



Gemeinsam digitale Welten erleben

Wegweiser für ehrenamtliche Technikbegleitung
im Betreuten Wohnen und in der Langzeitpflege

Übersicht der Materialien

Im Rahmen des DiBiWohn-Projekts wurden mehrere Materialien für unterschiedliche Zielgruppen erstellt. Diese werden im Folgenden kurz vorgestellt.

„Digitale Teilhabe in Einrichtungen der Altenhilfe“ – Eine Handreichung



Die Handreichung gibt Anregungen, wie Projekte und Initiativen aufgebaut werden können, die ältere Menschen in Einrichtungen der Altenhilfe bei der Nutzung von digitalen Medien unterstützen.

Sie soll Trägern und Einrichtungen dabei helfen, niedrigschwellige digitale Angebote für Bewohner:innen und Kund:innen umzusetzen.

Link:

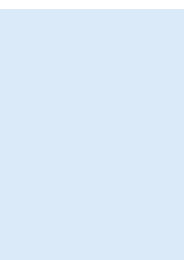
„Gemeinsam digitale Welten erleben“ – Wegweiser für ehrenamtliche Technikbegleitung im Betreuten Wohnen und in der Langzeitpflege



Der Wegweiser ist ein praktischer Leitfaden für ehrenamtliches Engagement in der Technikbegleitung älterer Menschen. Er richtet sich an Einzelpersonen, Initiativen, Verbände oder Kommunen, die im Betreuten Wohnen oder in stationären Langzeitpflegeeinrichtungen aktiv sind und ältere Menschen dabei unterstützen möchten, die digitale Welt zu entdecken.

Link:

Methodenkoffer „Digital im Alltag“



Der Methodenkoffer „Digital im Alltag“ ist eine Sammlung von Karteikarten, auf denen niedrigschwellige digitale Angebote für ältere Menschen in Einrichtungen des Betreuten Wohnens und der stationären

Langzeitpflege vorgestellt werden. Sie geben konkrete Methoden an die Hand, die nach Lebensbereichen und der Art der Anwendung sortiert sind. Der Einsatz der Methoden wird durch Begleitmaterial unterstützt.

Link:

Orientierungshilfe durch den Materialdschungel für die Technikbegleitung



Die Orientierungshilfe soll Engagierte in der Technikbegleitung dabei unterstützen, passende Materialien für Internetneulinge auszuwählen. Sie enthält eine Liste von Materialien, die sich auf Themen rund um das Internet, Computer und deren Funktionen konzentrieren. Zudem

gibt die Orientierungshilfe Kriterien vor, die bei der Entwicklung altersgerechter Materialien beachtet werden sollten. Diese Kriterien werden verwendet, um die Materialien näher zu betrachten und zu favorisieren.

Link:

Inhalt

1 Das Projekt „DiBiWohn“	6
2 Wohnen und Leben in seniorenspezifischen Wohnformen	8
2.1 Betreutes Wohnen	8
2.2 Stationäre Langzeitpflege	9
3 Lernen im Alter	11
3.1 Vielfalt des Alter(n)s	11
3.2 Besonderheiten des Lernens im Alter	13
3.3 Lernen im Alter begleiten	14
3.4 Auf einen Blick: was Lernen im Alter fördert	16
4 Neue Medien im Alter kennenlernen	17
4.1 Digitalisierung erreicht alle Lebensbereiche	17
4.2 Medienlernen im Alter	18
4.3 Digitales Lernen begleiten	19
5 Technikbegleitung: Gemeinsam digitale Welten erleben	21
5.1 Technikbegleitende: Aufgaben und Profil	21
5.2 Grundhaltungen der Technikbegleitenden	26
5.3 Internetneulinge	29
5.4 Erste Schritte und Planung der Technikbegleitung	33
5.5 Umsetzung der Technikbegleitung	34
5.6 Digitale Welten gemeinsam erleben: Einblicke in die Technikbegleitung	44
5.7 Herausforderungen und Grenzen der Technikbegleitung	48
6 Mitmachen	50
Literaturverzeichnis	51
Anhang	52
Checkliste Technikbegleitung: ein Ehrenamt für mich?	52
Checkliste: Erste Schritte zur Technikbegleitung	53
Checkliste Planung des Angebots der Technikbegleitung	56
Beratungs- und Vertraulichkeitsvereinbarung	57

Einleitung



Ein Wegweiser für das Engagement in der Technikbegleitung

Dieser Wegweiser ist ein praktischer Leitfaden für ehrenamtlich Engagierte in der Technikbegleitung älterer Menschen. Er richtet sich an Einzelpersonen, Initiativen, Verbände oder Kommunen, die im Betreuten Wohnen, in stationären Langzeitpflegeeinrichtungen oder anderen seniorenspezifischen Wohnformen aktiv sind oder aktiv werden, und ältere Menschen dabei unterstützen wollen, die digitale Welt für sich zu entdecken. Im Wegweiser finden Sie praxisnahes Hintergrundwissen und wertvolle Einblicke für die Begleitung.

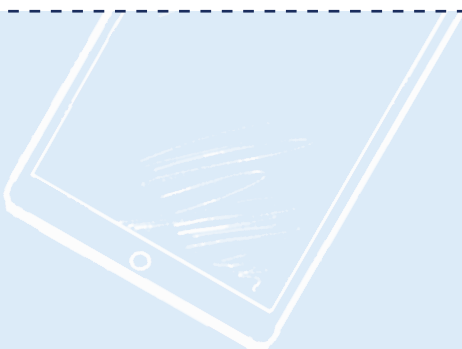
Was erwartet Sie in diesem Wegweiser?

Der Wegweiser startet mit einer Einführung in das Projekt „DiBiWohn“, gefolgt von einem Überblick über das Wohnen und Leben im Betreuten Wohnen und der stationären Langzeitpflege in Kapitel 2. Kapitel 3 und 4 vertiefen das Wissen über das Lernen im höheren Alter und die Mediennutzung. Kapitel 5 konzentriert sich auf die Aufgaben und Tätigkeiten der Technikbegleitung in der Praxis und die Perspektive der Internetneulinge. Ebenso werden die ersten Schritte und die Umsetzung der Technikbegleitung sowie Erfahrungsberichte vorgestellt. Kapitel 6 bietet Anregungen zur Beteiligung und Hinweise auf zusätzliche Materialien. Im Anhang finden sich nützliche Checklisten für einen guten Start.

Die Materialien im Projekt wurden in der Praxis gemeinsam mit Technikbegleitenden entwickelt. Neben Impulsen aus der Wissenschaft sind uns dabei auch die Erfahrungen der Technikbegleitenden und Internetneulinge wichtig.

Orientierung im Wegweiser

Der Wegweiser ermöglicht Ihnen, gezielt das zu lesen, was Sie interessiert, oder ihn Kapitel für Kapitel zu erkunden.



In einigen Kapiteln finden Sie Hinweiskästen mit nützlichen Anregungen: In „Zum Weiterdenken“ laden wir Sie ein, über sich selbst und die Zielgruppe nachzudenken. In den „Wissenshappen“ erhalten Sie Hintergrundinformationen zu ausgewählten Themen. Im „Praxiswissen“ finden Sie Tipps aus der Praxis, die sich im Projekt bewährt haben. Zitate von Technikbegleitenden und Internetneulingen gewähren Einblicke in die jeweiligen Lernreisen in digitale Welten.



Zum Weiterdenken



Fallbeispiel



Wissenshappen



Verweis/Checkliste



Praxiswissen



Zitat

Ein großer Dank geht an alle, die das Projekt DiBiWohn begleiten und diesen Wegweiser ermöglicht haben.

Ein großes Dankeschön geht an alle Technikbegleitenden, die vor Ort die Internetneulinge in die digitale Welt begleiten. Ihr Engagement ermöglicht die soziale und digitale Teilhabe. Herzlichen Dank, dass Sie uns im Projekt an Ihren Erfahrungen in der Lernbegleitung teilhaben lassen.

Vielen Dank auch an alle Internetneulinge, die sich auf die neuen digitalen Welten einlassen und ihre Erfahrungen bei dieser Lernreise mit uns teilen.

Wir freuen uns, wenn Sie selbst aktiv werden, ältere Menschen, die in Einrichtungen des Betreuten Wohnens und der Pflege wohnen, in digitale Welten zu begleiten.

1 Das Projekt DiBiWohn

Das Projekt „DiBiWohn“, kurz für „**D**igitale **B**ildungsprozesse für ältere Menschen in seniorenspezifischen **W**ohnformen der institutionalisierten Altenhilfe“, widmet sich der digitalen Bildung und sozialen Teilhabe älterer Menschen in Einrichtungen des Betreuten Wohnens und der Pflege.



Ehrenamtliche Technikbegleitende begleiten Internetneulinge in digitale Welten



Verbundpartner im Projekt



Weitere Informationen zum Projekt auf der Webseite von <https://dibiwohn.org>

2 Wohnen und Leben in seniorenspezifischen Wohnformen

Im Folgenden stellen wir Ihnen die Wohnformen des Betreuten Wohnens und der Langzeitpflege vor. So können Sie sich ein Bild machen, welche Menschen in den genannten Einrichtungen leben und welche Bedürfnisse und Interessen sie haben. Anhand verschiedener Fallbeispiele zeigen wir Möglichkeiten für eine Technikbegleitung auf.

2.1 Betreutes Wohnen

Was ist Betreutes Wohnen?

„Betreutes Wohnen“ ist eine Wohnform für ältere und unterstützungsbedürftige Personen. Man kennt sie auch unter Begriffen wie Begleitetes Wohnen, Service-Wohnen und Quartierswohnen.

Für eine Einrichtung, die als Betreutes Wohnen bezeichnet werden kann, sind verschiedene Leistungen erforderlich. Dazu gehören Außenanlagen, Gemeinschaftsräume, barrierefreie Wohnungen, eine gute Anbindung an die Infrastruktur sowie ärztliches Fachpersonal, Geschäfte und gut erreichbare öffentliche Verkehrsmittel. Zusätzlich sind Betreuungspersonen oder ein Sozialdienst vor Ort, die bei der Koordinierung von benötigten Leistungen und deren Antragstellung unterstützen. Jede Trägerschaft gestaltet ihre Leistungen individuell, was zu einer Vielfalt an Strukturen in der Versorgung führt.

Bewohnende im Betreuten Wohnen

Ältere Menschen, die im Betreuten Wohnen leben, sind noch relativ selbstständig. Sie benötigen mitunter Unterstützung bei bestimmten Aspekten oder Tätigkeiten im Alltag. Dies kann eine leichte Pflegebedürftigkeit einschließen, die mit ambulanten Pflege- und Unterstützungsleistungen bewältigt werden kann.

Der Umzug ins Betreute Wohnen ist eine persönliche und individuelle Entscheidung für Menschen,

die sich im Alltag mehr Unterstützung wünschen. Diese haben noch viele Interessen und Hobbys, denen sie gerne nachgehen. Die Technikbegleitung kann sich an diesen ausrichten.

Möglichkeiten der Technikbegleitung im Betreuten Wohnen

Viele ältere Menschen im Betreuten Wohnen nutzen bereits technische Geräte und digitale Anwendungen oder möchten diese einsetzen, um ihren Alltag und die Kommunikation zu erleichtern. Manchmal ist jedoch Unterstützung erforderlich, um diese Technologien selbstständig nutzen zu können. In solchen Fällen können Technikbegleitende eine wertvolle Hilfestellung bieten.

Um einen Einblick in das Leben der Menschen im Betreuten Wohnen und die Möglichkeiten der Technikbegleitung zu geben, werden im Folgenden zwei Fallbeispiele vorgestellt. Diese Darstellungen sollen die unterschiedlichen Bedürfnisse und Lebensumstände älterer Menschen beleuchten und verdeutlichen, wie Technikbegleitende hier individuell unterstützen können.



Frau Blume (83 Jahre) zieht nach einem Sturz mit einem Rollator in eine barrierefreie Wohnung im Betreuten Wohnen.

Zum Einzug bekam Frau Blume ein Tablet von ihrer Tochter, sodass sie auch per Video miteinander kommunizieren können. Für Frau Blume ist dies allerdings das erste digitale Endgerät, mit dem Sie in Berührung kommt. Sie möchte nun lernen, wie man das Tablet benutzt, und wünscht sich dabei Unterstützung. Sie erhält den Kontakt zu einer Technikbegleiterin, die ihr die ersten Schritte mit und auf dem Tablet zeigt und sie bei der weiteren Nutzung des Geräts unterstützt.



Herr Hansen (79 Jahre) lebt seit dem Tod seiner Frau sehr zurückgezogen. In einem gemeinsamen Gespräch entscheiden sich Herr Hansen und seine Familie dafür, dass er in eine Wohnung des Betreuten Wohnens zieht. Seine Kinder hoffen, dass er durch die angebotenen Aktivitäten neue Kontakte knüpft.

Herr Hansen würde gerne digitale Kulturangebote auf seinem Smartphone nutzen und wendet sich eines nachmittags an einen Technikbegleiter, der bereits in der Einrichtung aktiv ist. Zusammen suchen sie nach interessanten Angeboten für Herrn Hansen.



2.2 Stationäre Langzeitpflege

Was ist Langzeitpflege?

Die Langzeitpflege bietet eine kontinuierliche Betreuung und Versorgung für ältere Menschen, die aufgrund körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen nicht mehr selbstständig im eigenen Zuhause leben können. Einrichtungen der Langzeitpflege wie z. B. Alten- und Pflegeheime bieten neben professioneller Pflege eine umfassende Betreuung, medizinische Versorgung und soziale Betreuung und Aktivierung, um eine bestmögliche Lebensqualität für ältere Menschen sicherzustellen.

Ausschlaggebend für die Wahl einer Langzeitpflege sind oft altersbedingte Krankheiten, fortschreitende körperliche Einschränkungen oder Demenz, und wenn die häusliche Pflege nicht mehr ausreicht. Auch Menschen aus dieser Gruppe haben Interessen und Hobbys, die sie teilweise noch ausüben können. Deshalb sollten diese Interessen in die Technikbegleitung einbezogen werden, um die Angebote an den vorhandenen Möglichkeiten und Vorlieben auszurichten.

Bewohnende in der Langzeitpflege

Ältere Menschen, die in Langzeitpflegereinrichtungen leben, sind oft von den Gegebenheiten

der Einrichtung abhängig. Die Bereitstellung von WLAN und digitalen Endgeräten in diesen Institutionen ist meist entscheidend. Dadurch kann den Bewohnenden der Zugang und das Erlernen digitaler Technologien ermöglicht werden. Technikbegleitende bieten dort Unterstützung, wo Angehörige und Fachkräfte in Langzeitpflegeeinrichtungen die nötige technische Hilfe nicht leisten können.

Das folgende Fallbeispiel veranschaulicht dies:



In einer Einrichtung der Langzeitpflege sitzt **Frau Meier** (87 Jahre) in ihrem Zimmer. An diesem sonnigen Nachmittag wird sie von einem Technikbegleiter dabei unterstützt, sich mit ihrer Tochter, die weit entfernt lebt, über ein Tablet zu verbinden. Frau Meier hat das Tablet vor sich auf dem Tisch liegen und der Technikbegleiter erklärt ihr geduldig, wie sie die Videotelefonie nutzen kann. Gemeinsam versuchen sie es und es entsteht ein Videoanruf mit ihrer Tochter.



3 Lernen im Alter

Dieses Kapitel behandelt das Thema Alter und Altersbilder, sprich die individuellen und gesellschaftlichen Vorstellungen vom Zustand des Altseins, vom Prozess des Älterwerdens oder von älteren Menschen als soziale Gruppe, und betont, dass Lernen im höheren und hohen Alter möglich ist. Es gibt einen Überblick darüber, wie diese Menschen beim Lernen begleitet und unterstützt werden können.

