

Das Senioren- Internet-Magazin



der Digital-Botschafterinnen und -Botschafter Rheinland-Pfalz

1/2019



■ LERNEN KENNT KEIN ALTER

Mehr als Kreuzwörter, Sudoku und Co.

■ WAS HEISST SCHON ALT?!

Gespräche über das Altern heute

■ ANGSTFREI INS DIGITALE NEULAND

Senioren-Tablet statt Seniorenteller

© BraunS – iStock.com



TITELTHEMA

MEHR ALS KREUZWORTRÄTSEL, SUDOKU UND CO.

Lernen kennt kein Alter

Wer kennt die Formel nicht: Das Gehirn ist ein Muskel, man muss ihn nur trainieren. An die Stelle von Hantelstangen und Gewichten treten dann Kreuzworträtsel und Sudokus. Wer regelmäßig Worträtsel löst und Zahlenreihen ausfüllt, der bleibt geistig fit! Dass diese These und der daraus abgeleitete Zusammenhang zu kurz greifen, zeigt die moderne Hirnforschung.

Mehr auf
Seite 4



© Stefan Maria Rother

EINE CHANCE FÜR ALLE

Das Gehirn mit digitalen Medien fit halten

Den Wissensbestand ganzer Bibliotheken erkunden, mit entfernt lebenden Freunden, der Familie oder Bekannten in Kontakt bleiben und auf gigantische Plattensammlungen zugreifen: Das Internet und Geräte wie Smartphones und Tablets bieten neue Wege und Chancen der Information, der Kommunikation und der Unterhaltung. Die ‚Digitalisierung‘ bietet einen Zugang zur Bildung, ganz unabhängig vom Alter.

Mehr auf
Seite 8

© Yurchanka Siarhei – Shutterstock.com



WIE DER ANGSTFREIE SCHRITT INS DIGITALE NEULAND GELINGT

Senioren-Tablet statt Seniorenteller

Onlinebanking, Gesundheits-Apps, Live-Chats mit den Enkeln: Warum die Nutzung des Internets das Leben im Alter bereichert und wie der angstfreie Schritt ins digitale Neuland gelingt.

Mehr auf
Seite 12



© Monkey Business Images – Shutterstock.com

GUT ZU WISSEN

Mehr auf
Seite 16

SO DIGITAL SIND DIE SILVER SURFER

Zahlen und Fakten



Mehr auf
Seite 18

NUR MUT!

Bloß keine Angst vor dem Internet!

Im Gespräch mit Ministerin Bätzing-Lichtenthäler fragt die Redaktion, welche Ziele das Projekt „Digital-Botschafterinnen und -Botschafter Rheinland-Pfalz“ verfolgt und warum Digitalisierung uns alle betrifft.

VORWORT

Seite 2

IMPRESSUM

Seite 28



Mehr auf
Seite 20

WAS HEISST SCHON ALT?

Gespräche über das Altern heute

„Alt werden ist nichts für Weicheier“, lautet ein geflügeltes Wort. Und in der Tat: Altersarmut, Vereinsamung und Krankheit bestimmen den öffentlichen Diskurs und zeichnen ein dunkles Bild vom Leben nach der Pensionierung. Unser Autor Lukas Herzog hat im Gespräch mit vier Seniorinnen und Senioren ein völlig neues Bild vom Alter bekommen.

Mehr auf
Seite 26

KENNEN SIE SCHON?

LANDESZENTRALE FÜR POLITISCHE BILDUNG

Ein Plädoyer für digitale Mitbestimmung



© MASTD

Grußwort

Wo kann ich mich hinwenden, was benötige ich zum Einstieg und was ist eigentlich mit all den Risiken, von denen man täglich in den Medien hört? Fragen über Fragen. Antworten gibt Ihnen das Projekt „Digital-Botschafterinnen und -Botschafter Rheinland-Pfalz“. Dieses landesweite Projekt der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest will bis 2021 ältere Menschen ohne Vorkenntnisse in die digitale Zukunft begleiten. Die medienanstalt rlp ist Projektpartner und das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz fördert und unterstützt das Projekt.

Qualifizierte Digital-Botschafterinnen und -Botschafter begleiten Sie regional in ganz Rheinland-Pfalz ehrenamtlich auf ihrem Weg in die digitale Welt. Ganz nach dem Motto „Keine Angst vor dem Internet – einfach anfangen!“, gehen sie auf Ihre Fragen und persönlichen Bedürfnisse ein. Im Mittelpunkt stehen Menschen, die im Berufsleben keine Erfahrungen mit digitalen Medien sammeln konnten oder denen Kenntnisse zur Bedienung fehlen. Die Digital-Botschafterinnen und -Botschafter machen Mut und zeigen: Lernen kennt kein Alter. Der Weg ist im höheren Lebensalter aber oft ein anderer als in der Kindheit oder Jugend.

Wie Lernen mit digitalen Medien auch im Alter

„Was, noch immer kein Smartphone und nicht im Internet? Da kann man so viel entdecken, was den Alltag leichter macht!“ Sicher haben Sie solche Aussagen schon von ihren Enkeln, von Freunden oder Bekannten gehört. Leichter gesagt als getan, wenn man bisher keine Berührung damit hatte. Doch genau dafür gibt es Unterstützungsangebote.

gut gelingen kann, damit beschäftigt sich dieses Magazin, das Sie in Ihren Händen halten. Expertinnen und Experten geben einen Einblick in wissenschaftliche Erkenntnisse. Tipps von Praktikerinnen und Praktikern helfen, Inhalte verständlich und angstfrei zu vermitteln. Zudem wollen die persönlichen Geschichten und Erfahrungen Mut machen im Umgang mit dem Internet.

Mit dem Magazin werden sowohl all diejenigen angesprochen, die beim Umgang mit digitalen Medien helfen als auch diejenigen, die in die digitale Welt mit Smartphone, Tablet und Co. einsteigen möchten.

Ich lade Sie herzlich ein, in dieser ersten Ausgabe des Senioren-Internet-Magazins zu stöbern, denn gemeinsam mit allen Beteiligten wollen wir viele Menschen in Austausch bringen. Unsere Maxime dabei ist, dass Technik den Menschen dient, den Alltag erleichtert, Teilhabe und soziale Kontakte ermöglicht und damit die Lebensqualität verbessert.

Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz



AUF GEHT'S!

Sie sind 60+, haben ein Smartphone oder Tablet, wissen aber nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie würden gerne im Internet einkaufen, mit den Enkeln schreiben oder per Smartphone nachschauen, ob der Bus oder die Bahn Verspätung haben, aber Ihnen fehlt das nötige Wissen hierzu? Nur Mut, wir können Ihnen helfen und Herausforderungen gemeinsam meistern!

Gerne vermitteln wir Ihnen Kontakt zu einer Digital-Botschafterin oder einem -Botschafter in Ihrer Nähe. Sie erreichen uns telefonisch unter **06131/279675 oder im Internet unter **www.digital-botschafter.rlp.de**.**



© Achim Wendel

Lernherausforderungen im Alter begegnen

Mehr als Kreuzwörter, Sudoku und Co.

Wer kennt die Formel nicht: Das Gehirn ist ein Muskel, man muss ihn nur trainieren. An die Stelle von Hantelstangen und Gewichten treten dann Kreuzwörter und Sudokus. Wer regelmäßig Wörter löst und Zahlenreihen ausfüllt, der bleibt geistig fit! Dass diese These und der daraus abgeleitete Zusammenhang zu kurz greifen, zeigt die moderne Hirnforschung.

von Dr. Florian Tremmel

Das Trainieren des Gehirns ist komplex und lässt sich nicht eins zu eins mit dem Training von Muskeln vergleichen. Dies betont auch der Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther. In einem Interview mit der österreichischen Zeitung „Der Standard“ aus dem Jahr 2015 hebt er die Bedeutung von Emotionen beim Lernprozess hervor. „Damit im Hirn langfristig etwas verankert werden kann, muss das, was man lernen will, unter die Haut gehen. Neurobiologisch heißt das, es muss zu einer Aktivierung der emotionalen Zentren und damit zur Freisetzung neuroplastischer Botenstoffe im Hirn kommen, sodass das Neugelernte in Form von neuaufge-

bauten Netzwerken verankert wird. Dann bleibt es lange hängen.“

Der Stellenwert des Lernens

Aber welchen Stellenwert nimmt die Fähigkeit zu lernen denn für Menschen ein und warum ist es so wichtig, lernfähig zu bleiben? Egal ob nach Abschluss der Schule, der Ausbildung oder des Studiums: Zu glauben, dass man zu einem bestimmten Zeitpunkt in seinem Leben ausgelernt hat, greift schlicht zu kurz. Vielmehr sind Menschen permanent mit Lernherausforderungen konfrontiert, und zwar nicht nur über die

Lebensjahre hinweg, sondern vielmehr auch in allen Lebensbereichen. Das wird immer dann deutlich, wenn es zu Veränderungen im Alltag eines Menschen kommt. Die Familie, der Freundeskreis oder der Wohnort sind hier nur einige Bereiche, die Veränderungspotenziale bergen. So kann die Geburt eines Enkelkinds, der Verlust

„Kommt es zu Veränderungen in unserer Umwelt, müssen wir uns anpassen, und genau dieser Umstand wird als Lernen bezeichnet.“

einer Partnerin oder eines Partners oder auch der Umzug in eine neue Lebensumgebung zu Lernnotwendigkeiten führen. Dies müssen aber nicht nur tiefgreifende Umwälzungen sein. Auch schon die Anschaffung eines Smartphones anstelle des bisher genutzten Handys kann zu Irritationen im sonst gewohnten Alltag und hiermit verbundenen Lernherausforderungen führen.

