen?

Besuchen Sie unseren Methodenkoffer im Internet:

methoden.forum-seniorenarbeit.de

Innerhalb dieses virtuellen Methodenkoffers finden Sie Wege, mitzuwirken und den Methodenkoffer partizipativ zu gestalten.

Nutzen Sie die Kommentar-Funktion für…

… Ihre **Einschätzung, Gedanken und neue Impulse** zur Methode,

… Ihre Ideen für **Abwandlungen und Variationen** der Methode,

… Ihre **Erfahrungen** mit dem genannten Beispiel oder ähnlichen Ideen,

… **Materialien** (Quellen, Links), die innerhalb der Methode gut eingesetzt werden könnten und

… Ihnen **bekannte Projekte**, die der beschriebenen Methode ähnlich sind.

Seien Sie selbst Entwickler*in einer eigenen Methode.

Überlegen Sie sich Ihre eigene Methode und lassen Sie andere an Ihrer Idee teilhaben! Gerne können Sie uns Ihren Einfall über das entsprechende Online-Formular zukommen lassen. Wir hoffen, dass der Methodenkoffer so weiterwächst und immer wieder neue Impulse aufgenommen werden.

Schlagwortverzeichnis

A

Alexa 17
Alltagsbezug 16
Alltagsgeräte 31
Angehörige 9, 21
Anglizismus 10, 14, 19
Anleitung 31
App 7, 9, 30
Ausprobieren 17, 33
Ausstellung 38
Austausch 19

B

Bedürfnis 13
Begegnungsstätte 36
Bewegung 30
Biografiearbeit 34, 37
Blog 36
Buch 40
Bürgeramt 43
Bürgerbüro 43

D

Datenschutz 35
Definition 14
Digitale Kompetenz 18, 39

E

E-Book 40
Einkaufen 39
Einsamkeit 13
Einzelgespräch 8, 12, 13, 21, 39, 43
E-Mail 8
Erinnerung 37
Erklärung 14, 33
Erklärvideos 22
Essen auf Rädern 39
Expert*in 16, 33

F

Fernwartung 20, 24, 26
Fotografie 15
Fremdwort 19
Frühstück 14

G

Gamification 11, 12, 32
Gemeinde 41
Geo-Caching 42
Gerätestörung 20
Geschichte 38
Glossar 19
Google Maps 34, 42
Gottesdienst 41

Grundbegriff 10, 11, 14
Gruppe 42
Gruppen-Angebot ... 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 40

H

Hardware 23, 26, 31
Hausbesuch 26
Heimat 34
Hilfe zur Selbsthilfe 18
Hobby 36
Hürde 13

I

Informelles Lernen 7, 32
Interessengemeinschaft 40
intergenerativ 12, 29, 30, 31
Internetrecherche 29

J

Jitsi 9

K

Kaufentscheidung 35
Kirche 41
Kochen 29
Kommunikation 9, 21, 28
Kompetenzgewinn 28
Kultur 38
Künstliche Intelligenz (KI) 17

L

Laptop 8, 9, 20, 23
Learning by Doing 15, 29, 32
Literatur 40
Live-Übertragung 41

M

Museum 38
Musik 17

N

Nachbarschaft 38
Nachbarschaftstreff 9
Natur 30

P

Paten-Modell 24
Patenschaft 18
PC 8, 20, 23, 32

Q

Quartier erschließen 30, 34, 38, 40, 42, 43

R

Reise 37
Remote 24
Reparatur 26
Rundgang 38

S

Sammlung 36
Schnupper-Angebot 12, 15, 17, 21, 29, 30, 33, 36
Schrittzähler 42
Schwarmintelligenz 25
Screensharing 24

Selbstlernen 36
Sicherheit 35
Smartphone 7, 8, 15, 20, 23, 25, 30
Software 8, 26, 28
Spaziergang 38, 42
Spiel 11, 32
Spielekonsole 12
Sprachassistenz 17
Stammtisch 7, 36
Streaming 27
Suchmaschinen 19
Supermarkt 39

T

Tablet 7, 8, 20, 23, 25, 39
Tandem 24
Technik-Hilfe 20, 24, 25, 26
Telefonische Hilfe 20, 26
Terminal 43
Thematisches Angebot 14, 15, 16, 22, 29, 30, 36, 37, 38, 39, 40, 41

U

Unsicherheit 35
Unterhaltung 27

V

Video 27
Video-Chat 9, 21, 28
Virtual Reality 37
Vorstellung 27

Y

Youtube 27

Z

Zugang 12, 13, 32, 33

Forum Seniorenarbeit NRW

Impressum

Diese Broschüre und die zugehörige Website (methoden.forum-seniorenarbeit.de) wurden erstellt und veröffentlicht vom

Kuratorium Deutsche Altershilfe
– KDA – gemeinnützige GmbH

Michaelkirchstr. 17-18
10179 Berlin

Tel.: +49 30 / 2218298-0
Fax: +49 30 / 2218298 - 66

Internet: www.kda.de

Regionalbüro Köln:
Gürzenichstraße 25
50667 Köln

im Rahmen des Projekts
Forum Seniorenarbeit NRW

Gefördert vom

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

Kontakt

E-Mail: info@forum-seniorenarbeit.de

Website: www.forum-seniorenarbeit.de

Tel.: 030/221 8298-0

Veröffentlicht unter:

CC BY-SA

Lizenztext:
creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de

Illustrationen: undraw.co