3.1 Vielfalt des Alter(n)s

Das Altern ist ein lebenslanger Prozess der Entwicklung und Veränderung. Alter und Altern kann viele Gesichter haben. Menschen im Alter sind sehr vielfältig, sie haben unterschiedliche Lebensstile, Werte, Bildungsbiografien und Lebensperspektiven. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in unterschiedlichen Vorstellungen der Gestaltung des eigenen Lebens und Alterns wider.

Altersbilder – Bilder des Alter(n)s

Altersbilder spiegeln je nach Einstellung Vorurteile und einseitige Wahrnehmungen vom Alter wider. Ältere Menschen werden dabei oft als hilfsbedürftig gesehen. Solche Altersbilder beeinflussen wesentlich, was ältere Menschen sich selbst zutrauen und welche Aktivitäten sie ausüben – die dann meist weniger auf ihren tatsächlichen Fähigkeiten beruhen. Daher ist es wichtig, das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten zu stärken. Positive Altersbilder unterstützen zudem die Gesundheit und die Lebenserwartung.



Über Ihre persönlichen Altersbilder nachzudenken, kann für Sie selbst, aber auch für Ihre Technikbegleitung bereichernd sein.

Was bedeutet „alt“ für Sie? Welche Bilder vom Alter(n) haben Sie?

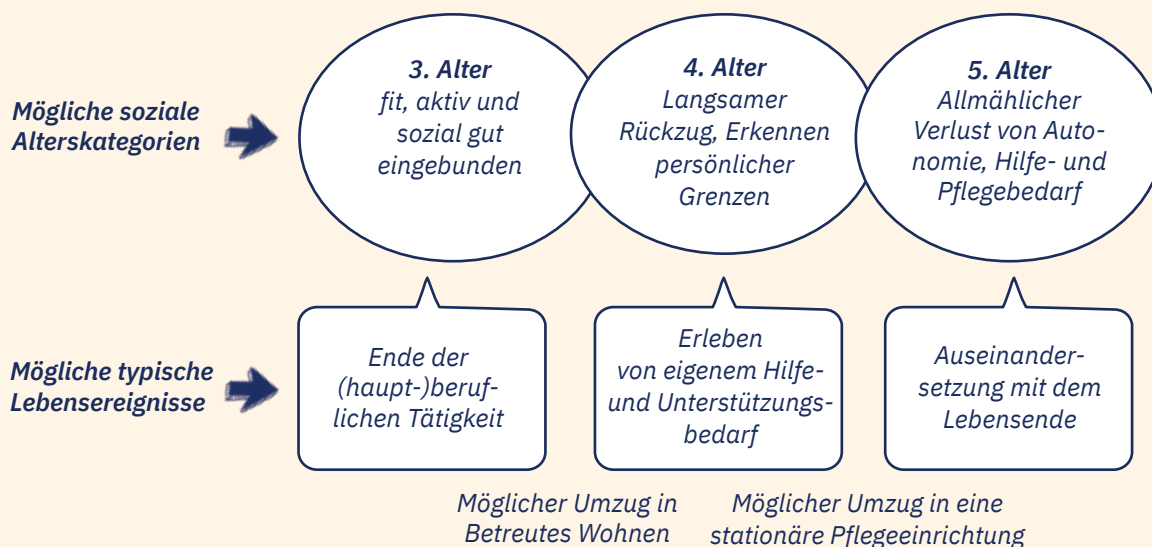
Ein differenzierter Blick aufs Alter

Alter(n) bzw. körperliche, geistige und soziale Aspekte des Alterns sind bei jeder Person verschiedenlich stark ausgeprägt. Während z. B. körperliche Funktionen eingeschränkt sein können, können die geistigen Fähigkeiten und sozialen Interaktionen ausgeprägt sein.

Am Übergang von der nachberuflichen Phase, dem jungen Alter (3. Alter), zum vulnerablen, höheren Alter (4. Alter) entscheiden sich Menschen mitunter für ein Leben im Betreuten Wohnen. Menschen in der stationären Langzeitpflege zählt man hingegen zum 5. Alter, dieser Personenkreis besitzt zumeist schon ein hohes Alter. Auch dort haben die Menschen vielfältige Bedürfnisse und Herausforderungen zu meistern, denn auch im höheren und hohen Lebensalter ist es möglich zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Beim Altern kann man sowohl Verluste als auch Gewinne erleben, diese können die Lebensqualität und das Wohlbefinden im Alter beeinflussen.



In der Geragogik, der Wissenschaft, die sich mit Bildung im Alter beschäftigt, wird zwischen drei sozialen Alterskategorien unterschieden, unabhängig vom kalendarischen Alter. Man unterscheidet zwischen dem 3. Alter (aktiv), 4. Alter (erleben von Unterstützungsbedarf) sowie dem 5. Alter (Bedarf an Hilfe und Pflege).



Eigene Darstellung nach Bubolz-Lutz et al. (2022) S. 33

Mögliche körperliche Veränderungen im Alter

Im Alter können sich die körperlichen und sensorischen Fähigkeiten, die die Sinne betreffen, verändern. Viele dieser Veränderungen lassen sich durch Hilfen ausgleichen.

Diese Veränderungen sind herausfordernd, doch bereits einfache Hilfsmittel und technische Unterstützung können hier sehr hilfreich sein und Verbesserungen bewirken.

Veränderung	Mögliche Auswirkungen
Sehfähigkeit	Altersweitsichtigkeit führt zu unscharfem Sehen im Nahbereich, die Kontrastwahrnehmung und das räumliche Sehen können sich verschlechtern.
Hörvermögen	Hohe Töne können nicht mehr gehört werden, bei schlechter Akustik kann man dem Gesagten nicht mehr folgen.
Gleichgewichtssystem	Schwindelgefühl, Angst vor Stürzen
Tastsinn	Berührungsreize können u. U. weniger wahrgenommen werden.
Haut	Die Hautleitfähigkeit kann abnehmen, Touchscreens reagieren bei Berührung mit den Fingern nicht.
Motorik	Mögliche Beeinträchtigung der Koordination und Kraft
Mobilität	Mögliche Einschränkungen in der Beweglichkeit

3.2 Besonderheiten des Lernens im Alter

Jeder Mensch lernt anders, und das gilt besonders für das Lernen im höheren und hohen Alter. Im Ruhestand können Menschen ihre Bildung und ihr Lernen selbst gestalten. Sie richten ihr Lernen und ihre Lernwege nach ihren individuellen Interessen und Bedürfnissen aus.

Lernen im späten Erwachsenenalter bezeichnet man auch als „Anschlusslernen“, bei dem neue Informationen mit bereits Bekanntem verbunden werden. Hierbei besteht oft die Herausforderung, dass alte Muster durchbrochen werden müssen.

Wichtig beim Lernen im Alter ist, individuelle Unterschiede beim Lernen zu berücksichtigen und die Lebens- und Berufserfahrung der Menschen mit in den Blick zu nehmen.

Lernfähigkeit Älterer

Lernen ist auch im hohen Alter möglich, da das Gehirn lebenslang lernfähig bleibt. Dabei können die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und die Fähigkeit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bearbeiten, im Alter nachlassen.

Dies kann teilweise durch Wiederholungen, angepasste Informationsmengen und ausreichend Zeit ausgeglichen werden.

Das Wissen älterer Menschen beruht häufig auf deren Lebens- und Berufserfahrungen. Über die Lebensspanne konnte viel Orientierungswissen angesammelt werden. An diesem Vorwissen knüpft das „Anschlusslernen“ an.

Was dem Lernen im Wege stehen kann

Bildung und Lernen ist für ältere Menschen oft mit Herausforderungen verbunden. Manche empfinden Lernen als ungewohnt, anstrengend oder sogar bedrohlich, wenn es gewohnte Ansichten infrage stellt. Lernen kann so auch als angstbesetzt, überfordernd oder als fremdbestimmt empfunden werden.

Lernwiderstände und Barrieren können vielfältig sein. Oft beruhen diese auf früheren schlechten Erfahrungen oder negativen Emotionen. Positive Lernerfahrungen können helfen, Lernen als bereichernd wahrzunehmen.

Auch körperliche Einschränkungen können Lernbarrieren darstellen und die Teilnahme an Lernangeboten erschweren.



Das SOK-Modell: Strategien für altersbedingte Veränderungen

Das SOK-Modell (Selektion, Optimierung und Kompensation) von Baltes beschreibt Strategien für ein erfolgreiches Altern durch Anpassung an altersbedingte Veränderungen.

Selektion bedeutet, eigene Ziele zu reduzieren: In der Technikbegleitung kann dies z. B. die Fokussierung auf eine relevante Anwendung sein.

Mit **Optimierung** ist die Verbesserung der Fähigkeiten durch Übung und Training gemeint. Die Teilnehmenden sollten selbst aktiv werden und Inhalte häufiger wiederholen.

Kompensation umfasst beispielsweise den Einsatz von Hilfsmitteln, um Einschränkungen auszugleichen. Beispiele dafür sind ein Touchpen für die Bildschirmeingabe, eine Halterung für das Tablet oder die Nutzung eines größeren Bildschirms.

Selektion, Optimierung und Kompensation sind grundlegende Strategien, die zur Erhaltung der Handlungsfähigkeit und Lebensqualität beitragen, auch bei Funktionseinbußen und Einschränkungen. Vgl. Baltes & Baltes (1989)



Welche Einstellung haben Sie zum Lernen im Alter?

Was sind Ihre Erfahrungen zur Lernfähigkeit älterer Menschen?

Was haben Sie in der Lernbegleitung mit Menschen im hohen Alter erlebt?

Lernmotivation kann aus verschiedenen Aspekten erwachsen:

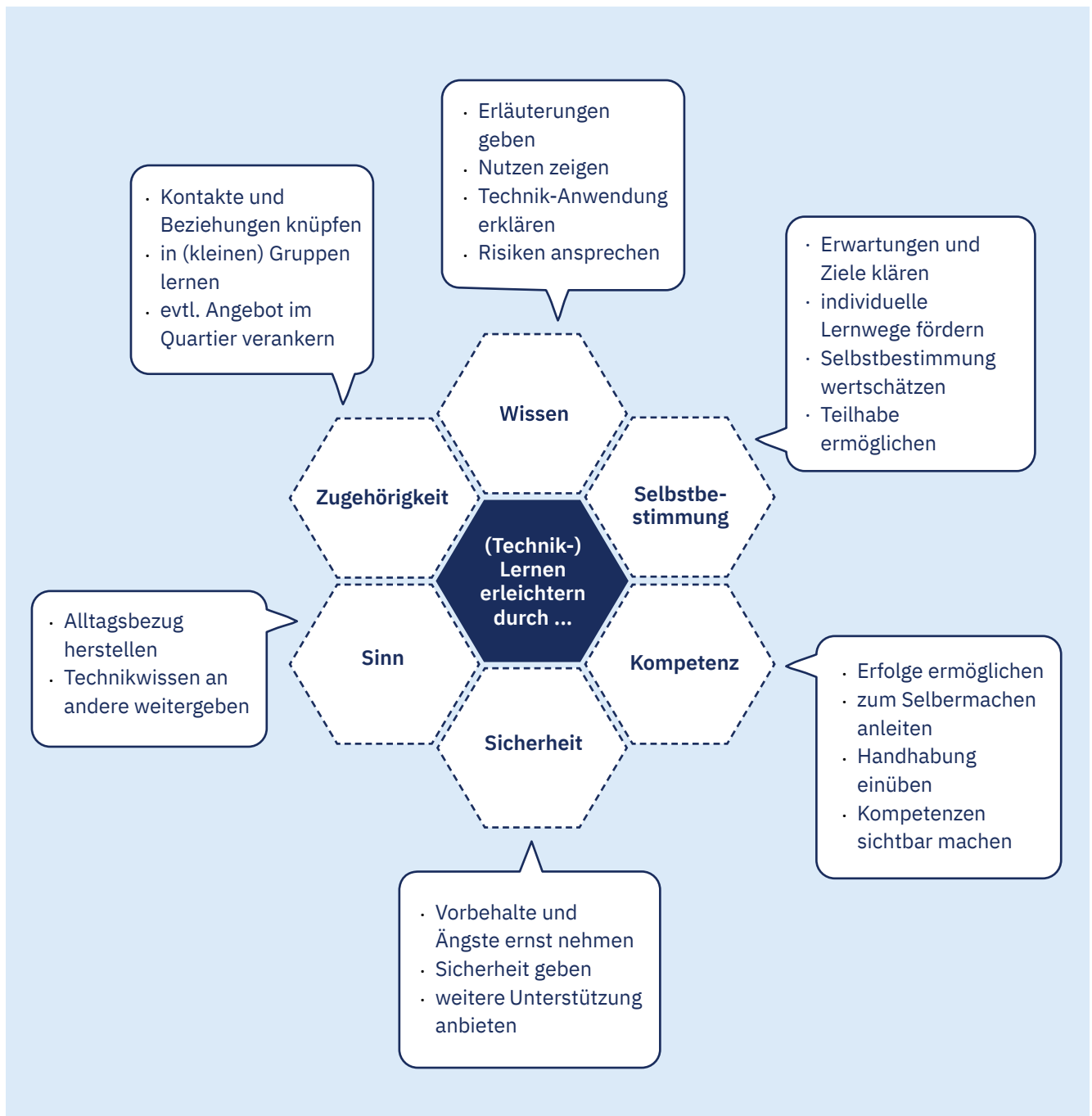
- um Wissen zu erleben,
- um das Streben nach Selbst- und Mitbestimmung zu befriedigen,
- für das Bedürfnis, sich Kompetent zu fühlen,
- um Sicherheit zu empfinden,
- um den Sinn beim Lernen zu erkennen und sich eingebunden und zugehörig zu fühlen.

Anregungen, wie diese motivierenden Lernbedingungen in der Technikbegleitung umgesetzt werden könnten, finden Sie in der folgenden Abbildung.

3.3 Lernen im Alter begleiten

Eine wichtige Voraussetzung für die Bereitschaft etwas Neues zu lernen, ist die Vorstellung, dass einem das Gelernte auch wirklich nutzen kann. Ältere Lernende fragen deswegen immer auch nach dem Sinn. Daraus ergibt sich sehr häufig die Motivation, etwas zu lernen.





Eigene Darstellung in Anlehnung an Bubolz-Lutz & Stiel (2019), S. 119



Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Lernherausforderungen erfolgreich zu meistern, spielt eine entscheidende Rolle beim Lernen. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung basiert auf früheren Lernerfahrungen, dem Feedback von Bezugspersonen und den eigenen sowie gesellschaftlichen Vorstellungen vom Altern. Menschen, die sich als kompetent wahrnehmen, haben eine höhere Selbstwirksamkeit. Diese erhöht wiederum die Wahrscheinlichkeit für Lernerfolge.

3.4 Auf einen Blick: was Lernen im Alter fördert

Die Bedürfnisse und Interessen der Lernenden variieren von Mensch zu Mensch. Auch die Vorstellungen vom Lernen sind unterschiedlich. Das Wichtigste ist, dass das Lernen von den Teilnehmenden aus gedacht wird.

Anforderungen an den Lernort (in Absprache mit der Einrichtung)

- Barrierefreier Zugang
- Einladend und störungsfrei
- Bequeme Sitzgelegenheit mit Tisch
- Ausreichend Platz
- Gute Lichtverhältnisse und Akustik

Gestaltung der Lernatmosphäre

- Entspannte und offene Lernatmosphäre schaffen (evtl. mit Kaffee und Kuchen).
- Einander auf Augenhöhe begegnen.
- Zugehörigkeit vermitteln: Möglichkeiten des Austauschs schaffen und Beziehungen knüpfen.