Zentral ist: Kommt es zu Veränderungen in unserer Umwelt, müssen wir uns anpassen, und genau dieser Umstand wird als Lernen bezeichnet. Der Biologe und Hirnforscher Gerhard Roth bezeichnet deshalb Lernen auch als die universelle Fähigkeit eines Menschen zur mittel- und langfristigen Anpassung an seine Umwelt. Also immer dort, wo wir mit gewohnten Routinen nicht weiterkommen, müssen wir Neues lernen und an unsere bestehenden Erfahrungen anknüpfen. Wenn wir diese Fähigkeit verlieren, verlieren wir auch die Fähigkeit, an der Gesellschaft teilzuhaben. Lernen, Lernmöglichkeiten und -erfolge sind deshalb zentrale Dimensionen für eine gelingende soziale Partizipation und das Erleben von Kompetenz.

Im Alter lernt man anders

Die häufige Verwendung des Begriffs Lernen im Kontext von Schule, Studium und Beruf verstellt den Blick darauf, dass Menschen in allen Lebensphasen auf den Prozess des Lernens angewie-

sen sind. Auch das Leben in späteren Lebensabschnitten ist nicht frei von Veränderungen. Ganz im Gegenteil: Die Lebenswelten älterer Menschen sind genauso wie die von jüngeren einem permanenten Wandel unterworfen; da einerseits Veränderungs- und Lernprozesse unter anderen Vorzeichen und Bedingungen ablaufen und andererseits jeder Mensch individuell altert, gibt es auch nicht die Erfolgsformel, wie man im Alter am besten lernt. Vielmehr ist dies abhängig von den Lerngegebenheiten, denn im Unterschied zu Lernprozessen, wie man sie etwa aus der Schule oder der Ausbildung kennt, sind Lernlässe im Alter oft freiwillig gewählte und bewusste Beschäftigungen mit einem Thema. Beispiele hierfür können Kurse an Volkshochschulen sein. Aber auch viele Universitäten erleben eine immer größere Nachfrage seitens älterer Lernender. An einigen Hochschulen, wie etwa der Universität in Mainz, werden deshalb Lernprogramme speziell für ältere Menschen angeboten.



© Florian Tremmel

Der Schlüssel zum Lernen im Alter

„Bedeutung und Sinnhaftigkeit helfen uns beim Lernen.“ Zentral für das Lernen im Alter ist das eigene Interesse und damit verbunden die Frage, ob man in der Beschäftigung mit dem Thema einen Sinn sieht. Dieser knüpft meist an die Lebenserfahrungen, das Vorwissen und die Bedürfnisse einer Person an. Denn vor allem dort, wo die Bedeutung für die eigene Lebenssitua-

tion gesehen wird, kann auch Lernen stattfinden. Hinzu kommt, dass ältere Menschen oft vor einem anderen Hintergrund als jüngere lernen. Negative Altersbilder können hier zum Beispiel

„Ältere Menschen lernen nicht schlechter als junge, sondern anders.“

eine große Rolle spielen. Gerade defizitäre Bilder des Alterns prägten lange Jahre die öffentliche Diskussion. Das Alter galt als eine Lebensphase der Passivität und des (naturegebenen) Verlustes von Fähigkeiten. Das stereotype Bild von gebrechlichen und zurückgezogenen älteren Menschen erweist sich als äußerst hartnäckig und beeinflusst bis heute das Selbstbild Älterer sowie deren Einschätzung hinsichtlich ihrer eigenen Lernfähigkeit. Wissenschaftliche Untersuchungen haben hingegen längst gezeigt, dass das Alter in erster Linie durch Stabilität und nicht hauptsächlich durch Abbau gekennzeichnet ist.

Dünger fürs Gehirn – Lernen erfolgreich gestalten

Ältere Menschen lernen nicht schlechter als junge, sondern anders. Sie sind es häufig nicht mehr gewohnt, stundenlang theoretischen Inhalten zu folgen und diese zu speichern. Vielmehr wird neu erworbenes Wissen in Verbindung mit bestehenden Erfahrungen gebracht, sortiert und auch an die eigene Biografie geknüpft. Im Mittelpunkt steht die Frage der Nützlichkeit des Wissens, vor allem in Verbindung mit bereits bestehenden Erfahrungen. Kurz: Das, was wir als sinnhaft bewerten und unmittelbar verknüpfen können, bleibt im Gedächtnis hängen. Zentral ist zudem die Freude am Lernen. Wer sich für ein Thema interessiert, wer wissensdurstig ist und durch frisch Gelerntes Positives erfährt, der lernt auch im hohen Alter gerne und intensiv. Der bereits erwähnte Hirnforscher Gerald Hüther nennt Begeisterung nicht ohne Grund den „Dünger fürs Gehirn“. Nicht zu unterschätzen ist zudem die Bedeutung des gemeinschaftlichen Lernens. Wer

in der Gemeinschaft lernt, sich mit anderen vergleichen kann und positive Rückmeldungen erhält, dem eröffnet sich oft ein vollkommen neues Verständnis von Dingen. Ein Schlüssel zum Lernen im Alter ist deshalb auch die direkte soziale Erfahrung, die man zum Beispiel in Kursen und im Austausch mit anderen Menschen bekommt. Die Auseinandersetzung mit anderen und deren Erfahrungen kann zudem motivieren und Freude spenden.



INFO

Bei der Ausbildung zur Digital-Botschafterin oder zum -Botschafter steht besonders der Austausch mit Gleichgesinnten im Fokus. Durch die Erfahrungen und Motivationen eines jeden Einzelnen, können sich in der Gemeinschaft spannende Ideen entwickeln.

Lernen (ermöglichen) – ein Leben lang

Egal ob Archäologie-, Englisch- oder Smartphone-Kurs: Die zunehmende Zahl älterer Menschen, die sich beispielweise aktiv Kursen an Universitäten oder Volkshochschulen zuwenden, zeigt, dass Lernangebote für Menschen im höheren Lebensalter immer mehr an Bedeutung gewinnen. Lernen zu ermöglichen, ist indes Aufgabe von Institutionen und auch der (Bildungs-) Politik, und dies auf mehreren Ebenen. Zum einen müssen Lernräume eröffnet und zum anderen Übergänge gestaltet werden. Ersteres bezieht sich darauf, an einem positiven Bild von Lernen im Alter anzusetzen, also unabhängig von Lernzwängen und der Orientierung an Defiziten. Vielmehr sollten Spiel, Freude und selbstbestimmtes Entdecken bei Kursbesuchen im Mittelpunkt stehen. Nur so können Interessen geweckt und Freiräume kreativ genutzt werden.

Gerade in Übergangssituationen, wie zum Beispiel vom Berufsleben in den Ruhestand, entstehen zugleich Potenziale, die für die jeweiligen Personen wie auch für die gesamte Gesellschaft eine große Chance darstellen. Diese Freiräume zu nutzen und zu gestalten, ist Aufgabe der und des Einzelnen und der Gesellschaft gleichermaßen, denn erst im Zusammenspiel kann aktives und selbstbestimmtes Altern gelingen.

Näheres zu diesem Beitrag finden Sie auf der Silver-Tipps-Webseite unter:

<https://www.silver-tipps.de/lernherausforderungen-im-alter-begegnen>

Oder scannen Sie einfach diesen QR-Code:



ZUM AUTOR



© Theresa Bäsch

Dr. Florian Tremmel

Florian Tremmel arbeitet als Referent für Offene Kanäle und Medienkompetenz bei der Medienanstalt Rheinland-Pfalz. Zudem ist er Mitentwickler und Redaktionsmitglied in den Projekten „Silver Tipps – mit Freude online!“ und „Digital-Botschafterinnen und -Botschafter Rheinland-Pfalz“.



LERNEN KENNT KEIN ALTER!

Den kompletten Themenschwerpunkt finden Sie auf www.silver-tipps.de

Das Gehirn mit digitalen Medien fit halten

Eine Chance für alle!

Den Wissensbestand ganzer Bibliotheken erkunden, mit entfernt lebenden Freunden, der Familie oder Bekannten in Kontakt bleiben und auf gigantische Plattensammlungen zugreifen:

Das Internet und Geräte wie Smartphones und Tablets bieten neue Wege und Chancen der Information, der Kommunikation und der Unterhaltung. Die ‚Digitalisierung‘ bietet einen Zugang zur Bildung, ganz unabhängig vom Alter.

von Prof. Dr. Stefan Aufenanger

Was meinen wir überhaupt, wenn wir von ‚der Digitalisierung‘ sprechen? Nun, das ist nicht so einfach zu klären, denn je nach Standpunkt wird recht Unterschiedliches darunter verstanden. Man kann zunächst von bestimmten Geräten ausgehen: Computer, Smartphones und Tablets zählen wir zu den digitalen Medien, also solchen, die Informationen digital verarbeiten. Letzteres ist ein zentraler Punkt: Informationen liegen in digitalisierter Form vor und nicht, wie etwa handschriftliche Briefe, gedruckte Bücher oder eine klassische Schallplatte, in analoger Form. Der Vorteil dieser Digitalisierung ist, dass alle Informationen über die verschiedenen vernetzten Geräte hin ausgetauscht und dazu noch weltweit bearbeitet werden können.