Altersgerechtes Lernen ermöglichen

- „Anschlusslernen“: an Bekanntes anknüpfen.
- Analogien zu bereits Bekanntem herstellen, alltagsnahe Beispiele.
- Verständliche Sprache benutzen, Fachsprache und Anglizismen vermeiden.
- Komplexität reduzieren und nur ein Thema pro Lerneinheit behandeln.
- Schritt für Schritt vorgehen.
- Geduld und Empathie aufbringen
- Zeit zum Verstehen und Üben lassen.
- Wiederholungen ermöglichen.
- Individuelles Lernen ermöglichen.
- Die Lernenden dort „abholen“, wo sie stehen.
- Pausen einplanen.

Lernen begleiten und gestalten

- Gemeinsames Lernen auf Augenhöhe: miteinander und voneinander lernen, dabei auch ermutigen, Technikwissen weiterzugeben.
- Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmenden erkunden und entsprechende Angebote machen.
- Selbstbestimmtes Lernen ermöglichen: Die Lerninteressen der Lernenden stehen im Zentrum.
- Aktives Lernen fördern: selbst machen und ausprobieren lassen.
- Einen Alltagsbezug herstellen und diese erlebbar machen.
- Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit stärken: Selbstwirksamkeit ermöglichen.
- Bedenken, Ängste und Vorbehalte ernst nehmen.
- Bei Gruppenangeboten den unterschiedlichen Kenntnisstand der Teilnehmenden berücksichtigen.
- Hilfsmittel zur Unterstützung anbieten, wie z. B. Touchpens zur Bildschirmeingabe.
- Hürden abbauen, z. B. auf gute Bedienbarkeit von Geräten achten.
- Auf die Verständlichkeit und Lesbarkeit von Begleitmaterialien und Präsentationen achten.
- Die Materialien möglichst alltagsnah und mit vielen Beispielen gestalten.

4 Neue Medien im Alter kennenlernen

Die Digitalisierung beeinflusst zunehmend alle Lebensbereiche. Für ältere Menschen stellt dies oft eine Hürde dar, da sie die neuen Medien, dafür geeignete Endgeräte oder Anwendungen nicht kennen. Dieses Kapitel behandelt das Thema Medienlernen im Alter und wie Menschen im höheren und hohen Alter die soziale und digitale Teilhabe ermöglicht werden kann.

4.1 Digitalisierung erreicht alle Lebensbereiche

Die Digitalisierung verändert mittlerweile auch die Lebensbereiche älterer Menschen und beeinflusst ihren Alltag. Teilweise verlaufen diese Entwicklungen offen und geplant, teilweise aber auch schleichend und zunächst unbemerkt.

Ohne die Nutzung des Internets geht heute kaum noch etwas. Das betrifft den Arztbesuch, die Kommunikation mit der Familie und Freunden, insbesondere wenn die Kinder und Enkelkinder weit entfernt leben, Freizeitaktivitäten, Bildungsangebote oder Reisen. Digitale Technologien bieten zwar vielfältige Möglichkeiten, stellen gerade aber auch ältere Menschen immer wieder vor große Herausforderungen. Dabei besteht die Gefahr, dass nicht nur ältere Menschen bei dem Weg in eine digitaler werdende Welt nicht mitgenommen werden.

Leben ohne Internet – geht's noch?

Das Internet und die digitalen Medien nicht zu nutzen, kann eine bewusste Entscheidung sein. Oft ist sie aber nicht selbst gewählt, sondern die

Folge schwieriger Bildungserfahrungen und anderer, nicht beeinflussbarer Faktoren. Menschen ohne Internetzugang stoßen heute in fast allen Lebensbereichen auf Schwierigkeiten. Dies zeigt auch die BAGSO-Studie „Leben ohne Internet – geht's noch?“¹. Zu diesen Lebensbereichen gehören die Terminvergabe in der öffentlichen Verwaltung, alltägliche Bankgeschäfte, aber auch die Freizeitgestaltung, das eigene Gesundheitsmanagement (z. B. E-Rezept für Medikamente) und die Mobilität. Weitere betroffene Bereiche sind z. B. der tägliche Einkauf, soziale Kontakte, der Umgang mit Medien, Bildung und die Suche nach Informationen.

Die Studie „Leben ohne Internet – geht's noch?“ finden Sie hier: <https://www.bagso.de/studie/leben-ohne-internet-gehts-noch/>

¹ Jokisch & Göbl (2022)





Digitale Teilhabe für Menschen über 80 Jahre

In der D80+-Studie² wurde die digitale Teilhabe von Hochaltrigen, sprich Menschen um die 80+, in Deutschland untersucht. Zentrale Ergebnisse der Studie sind:

- Hochaltrige sind digital abgehängt. Nur etwa ein Drittel der über 80-jährigen (37 %) nutzt das Internet. Im Gegensatz dazu nutzen 88 % der Gesamtbevölkerung das Internet.
- Faktoren wie Alter, Geschlecht, Bildungsstand, Einkommen, Wohnsituation und die kognitive Gesundheit beeinflussen die Internetzugänglichkeit erheblich. Insbesondere ältere Personen, Frauen, Menschen mit niedrigerem Bildungsniveau und geringerem Einkommen nutzen das Internet seltener.
- Wenn schon, denn schon: Hochaltrige, die das Internet nutzen, sind mehrheitlich (57 %) täglich online.
- Sie nutzen das Internet vorwiegend für Kommunikation und Informationssuche.

Hochaltrige sind nicht grundsätzlich gegen moderne Technik. Etwa ein Drittel hat zwar negative Einstellungen, aber vergleichbar viele interessieren sich durchaus für moderne Technik und sehen Vorteile darin.

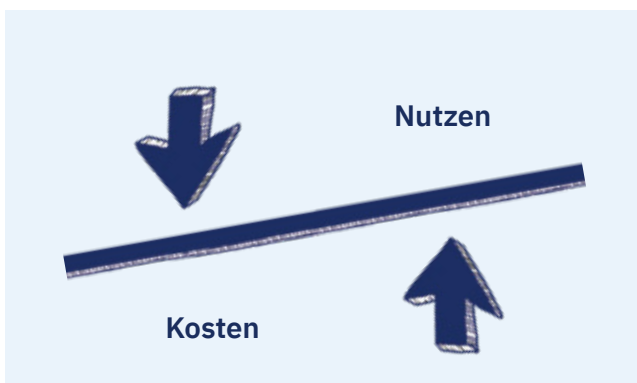
² Albrecht et al. (2022). D80+.

4.2 Medienlernen im Alter

Ältere Menschen haben einen großen Teil ihres Lebens ohne digitale Medien verbracht. Sie begegnen der Digitalisierung in vielen Bereichen anders als jüngere.

Abwägungen von Kosten und Nutzen

Die Entscheidung digitale Medien zu nutzen, kann als Kosten-Nutzen-Abwägung betrachtet werden. Dabei wird der erhoffte Nutzen dem zu erbringenden Aufwand gegenübergestellt. Die Nutzen und Kosten werden hier nicht nur unter finanziellen Aspekten betrachtet.



Ältere Menschen wägen dabei nach vermeintlich rationalen Gesichtspunkten ab. Sie fragen zunächst nach dem Sinn und Zweck. Dagegen werden Anschaffungs- und Unterhaltskosten (z. B. von Internetzugang und digitalem Gerät), aber auch Sicherheitsrisiken für die Privatsphäre und der Datenschutz gerechnet. Betrachtet wird aber auch der Aufwand, etwas Neues lernen zu müssen und damit verbunden das Erleben von Unsicherheit und Frustration. Auch andere Aspekte können bei der Abwägung eine Rolle spielen, von denen nicht alle direkt bewusst sind. Eine Technikbegleitung kann bei diesem Abwägungsprozess hilfreich sein.

Techniklernen im höheren Alter

Veränderungen im Alter können das Erlernen von neuer Technik erschweren. Kapitel 3 zeigt jedoch, dass dem durch den Einsatz von Bedienhilfen begegnet werden kann. Das dort vorgestellte SOK-Modell zeigt Strategien auf, wie das Erschließen der neuen Technik verbessert und effizient gestaltet werden kann.



Worin bestehen Ihrer Erfahrung nach die „Kosten“ und der Nutzen im Umgang mit digitalen Geräten?

Kennen Sie auch das Gefühl, manchmal an der digitalen Technik zu verzweifeln? Wie fühlen sich da wohl erst die unerfahrenen Internetneulinge? Wie können Sie sie in solchen Situationen ermutigen?

Der „Digital Kompass – Gemeinsam digitale Barrieren überwinden“ bietet sowohl Materialien für Menschen mit Sinnes- und Mobilitätseinschränkungen, als auch Qualifizierungen für Technikbegleitende an.

<https://www.digital-kompass.de/>

4.3 Digitales Lernen begleiten

Als Technikbegleitende:r unterstützen Sie die Internetneulinge, neue digitale Welten kennenzulernen.

Teilhabe durch Schritte in die digitale Welt ermöglichen

Das Ziel des Projekts DiBiWohn ist es, älteren Menschen, die in seniorenspezifischen Wohnformen leben und noch keine Erfahrung im Umgang mit dem Internet haben, die soziale und digitale Teilhabe zu ermöglichen. Dazu gehört zunächst, den sogenannten „Internetneulingen“ ein Verständnis dafür zu vermitteln, wofür digitale Geräte und Anwendungen gebraucht werden, welche Möglichkeiten sie bieten und wo die Herausforderungen liegen. Die Internetneulinge können mit der Unterstützung der Technikbegleitung Basiswissen erwerben, um für sich sinnvolle Anwendungen zu nutzen und digitale Geräte zu bedienen. Das Verständnis und die Handhabung können dann schrittweise verbessert und ausgebaut werden, ohne dabei zu überfordern. Dabei sollten die Bedürfnisse und Interessen der Internetneulinge berücksichtigt werden. Es

ist wichtig, Erfolgserlebnisse zu vermitteln und die Handlungsfähigkeit der Internetneulinge zu stärken.

4.3.1 Digitales Lernen

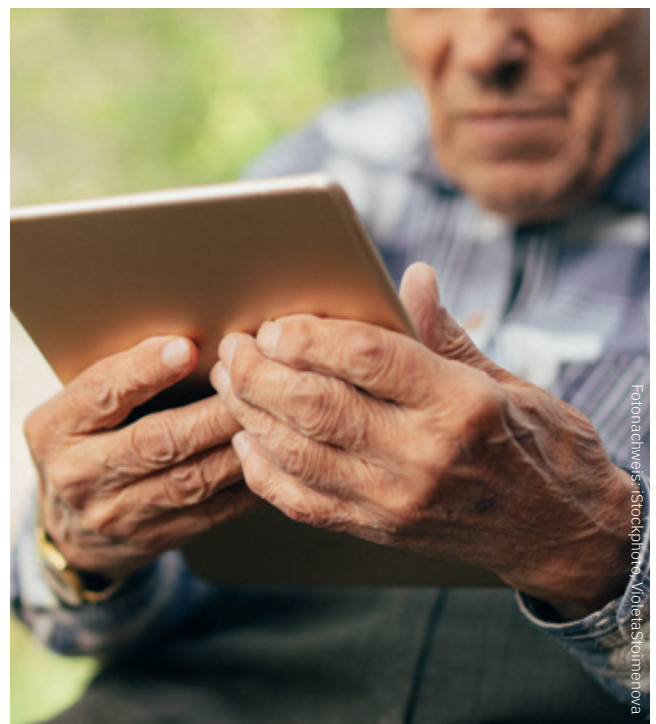
Digitale Bildungsangebote schaffen

Neben der Eins-zu-eins Betreuung der Internetneulinge sind auch Gruppenangebote in den Einrichtungen oder an Lernorten sinnvoll. Diese ermöglichen ein unverbindlicheres Hineinschnuppern in die Thematik, auch für die eher vorsichtigen und skeptischen Internetneulinge. Zudem können Angebote in der Gruppe auch zur Ermutigung beitragen und den sozialen Austausch stärken. Wie diese Angebote konkret umgesetzt werden können, finden Sie in Kapitel 5.4.



Methodenkoffer

Der in DiBiWohn entwickelte Methodenkoffer „Digital im Alltag“ bietet konkrete Anregungen sowie niedrigschwellige, voraussetzungsarme Angebote und voraussetzungsvolle Angebote, bei denen zum Mitmachen aufgefordert wird.



Fotografieren: iStockphoto, VioletaStamenova

Medienkompetenzen erweitern

Internetneulinge benötigen zunächst einfache Basiskompetenzen. Insbesondere ist Bedienwissen notwendig, um ein digitales Gerät überhaupt erst einmal selbst nutzen zu können. Darüber hinaus müssen sie befähigt werden, die digitalen Medien selbstbestimmt in ihrem Lebensalltag anzuwenden. Internetneulinge sollten lernen, ihr eigenes Nutzungsverhalten zu reflektieren, sich in der digitalen Medienwelt zu orientieren und diese kritisch zu beurteilen. Das Ziel ist es, ihnen Handlungsorientierung zu ermöglichen und sie zu befähigen, die digitale Welt nach ihren eigenen Vorstellungen mitzugestalten.



Medienkompetenz

Medienkompetenz kann als Fähigkeit verstanden werden, die Medien nach eigenen Vorstellungen und Interessen zu nutzen, die verschiedenen Aspekte der Medien und Medieninhalte zu verstehen und kritisch zu bewerten sowie selbst in vielfältigen Kontexten zu kommunizieren. Dabei steht das handelnde Subjekt im Fokus von medienpädagogischen bzw. mediengeneragischen Überlegungen.



Orientierungshilfe im Materialschongel

Die in DiBiWohn entwickelte Orientierungshilfe unterstützt Sie bei der Materialauswahl für die Technikbegleitung. Zudem werden Kriterien für die Entwicklung altersgerechter Materialien vorgestellt.

Sich Medien immer wieder neu aneignen

Die Digitalisierung vollzieht sich in immer schnelleren Zyklen. Daher müssen nicht nur ältere Menschen immer wieder lernen, wie sie sich digitale Medien aneignen können. Während man früher

oft ein Handbuch systematisch durchgearbeitet hat, wird Technik heute einfach durch ausprobieren und nutzen erlernt. Dazu sollte in der Technikbegleitung ermutigt werden. Nehmen Sie den Internetneulingen die Angst, etwas falsch machen zu können, denn „das Internet kann nicht gelöscht werden“.

Technikbegleitung bedeutet, Vorbild zu sein

Als Technikbegleitung sind Sie auch Vorbild. Das bedeutet nicht, dass Sie immer alles wissen müssen, im Gegenteil. Für Internetneulinge ist es wichtiger zu sehen, dass auch Sie mit Problemen konfrontiert sind. Zeigen Sie ihnen aber auch, wie man solche Herausforderungen meistern kann. Internetneulinge können sich so an Ihrem Beispiel orientieren und dabei lernen, wie Sie selbst Ihre Herausforderungen bewältigen. Ermutigen Sie dazu und geben soweit erforderlich Hilfestellung. Gemeinsam in der Gruppe können Probleme und Herausforderungen besser gemeistert werden.

Auf einen Blick

Um ältere Menschen beim Techniklernen unterstützen zu können, ist es hilfreich, die Leitprinzipien zum Lernen im Alter zu kennen, die in Kapitel 3 vorgestellt wurden. Auf einen Blick sind diese in Kapitel 3.4 „Was Lernen im Alter fördert“ zusammengestellt.

Für Ihr Engagement als Technikbegleitende:r finden Sie hilfreiches Praxiswissen in Kapitel 5.1, z. B. was Sie als Technikbegleiter:in mitbringen sollten, wie Sie sich qualifizieren können und welche Kompetenzen für die Technikbegleitung erforderlich sind.

Unter diesen Voraussetzungen und mit Ihrer Unterstützung kann digitale Bildung auch im höheren und hohen Alter dazu beitragen, die Teilhabe älterer Menschen zu erweitern und ihnen ganz „neue Welten“ zu erschließen.

5 Technikbegleitung: Gemeinsam digitale Welten erleben

Dieses Kapitel beschreibt die praktische Umsetzung der Technikbegleitung. Dabei stehen Technikbegleitende und Internetneulinge im Mittelpunkt. Die Erfahrungen ehrenamtlich tätigen Technikbegleitender werden durch Berichte veranschaulicht, was einen praxisnahen Einblick bietet. Zudem rundet eine Auflistung möglicher Herausforderungen das Kapitel ab.

5.1 Technikbegleitende: Aufgaben und Profil

Auf Technikbegleitende in seniorenspezifischen Wohnformen kommen bestimmte Aufgaben und Anforderungen zu. Welche das sind und welche Fähigkeiten es dafür bedarf, damit die ehrenamtlichen Technikbegleitenden die Bewohnenden unterstützen können, erfahren Sie im Folgenden.

Was machen Technikbegleitende?

Technikbegleitende sind Ehrenamtliche, die Menschen im Betreuten Wohnen, in der Langzeitpflege oder anderen seniorenspezifischen Wohnformen dabei unterstützen, sich in der di-

„Meines Erachtens gehört erstmal dazu, dass man sich das selbst zutraut und Spaß dabei hat. Und dass man selbstbewusst ist, auch wenn man weiß, dass man lange nicht alles beherrscht.“

(Technikbegleiterin in Hochdorf)

gitalen Welt zurechtzufinden. Dazu begleiten sie die Internetneulinge bei den ersten und weiteren Schritten im Umgang mit digitalen Endgeräten, wie dem Smartphone, Tablet oder Computer.



Technikbegleitende

- bieten Unterstützung bei der Nutzung von technischen Geräten und digitalen Medien,
- erklären, wie das Internet und moderne Medien den Alltag bereichern können,
- ermutigen, neue Anwendungen auszuprobieren,
- sind Ansprechpersonen bei technischen Problemen,
- sprechen über Sicherheit im Internet.

Die Interessen und Bedürfnisse der Internetneulinge stehen im Mittelpunkt. Die Technikbegleitenden unterstützen diese dabei, Neues zu lernen und Gelerntes zu vertiefen.

„Man braucht Geduld. Geduld und viel Empathie. Und Humor. Dann geht vieles einfacher. Wenn man lachen kann dabei, ist alles gut.“

(Technikbegleiter in Tübingen)

Peer-to-Peer-Konzept

DiBiWohn setzt auf das sogenannte „Peer-to-Peer“-Konzept. Dieses basiert auf einer Altersähnlichkeit zwischen den Technikbegleitenden und den Lernenden (ähnliche Technikgeneration). Dadurch können sich die Internetneulinge leichter mit den Technikbegleitenden als Vorbilder identifizieren. Dies trägt dazu bei, Berührungängste abzubauen und ein positives Lernumfeld zu schaffen.

Was sollten Technikbegleitende mitbringen?

Technikbegleitende können prinzipiell alle werden, die Interesse an der Tätigkeit haben und Basiskenntnisse in der alltäglichen Nutzung von Smartphones, Tablets, Laptops oder Computer mitbringen. Entscheidend ist die Motivation, ältere Menschen bei ihrer digitalen Teilhabe zu un-

terstützen. Eine wertschätzende Grundhaltung und die Freude an bereichernden Begegnungen sind ebenfalls wichtig. Dieses Engagement erfordert nicht nur technisches Wissen, sondern auch viel Empathie und vor allem Geduld, um den Internetneulingen einen positiven Zugang zur digitalen Welt zu ermöglichen.



Technikbegleitung: ein Ehrenamt für mich? Checkliste im Anhang

„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich der Technikbereich vom zwischenmenschlichen Bereich ganz schwer trennen lässt.“

(Technikbegleiterin in Bad Kreuznach)

Wie können sich Technikbegleitende qualifizieren?

Technikbegleitende benötigen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten. Ältere Menschen in die digitale Welt zu begleiten ist vor allem ein soziales Ehrenamt, in dem der Umgang mit anderen Menschen im Vordergrund steht. Die Lebens- und Berufserfahrung der Technikbegleitenden ist dabei eine wertvolle Ressource, die sie in diese Aufgabe einbringen. Soziale Fähigkeiten gehen häufig Hand in Hand mit der Fähigkeit, das eigene Verhalten und die eigenen Sichtweisen zu hinterfragen und dabei auch etwas über sich selbst zu erfahren.

Als Technikbegleitende bringen Sie mit Ihrer Lebens- und Berufserfahrung schon viele Fähigkeiten- und Fertigkeiten für Ihr Engagement mit. Unsere Erfahrungen im Projekt DiBiWohn und aus anderen Kontexten zeigen, dass für Technikbegleitende eine Weiterqualifizierung zu den zuvor genannten Aspekten sinnvoll ist – nicht nur, um die Aufgabe gut zu erfüllen, sondern auch, um selbst davon zu profitieren. Auf diese Weise lernen nicht nur die Internetneulinge etwas dazu, sondern auch die Technikbegleitenden selbst.



Erforderliche Kompetenzen für die Technikbegleitung

Die Technikbegleitung bringt vielfältige Herausforderungen mit sich. Um diese zu meistern, sind verschiedene Kompetenzen erforderlich. Hier wird z. B. zwischen Methodenkompetenzen, Sozialkompetenzen, personalen Kompetenzen und Fachkompetenzen unterschieden.

Bei den Sozialkompetenzen wurden insbesondere Geduld und die Berücksichtigung der Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden genannt. Bei den personalen Kompetenzen wurde auf ein positives Menschen- und Altersbild verwiesen. Ein strukturiertes und kleinschrittiges Vorgehen bei der Technikbegleitung wurde in Bezug auf die Methodenkompetenz genannt. Neben dem Umgang und der Nutzung von Technik wurden bei der Fachkompetenz die Kenntnisse über pädagogische Besonderheiten und Themen für die Bildungsarbeit mit älteren Menschen herausgestellt.



Die Grafik „Kompetenzprofil zur Technikbegleitung“ zeigt nicht nur die Kompetenzen auf, die in der einschlägigen aktuellen Literatur zu finden sind, sondern auch diejenigen – in der Grafik fett hervorgehoben –, die aus Sicht der Internetneulinge und Technikbegleitenden des DiBiWohn-Projekts als besonders bedeutend eingeschätzt wurden.

Methodenkompetenzen

- **Einsatz verschiedener Materialien**
- **Kleinschrittiges Vorgehen**
- **Strukturierung des Lernens**
- Alternative Methoden zur Auswahl vorschlagen
- Anregende Materialien bereitstellen
- Anschauliche Beispiele geben
- Freiräume für eigene Entscheidungen geben
- Kennen und Aufzeigen von Lernstrategien
- Mit Lernmethoden für die Begleitung/ Unterstützung vertraut sein
- Mit Methoden vertraut machen
- Eigeninitiative der der Lernenden fördern

Sozialkompetenzen

- **Aktives Zuhören bzw. Zuschauen**
- **Eingehen auf die Bedürfnisse/ Interessen der Bewohner:innen**
- **Geduld haben**
- **Kommunikation auf Augenhöhe betreiben**
- Als Ansprechpartner:in offen und präsent sein
- Empathie zeigen
- Ermutigungen aussprechen und Anregung geben
- Die Schwachen stützen: kleine Erfolge sichtbar machen
- Nonverbale Reaktionen beachten und nach ihrer Bedeutung fragen
- Über Hindernisse des Lernens sprechen
- Das Voneinander-Lernen fördern
- Wertschätzung ausdrücken

Personale Kompetenzen

- **Achtsamkeit**
- **Positives Menschen- und Altersbild haben**
- Belastbarkeit
- Sensibilität in Bezug auf die Fürsorgepflicht
- Sicheres und adäquates Auftreten
- Das Vertrauen in die Lernfähigkeit durch den Verweis auf kleine Erfolge stärken

Fachkompetenzen

- **Didaktische Leitprinzipien der Geragogik anwenden (Kenntnisse über Altersbilder, Konzepte des Alterns, Lernsituationen, Lebenslagen)**
- **Digitale Kompetenzen einsetzen (Medien- und Gerätekunde, Medien- und Techniknutzung, Medien- und Technikgestaltung, kritischer Umgang mit Technik und Medien)**

Eigene Darstellung nach Bubolz-Lutz et al. (2022), Bubolz-Lutz et al. (2010), Schramek & Stiel (2020), ergänzt durch Ergebnisse der Befragung der Internetneulinge und Technikbegleitenden im Projekt DiBiWohn.



Welche Kompetenzen finden Sie besonders wichtig?
Finden sich diese in der Grafik „Kompetenzprofil für die Technikbegleitung“?

Ehrenamtliche Technikbegleitung – eine sinnstiftende Aufgabe?

Als ehrenamtliche Technikbegleitende schenken Sie einer bedeutenden Aufgabe Ihre Zeit. Sie bringen Ihre Erfahrungen in die Aufgabe ein und erweitern gleichzeitig eigene Fähigkeiten. Qualifizierungen bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihr bisheriges Wissen zu vertiefen und der Austausch mit anderen Technikbegleitenden eröffnet Ihnen neue Perspektiven. Mit Ihrem Engagement stellen Sie sich besonderen Herausforderungen und gestalten aktiv den digitalen Wandel in Einrichtungen des Betreuten Wohnens oder der Pflege. Diese Tätigkeit ist sinnstiftend und vermittelt das gute Gefühl, älteren Menschen dabei zu helfen, an der digitalen Welt teilzuhaben.



Ehrenamt stärken

Ihr freiwilliges Engagement ist wichtig, aber nicht selbstverständlich. Eine wertschätzende und lebendige Engagementkultur in der Einrichtung ermöglicht es Technikbegleitenden, sich wohlfühlen. Eine zentrale Rolle nimmt eine Ansprechperson ein, die das Engagement unterstützt und begleitet. Anerkennung kann auf verschiedene Weise erfolgen, z. B. durch Auslagererstattungen, die Möglichkeit, eigene Projekte zu initiieren oder durch Weiterbildungsangebote, die Ihr Engagement bereichern und vertiefen. Auch andere Formen der Wertschätzung sind denkbar.



Was glauben Sie, was Sie von den Internetneulingen zurückbekommen, wenn Sie diese in die digitale Welt begleiten?

Wie viel Zeit möchten und können Sie einbringen?

Was macht Ihnen Freude? Wo möchten Sie Ihre Schwerpunkte bei der Begleitung legen?



5.2 Grundhaltungen der Technikbegleitenden

Nicht nur die Internetneulinge, sondern auch Sie als Technikbegleitende bringen sehr unterschiedliche Lebens- und Berufserfahrungen mit. Diese spiegeln sich auch in Ihren Ansichten und Grundhaltungen bei der Technikbegleitung wider. In diesem Kapitel wollen wir unterschiedliche Grundhaltungen bei der Technikbegleitung in den Blick nehmen.

Was sind Grundhaltungen?

Die Grundhaltungen der Technikbegleiter:innen haben sich neben den Kompetenzen als ein wichtiges Element bei der Technikbegleitung von Internetneulingen herausgestellt. Unter Grundhaltungen verstehen wir dabei Ihre persönlichen Einstellungen und Überzeugungen, warum Sie sich engagieren und wie Sie die Internetneulinge begleiten.

Gesellige

Die „Geselligen“ sehen die Beziehung zwischen Internetneulingen und den Begleitenden als Schlüssel für eine gute Technikbegleitung. Sie legen Wert auf den sozialen Umgang und arbeiten daran, eine freundschaftliche und wertschätzende wechselseitige Beziehung aufzubauen. Die Technikbegleitenden fühlen sich besonders verantwortlich für „ihre“ Internetneulinge. Sie gestalten die Technikbegleitung als Prozess des miteinander und voneinander Lernens. Das Erlernen der Technik rückt dabei zuweilen in den Hintergrund.

„Mit der Frau X habe ich schon mehr oder weniger so etwas wie eine kleine Freundschaft geschlossen. Die hat uns jetzt auch mal eingeladen.“

(Technikbegleiterin in Bad Kreuznach)



Geduldige

Die Technikbegleitung durch „Geduldige“ ist sowohl durch Beziehungsarbeit als auch durch das Eingehen auf die jeweiligen (technischen) Inhalte geprägt. Auch hier ist die Technikbegleitung empathisch und wertschätzend ausgerichtet. Sie ist durchgehend unterstützend, geduldig und verständnisvoll. Herausfordernde Lernschritte werden wiederholt und immer wieder neu eingeübt. Die geduldige Technikbegleitung ist meist Schritt für Schritt aufgebaut und folgt einem transparenten Konzept.

„Ich muss sagen, das ist schon eine Geduldsaufgabe. Das muss man auch wirklich zugeben. Letztes Mal hatte der Internetneuling gesagt, dass er keine Lust mehr habe, das bekomme er nicht hin. Aber nach einer Stunde Geduld hatten wir das Thema gelöst.“

(Technikbegleiter in Bad Kreuznach)



Didaktiker:in

Unter Didaktik versteht man die theoretische und praktische Auseinandersetzung mit dem Lernen. Bei der Grundhaltung der „Didaktiker:innen“ stehen deshalb didaktische Überlegungen zur Technikbegleitung im Vordergrund. Sie bereiten die Technikbegleitung teils mit hohem Aufwand vor. Dabei berücksichtigen Sie vor allem die Interessen und Bedürfnisse der Internetneulinge (Subjektorientierung), stellen Bezüge zu deren Lebenswelt her, nehmen auf die Unterschiedlichkeit der Internetneulinge (Heterogenität) Rücksicht und beachten die individuellen Lernvoraussetzungen und Motive der begleiteten Personen. Die Technikbegleitung wird als pädagogischer Prozess verstanden, das Vorgehen wird häufig mit den Internetneulingen reflektiert. Die aktive Einbindung und das systematische Eingehen auf die Internetneulinge, das mit Empathie und Wertschätzung verbunden ist, findet bei diesen großen Anklang.

„Was aus meiner Sicht geholfen hat, war die Starthilfe-App, wo man sich spielerisch mit dem Gerät anfreundet. Da habe ich dann immer Hausaufgaben aufgegeben.“

(Technikbegleiterin in Bad Kreuznach)



„Ich habe sogar zwei verschiedene Stifte mitgebracht und habe das probiert. Der eine ist unten ein bisschen schmaler, der andere ein bisschen dicker. Wir haben alles schon probiert.“

(Technikbegleiter in Bad Kreuznach)



Ambitionierte

Bei der Technikbegleitung durch „Ambitionierte“ stehen die Inhalte und der Lernfortschritt im Vordergrund. Die sozialen Beziehungen und der pädagogische Prozess finden oft weniger Beachtung. Eine ambitionierte Technikbegleitung orientiert sich an dem bereits Gelernten und weniger am Lernenden. Schwierigkeiten bei der Technikbegleitung werden als Herausforderungen betrachtet, denen mit entsprechend angepassten und teils innovativen Methoden begegnet wird. Die Ambitionierten sind oft technisch versiert und wollen möglichst viel von ihrem eigenen Wissen weitergeben.