Die zahlreichen Möglichkeiten digitaler Welten entdecken

Welche Vorteile erreichen wir durch die weltweite Vernetzung konkret? Zum einem sind die Kommunikationswege vielfältiger und ermöglichen Zugang etwa zu öffentlichen Einrichtungen, zu (Urlaubs-)Orten, Banken, Verwaltungen und letztendlich natürlich auch zur Familie, zu Verwandten und Freunden. Die sozialen Netzwerke – wie etwa Facebook oder auch WhatsApp – als

INFO

Einer großen Beliebtheit bei Jung und Alt erfreuen sich Instant Messenger also Nachrichtendienste wie WhatsApp, Telegram oder Threema. Mal eben ein Bild aus dem Urlaub an Freunde verschicken oder sich schnell mit der Partnerin oder dem Partner über den nächsten Einkauf beratschlagen: Instant Messenger sind heute auf nahezu jedem mobilen Gerät zu finden.

Anwendungen, die es erlauben, in Gruppen miteinander virtuell zu kommunizieren, geben nicht nur jungen Menschen, sondern auch Seniorinnen und Senioren die Chance, zu jenen Kontakt aufzunehmen, die entweder weit entfernt leben oder die man lange nicht gesehen beziehungsweise getroffen hat.

Zum anderen ermöglichen es uns die digitalen Medien, an Informationen zu kommen, wie es zuvor in diesem Umfang nicht möglich war. Während man im analogen Zeitalter manchmal viele Wege gehen musste, um etwa in einer Bibliothek ein Buch lesen oder sich Bilder in einer Ausstellung anschauen zu können, können wir heute



© Prostock-studio – Shutterstock.com

schnell über das Internet auf diese Informationen zurückgreifen. Dies soll aber nicht heißen, dass wir nur noch mithilfe der digitalen Medien

„Eins sollte klar sein: Digitale Medien ersetzen nicht den persönlichen Kontakt, sie erweitern ihn um zusätzliche Wege der Kommunikation!“

kommunizieren oder Informationen sammeln sollen, wir sollten diese Wege vielmehr als eine Erweiterung der bisherigen Möglichkeiten sehen.

Das Wissen der Welt in der Hosentasche

Am bedeutsamsten werden die digitalen Medien aber beim Lernen. Egal ob per Notebook, über Tablet oder Smartphone: Lernangebote im Internet sind über viele Geräte zugänglich und lassen uns auf nahezu unendliche Wissensbestände zugreifen. Die Wege, wie Menschen digital lernen, sind sehr vielfältig. Onlinekurse gibt es in verschiedensten

Varianten. Seien es Kurse zum Lernen von Sprachen, zu Themen des Verbraucherschutzes oder Rechtsfragen im Ehrenamt. Videos bei YouTube

erklären nicht nur Alltagsdinge, sondern bieten oft komplexes Expertenwissen. Zwar ist die Qualität nicht konstant und die Erklärungen nicht unbedingt sofort verständlich, aber das ist in Bildungseinrichtungen auch nicht immer so. Vor allem ältere Menschen können sich

sehr gut auf diese Weise weiterbilden, ihre Interessen und ihr Wissen erweitern, ohne weit reisen oder Kurse in lokalen Einrichtungen besuchen zu müssen. Wer jedoch an digitalen Lernwelten teilhaben möchte, braucht einen Zugang zum Internet und zugleich das nötige Wissen, um sich darin zurecht zu finden.

„Am bedeutsamsten werden die digitalen Medien beim Lernen.“

Warum ist das Lernen im Alter so wichtig? Dafür gibt es viele Gründe. Sicher ist einer davon die

Neugierde. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für das Lernen und keineswegs nur bei Kindern vorhanden, sondern begleitet viele Menschen das gesamte Leben lang. Wem es gelingt, sich diese treibende Kraft auch im Alter zu erhalten, entdeckt immer wieder Neues und lernt stets dazu. Aus neurowissenschaftlichen Studien wissen wir, dass Lernen unser Gehirn fit hält. Unser Gehirn ist dynamisch, das heißt, es passt sich den Anforderungen und Herausforderungen von außen an. Wenn es nicht gefordert wird, dann

Näheres zu diesem Beitrag finden Sie auf der Silver-Tipps-Website unter:

<https://www.silver-tipps.de/das-gehirn-fit-halten-mit-digitalen-medien>

Oder scannen Sie einfach diesen QR-Code ein:



„Unser Gehirn ist dynamisch – wenn es gefordert wird, wird es nicht träge.“

wird es träge. Soziale Kontakte sind ein weiteres wichtiges Argument für das Lernen im Alter. Wer nur zu Hause sitzt und fernsieht, beschäftigt sich allein. Wer jedoch sein Wissen erweitert, kommt mit anderen in Kontakt, diskutiert und gewinnt neue Perspektiven. Darüber hinaus können langfristige Freundschaften entstehen, die wach und aufmerksam halten.

Die Vorteile digitaler Lernwelten nutzbar machen

Der Vorteil digitaler Medien für das Lernen ist auch darin zu sehen, dass wir unser Lerntempo und die Art und Weise, wie wir lernen, selbst bestimmen können. Wir müssen auch nicht sofort alles verstehen, denn wir können uns zum Beispiel ein Erklärvideo wieder und wieder anschauen. Sollte etwas unverständlich bleiben, wird man oft an anderen Stellen im Internet fündig. Digitale Medien sprechen unterschiedliche Sinne an, helfen komplexe Themen zu visualisieren und machen sie damit leichter verständlich. Das ist das große Plus der Digitalisierung, nämlich eine Erweiterung und kein Ersatz der sogenannten ‚analogen‘ Welt des Lernens und Kommunizierens. Sie gibt den Menschen mehr Spielräume und Einblick in Welten, die im normalen Alltag so nicht immer möglich sind. Es lohnt sich, den Mut zu fassen, diese Chancen wahrzunehmen.

ZUM AUTOR



© Stefan Aufenanger

Prof. Dr. Stefan Aufenanger

Prof. Dr. Stefan Aufenanger ist emeritierter Professor für Erziehungswissenschaft und Medienpädagogik an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Seine Arbeitsgebiete sind die Medienpädagogik und die Medienforschung, Moralerziehung sowie qualitative Forschungsmethoden. Als Schwerpunkte im Medienbereich gelten u. a. die Themen ‚Familie und Medien‘, ‚Fernsehen und Kinder‘, ‚Multimedia in pädagogischen Kontexten‘ und ‚Medienethik‘.

... richtet sich an Silver Surfer, also ältere, aktive Internetnutzerinnen und -nutzer.

... ist werbefrei! Alle Inhalte sind von Expertinnen und Experten recherchiert und wissenschaftlich fundiert.

... legt besonderen Wert auf die Verständlichkeit aller Inhalte und arbeitet praxisnah.

... richtet einen besonderen Blick auf Verbraucher- und Datenschutz.

... beleuchtet regelmäßig neue Themengebiete rund um Smartphone, PC und Internet.



www.silver-tipps.de
Mit Freude online gehen!



© Stefan Maria Rother

Senioren-Tablet statt Seniorenteller

Neues entdecken und angstfrei das Internet nutzen.

Onlinebanking, Gesundheits-Apps, Live-Chats mit den Enkeln: Warum die Nutzung des Internets das Leben im Alter bereichert und wie der angstfreie Schritt ins digitale Neuland gelingt.

von Dagmar Hirche

„Das Thema hat uns einfach überrannt!“, sagt Dagmar Hirche, Vorsitzende des Hamburger Vereins Wege aus der Einsamkeit e.V. (kurz: WADE). In Hamburg und Berlin begleitet sie Menschen der Generation 65+ in bewusst kleinen Workshops bei den ersten Schritten in die digitale Welt. Viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben noch nie ein Smartphone oder Tablet in der Hand gehabt. „Das Interesse an den Gesprächsrunden ist riesig und wir haben in viereinhalb Jahren knapp 4000 Seniorinnen und Senioren zwischen 66 und 94 Jahren das Internet zugänglich gemacht.“ Wege aus der Einsamkeit e.V. hat sich vorgenommen, die Einstellung zum Alter positiver zu gestalten. Alte wie junge Menschen sollen sich

auf eine lange Lebenszeit freuen können – selbstbestimmt und angeschlossen an den großen (Frei-)Raum der digitalen Welt. Der Verein ist Ansprechpartner für die Medien, Forum für Betroffene, Engagierte und Interessierte.

Das Netz „versilbern“

„Wir versilbern das Netz!“ heißt die Digitaloffensive, mit der WADE älteren Menschen das World Wide Web näher bringt. In Gesprächs- und Lerngruppen mit maximal sieben Teilnehmenden wird das „1x1 der Smartphones und Tablets“ genauso vermittelt wie das wichtige „1x1 des Onlinebankings“; Letzteres in Kooperation mit

der Hamburger Sparkasse). Menschen mit eigenem Smartphone oder Tablet, die bereits mit den Grundanwendungen sicher umgehen, können außerdem an den „Versilberer-Cafés“ teilnehmen, wo entspannt und mit viel Spaß unterschiedliche weiterführende Anwendungen der neuen Technik geübt werden.