Die eigene Grundhaltung reflektieren

Technikbegleitende sollten sich mit ihrer eigenen Grundhaltung auseinandersetzen und ihre Rolle in der Technikbegleitung reflektieren. Wie gestaltet sich dabei die Beziehung zwischen Technikbegleitung und Internetneulingen? Welche Erwartungen bringen die Beteiligten mit und wie kann man darauf eingehen? Grundhaltungen sind keine unveränderbaren Eigenschaften. Die eigene Reflexion bietet die Chance, sowohl etwas über sich selbst als auch über die zu begleitenden Personen zu lernen.

Was für die einen richtig scheint, mag bei den anderen nicht zutreffen. Gemeinsam können Technikbegleitende und Internetneulinge über die Technikbegleitung ins Gespräch kommen und entscheiden, was ihnen wichtig ist und wie auch schwierige Situationen gestaltet werden können. Es ist wichtig, dass Technikbegleitende und Internetneulinge offen miteinander kommunizieren. Sie sollten sich authentisch verhalten und dabei wertschätzend und empathisch auf Augenhöhe miteinander umgehen.



Austausch mit anderen Technikbegleiter:innen

Indem sich Technikbegleitende über ihre Grundhaltungen und die Technikbegleitung untereinander austauschen, können sie auch gemeinsam Lösungen für schwierige Situationen finden.

Für die Reflexion können folgende Fragen helfen: Was lief bei dem heutigen Termin gut? Welche Herausforderungen sind aufgetreten? Wie konnte diesen Herausforderungen begegnet werden? Waren die individuellen Ziele für beide Seiten transparent? Konnten die Ziele gemeinsam erreicht werden? Was braucht es, um beim nächsten Treffen die Ziele gegebenenfalls besser erreichen zu können?



Welche Grundhaltungen bei der Technikbegleitung leiten Sie und Ihre Arbeit? Welche Grundhaltungen halten Sie für die Internetneulinge besonders wichtig? Können Sie auch von anderen Grundhaltungen profitieren?



5.3 Internetneulinge

Als Ehrenamtliche in der Technikbegleitung werden Sie während ihrer Tätigkeit auf eine Vielfalt an Menschen mit unterschiedlichen Biografien, sprich Lebens- und Berufserfahrungen, aber auch Bildungs- und Medienerfahrungen treffen. Daraus resultieren unterschiedliche Bedürfnisse, Einstellungen und Interessen, aber auch Ängste und Vorurteile der Internetneulinge, auf die es in der Begleitung einzugehen gilt. Es wird hier auch vom „biografischen Rucksack“ gesprochen.

„Wichtig ist es, Vertrauen durch aufmerksames Zuhören aufzubauen und der Lebensgeschichte Raum zu geben.“

(Technikbegleiter in Dornstadt)



Biografischer Rucksack

Der biografische Rucksack enthält unterschiedliche Lebens- und Berufserfahrungen, Wissen, Fähigkeiten, Werten und Einstellungen. Dieser biografische Rucksack beeinflusst oft unser Verhalten und unsere Bereitschaft, neugierig zu bleiben und Neues zu lernen.

Internetneulinge ansprechen und erreichen – die Grundhaltungen kennen

Im Projekt DiBiWohn haben wir sehr unterschiedliche Internetneulinge und Mitmachende kennengelernt, die sich zusammen mit den Technikbegleiter:innen auf den Weg gemacht haben, die digitale Welt zu entdecken. Trotz der Vielfältigkeit der Internetneulinge konnten wir im

Rahmen unserer Begleitforschung vier „idealtypische“ Grundhaltungen herausarbeiten. Diese haben häufig etwas mit den bisherigen Lebenserfahrungen, dem biografischen Rucksack der Internetneulinge zu tun und spiegeln u. a. deren Einstellungen zur digitalen Technik wider, knüpfen an ihre Bedürfnissen und Interessen an, oder machen Ängste und Vorbehalte deutlich.

Die Beschäftigung mit diesen Grundhaltungen eröffnet uns und Ihnen als Technikbegleiter:innen die Möglichkeit, darüber nachzudenken, was Internetneulingen wichtig ist, wie man sie ansprechen und auf dem Weg in die digitale Welt mitnehmen und begleiten kann.

„Internetneulinge in hohem Alter bilden eine sehr inhomogene Gruppe. Manche von ihnen trauen sich kaum, etwas auszuprobieren, andere sind neugierig und daher aktiver.“

(Technikbegleiter in Bietigheim-Bissingen)

Die vier Grundhaltungen von Internetneulingen

- Aufgeschlossen (neugierig, Pionier:in)
- Gesellig (sozialer Austausch)
- Vorsichtig (Ängste, Risiken)
- Ablehnend (Skepsis, hohe Vorbehalte)

Die hier vorgestellten vier Grundhaltungen treten oft in Mischformen auf. Die im Folgenden beschriebenen Fallbeispiele dienen nur zur Orientierung und entsprechen nicht realen Personen. Beispielhaft lässt sich daran aber zeigen, wie Sie in der Technikbegleitung auf die jeweiligen Grundhaltungen eingehen können.



Beispiel 1: Die Aufgeschlossene

Vor ihrer Teilnahme im Projekt hatte **Frau Pfaff** (94 Jahre) mit digitaler Technik nicht viel am Hut. Sie war davon ausgegangen, dass sie das niemals brauchen würde. Zu sehen, wie junge Leute die Geräte benutzen, machte sie jedoch neugierig. Sie möchte auch gerne etwas im Internet bestellen, so wie sie es bei ihrer Enkelin gesehen hat. Im Laufe der Treffen mit den Technikbegleitenden wird sie immer sicherer und kann selbst kaum glauben, was sie inzwischen alles mit dem Tablet macht. Mit ihren im Ausland lebenden Kindern hat sie regelmäßigen Kontakt über Skype. Das ist so, als wäre sie direkt bei ihnen. Sie bestellt sich online Kleidung und Lebensmittel und gibt ihr neues Wissen inzwischen auch an ihre Mitbewohnerinnen weiter. Das Fotografieren mit dem Tablet ist ein neues Hobby geworden, das ihr viel Freude bereitet.



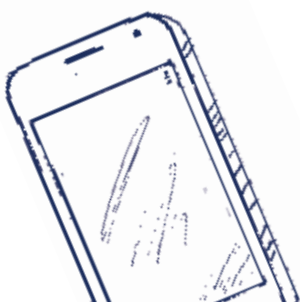
Für die „**Aufgeschlossene**“, oder den „**Aufgeschlossenen**“ ist die Technikbegleitung eine Bereicherung, die eine spannende Entdeckungsreise in die digitale Welt bietet und Begeisterung und Neugierde hervorruft.

Wichtig ist es, ein ausgewogenes Bewusstsein für das Thema Sicherheit im Internet zu schaffen. Themen wie Datenschutz, sichere Passwörter und beispielsweise das Erkennen von unseriösen Onlineshops sollten angesprochen werden. Dadurch kann das Vertrauen in die Nutzung digitaler Technologien gestärkt werden, ohne dabei unnötige Angst zu erzeugen.



Beispiel 2: Der Gesellige

Herr Gerke (84 Jahre) nimmt sehr gerne an den gemeinschaftlichen Veranstaltungen im Projekt teil, besucht Gruppenangebote und Vorträge. Sein Interesse für die Inhalte der Veranstaltungen hält sich jedoch in Grenzen, da er sich nicht als Internetneuling betrachtet. Er benutzt schon seit mehreren Jahren ein eigenes Tablet. Ihm geht es bei den Treffen vordergründig um den Kontakt zu anderen Menschen. Er nutzt die Zeit, um mit den Anwesenden ins Gespräch zu kommen.





Die „**Geselligen**“, die gerne an Gruppenveranstaltungen teilnehmen, könnten durch die Angebote und den Austausch mit den Technikbegleitenden motiviert werden, Neues zu entdecken. Beispiele für Anwendungen, die soziale Interaktionen und Vernetzung fördern, könnten dabei besonderes Interesse wecken.

Die Organisation von Tandems, in denen gemeinsames Lernen und der Austausch im Vordergrund stehen, könnte eine Möglichkeit bieten, den Geselligen für das Angebot zu gewinnen.

„Oh ja, man ist sicherer mit dem ganzen Gerät. Also, man traut sich, das und jenes einfach mal auszuprobieren. Weil am Anfang denkt man ja immer, oh je, oh je, das mache ich nicht, da greife ich gar nicht erst hin. Aber, ja, man wird sicherer mit dem Ganzen.“

(Internetneuling, Frau, 94 Jahre)



Beispiel 3: Die Vorsichtige

Frau Vogelmann (91 Jahre) hält sich selbst für sehr ungeschickt im Umgang mit digitalen Geräten und hat eine große Scheu davor. Bei den vielfältigen Möglichkeiten am Tablet hat sie die Befürchtung, etwas falsch zu machen. Dennoch ist sie neugierig und probiert während der Treffen immer wieder etwas Neues aus. Sie ist sehr froh über ihre Fortschritte, die sie bereits durch die Technikbegleitung machen konnte. Zwar hat sie immer noch Hemmungen und beschäftigt sich außerhalb der Treffen noch nicht mit dem Tablet, aber sie ist zuversichtlich, dass das auch noch klappen wird.



Für die „**Vorsichtige**“ oder den „**Vorsichtigen**“ ist es wichtig, in einer sicheren Umgebung zu lernen und Ängste ernst zu nehmen. Übungen wie die Nutzung der Lern-App „Starthilfe – digital dabei“, die auch offline durchgeführt werden können, bieten eine gute Möglichkeit, Vertrauen in die eigene Fähigkeit zur Bedienung technischer Geräte zu entwickeln. Dies unterstützt dabei, sich schrittweise und ohne Druck mit der Technik vertraut zu machen und die Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien zu stärken.





Beispiel 4: Der Ablehnende

Herr Amann (86 Jahre) hat durch seine Frau vom Projekt erfahren und nimmt ab und zu an den Veranstaltungen teil. Seiner Meinung nach braucht er „dieses Internet“ nicht und er lehnt eine Nutzung ab. Bei den Treffen zeigt er kein Interesse an den jeweiligen Inhalten und beteiligt sich auch nicht am Austausch. Auf Nachfrage gibt er an, dass er ab und zu darüber nachdenkt, es doch einmal auszuprobieren, es dann aber bleiben lässt.

*„Also, an sich bin ich sehr technik-
ungeschickt, aber vielleicht hat man mir
das auch eingetrichtert?“*

(Internetneuling, Frau, 84 Jahre)



Es ist wichtig, die Entscheidung der/des „**Ablehnenden**“ zu respektieren und zu zeigen, dass die Anwesenheit trotzdem geschätzt wird, auch wenn sie oder er nicht aktiv teilnimmt.

Möglicherweise bieten ihre oder seine Interessen Anknüpfungspunkte für die digitale Welt. Es könnte hilfreich sein, dabei die Vorteile digitaler Anwendungen in den Bereichen aufzuzeigen, die von Interesse sind. Eine offene und einladende Atmosphäre kann helfen, dass sie/er sich willkommen fühlt und vielleicht doch Neues ausprobieren möchte.

Auf einen Blick

- Die Internetneulinge unterscheiden sich, „den“ Internetneuling gibt es nicht.
- Man muss den individuellen Menschen sehen, ein Schubladendenken ist hier nicht angebracht.
- Die älteren Menschen bringen unterschiedliche Lebens- und Berufserfahrungen, aber auch Bildungs- und Medienerfahrungen mit. Sie sind Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Interessen, aber auch mit Ängsten und Vorurteilen.
- Die Grundhaltungen können in Mischformen vorkommen und sich verändern.
- Sich Potenziale der digitalen Welt zu erschließen, setzt Offenheit und Neugier voraus.
- Es benötigt individuelle Anstöße, um die digitale Welt und ihre Möglichkeiten zu erkunden.
- Dabei sind Unterstützung und Begleitung notwendig, aber auch strukturelle Bedingungen und eine inspirierende (digitale) Umwelt.



Selbstwirksamkeit stärken

Nicht nur die Technikunterstützung ist wichtig. Auch das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit, das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, sind von Bedeutung. Es ist ebenso wichtig, Strategien zu entwickeln, um den Grad der Selbstbestimmung des eigenen Lebens zu erhöhen, damit es selbstverantwortlich gestaltet werden kann.

„Na, jetzt kann ich das Tablet nutzen. Was man da alles finden kann, Informationen zu den verschiedensten Themen. Hier kann man wirklich was lernen und andererseits einiges erfahren, was man sonst nicht so mitkriegt. Mir macht es Spaß. Meine Kinder die staunen bloß immer.“

(Internetneuling, Frau, 94 Jahre)



Können Sie diese Grundhaltungen aus Ihren praktischen Erfahrungen wiedererkennen?

Gibt es vielleicht weitere Grundhaltungen, die man ebenfalls berücksichtigen sollte?

Wie könnten Sie als Technikbegleitende:r den Menschen mit diesen Grundhaltungen begegnen? Welche Konzepte und Strategien halten Sie für hilfreich?

5.4 Erste Schritte und Planung der Technikbegleitung

Wenn Sie Lust haben, selbst als ehrenamtliche Technikbegleitung aktiv zu werden, dann finden Sie in diesem Kapitel Anregungen für Ihre ersten Schritte. Die Hinweise gelten sowohl für einzelne Personen als auch für Gruppen, die sich gemeinsam in diesem Bereich engagieren möchten.



Checkliste „Erste Schritte zur Technikbegleitung“ im Anhang

5.4.1 Einsatzort finden

Die meisten Einrichtungen sind gegenüber ehrenamtlicher Unterstützung zur Förderung sozialer und digitaler Teilhabe aufgeschlossen. Es

kann vorkommen, dass manche Einrichtungen zusätzliche Aufgaben in diesem Bereich nicht übernehmen können, da nicht alle Einrichtungen den Fokus auf digitale Inhalte legen. Zusätzliche Aufgaben bedeuten mehr Arbeit, was aufgrund des Fachkräftemangels zu Ablehnung führen kann. Es ist daher wichtig, Erwartungen und Vorstellungen im Vorfeld zu klären.

Ein erster Schritt in die Technikbegleitung ist die Identifikation von Ansprechpartnern in den Einrichtungen und die Überprüfung der vorhandenen technischen Ausstattung.

Unterstützer:innen in den Einrichtungen gewinnen

Ansprechpersonen in den Einrichtungen sind Leitungspersonen, Pflegekräfte oder Koordinierende für ehrenamtliches Engagement. Oft gibt es bereits Infrastrukturen für bürgerschaftlich Engagierte. Der direkte Austausch mit den Bezugspersonen, Pflegekräften und Alltagsbegleiter:innen, die täglich mit den Bewohner:innen arbeiten, kann hilfreich sein. So können Bedarfe erkannt und bereits bestehende Projekte durch ehrenamtliche Tätigkeiten ergänzt werden. Bei der Suche nach konkreten Ideen und Anregungen kann der Methodenkoffer des Projekts hilfreich sein.



Fotograf: iStockphoto, kupicoo



Methodenkoffer

Der Methodenkoffer „Digital im Alltag“ ist eine Sammlung von Karteikarten, auf denen niedrigschwellige digitale Angebote für ältere Menschen in Einrichtungen des Betreuten Wohnens und der Pflege vorgestellt werden. Sie geben konkrete Methoden an die Hand, die nach Lebensbereichen und der Art der Anwendung sortiert sind.

Notwendige Infrastruktur in den Einrichtungen

Für die effektive Technikbegleitung in Einrichtungen des Betreuten Wohnens und der Langzeitpflege ist eine angemessene Infrastruktur entscheidend.