„Es gibt eine große Anzahl von Menschen über 65, die aus verschiedenen Gründen nicht mit der digitalen Welt vernetzt sind.“

Die lange Lebenszeit selbstbestimmt gestalten

„Die Altersbilder befinden sich im Umbruch“, erklärt Hirche. Es besteht sowohl der Bedarf als auch die Notwendigkeit, ältere Menschen ins Netz zu bringen. „Es gibt eine große Anzahl von Menschen über 65, die aus verschiedenen Gründen nicht mit der digitalen Welt vernetzt sind. Diese Menschen werden noch viele Jahre Teil unserer Gesellschaft sein. Ein Großteil heutiger Informationen, Hilfestellungen und natürlich Kontaktmöglichkeiten wird via Internet abgerufen. Wer nicht am Internet teilnimmt, versäumt einen wichtigen Teil gesellschaftlichen Lebens – das verschärft die Thematik altersbedingter Isolation. Das Verständnis zwischen den Generationen klappt weiter auseinander, Menschen müssen gegebenenfalls früher in Betreuung als notwendig und werden von vielen bereichernden Lebensaspekten abgeschnitten. Besonders Menschen auf dem Land profitieren vom Onlineangebot. Wo die Mobilität eingeschränkt ist und damit gleichzeitig die Wege länger sind, ist es besonders wertvoll, sich mittels Onlinebanking, Gesundheits-Apps und Vernetzung mit der Familie das Leben ins eigene Heim zu holen. Die meisten Menschen Ü65 haben sehr großes Interesse an diesem Thema betont Hirche. „Oft fehlt schlichtweg die Möglichkeit, sich altersgerecht in die digitale Welt einführen zu lassen. Deshalb sind Angebote wie unsere Versilberer-Initiativen so wichtig!“

Mit den Enkeln skypen und virtuell in die Karibik reisen

Wer sich mit dem Internet auskennt, weiß: Es bietet eine Fülle von Möglichkeiten, die Lebensqualität zu steigern, etwa auf bequeme Weise mit Familie und Freunden in Kontakt zu sein oder verloren gegangene reale Mobilität durch virtuellen

Bewegungsfreiraum zu ersetzen. Das Internet macht Kommunikation unglaublich leicht, sei es durch einen WhatsApp-Chat mit den Kindern, ein Gruß-

video vom Enkelchen oder eine lebhafte Diskussion in einem Internetforum. Informationen werden leichter zugänglich, Hilfe schneller verfügbar und es lässt sich durchaus Geld sparen, zum Beispiel beim Onlinebanking, beim Einkaufen im Internet oder durch die Nutzung von Onlinepreisvergleichsportalen.



TIPP

In dem Artikel „Der mutige Schritt von der Oma zur Super-Oma“ auf www.silver-tipps.de erzählt Ellen Löwer wie die digitalen Medien ihr Leben und auch das ihrer Enkelkinder bereichert hat.

Viel Neugier, eine Prise Mut und eine Möglichkeit – mehr braucht es nicht

Menschen, die noch nie mit der virtuellen Welt in Berührung gekommen sind, brauchen einen an ihre Bedürfnisse angepassten Rahmen, um erste Schritte im Internet zu gehen. Dagmar Hirche hat dazu viele Erfahrungen sammeln können: „Wir mussten lernen, sehr einfache Begriffe zu nutzen,

damit ein Verständnis entstehen kann. Das haben uns die ersten Teilnehmerinnen und Teilnehmer gelehrt. Langsame Einführung in die Handhabung, Unterlagen zum Nachlesen in ebenfalls einfachen Worten, Übungsgeräte vor Ort und vor allem eine gehörige Portion Humor, Spaß und Neugier, damit das Ganze eine leichte, spielerische Note bekommt, sind wichtig. Denn so groß, wie das Interesse ist, so groß ist bei manchen die Angst. Einen geschützten Lernraum zu bieten, darauf kommt es uns an. In meinen Gruppen geht es herzlich und sehr lustig zu. Circa 80 Prozent unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zwischen 72 und 87 Jahre alt. Einige sind mit wenig finanziellen Mitteln ausgestattet. Deshalb sollten digitale Lernangebote kostenfrei sein!"

„Eine gehörige Portion Humor, Spaß und Neugier sind beim Lernen wichtig.“

Dank der lockeren Atmosphäre, der überschaubaren Teilnehmerzahl und den bildhaften, einfachen Anleitungen ist das Eis zwischen den Menschen und den digitalen Medien schnell gebrochen. „Mut kostet im Grunde nur der erste Schritt zu uns. Danach stehen die Freude über Erfolgserlebnisse und all die neu gewonnenen Möglichkeiten im Vordergrund“, resümiert die WADE-Vorsitzende. „Inzwischen veranstalten wir gemeinsam mit Sponsoren auch Versilberer-Partys, laden zu Flashmobs, Senioren-Speeddating und Silent Discos ein. Es reicht schließlich nicht nur, theoretisch zu wissen, was Bluetooth kann. Man darf das ruhig tanzend erleben!“ Die Veranstaltungen füllen sich so schnell wie die Gesprächskreise.

Viele schöne Erlebnisse

Über die Jahre hat Dagmar Hirche unzählige wundervolle Erlebnisse mit ihren „Digital-Seniorinnen und -Senioren“ teilen dürfen. „Wir haben gemeinsam so viel zu lachen und zu entdecken. Ich selbst lerne nie aus bei alledem. Es ist einfach ein Ver-

gnügen. Eine ältere Dame entdeckte zum Beispiel fast konsterniert, dass sie beim Solitärspiel auf dem Tablet nicht schummeln kann. Eine andere fragte mich einmal, nachdem sie fit im Benutzen von WhatsApp und anderen Anwendungen ihres Smartphones war, wann wir denn endlich zeigen würden, wie man mit dem Ding telefoniert. Andere erzählen von dem guten Gefühl, endlich wieder Anschluss an viele Lebensbereiche gefunden zu haben. Wir Menschen bleiben eben auch digital

immer Menschen – verbunden und kommunikativ. Das Leben wird wieder weiter, vielfach einfacher und vor allem bunter. Ohne Stress.“

Die Nachfrage ist groß, das deutschlandweite Angebot noch viel zu klein

„Der demografische Wandel ist nun wirklich kein Überraschungsgast, dennoch gibt es aus der Politik bisher wenig Lösungsangebote in diesem Themenfeld. Ehrenamtliche Initiativen sind gefragt!“, schildert Dagmar Hirche die aktuelle Situation. WADE schult in Seniorenwohnanlagen und Altenheimen auf Nachfrage die Bewohnerinnen und Bewohner vor Ort und regt die Heimleitungen an,

„Wir Menschen bleiben eben auch digital immer Menschen – verbunden und kommunikativ.“

regelmäßige Stammtische anzubieten. So können sich die Bewohnerinnen und Bewohner beim Umgang mit den Smartphones und Tablets austauschen. „Toll wäre es, wenn Seniorenheime einige ihrer Aktivitäten auch online anbieten würden, damit an ihr Zimmer gebundene Bewohnerinnen und Bewohner, die gelernt haben ein Tablet zu nutzen, trotzdem eingebunden sind in die Hausaktivitäten. Die Niederlande sind ein tolles Beispiel. Dort wird das bereits vielfach umgesetzt. Leider ist in Seniorenwohnanlagen und Altenheimen kostenloses WLAN immer noch eine ab-

solute Ausnahme. Es braucht Unterstützung aus der Politik. Ein gelingendes Beispiel ist das Projekt Digital-Botschafterinnen und -Botschafter für Rheinland-Pfalz. Es zeigt, wie das Mitnehmen aller Menschen gelingen kann. Die Ehrenamtlichen werden unter anderem dort aktiv, wo die Hilfe am meisten benötigt wird: in Seniorenheimen, Pflegeeinrichtung oder bei den Menschen zu Hause.“

Das Interview führte Fabian Geib

INFO

Einige grundlegende Erfolgsfaktoren für Angebote aus Dagmar Hircches Erfahrungsschatz für Digital-Botschafterinnen und -Botschafter und solche, die es werden wollen:

- Angebote sollen möglichst kostenfrei sein, damit alle Menschen teilnehmen können.
- Sieben Teilnehmende sind für eine Lehrende Person das Maximum.
- Die genutzten Räume sollten barrierefrei zugänglich sein und über kostenfreies WLAN verfügen.
- Vormittagsangebote von 10:00 bis 13:00 Uhr haben sich aufgrund des Tagesrhythmus als besonders vorteilhaft erwiesen.
- Digital-Botschafterinnen und -Botschafter sollten geübt sein in bildhafter, einfacher Sprache und entsprechende Theorieunterlagen bereithalten.
- Eine klare, artikulierte Aussprache ist besonders wichtig, bei den fremden und oft völlig neuen Begrifflichkeiten.
- Üben ist besonders wichtig, deshalb sollten Smartphones und Tablets bereitstehen, für Menschen, die selbst noch keines besitzen.

Näheres zu diesem Beitrag finden Sie auf der Silver-Tipps-Webseite unter:

<https://www.silver-tipps.de/senioren-tablet-statt-seniorenteller>

Oder scannen Sie einfach diesen QR-Code ein:



ZUM AUTOR



Dagmar Hirche

Dagmar Hirche studierte an der Fachhochschule in Hamburg Betriebswirtschaft. Seit 2008 ist sie Unternehmensberaterin und Geschäftsführerin der Aulis Consulting GmbH. 2007 gründete sie den Verein Wege aus der Einsamkeit. Gemeinsam mit Dr. Jan Kurz als Vorstandsmitglied werden laufend neue Projekte gegen Altersarmut und -einsamkeit, aber auch insbesondere Projekte für den Umgang mit digitalen Medien (Wir versilbern das Netz) ins Leben gerufen.

© Stefan Maria Rother

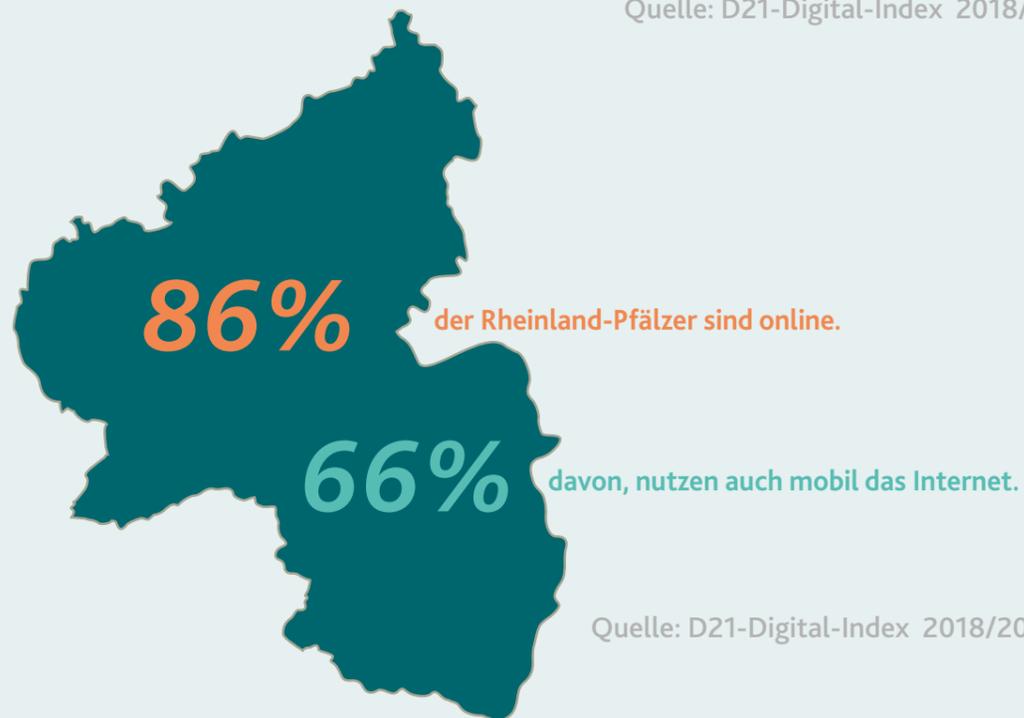
SO DIGITAL SIND DIE SILVER SURFER

54 Millionen Menschen in Deutschland nutzen das Internet täglich.

Trotzdem gelten **13** Millionen Menschen davon laut dem D21 Digital Index als Digital Abseitsstehende.

4,4 Millionen Menschen über 70 Jahre haben sogar noch nie das Internet genutzt!

Quelle: D21-Digital-Index 2018/2019



Quelle: D21-Digital-Index 2018/2019

WER SIND DIE OFFLINER?

75% sind 65 Jahre und älter

82% Nichtberufstätige

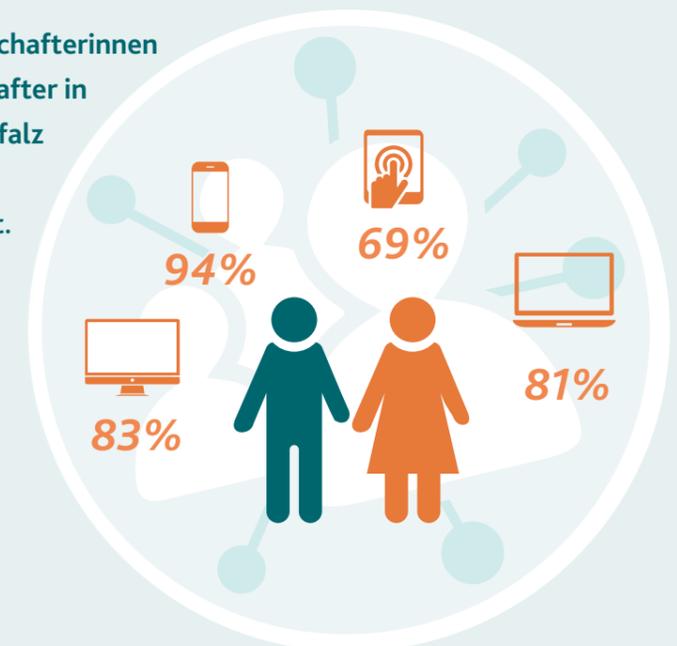
64% Frauen

Quelle: D21-Digital-Index 2018/2019

Mangelndes Interesse ist der Hauptgrund, warum Menschen nicht ins Internet gehen. Was kann man tun?

1. Den persönlichen Nutzen aufzeigen und verdeutlichen, was das Internet im Alltag bringt.
2. Zeigen, wie das Internet funktioniert und passgenaue Hilfestellungen an die Hand geben.
3. Fachbegriffe und Fremdwörter einfach erklären und Zusammenhänge verständlich vermitteln.

Digital-Botschafterinnen und -Botschafter in Rheinland-Pfalz sind bestens ausgestattet.



344 Min

14-19-Jährige



TV

112 Min

Ü70-Jährige

37 Min



249 Min

Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie 2018 und Media-Analyse 2017



Jede zweite Person zwischen 60 und 69 Jahren und jede vierte über 70 Jahren geht mobil mit einem Smartphone oder Tablet ins Internet.

Nur Mut! Bloß keine Angst vor dem Internet!

Im Gespräch mit Ministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Digital-Botschafterinnen und -Botschafter stellen sich den digitalen Herausforderungen, erkennen Chancen sowie Risiken und sind Ansprechpartnerinnen und -partner für ältere Menschen vor Ort.

Unter dem Motto „Gemeinsam geht es besser“ holen sie die Menschen da ab, wo sie gerade stehen. Dabei suchen sie den persönlichen Kontakt und möchten die Menschen vor Ort untereinander vernetzen. Im Gespräch mit Ministerin Bätzing-Lichtenthäler fragt die Redaktion, welche Ziele das Projekt „Digital-Botschafterinnen und -Botschafter Rheinland-Pfalz“ verfolgt und warum Digitalisierung uns alle betrifft.

Welche Herausforderungen bringt die Digitalisierung mit sich?

Bätzing-Lichtenthäler: Bei der Digitalisierung geht es besonders darum, dass wir alle Menschen mitnehmen: Junge, Alte, Männer und Frauen. Digitalisierung bedeutet soziale Teilhabe und bietet sehr große Chancen, gerade auch für die ältere Generation, die häufig noch offline ist. Nun haben wir aber festgestellt, dass es manchmal Berührungspunkte mit der Thematik gibt oder es an grundsätzlichen Informationen fehlt. Das heißt, wir müssen Kompetenzen aufbauen und Berührungspunkte abbauen. Das Internet und digitale Medien bieten viele neue Chancen: beispielsweise mit der Familie unterwegs in Kontakt zu bleiben und auch von zu Hause einkaufen zu können oder Bankgeschäfte zu erledigen. Insbesondere Menschen, die in ihrer Mobilität

eingeschränkt sind, können von dieser Entwicklung profitieren. Hierdurch kann die Lebensqualität im Alter länger erhalten bleiben. Und was für mich an allererster Stelle steht: Es geht nicht um Digitalisierung und Technik um jeden Preis, sondern der technische Fortschritt und die digitale Entwicklung müssen in allererster Linie dem Menschen dienen.

Was sollen Digital-Botschafterinnen und -Botschafter vor diesem Hintergrund in Rheinland-Pfalz bewirken?

Bätzing-Lichtenthäler: Sie sollen vor allem bei älteren Menschen Berührungspunkte abbauen und Interesse für die digitale Welt wecken. Das geschieht am besten im persönlichen Kontakt mit den Menschen vor Ort. Dabei geht es auch darum, in den Kommunen Gemeinschaft zu gestalten und Menschen aller Generationen miteinander zu vernetzen.

Wen erreichen Digital-Botschafterinnen und -Botschafter eigentlich?

Bätzing-Lichtenthäler: Die Zielgruppe sind ältere Menschen, die bisher kaum Erfahrung mit der digitalen Welt und mit smarten – also intelligenten – Technologien gemacht haben. Besonders auch immobile Menschen oder Personen, die in



© MASTD

Pflegeeinrichtungen aktiv sind, sollen mit einbezogen werden. Es ist mir ein großes Anliegen, auch Regionen, in denen es bislang noch keine Angebote gibt, zu erreichen und Seniorinnen und Senioren an den Vorteilen der Digitalisierung teilhaben zu lassen.

Wer eignet sich für dieses Ehrenamt?

Bätzing-Lichtenthäler: Kurz gesagt: Jede oder jeder kann Digital-Botschafterin oder -Botschafter werden. Das können frischgebackene Rentnerinnen und Rentner sein, aber auch junge Menschen, die sich generationenübergreifend engagieren möchten. Man sollte einfach Freude daran haben, mit digitalen Medien umzugehen und dieses Interesse auch in anderen Menschen zu wecken. Besonders Frauen kann ich nur ermutigen, Digital-Botschafterin zu werden und als Vorbild voranzugehen. Denn wir haben festgestellt, dass vermehrt Frauen einerseits häufig Berührungspunkte mit digitalen Medien haben, andererseits aber total neugierig sind, was die Anwendung digitaler Medien angeht. Deswegen lassen sie sich vielleicht auch eher von Frauen inspirieren, neue Erfahrungen in der digitalen Welt zu machen. Wir freuen uns sehr, wenn wir viele Digital-Botschafterinnen haben, die Frauen auf ihrem Weg in die digitale Welt begleiten.