Internetzugang

Wichtig ist vor allem ein zuverlässiges WLAN-Netzwerk zur Nutzung des Internets. Dieses sollte den Bewohnenden und Besuchern frei zugänglich sein. So entstehen auch keine weiteren Verbindungskosten.

Falls in der Einrichtung kein (frei zugängliches) WLAN-Netzwerk verfügbar ist, können mobile Hotspots, auch bekannt als Homesports, über einen eigenen Mobilfunkvertrag mit Datentarif ein WLAN aufbauen. Dabei entstehen jedoch Kosten: einmalig für die benötigten Geräte, dauerhaft für einen Mobilfunkvertrag. Eine Alternative dazu sind Freifunk-Router, falls diese an die Internetinfrastruktur der Einrichtung angeschlossen werden dürfen. Freifunk baut ein eigenes WLAN-Funknetz auf und nutzt dazu nur einen Teil der Bandbreite des vorhandenen Anschlusses, nicht aber die Netzwerke der Einrichtung.

Digitale Endgeräte

Es ist hilfreich, wenn den Internetneulingen digitale Endgeräte wie Tablets, Laptops oder Smartphones zur freien Nutzung zur Verfügung stehen. Interessierte können die Geräte so zunächst ausprobieren. Das ermöglicht ihnen, ohne eigene Kosten erste Erfahrungen mit der digitalen Welt zu sammeln und sich allmählich damit vertraut zu machen.

Bei Leihgeräten einer Einrichtung, die für Smart-Home-Steuerungen genutzt werden, kann es funktionale Einschränkungen geben. Die Konfiguration dieser Geräte kann möglicherweise die Installation neuer Apps begrenzen, um die Sicherheit und Funktionalität des Smart-Home-Systems zu gewährleisten.

Wenn die Internetneulinge ihre eigenen Geräte zur Technikbegleitung mitbringen, sollte bedacht werden, dass dies zu einer Vielfalt an Betriebssystemen (z.B. Android, iOS, Windows), Versionen und Benutzeroberflächen führen kann, was die Gestaltung der Gruppenbegleitung komplexer macht.

Lernraum

Besonders wichtig ist, dass ein ruhiger und ansprechender Raum für die Technikbegleitung zur Verfügung steht, damit eine positive Lernatmosphäre für die Internetneulinge geschaffen werden kann. Weitere Details zu den Anforderungen an den Lernort finden sich in Kapitel 3.



Handreichung für Einrichtungen

Die Handreichung „Digitale Teilhabe in Einrichtungen der Altenhilfe“ gibt Anregungen, wie Träger und Einrichtungen die Technikbegleitung in ihrer Einrichtung etablieren können.

Gestaltung der Technikbegleitung

In Zusammenarbeit mit der Ansprechperson der Einrichtung kann die Technikbegleitung gemeinsam geplant werden. Wichtige erste Überlegungen sind, wie viele Technikbegleitende unterstützen können und sollen, wie viel Zeit sie investieren möchten und welche Art der Unterstützung sie anbieten, bspw. Einzelbetreuung oder Gruppenangebote. Weitere Anregungen zur Planung finden Sie in Kapitel 5.4.3.

5.4.2 Internetneulinge gewinnen

Eine persönliche Beziehung zu den Menschen im Betreuten Wohnen oder in der Langzeitpflege bietet eine gute Basis für die Technikbegleitung. Die Ansprechpersonen vor Ort können dafür gute „Türöffner“ sein.

Möglichkeiten des Kennenlernens

Es gibt verschiedene Möglichkeiten des gegenseitigen Kennenlernens von Internetneulingen und Technikbegleitenden und der Vorstellung des Angebots: Denkbar wäre zum einen eine Einladung der Bewohner:innen zu einer Informationsveranstaltung zur Technikbegleitung, zum anderen können die Technikbegleitenden an einer regulären Veranstaltung in der Einrichtung teilnehmen und sich vorstellen.

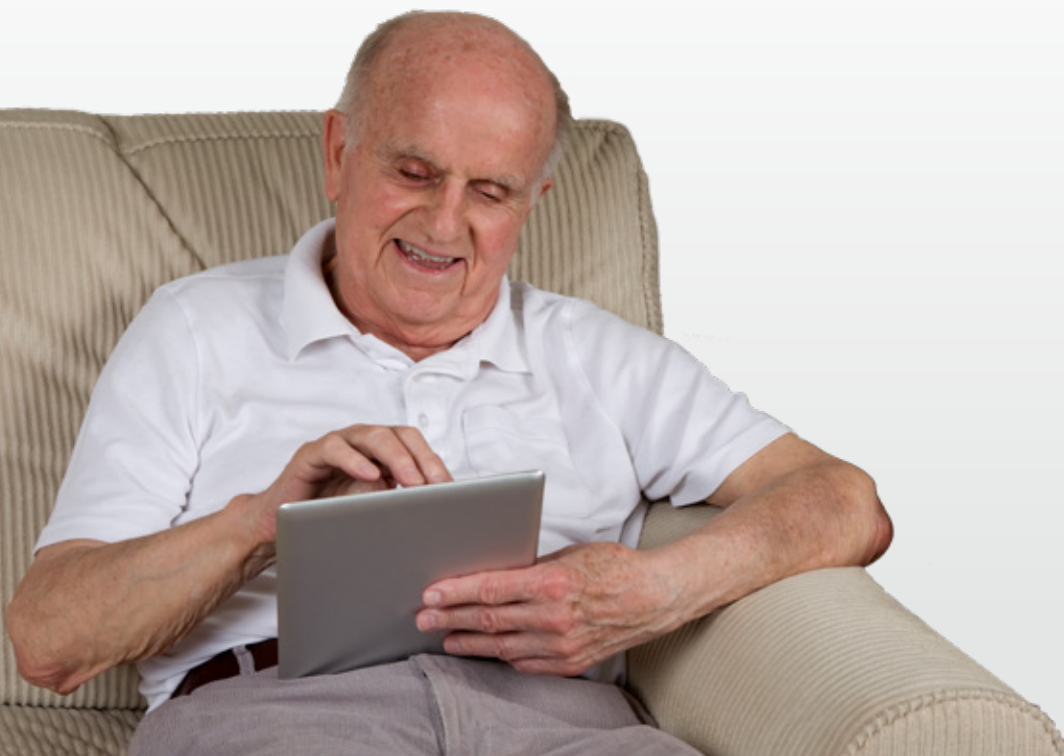
Um die Bewohner:innen zu einer Informationsveranstaltung einzuladen, ist eine persönliche Einladung durch die Ansprechpersonen vor Ort hilfreich. Auch Plakate oder Flyer können auf das Angebot aufmerksam machen. Es ist sinnvoll, das Projekt und das Angebot der Technikbegleitung mit praktischen Beispielen zu erklären, damit die Interessierten erfahren, was sie erwartet.

Erwartungen und digitale Kenntnisse

Durch Gespräche und Diskussionen können Sie herausfinden, welche Einstellung die Bewohner:innen zur Digitalisierung und welche Erfahrungen sie bereits mit digitalen Medien gemacht haben, wo ihre Interessen liegen und wie sie sich eine Technikbegleitung vorstellen.

Diese Informationen helfen, um passende Lern- und Unterstützungsangebote zu planen, die sowohl den Bedürfnissen der Bewohner:innen als auch den Möglichkeiten der Technikbegleitenden entsprechen.

Am Ende der Informationsveranstaltung sollten die Teilnehmenden erfahren, wie es weitergeht, bspw. wie und wo sie sich zur Technikbegleitung anmelden können.



5.4.3 Planung der Technikbegleitung

Nach ersten Überlegungen zur Technikbegleitung können nun weitere Angebote geplant werden, die zu den Gegebenheiten der Einrichtung, den Bedürfnissen der Internetneulinge und den Möglichkeiten der Technikbegleitenden passen.

Bei der Planung der Technikbegleitung müssen das geeignete Format, die zeitlichen Rahmenbedingungen und die Raumplanung berücksichtigt werden.

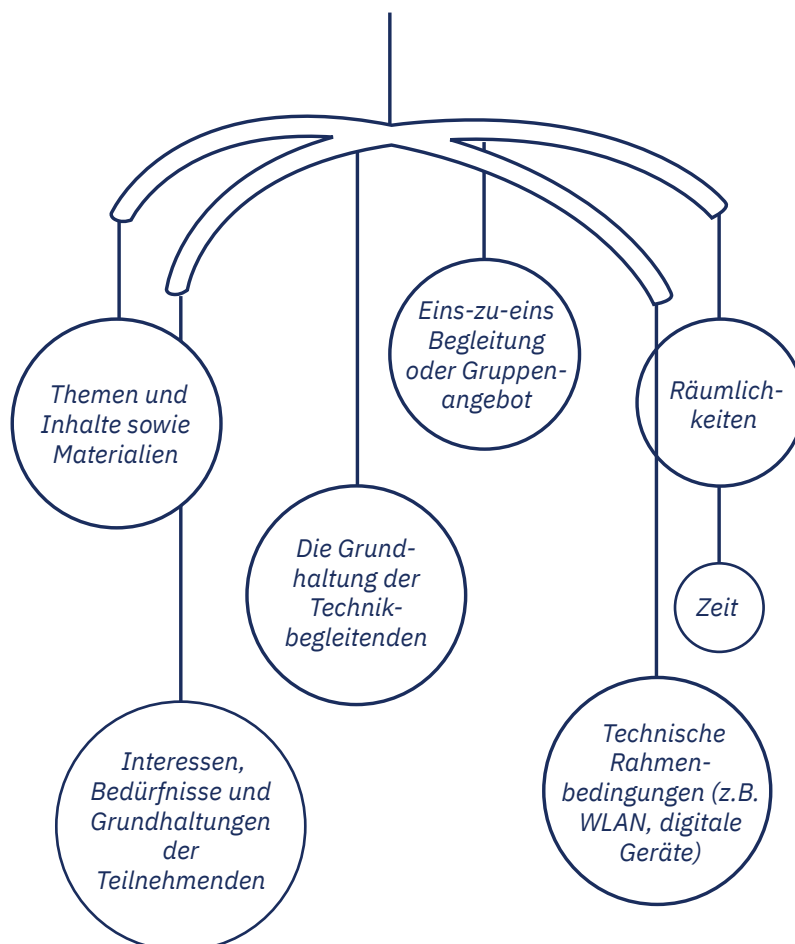
Lern- und Unterstützungsangebot planen: Formate der Lernbegleitung

Um ein Lern- und Unterstützungsangebot zu planen, müssen verschiedene Aspekte in den Blick genommen werden. Diese stehen oft in Wechselbeziehungen und können sinnbildlich als Mobile dargestellt werden: verändert man an einer Stelle des Mobiles etwas, hat das auch Auswirkungen auf andere Aspekte des Mobiles.

Die Technikbegleitung kann als Einzel- oder als Gruppenangebot geplant werden. Welches Format das geeignete ist, hängt von den Voraussetzungen in der Einrichtung, den eigenen Vorlieben und Kenntnissen und insbesondere von den Bedürfnissen der Teilnehmenden ab.

Zudem kann zwischen aktiven und passiven Angeboten unterschieden werden. Bei der aktiven Mediennutzung lernen die Internetneulinge, wie sie digitale Geräte (Smartphones, Tablets, PCs) selbst benutzen. Bei der passiven Mediennutzung schauen sie sich etwas an oder hören zu, bedienen die Geräte aber nicht selbst.

➔ **Der Methodenkoffer stellt niedrigschwellige digitale Angebote für ältere Menschen vor, die in Einrichtungen leben.**



Im Folgenden werden mögliche Formate der Technikbegleitung vorgestellt. Diese werden



durch die Anzahl der Technikbegleitenden und der Teilnehmenden,



die Termine/Häufigkeit,



das Thema oder Themen und



die technischen Voraussetzungen

präzisiert

„Ich bin da. Ich bin Ansprechpartner. Im Rahmen meiner Möglichkeiten kann ich helfen, und das ist eigentlich das Hauptsächliche.“

Technikbegleiter in Nehren

Eins-zu-eins-Begleitung

Individuelle und persönliche Begleitung. Fokus auf die spezifischen Bedürfnisse und Interessen des Internetneulings.



Ein/e Technikbegleitende:r und ein Internetneuling



Flexibel oder fest geplante, regelmäßige Termine



Individuell vereinbarte Themen, die auch über mehrere Termine vertieft werden können.



Digitales Endgerät, WLAN, ruhiger Lernort

Sprechstunde

Bietet den Internetneulungen die Möglichkeit, individuelle Fragen und Probleme in einem festgelegten Zeitrahmen direkt mit einem Technikbegleitenden zu besprechen und Lösungen zu finden.



Pro Internetneuling ein/e Technikbegleitende:r



Festgelegte Termine (mit oder ohne Voranmeldung)



Individuelle Unterstützung für gezielte Fragestellungen



Digitales Endgerät, WLAN, Raum

Regelmäßiges Gruppenangebot

Gemeinsame Begleitung mehrerer Internetneulinge. Dabei lernen die Teilnehmenden in einer Gruppe miteinander und voneinander. Kontakte und Beziehungen können geknüpft werden.



Ein oder mehrere Technikbegleitende mit mehreren Internetneulungen



Festgelegte Termine in einem selbst gewählten Rhythmus



Impuls für ein mit der Gruppe vereinbartes Thema



Digitale Endgeräte, WLAN, Raum (z. B. mit Beamer)

Einzelne Veranstaltung(en)

Offene Veranstaltungen, wie z. B. ein Filmnachmittag, die für alle Bewohner:innen der Einrichtung zugänglich sind. Solche Termine bieten eine Gelegenheit zum gemeinsamen Erleben und Austausch. Sie ermöglichen das Kennenlernen der Möglichkeiten des Internets und der digitalen Anwendungen.



Ein/e oder mehrere Technikbegleitende und bis zu 100 Teilnehmende



Festgelegte Termine



Ideen zur Materialsammlung und in Absprache mit den Interessierten



Raum mit WLAN und z. B. Beamer



Wie wollen Sie die Technikbegleitung gestalten? Liegt Ihnen die Einzel- oder die Gruppenbetreuung mehr oder sind Sie eher ein/e Vortragende:r?

Welche Formen werden von der Einrichtung und den möglichen Teilnehmenden gewünscht?

Was ist von der Infrastruktur und den Räumen her sinnvoll?

„ Sie werden Herzlichkeit und Momente des gemeinsamen Glücks erleben, Lachen über Missgeschicke und Diskussionen über den Nutzen der Digitalisierung. Lassen Sie Ihren Teilnehmern Freiraum für Gespräche, Sie werden mit anregenden Aussagen überrascht werden. “

(Technikbegleiter in Bietigheim-Bissingen)

Zeitliche Planung der Technikbegleitung

Der Tagesablauf in den betreuten Wohnformen ist u. a. durch die Mahlzeiten, die pflegerische Versorgung und Veranstaltungen der Einrichtung strukturiert.

Mit dem/der Ansprechpartner:in in der Einrichtung können geeignete Zeitpunkte, geeignete Wochentage, Uhrzeiten und die mögliche Dauer eines Angebots am besten geplant werden.

Auch die Tagesform der Teilnehmenden sollte beachtet werden, wann sind diese fit und aufnahmefähig?

Wahl des Raums

Je nach Veranstaltungsformat und Zeiten kann in Absprache mit der Ansprechperson der Einrichtung der passende Raum für das Angebot reserviert werden.