Wenn Sie Interessierten etwas mit auf den Weg geben müssten, was wäre das?

Bätzing-Lichtenthäler: Gehen Sie den Schritt und werden Sie Digital-Botschafterin oder Digital-Botschafter! Das ist wirklich ein sehr attraktives Ehrenamt. Wir werden Sie in diesem Ehrenamt qualifizieren und auch mit Schulungen begleiten. Gemeinsam können wir so den demografischen Wandel weiter gestalten. Eine ganz tolle Zukunftsaufgabe, zu der ich Sie ganz herzlich einlade.

Ganz herzlichen Dank Frau Bätzing-Lichtenthäler für das Interview!

TIPP

Das offizielle Video zu den Digital-Botschafterinnen und -Botschaftern finden Sie auf unserer Website:

www.digital-botschafter.rlp.de

oder scannen Sie einfach diesen QR-Code:





Foto: Judy Axmann

Was heißt schon alt?

Gespräche über das Altern heute

„Alt werden ist nichts für Weicheier“, lautet ein geflügeltes Wort. Und in der Tat: Altersarmut, Vereinsamung und Krankheit bestimmen den öffentlichen Diskurs und zeichnen ein dunkles Bild vom Leben nach der Pensionierung.

Text und Portraits von Lukas Herzog

Gerade für jüngere Menschen hat das Älterwerden ein denkbar schlechtes Image. Unser Autor Lukas Herzog hat mit Diddy Crößmann, Daniele Darmstadt, Edith Henss-Sperl, Walter Henss und Hans-Dieter Straßenburg gesprochen und ein völlig neues Bild bekommen vom Alter, von neuen Anfängen und vom Leben nach der Berufstätigkeit.

Das Alter ist eine wunderschöne Lebensphase

„Bin ich alt? Ich fühle mich nicht alt. Alt sein ist eine Frage der Einstellung!“ Davon ist Hans-Dieter Straßenburg (66) überzeugt. Vor sechs Jahren hängte er seinen Nadelstreifenanzug sprichwörtlich an den Nagel und entdeckte sein Leben und seine Umwelt neu. „Ich kann machen, was ich will, wann ich es will.“ Eine neue Freiheit: raus aus dem beruflichen Stress, einem größtenteils

fremdbestimmten Tagesablauf, hin zu einem selbstbestimmten Leben und Aufgaben, die man nicht übernimmt, weil man muss, sondern weil man es möchte. Auch Diddy Crößmann (65) weiß die Freiheit sehr zu schätzen, die der neue Lebensabschnitt ihr bietet: „Ich bin in einem tollen Alter! Jetzt kann ich das Leben genießen.“ Den Berufsalltag tauscht sie gegen ausgedehnte Reisen mit ihrem Mann. „Rentner fahren nicht in Urlaub, die verreisen einfach. Keine Urlaubsanträge mehr, einfach losfahren“, meinen auch Edith Henss-Sperl (71) und ihr Mann Walter Henss (79). An die neue Zweisamkeit mussten sich beide erst gewöhnen, Langeweile kommt bei ihnen dafür nicht auf. Für Daniele Darmstadt (61) steht die Rente noch bevor. Sie arbeitet bei der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen und beginnt langsam, über die Zeit nach ihrem Arbeitsleben nachzudenken: „Ich liebe meine Arbeit,

aber manchmal wäre es schon schön, etwas reduzieren zu können.“ Langeweile nach der Rente ist auch für sie kein Thema. „Das ist eine wunderschöne Lebensphase. Ich habe tausend Ideen, was ich alles machen möchte.“

Man müsse bereit sein, weiter zu lernen und immer wieder Neues zu entdecken, weiß Walter Henss.

Es sind viele kleine Dinge, die es neu zu entdecken und neu zu regeln gilt. Diddy Crößmann musste nach ihrer Pensionierung erst mal einen neuen



„Ich brauche auch nach der Rente eine sinnvolle, sinnstiftende Tätigkeit.“

– Daniele Darmstadt

Der Sinn im Leben nach der Arbeit

Ideen sind wichtig für den Ruhestand. Denn wen die Rente unvorbereitet trifft, dem droht der „Pensionierungsschock“. „Wer vorher viel gemacht hat, macht auch weiterhin viel. Wer vorher nichts gemacht hat, fällt in ein Loch“, beschreibt es Diddy Crößmann. Mit einem Mal sind viele Konstanten des bisherigen Lebens verschwunden – ein geregelter Tagesablauf, soziale Kontakte, für manche gar der Sinn ihrer Existenz. Männer in Führungspositionen haben besonders häufig Probleme. Sie definieren sich hauptsächlich durch die Arbeit. Für viele ist sie nicht nur das

Tagesablauf finden. „Mein Mann war schon vor mir in Rente, der hat dann den kompletten Haushalt übernommen. Aber auch ich musste eine neue Struktur für mich finden.“ Hans-Dieter Straßenburg übernahm zu Hause die Küche. Doch auch für ihn war die Umstellung gewöhnungsbedürftig: Nach dem ersten ausgedehnten Urlaub stellte sich eine gewisse Ernüchterung ein. „Ich bin die erste Zeit richtig verlottert“, erinnert er sich. Dann brachte er wieder Struktur in seinen Alltag. Irgendwann meinte seine Frau, es gebe ja noch nicht mal einen Drucker im Haus. Dokumente kopieren? Nicht möglich. Also zog Straßenburg los und kaufte ein. Im Berufsleben

„Wer sich mit neuen Dingen beschäftigt und bereit ist, Veränderungen mitzumachen, der ist nicht alt.“ – Hans-Dieter Straßenburg



halbe, sondern fast das ganze Leben. Für Hobbys oder Freundschaften außerhalb des Kollegenkreises bleibt keine Zeit. „Ein Freund von uns hat nach seiner Pensionierung aus Verzweiflung weitergearbeitet. Er wusste einfach nichts mit sich anzufangen.“ Für Edith Henss-Sperl unvorstellbar, der Terminkalender der Henss-Sperls ist proppenvoll. Beide sind viel unterwegs und gut vernetzt: Gesangverein, Gesellschaftstanz, Weiterbildungen. Es ist eher Unruhe- als Ruhestand.

machten das andere für ihn: „Ich musste mich um diese ganzen Sachen nie kümmern. Mit IT wollte ich nie etwas zu tun haben. Alle wussten das und haben es akzeptiert. Ich habe mich um andere Dinge gekümmert.“ Jetzt aber gibt es niemanden mehr, der Straßenburg den Umgang mit Computer und Internet abnimmt. Mit der Bedienungsanleitung bewaffnet, bekam er alle Geräte ans Netz und wurde neugierig. „Ich wollte wissen, wie das alles funktioniert, das hat mich

fasziniert.“ Heute gibt er sein Wissen in Kursen für Ältere weiter.



„Wer vorher viel gemacht hat, macht auch weiterhin viel. Wer vorher nichts gemacht hat, fällt in ein Loch.“ – Diddy Crößmann

sinnvollen, gleitenden Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand möchte Darmstadt erreichen. Einerseits wäre sie gerne mehr zu Hause,

hätte gern mehr Freizeit. „Ich will aber auch noch so vieles in meinem Beruf erreichen, da reicht die Zeit überhaupt nicht.“ Eine Übergangslösung müsste her. „Ich liebe meinen Job, aber ich würde schon gerne etwas kürzertreten, nur noch vier Tage die Woche arbeiten, zum Beispiel.“ Einfach ist das nicht: Die meisten Arbeitgeber sehen solche Lösungen nicht vor – oder sie gehen mit empfindlichen finanziellen Einbußen einher. Doch unabhängig davon ist es wichtig, sich frühzeitig mit dem Ruhestand zu beschäftigen, um die Freiheit danach auch genießen zu können.

Die große Freiheit

Wenn Hans-Dieter Straßenburg heute durch die Mainzer Innenstadt schlendert, dann wundert er sich: „Überall diese hektischen, gestressten jungen Leute im Nadelstreifenanzug. – ‚Darf ich vor? Ich hab’s eilig!‘“

Zeit für Neudefinitionen

Gerade Partnerschaften und Aufgaben zu Hause müssen im Ruhestand neu definiert werden. Edith Henss-Sperl und Walter Henss waren im Berufsleben nur selten für längere Zeit gemeinsam zu Hause: er für die Deutsche Bahn im ganzen Land unterwegs, sie in politischer Mission auf Empfängen und unzähligen Wochenendterminen. Als sie dann fast zeitgleich in Rente gehen, sind sie plötzlich dauernd zusammen, müssen sich neu kennenlernen – und es kracht gewaltig: „Nach drei Monaten musste ich erst mal allein in Urlaub fahren – sonst hätte ich die Scheidung eingereicht“, erinnert sich Henss-Sperl schmunzelnd. „Unsere Beziehung mussten wir erst mal neu definieren“ – genauso wie viele ihrer sozialen Kontakte, denn die stammten zu großen Teilen aus dem beruflichen Umfeld. „Ich wollte neue soziale Kontakte knüpfen. Und nicht nur mit Se-

„Keinen Urlaub mehr beantragen zu müssen, ist wunderbar. Wir können einfach losfahren, frei sein.“ – Edith Henss-Sperl

nioren“, meint Henss-Sperl. „Ich will ja nicht nur mit alten Schachteln reden!“

„Ich brauche auch nach der Rente eine sinnvolle, sinnstiftende Tätigkeit. Wer das nicht hat, wird früher alt und stirbt auch früher“, ist Daniele Darmstadt überzeugt. Sie denkt deswegen schon jetzt über ihren anstehenden Ruhestand nach – auch wenn der erst in fünf Jahren kommt. Einen