Wahl der digitalen Endgeräte

Für die Einzelbegleitung und Sprechstunden sind sowohl eigene Geräte der Internetneulinge als auch Leihgeräte geeignet. In Gruppenangeboten hingegen ist es vorteilhaft, wenn alle Teilnehmenden denselben Gerätetyp (z B. Smartphone, Tablet) und dasselbe Betriebssystem (z B. Android, iOS) verwenden. Dennoch werden Sie aufgrund der Vielzahl an Hard- und Software auf unterschiedliche Konstellationen von Geräten, Systemeinstellungen und Apps stoßen. Die einzige Ausnahme bildet der Einsatz von Geräten aus einem standardisierten Leih-Technikkoffer. Seien Sie deshalb flexibel.



5.4.4 Begleitung und Unterstützung durch das Projekt

Mit Ihrer Lebenserfahrung, Ihrem Wissen über das Lernen im Alter und Ihren Erfahrungen und Kenntnissen im digitalen Bereich sind Sie als Technikbegleiter:in bestens gerüstet, um ältere Menschen zu unterstützen.

Das Projekt DiBiWohn unterstützt Technikbegleitende dabei, sich auf ihre Aufgaben vorzubereiten und bietet Möglichkeiten zur Fortbildung und zum Austausch.

Qualifizierungen

Länderübergreifende Onlinequalifizierungen für Technikbegleitende werden bis zum Ende der Projektlaufzeit angeboten. Der persönliche Austausch in diesen Onlineveranstaltungen kann besonders gewinnbringend sein. Die Inhalte stehen nach den Qualifizierungen derzeit auf der Projektwebseite zur Verfügung unter:

<https://dibiwohn.org/?Qualifizierungen>

Materialien

Im passwortgeschützten Bereich der DiBiWohn-Webseite haben Sie die Möglichkeit, auf die Materialien des Projekts, die für die Träger und Einrichtungen entwickelt wurden, zuzugreifen: z. B. auf „Digital im Alltag. Impulse und Methoden zu digitalen Angeboten in Einrichtungen der Altenhilfe“ und auf die Handreichung „Digitale Teilhabe in Einrichtungen der Altenhilfe“. Dort finden Sie auch ein Glossar zu Begriffen, die das Internet, Computer, Tablets und Smartphones betreffen.



Die Orientierungshilfe durch den Materialdschungel unterstützt dabei, passende Materialien für die Technikbegleitung auszuwählen.

Austausch mit anderen Technikbegleitenden

Der Austausch und die Vernetzung mit anderen Technikbegleitenden über verschiedene Stand-

orte hinweg können sehr bereichernd sein. Diese Möglichkeit besteht nicht nur während der Qualifizierungen, sondern auch über den passwortgeschützten Bereich auf der Projektwebseite von DiBiWohn. Hier ist eine interaktive Vernetzung über einen Konferenzraum möglich:

dibiwohn.org/?Technikbegleitung

Für weitere Informationen sprechen Sie gerne die Ansprechpersonen des Projekts an, die in Kapitel 6 genannt sind.

5.4.5 Technikbegleitung: Die ersten Schritte auf einen Blick

- Unterstützer:innen für das Angebot in der Einrichtung gewinnen
- Gegenseitige Vorstellungen und Erwartungen abklären
- Infrastruktur klären: WLAN, digitale Endgeräte, passende Räumlichkeiten
- Internetneulinge mit ihren Bedürfnissen und Wünschen kennenlernen
- Planung des Lern- und Unterstützungsangebots: Format, zeitliche Planung, Raum, Endgeräte und Zeiten wählen
- Begleitung und Unterstützung durch das DiBiWohn-Projekt in Anspruch nehmen
- Erste Termine mit den Internetneulingen vereinbaren

5.5 Umsetzung der Technikbegleitung

Nach Abschluss der Planungsphase beginnt jetzt die praktische Phase der Technikbegleitung. In diesem Kapitel liegt der Fokus auf der dauerhaften Etablierung des Angebots. Es geht darum, die Begleitung so in den Alltag der Einrichtung zu integrieren, dass sie zu einem verlässlichen und beständigen Teil des Lebens der Bewohner:innen wird.

5.5.1 Vor dem Start: Ehrenamts-, Beratungs- und Vertraulichkeitsvereinbarung

Den Einsatz zwischen den Technikbegleitenden und der Einrichtung regelt eine Ehrenamtsvereinbarung, die vor dem Beginn des Engagements abgeschlossen wird.

Eine Beratungs- und Vertraulichkeitsvereinbarung zwischen den Technikbegleitenden und den Internetneulingen schafft für beide Parteien eine sichere Basis für die gemeinsame Lernreise. Diese Vereinbarungen stellen sicher, dass alle Beteiligten ihre Rechte und Pflichten kennen und ein klares Verständnis für den Rahmen der ehrenamtlichen Tätigkeit haben. Sie dienen auch dazu, die Privatsphäre und die Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten.

➔ **Anregungen für eine Beratungs- und Vertraulichkeitsvereinbarung finden Sie im Anhang.**

„Wir treffen uns monatlich, tauschen uns aus und besprechen die weiteren Themen.“

(Technikbegleiterin in Dornstadt)

5.5.2 Gemeinschaftlich die Technikbegleitung meistern

Gemeinsame Aktivitäten in einem Team sind oft effektiver, als auf sich allein gestellt zu sein. Es bereitet Freude, mit anderen zusammen Herausforderungen zu bewältigen. Hierbei ist für die Technikbegleitenden wichtig, regelmäßig mit der Einrichtung zu kommunizieren, um sich gegenseitig auf dem Laufenden zu halten und um die gemeinsamen Ziele zu erreichen.

Teamarbeit in der Begleitung

Ein Team von Technikbegleitenden aufzubauen, ist überaus nützlich. Denn die Zusammenarbeit in einem Team verteilt die Verantwortung und erleichtert die langfristige Umsetzung des Angebots. Fällt ein Mitglied z. B. krankheitsbedingt aus, können andere für es einspringen. Das Team kann sowohl aus ehrenamtlich Engagierten als auch aus hauptamtlichen Kräften der Einrichtung bestehen.

Zur Erweiterung des Teams, können gemeinsam mit der Einrichtung weitere Ehrenamtliche für die digitale Technikbegleitung gewonnen werden. Ansprechpartner hierfür sind bspw. in Baden-Württemberg das „Netzwerk Senioren im Internet“, in Rheinland-Pfalz die „Digital-Botschafterinnen und -Botschafter“, in Bremen



die „Digitalambulanzen“ oder in Thüringen die „Medienmentor:innen“.

Vorstellung von Initiativen und Projekten:

<https://www.digital-kompass.de/aktuelles/digital-im-alter-wer-unterstuetzt-wo>

Wer allein als Technikbegleitende:r tätig ist, sollte darauf achten, sich nicht zu überlasten. Große Gruppenaktivitäten sind möglich, aber es kann schwierig sein, auf jede individuelle Frage einzugehen.

Regelmäßige Abstimmung mit der Einrichtung

Ein regelmäßiger Austausch mit der Ansprechperson in der Einrichtung ist sehr wertvoll. Die Treffen bieten die Möglichkeit, aktuelle Themen zu besprechen und alle Beteiligten auf den neuesten Stand zu bringen. Dies hilft, das Angebot der Technikbegleitung optimal zu gestalten.

Themen können sein:

- Personaländerungen, die die Unterstützung im digitalen Bereich betreffen,
- aufgetretene Erkrankungsfälle, ungeklärte Situationen oder Auffälligkeiten bei den Teilnehmenden,

- geplante Umbaumaßnahmen im Haus,
- Veränderungen in der WLAN-Infrastruktur.

5.5.3 Dauerhaftes Angebot in der Technikbegleitung

Für die Internetneulinge ist es hilfreich, Sie und eventuell weitere Technikbegleitende als verlässliche Ansprechpersonen für ihre digitalen Lernschritte zu haben. Um eine dauerhafte und wirksame Unterstützung zu bieten, ist es wichtig, das Angebot langfristig zu „verstetigen“ und aufrechtzuerhalten. Dies bedeutet, die Technikbegleitung über einen längeren Zeitraum oder sogar dauerhaft anzubieten und somit eine nachhaltige Unterstützung zu gewährleisten.

Im Gespräch mit den Bewohner:innen können deren Interessen herausgefunden werden.

5.5.4 Auswahl an Impulsen für Gruppenangebote

Technikbegleitende orientieren sich mit ihrem Angebot an den Interessen der Internetneulinge.

„Wenn ich mit einem Konzept komme, muss ich bereit sein, es immer wieder zu überdenken oder ganz aufzugeben, da die Interessenlage bei jedem Neuling sehr persönlich und individuell gestaltet ist.“

(Technikbegleiterin in Dornstadt)

„Wir halten immer die Augen und Ohren offen, welche Themen für die Internetneulinge interessant sein könnten.“

(Technikbegleiterin in Nehren)

„Die Hochaltrigen sind sehr kritisch. Sie möchten ihre Zeit und ihre Kraft für Themen nutzen, die sie interessieren und ihnen nützlich erscheinen. Das Tablet muss einen Nutzen zeigen, den sie vorher nicht hatten oder die Qualität verbessern, z. B. das Skypen gegenüber dem Telefonieren.“

(Technikbegleiterin in Dornstadt)

Für die Gestaltung eines langfristigen und vielfältigen Angebots können die vom DiBiWohn-Projekt bereitgestellten Impulse und Methoden des digitalen Methodenkoffers hilfreich sein. Die Impulse bieten Anregungen, wie ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Angebot in Altenhilfeeinrichtungen etabliert werden kann. Hierzu zählen verschiedene Formate und Ansätze, die sich in der Praxis bewährt haben.

Beispielhaft werden im Folgenden einige Formate und Möglichkeiten aufgeführt, solch ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Angebot in einer Einrichtung zu etablieren:

„DiBiWohn-Café“ oder „Digital-Café“

In regelmäßigen Abständen sind alle Interessierten zu einem offenen Treffen eingeladen. So kann bspw. monatlich an einem festgelegten Termin bei Kaffee, Tee und Kuchen über digitale Themen gesprochen werden. Auch das gemeinsame Ausprobieren von Apps in gemütlicher Atmosphäre ist möglich.

Themennachmittage

In unregelmäßigen Abständen können themenbezogene Nachmittage mit digitalen Inhalten wie z. B. ein YouTube-Nachmittag angeboten werden. Die Materialsammlung enthält dafür eine Fülle weiterer Anregungen.

Externe digitale Veranstaltungen

Gemeinsam kann an kostenfreien Angeboten, die auch für Gruppen geeignet sind, teilgenommen werden.

Verschiedene Bildungsanbieter vor Ort, u. a. Volkshochschulen, Mehrgenerationenhäuser etc. bieten vielfältige digitale Angebote an. Auch Kulturangebote werden teilweise digital gestreamt.

Weitere Termine und Themen finden Sie auf den Webseiten der jeweiligen Institutionen:

ViLE talk und ViLE Webinare:

<https://vile-netzwerk.de/events>

Die Gute Stunde:

<https://diegutestunde.org/veranstaltungen-2>

wissensdurstig.de:

<https://www.wissensdurstig.de/veranstaltungen>
(sortieren nach „Nur Online“-Veranstaltungen)

„Man muss wissen auf welchem Niveau die Menschen was brauchen. Man darf die Leute nicht überfordern. Und das ist von Internetneuling zu Internetneuling unterschiedlich.“

(Technikbegleiter in Nehren)

Externe/r Referent:in einladen

Um verschiedene digitale Themen vorzustellen, bietet es sich an, auch Externe einzuladen. Hierbei sollten keine Kosten für die Teilnehmenden entstehen. Mögliche Themen könnten sein:

- Vorstellung digitaler Gesundheitsanwendungen durch eine Krankenkasse, wie z. B. die elektronische Patientenakte oder das elektronische Rezept.
- Präsentation digitaler Fitnessübungen durch eine/n Physiotherapeut:in oder Gesundheitstrainer:in.
- Aufklärung über digitale Betrugsversuche durch Senioren-Sicherheitsberater:innen oder eine Vertretung der Polizei.
- Präsentation zum Thema Onlinebanking von einem Mitarbeitenden einer Bank.

„In der „Komoot“-App haben wir eine kurze Wanderung angelegt und sind diese dann gelaufen. Während der Wanderung haben wir dann die Funktionen der App erklärt, die man halt nur erklären kann, wenn man unterwegs ist.“

(Technikbegleiter in Dornstadt)

Praktische Anwendung im Freien

Praktische Anwendungen von Apps oder digitalen Geräten im Freien auszuprobieren, kann bereichernd sein. Vorausgesetzt, die Teilnehmenden sind mobil genug, könnten folgende Aktivitäten angeboten werden:

- Erkundung der Umgebung mit einem Navigationssystem, um sich mit digitaler Orientierung vertraut zu machen.
- Durchführung einer kleinen Wanderung mithilfe einer Wander-App.
- Bestimmung von Vogelstimmen und Pflanzen mithilfe von entsprechenden Apps.
- Fotografieren im Park, um den Umgang mit digitalen Kameras oder Smartphone-Kameras zu üben.

Durch eine breite Palette an digitalen Angeboten können Sie den Bewohner:innen über einen längeren Zeitraum abwechslungsreiche und interessante Möglichkeiten bieten. Dadurch erreichen Sie eventuell auch Personen, die anfangs skeptisch oder zögerlich gegenüber digitalen Lernangeboten waren. Vielleicht erkennen diese in der Vielfalt auch die Vorteile, die die digitale Welt für sie mit sich bringt.



Welche der vorgestellten Impulse und Methoden würden Sie gerne umsetzen?

Was passt für die Internetneulinge, die Sie begleiten? Für wen könnte was geeignet sein?



5.5.5 Die Umsetzung der Technikbegleitung auf einen Blick

- Beratungs- und Vertraulichkeitsvereinbarung ausfüllen und unterschreiben
- Team für die Technikbegleitung aufbauen
- Regelmäßige Abstimmungstermine mit der Einrichtung vereinbaren
- Dauerhaftes Angebot für die Technikbegleitung etablieren
- Auswahl für Impulse für die Gruppenangebote treffen

5.6 Digitale Welten gemeinsam erleben: Einblicke in die Technikbegleitung

In diesem Kapitel stellen zwei Technikbegleitende, die im Projekt DiBiWohn im Betreuten Wohnen aktiv sind, ihre persönlichen Erfahrungen vor. Diese Berichte bieten wertvolle Einblicke in die praktische Umsetzung der Technikbegleitung und zeigen, wie vielfältig und bereichernd dieses Engagement sein kann.

5.6.1 Erfahrungsbericht einer Technikbegleiterin

Angela Spittel-Sommer

Ich war viele Jahre als Dozentin für Themen rund um die Nutzung von Computern in Ulm unterwegs. In den letzten Jahren habe ich mich mehr auf die Einzelbetreuung von älteren Lernenden konzentriert, die Tablets nutzen möchten. Im Rahmen des Projekts DiBiWohn bin ich mit hochaltrigen Menschen in Kontakt gekommen. Im Betreuten Wohnen ergab sich für mich dann die Möglichkeit, mit Neulingen längere Zeit kontinuierlich ihre Fähigkeiten am Tablet zu fördern.

Erste Schritte als Technikbegleitende im Betreuten Wohnen

Mein Einstieg als Technikbegleiterin im Betreuten Wohnen begann bei der Auftaktveranstaltung des DiBiWohn-Projekts, bei dem der Kontakt mit

den beiden Interessentinnen im Alter von 92 und 93 Jahren zustande kam.

Gemeinsam mit den Internetneulingen, zwei Damen, und einem weiteren Technikbegleiter haben wir uns am Anfang auf eine wöchentliche Begleitung verständigt. Die Begleitung bei den ersten Schritten am Tablet erfolgte in einer intensiven achtwöchigen Phase.