Hektik überall, der Sinn für die Mitmenschen fehlt so manchem. Unweigerlich fragt er sich, ob er selbst so gewesen ist. Seine Frau bleibt diplomatisch: „Manchmal, aber nicht immer“, ist ihre Antwort. Heute stellt sich die Frage nicht mehr. Straßenburg ist entspannter – und weniger fremdbestimmt. „Ich mache meine Termine, wann ich sie möchte. Und wenn



das Laub mal einen Tag länger auf der Straße liegt, dann ist das eben so.“

Für Diddy Crößmann ist es vor allem der nachlassende Druck, der die Rente so lebenswert macht. „Man muss nichts mehr erreichen, sich niemandem mehr beweisen. Das ist eine tolle Erfahrung.“ Stattdessen geht es für die Crößmanns viel auf Reisen: USA, Afrika, China. Mit dabei sind immer auch der E-Book-Reader und das Smartphone. „Das hat uns schon sehr oft weitergeholfen, und

Natürlich muss man sich diesen Luxus auch leisten können. Die Crößmanns hatten immer mehrere Jobs parallel, um etwas fürs Alter anzusparen. Hans-Dieter Straßenburg hatte einen gut bezahlten, aber stressigen Job. „Irgendwann machte die Gesundheit nicht mehr mit. Ich konnte das einfach nicht mehr“, meint er rückblickend. Inzwischen kann Straßenburg selbst entscheiden, wann es ihm zu viel wird – und rechtzeitig die Reißleine ziehen. Das gilt auch



„Man muss bereit sein, immer weiter zu lernen – lebenslang.“ – Walter Henss

unsere achtzigjährige Nachbarin freut sich über unsere Urlaubsfotos per WhatsApp“, schmunzelt sie. Längere Reisen müssen natürlich gut vorbereitet werden, für kürzere Trips geht es aber wesentlich spontaner zu. Im Berufsleben wäre das nicht möglich gewesen. „Endlich keine Urlaubsanträge mehr“, schwärmt Edith Henss-Sperl, „und dann wurde der Urlaub am Ende doch wieder gestrichen.“ Heute streicht niemand mehr den Urlaub und wenn es ihnen gut an einem Ort gefällt, bleiben sie auch mal spontan länger.

für seine sozialen Kontakte. Selbst entscheiden zu können, mit wem man sich abgibt, wer einem gut tut, empfindet er als eine große Freiheit. „Diskussionen über Krankheiten gibt es bei mir nicht. Das lehne ich ab.“ Straßenburg beendet Gespräche schnell, wenn es auf diese Themen kommt. Das Image Älterer sei immer noch geprägt von „rentner-beiger“ Kleidung und mental abgehängten Menschen.



Foto: Judy Axmann

Altern früher und heute

Doch gerade im Vergleich zu früheren Generationen hat sich viel getan. Das Bild vom Altern und auch die Bedingungen des Älterwerdens haben sich komplett geändert. „Meine Mutter war mit 60 Jahren eine alte Frau“, stellt Diddy Crößmann fest. „Meine Eltern haben sehr viel härter arbeiten müssen“, weiß auch Daniele Darmstadt. Dementsprechend beeinträchtigt waren sie dann auch im Alter. Samstagarbeit war üblich, Freizeit spielte eine geringere Rolle und gerade für Frauen waren die Möglichkeiten eingeschränkt. „Mein Abitur und mein Studium musste ich mir noch erkämpfen“, erinnert sich



TIPP

Das Musikvideo „Spark of Life“ vom Verein „Wege aus der Einsamkeit“ zeichnet ein anderes Bild. Es zeigt, wie vielfältig, lebensfroh und aktiv das Alter sein kann. Das Video findet man bei YouTube oder scannen Sie einfach diesen QR-Code.



Edith Henss-Sperl. Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, war noch kein Thema. „Ich musste mich entscheiden: Kind oder Karriere?“. Bei ihren Eltern stellte sich diese Frage nicht. Das übliche Bild: Die Frau steht am Herd mit Kittelschürze. Politik, Zeitung lesen, arbeiten gehen: alles Männersache. „Meine Mutter hat nie Radio gehört“, erzählt Walter Henss, „nur Operetten.“ Das Radiohören und Zeitunglesen habe er von Vater und Großvater gelernt. „Die waren auch politisch aktiv und so habe ich mir das auch angeeignet.“ Diese Zeiten sind vorbei und die Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren andere. Für Hans-Dieter Straßenburg besteht kein Zwei-

fel: Wer sich weiterhin mit Neuem beschäftigt, den Dingen auf den Grund geht, der bleibt länger jung und bekommt ein besseres Gefühl für das eigene Alter. „Wer sich mit neuen Dingen beschäftigt und bereit ist, Veränderungen mitzumachen, der ist nicht alt“ – davon ist er überzeugt. Auch Edith Henss-Sperl appelliert: „Wer sagt, ich bin zu alt für so was, der hat nur eine Ausrede, sich nicht mehr mit etwas beschäftigen zu wollen.“ Zu alt sein, das gebe es nicht. Sie müssen nichts mehr beweisen und bleiben dennoch neugierig – so lässt es sich trotz aller Widrigkeiten entspannt alt werden.

Näheres zu diesem Beitrag finden Sie auf der Silver-Tipps-Webseite unter:

<https://www.silver-tipps.de/was-heisst-schon-alt/>

Oder scannen Sie einfach diesen QR-Code :



ZUM AUTOR



© Hanna Herzog

Lukas Herzog

Lukas Herzog ist studierter Journalist, freier Medienproduzent und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Journalistischen Seminar der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

Portraitfotos: Lukas Herzog

HELGA HILFT!

Mutig. Authentisch. Lustig.

Kurze Lernvideos für den digitalen Alltag.

Ab sofort auf <https://www.silver-tipps.de/category/helga-hilft/>



© Fabian Geib



© Fabian Kloft

Sie benötigen mobile Technik für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit als Digital-Botschafterin oder -Botschafter?

Dann sprechen Sie uns an! Wir stellen Ihnen gerne Tablets, Konferenzkameras und weitere Projekttechnik für Ihre Aktivität zur Verfügung.

Sie erreichen uns telefonisch unter: **06131/279675**.



© aron Amat – Shutterstock.com

Die doofen Alten?

Ein Plädoyer für digitale Mitbestimmung

Wer zum ersten Mal ein Smartphone in der Hand hält und ins Internet gehen möchte, der kann sich unter Umständen begriffsstutzig und doof vorkommen. Nun hat man endlich ein passendes Gerät, dennoch bleibt die Tür in die digitale Welt verschlossen. Wie kann das sein? Wird einem doch häufig vorgemacht, dass die Technik ganz einfach zu bedienen und total logisch sei. In der Realität sind die Hürden beim Zugang zur Technik oftmals sehr hoch.

von Bernhard Kukatzki

Vielen älteren Menschen fällt der Einstieg ins Internet nicht immer leicht. Aufgabe einer demokratischen Politik sollte es sein, alle Menschen mitzunehmen und neue Technologien mit ihren Möglichkeiten zugänglich zu machen.

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?

Ist das wirklich so? Sind ältere Menschen „raus“, wenn es um neues Lernen geht? Ich rate zu mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein. Meine Beobachtung ist nämlich eine andere. Ältere Menschen haben schon eine Menge Anpassungsleistungen in ihrem Leben vollbringen müssen. Meine Generation kannte keine Computer oder Smartphones. Wir wurden noch in einer sehr begrenzten Medienlandschaft groß und konnten und können noch immer mit Herausforderungen umgehen.

Der Fehler liegt oft im System

Wenn Schwierigkeiten im Umgang mit technischen Geräten auftreten, sucht man den Grund schnell bei sich selbst. Oftmals liegt der Fehler aber im System: Unlogische Bedienstrukturen, unübersichtliche Menüs, unnötige Fachbegriffe und Anglizismen erschweren das Verständnis. Ziel sollte es sein, Hürden abzubauen und Ver-

„Unlogisch, unübersichtlich und unnötig.“

ständlichkeit herzustellen. Denn nur so wird es ermöglicht, dass auch ältere Nutzerinnen und Nutzer ihre Erfahrung und Reife in die digitale Welt einbringen können. Hierfür braucht es aber den richtigen „Dolmetscher“.

Hier kommt nun die politische Bildung ins Spiel. In der Demokratie kann und darf es nicht angehen, Teile der Gesellschaft von zentralen Entwicklungen auszuschließen. Das gilt auch für die Digitalisierung. Wichtig ist zu verstehen, wie digitale Medien unseren Alltag verändern und unser Zusammenleben bereichern können.

Begeisterung wecken, Zugänge aufzeigen

Faszinierend fand ich die Präsentation einer computergesteuerten Wohnung, PAUL, entwickelt an der Technischen Universität Kaiserslautern. PAUL steht für Persönlicher Assistent für Unterstütztes Leben. Er ermöglicht den Benutzern einen unkomplizierten Zugriff auf vielfältige Funktionen aus den Bereichen Gesundheit, Sicherheit, Komfort und Kommunikation. Mit

„Menschen müssen sich einmischen und die Technik zu ihrer eigenen machen.“

einem Touchscreen können Funktionen einfach und bequem aufgerufen werden. Das hat mir eine gute Vorstellung von dem vermittelt, was Digitalisierung im Leben von Menschen bewirken kann. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität. Damit dies gelingt, braucht es die Stimme der potenziellen Nutzerinnen und Nutzer. Sie müssen sich einmischen und die Technik zu ihrer eigenen machen.

Die digitale Welt ist für alle zugänglich. Es braucht aber die entsprechende Motivation und den richtigen Zugang für alle. Einen wichtigen Beitrag leisten die Digital-Botschafterinnen und -Botschafter. Sie wecken Begeisterung und ermöglichen Zugänge speziell für ältere Menschen. Die Landeszentrale für politische Bildung in Rheinland-Pfalz ist stolz darauf, sich an diesem Projekt zu beteiligen, denn die Teilhabe aller an der Digitalisierung ist für uns ein wichtiges Ziel in einer demokratischen Gesellschaft.



TIPP

In vielen Veranstaltungen, Broschüren und auch im Internet informiert die Landeszentrale für politische Bildung (LpB) über vielfältige Themen. Mehr dazu finden Sie auf der Website www.politische-bildung-rlp.de und telefonisch unter 06131/162970.

Näheres zu diesem Beitrag finden Sie auf der Silver-Tipps-Webseite unter:

<https://www.silver-tipps.de/die-doofen-alten>

Oder scannen Sie einfach diesen QR-Code ein:



ZUM AUTOR



© LpB RLP

Bernhard Kukatzki

Bernhard Kukatzki ist Direktor und leitet als ausgebildeter Sozialwissenschaftler die Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz. Politische Bildung zu fördern ist eine der Hauptaufgaben der Landeszentrale.

Impressum

Titel:

Das Senioren-Internet-Magazin, Ausgabe 01/19
Lernen kennt kein Alter

Herausgeber:

Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest
(MKFS)

c/o Landeszentrale für Medien und
Kommunikation Rheinland-Pfalz (LMK)
Turmstraße 10

67059 Ludwigshafen

Tel.: 0621/5202-271

Fax: 0621/5202-279

E-Mail: info@mkfs.de

Die Stiftung wird getragen von der Medienanstalt
Rheinland-Pfalz), der Landesanstalt für Kommu-
nikation Baden-Württemberg (LFK)
und dem Südwestrundfunk (SWR).

Redaktion:

Thomas Schmid – Projektleiter und V.i.S.d.P.

Dr. Florian Tremmel

Fabian Geib

Fabian Kloft

Kuratorium der Stiftung:

Dr. Marc Jan Eumann, Direktor,
Medienanstalt RLP

Dr. Wolfgang Kreißig, Präsident, LFK

Prof. Dr. Kai Gniffke, Intendant, SWR

Vorstand der Stiftung:

Christine Poulet, SWR (Vors.)

Thomas Rathgeb, LFK

Thomas Schmid, Medienanstalt RLP

Autoren:

Prof. Dr. Stefan Aufenanger, Fabian Geib,
Lukas Herzog, Dagmar Hirche, Bernhard Kukatzki,
Dr. Florian Tremmel

Lektorat und Korrektorat:

Julia Gilcher – words in flow

Bildnachweis:

Stefan Aufenanger | Judy Axmann | Theresa Bäsch |
Fabian Geib | Hanna Herzog | Lukas Herzog |
Dagmar Hirche | Fabian Kloft | LpB RLP | MSAGD |
Dr. Florian Tremmel | Stefan Maria Rother |
Achim Wendel

Shutterstock: aron Amat, fizkes, Monkey Business
Images, Prostock-studio, Sergey Nivens,
wavebreakmedia, Yurchanka Siarhei
iStock: BraunS

Gestaltung:

artefont – Tanja Labs, Jonas Otte

Druck:

PRINZ-DRUCK Print Media GmbH & Co KG,
Idar-Oberstein

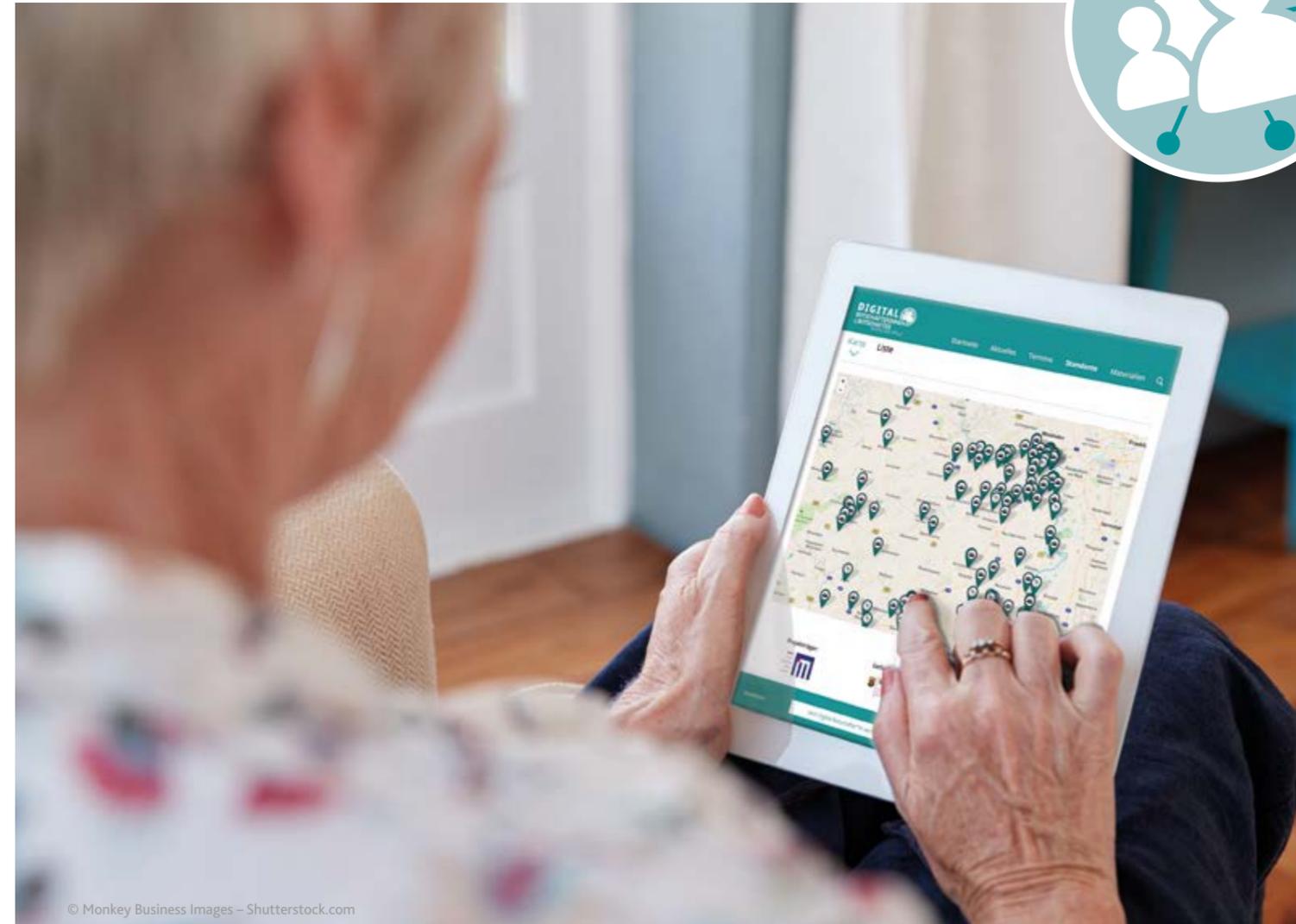
Auflage:

5.000 Stück

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich ge-
schützt. Jede Verwertung bedarf der vorherigen Zustimmung der
Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfil-
mung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen
Systemen. Die Verwendung dieses Werkes durch Dritte darf nicht
zu absatzfördernden Zwecken geschehen. Die auszugsweise Wie-
dergabe für wissenschaftliche und schulische Zwecke ist mit Quel-
lenangabe gestattet. Es wird darauf hingewiesen, dass alle Anga-
ben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine
Haftung der Autorinnen und Autoren ausgeschlossen wird. Trotz
sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung
für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten
sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

ISSN: 9783982018614

Dieses Magazin finden Sie auch auf unserer Internetseite:



© Monkey Business Images – Shutterstock.com

www.digital-botschafter.rlp.de

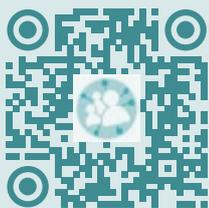




© Florian Tremmel

NEUGIERIG GEWORDEN?

Auf diesen Internetseiten geht es weiter!



© Silver-Tipps.de

www.silver-tipps.de

Wie erstellen Sie ein sicheres Passwort?
Was sollten Sie beim Online-Banking beachten?
Oder welche Gesundheitstipps aus dem Internet sind sinnvoll? Auf diese und viele weitere Fragen gibt Ihnen das Serviceportal „Silver Tipps – mit Freude online!“ fundiert, verständlich und werbefrei Antworten.



DIGITAL
BOTSCHAFTERINNEN
& BOTSCHAFTER
RHEINLAND-PFALZ

www.digital-botschafter.rlp.de

Die zentrale Anlaufstelle für Digital-Botschafterinnen und -Botschafter und die, die es werden möchten: Veranstaltungen in der Umgebung suchen, sich mit anderen Ehrenamtlichen vernetzen und geeignete Materialien für die eigene Tätigkeit als Digital-Botschafter*in finden.