Umsetzung der Technikbegleitung

Der Lernort in der Einrichtung bot die idealen Bedingungen für unsere Treffen: Tische und Stühle, Helligkeit, Ruhe und eine zuverlässige WLAN-Verbindung. Die Internetneulinge hatten schon Leih-Tablets mit einer ALADIEN-Oberfläche von der Einrichtung, die auch zur Steuerung des Smart Homes dienen.

So liefen die Treffen ab

Jedes Treffen begann mit einem Gespräch über das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen. Abgestimmt auf die Tagesverfassung der Lernenden blieb es an manchen Tagen beim persönlichen Austausch. In der Regel konnten wir neue Inhalte erarbeiten, vorhergehende Anwendungen wiederholen und ihre Fragen beantworten.

Wir legten nach spätestens 40 Minuten eine Pause ein, wenn die Konzentration nachließ auch früher.

Lernerfahrungen

Die Damen starteten mit wenig bis gar keinen Vorkenntnissen, aber ihr Lernwille und ihre Neugier waren sehr groß. Die Starthilfe-App diente als perfektes Tool, um die Grundlagen wie Tippen, Wischen und Zoomen zu erlernen.

Bei der Vorstellung der einzelnen Kacheln des Tablets mit der ALADIEN-Oberfläche wurde schnell deutlich, welche Themen auf Interesse stießen und welche nicht. Beide Teilnehmerinnen hatten weder eine E-Mail-Adresse noch eine Mobiltelefonnummer, sodass einige Themen nicht relevant waren.

Die Wünsche der Beiden standen im Mittelpunkt. Skype war zu Beginn das Hauptthema, da die Frauen mit ihren Familien kommunizieren wollten. Die Impulse für weiterführende Themen kamen oft von den Lernenden selbst oder ihren Angehörigen. Ansonsten brachten wir neue Vorschläge für digitale Anwendungen ein. Dabei erkundeten wir die Interessen, um ansprechende und bereichernde Angebote zu finden. Die Damen waren kritisch gegenüber Inhalten, die sie für überflüssig hielten.

Die beiden überraschten uns immer wieder mit ihren Fortschritten. Zwischen den Terminen hatten die Internetneulinge viel geübt und ausprobiert.

Die ständige Sorge etwas falsch zu machen und die Angst etwas zu aktivieren, was nicht beabsichtigt war, konnten wir ihnen mit der Zeit nehmen.

Erfahrungen bei der Begleitung

In der Begleitung hat sich gezeigt, dass es sehr wichtig ist, Lerneinheiten regelmäßig zu wiederholen und nicht die Geduld zu verlieren, wenn „schon wieder“ nachgefragt wird. Beim Beobachten der Handhabung der Anwendungen sehe ich, was beim Erklären einer Funktion wirklich verstanden wurde. Ich sehe dann auch, wo ich vielleicht einfachere Worte wählen muss oder wo ich Probleme durch körperliche Einschränkungen nicht gesehen habe.

Die Neulinge im hohen Alter sind lernfähig, neugierig und können motiviert werden. Sie brauchen dafür ein Gegenüber, insbesondere ihre Familie und den Austausch mit Gleichgesinnten. Es gibt viele Faktoren, die eine Rolle beim digitalen Lernen spielen: gesundheitliche Einschränkungen, fehlende Mobilität, Kontakte zu Angehörigen oder Mitbewohner:innen etc.

Ich bin immer wieder überrascht, wie lange die Lernenden konzentriert am Tablet arbeiten können, wenn die Lernmotivation hoch ist.

„Für mich selber kann ich sagen, dass ich durch die Arbeit mit den Hochaltrigen sehr viele Dinge gelernt habe, zum Beispiel genauer hinzuschauen, um körperliche Einschränkungen, die die Arbeit am Tablet erschweren, zu erkennen und nach Lösungen zu suchen.“

Herausforderungen bei der Handhabung der Endgeräte

Problematisch war das Anfassen des Tablets. Zum einen ist das Gerät nicht leicht und wenn die Finger den Touchscreen über den Rand hinaus berührten, wurden unbeabsichtigte Aktionen ausgelöst. Diese Fehlerquelle war nach dem Einsatz eines Tablet-Ständers behoben. Als sehr hilfreich erwies sich auch die Verwendung eines Eingabestiftes, der es den Damen erleichterte, ohne Zittern die virtuelle Tastatur zu bedienen und die gewünschte App zu aktivieren.

Ausblick

Für hochaltrige Menschen ist die Arbeit mit dem Tablet möglich, doch die Inhalte werden nicht von mir bestimmt. Wenn ich mit einem Konzept komme, muss ich bereit sein, es immer wieder zu überdenken, oder auch ganz aufzugeben, da die Interessenslage bei jedem Internetneuling sehr persönlich und individuell ist. Ich kann Anregungen geben, doch bin ich immer wieder überrascht, welche Anwendungen dann später intensiv genutzt werden: das können Sudoku, Puzzle, Skype, Bildbearbeitung, Musik hören oder Fingergymnastik mit YouTube oder die Mediathek sein.

Gerne betreue ich die „ehemaligen“ Neulinge weiter. Wir treffen uns jetzt monatlich.

5.6.2 Im Gespräch mit einem Technikbegleiter

Interview mit Johann Szeitz



Nach einer Karriere in der Erwachsenenbildung, in der er unter anderem IT-Schulungen gab, begann Johann Szeitz bereits vor dem Ruhestand, Vorträge für ältere Menschen zu halten. Er ist darüber hinaus unter anderem im Vorstand des Netzwerkes „Senioren-Internet-Initiativen“ (SII) und den „Senioren Online“ in Ingersheim ehrenamtlich aktiv. Zudem hat er ein besonderes Hobby, die Zauberei, welches er auch in seine Seminare integriert, um diese abwechslungsreicher zu gestalten.

Vielen Dank, dass Sie Ihre Erfahrungen aus dem Projekt mit uns teilen. Dafür haben wir ein paar Fragen mitgebracht.

Welche Tipps haben Sie für die ersten Schritte zur Technikbegleitung?

Erkunden Sie Einrichtungen in Ihrer Nähe und kontaktieren Sie am besten den Ansprechpartner für ehrenamtliches Engagement. Klären Sie die technischen Voraussetzungen wie WLAN und verfügbare Geräte, aber auch, wo Sie z. B. parken können.

Falls es in der Nähe eine Internet-Seniorengruppe gibt, fragen Sie dort nach, bilden Sie eine Kooperation. Je nach zu betreuenden Senioren sollte eine entsprechende Anzahl von Technik-

begleitern vorhanden sein. Ein Austausch mit anderen Technikbegleitern nützt Ihnen ebenfalls. Der Austausch kann über Technikthemen, Lernschwierigkeiten oder das nächste Thema gehen.

Die Einladung zum ersten Treffen sollte von der Einrichtung ausgehen, ein Aushang oder eine Information im hausinternen Mitteilungsblatt kann auf die Veranstaltung hinweisen. Auch bei einem Fest kann auf das Angebot hingewiesen werden.

Wie sollte die Technikbegleitung Ihrer Erfahrung nach umgesetzt werden?

Der ideale Lernort ist ein für die Internetneulinge vertrauter Raum. Steigen Sie nicht sofort ins Thema ein. Fragen Sie zuerst, wie es den Teilnehmenden ergangen ist. Was sie in den letzten Tagen erlebt haben. Seien auch Sie bereit, als Anschubhilfe von ihren Erlebnissen zu berichten. Ein passendes Zitat oder ein lockerer Witz sind förderlich.

Fragen Sie nach den Wünschen der Teilnehmenden. Bedenken Sie deren Lernbiografie. Sie werden Menschen erleben, die das Weltgeschehen interessiert, aber auch Personen, die lediglich mit Ihren Angehörigen in Kontakt bleiben möchten. Fragen Sie Ihre Internetneulinge, wie sie das Lernen während ihrer Schulzeit empfunden haben und knüpfen Sie dann entsprechend an.

Was können Sie aus Ihrer Erfahrung den Technikbegleitenden noch mitgeben?

Einen roten Faden im Kopf zu haben mit den Zielen, aber auch flexibel auf die Wünsche der Teilnehmenden zu reagieren, ist wichtig.

Definieren Sie für sich, wie weit Ihre Unterstützung reicht. Möchten Sie die Teilnehmer:innen in die Handhabung der Geräte einweisen oder auch Störungen auf deren Geräten beheben.

Welche besonderen Erfolge oder Erlebnisse können Sie aus Ihrer Technikbegleitertätigkeit berichten?

Die direkte Dankbarkeit, die gemeinsamen Entdeckungen und die Lernerfolge waren für mich am eindrucksvollsten. Mit einer Suchmaschine arbeiten zu können, öffnet das Tor zum Wissen, zu den Informationen des Internets. Ein paar Aussagen habe ich mitgebracht:

„Obwohl ich an den Rollstuhl gebunden bin, eröffnet sich mir durch das Internet die weite Welt.“

„Ich habe meinen Geburtsort seit 30 Jahren nicht mehr besucht. Im Internet sehe ich, ob oder was sich verändert hat.“

„Jetzt kann ich die Bildergalerie im Museum, auch ohne das Haus zu verlassen, sehen.“

„Nun bin ich wieder in die Kommunikation mit meinen Angehörigen (Kindern und Enkeln) eingebunden.“

Vielen Dank für Ihre Zeit und weiter viel Spaß bei den Technikbegleitungen.

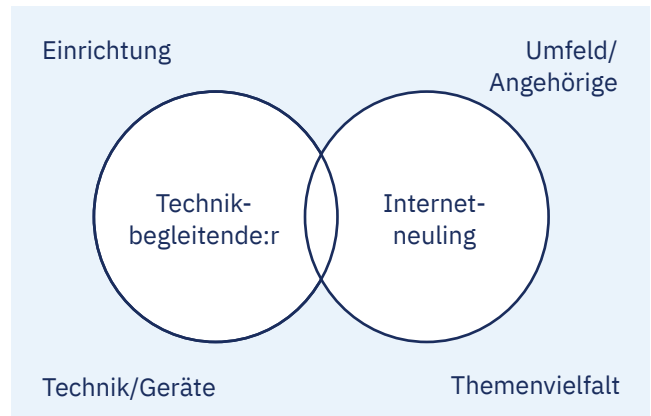


5.7 Herausforderungen und Grenzen der Technikbegleitung

Die Begleitung von Internetneulingen kann zwar sehr erfüllend, aber auch manchmal herausfordernd sein. Im Zusammenspiel zwischen den Ehrenamtlichen, den Internetneulingen, der Umgebung (Einrichtung), dem Umfeld (Angehörige) können sowohl in den Beziehungen als auch bei den einzelnen Beteiligten Schwierigkeiten auftreten. Ebenso stecken die Technik und die Themenvielfalt voller Überraschungen. Diese Herausforderungen bieten Chancen für Wachstum und Entwicklung. Dafür ist es nötig, sowohl Schwierigkeiten bzw. Bedürfnisse zu kommunizieren als auch klare Grenzen zu setzen.

„Nicht nur die Teilnehmenden entwickeln sich weiter. Ich habe mich auch weiterentwickelt. Manche Fragen konnte ich auch nicht sofort beantworten, aber wir haben eine Lösung gesucht und gefunden. So hat sich auch mein Wissensschatz erweitert.“

(Technikbegleiter in Bietigheim-Bissingen)



Sie als Technikbegleiter:in

Sie als ehrenamtlich Technikbegleitende können wertvolle Erfahrungen sammeln, aber auch vor Herausforderungen stehen. Daher ist es wichtig, realistische Erwartungen zu setzen, um gemeinsam Erfolge zu erzielen. Achten Sie dabei auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse und darauf, wie viel Zeit Sie wirklich einbringen können. Die eigene Selbstfürsorge ist genauso wichtig wie Ihr Engagement für die Internetneulinge.



Was könnte für Sie persönlich eine Herausforderung beim Ausüben der Technikbegleitung sein?

Internetneulinge

Bei der Begleitung von Internetneulingen sind verschiedene Herausforderungen zu beachten. Eine mangelnde Motivation oder auch Ablehnung digitaler Medien ist möglich, vor allem dann, wenn der Nutzen für den Alltag nicht erkannt wird.



Zudem können körperliche Veränderungen im Alter, wie in Kapitel 3.2 beschrieben, zusätzliche Herausforderungen darstellen, wobei der Einsatz von Hilfsmitteln unterstützend wirken kann. Kognitive Einschränkungen oder beginnende demenzielle Erkrankungen erfordern viel Geduld, da das Lernen langsamer erfolgt oder Inhalte mehrfach erklärt werden müssen. Dabei liegt der Erfolg der Technikbegleitung nicht unbedingt im messbaren Fortschritt, sondern vielmehr in der gemeinsamen Zeit und den aufgebauten Beziehungen.



Wie kann ich mit fehlender Motivation oder Ablehnung umgehen?

Welche Hilfsmittel sind mir für den Einsatz im digitalen Bereich bekannt?

Wie kann ich Menschen mit kognitiven Einschränkungen begegnen?

Die Umgebung und das Umfeld der Technikbegleitung

Eine enge Zusammenarbeit mit der Einrichtungsleitung oder der Ansprechperson vor Ort und den Pflege- und Betreuungskräften ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Technikbegleitung.

Mögliche Herausforderungen können eine unzureichende Unterstützung durch die Einrichtung oder eine mangelhafte technische Infrastruktur sein, was die Begleitung erschwert.



Welche Unterstützung benötigen Sie vonseiten der Einrichtung, damit Ihr Angebot erfolgreich ist?

Was könnten mögliche Gründe sein, wenn eine Einrichtung Sie nicht ausreichend unterstützt? Was könnten Sie in dem Fall unternehmen?

Die Unterstützung aus dem Umfeld der Internetneulinge ist entscheidend für den Erfolg der Technikbegleitung. Angehörige spielen eine wichtige Rolle, indem sie die Neulinge in ihrer digitalen Entdeckungsreise ermutigen und unterstützen.

Technik und Geräte

Bei der Technikbegleitung können verschiedene technische Herausforderungen auftreten. Probleme mit Endgeräten oder WLAN-Ausfälle sind möglich. In solchen Fällen ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und zu versuchen, das Gerät neu zu starten. Eine gute Vorbereitung und Kenntnisse über verschiedene Gerätetypen bieten Sicherheit und helfen, technische Schwierigkeiten besser zu bewältigen.

Themenvielfalt

Bei der Themenvielfalt in der Technikbegleitung ist es wichtig zu akzeptieren, dass niemand alles wissen kann. Es wird Situationen geben, in denen auch Sie als Technikbegleitende:r keine unmittelbare Lösung parat haben. Wichtig ist, sich daran zu erinnern, dass beim gemeinsamen Lernen und im gesamten Prozess der Technikbegleitung der Weg das Ziel ist. Die sofortige Lösung jedes einzelnen Problems ist nicht immer notwendig. Vielmehr geht es um das gemeinschaftliche Entdecken und Lernen, bei dem sowohl die Technikbegleitenden als auch die Internetneulinge voneinander profitieren.



Wie gehe ich mit meinen Unsicherheiten bei Themen um?

Wie kann das gemeinsame Lernen gefördert werden?

6 Mitmachen

Als ehrenamtliche Technikbegleitende im Projekt DiBiWohn können alle mitmachen, die sich mit Smartphones, Laptops oder Tablets auskennen und ihr Wissen gerne auf Augenhöhe teilen möchten.

Um Sie auf Ihre vielseitigen Aufgaben als Technikbegleitung vorzubereiten und zu unterstützen, finden regelmäßig lokale und landesweite (Online-)Qualifizierungen statt. Diese behandeln Themen wie Technikaneignung, Lernen im Alter, Digitalisierung, digitale Geräte und Anwendungen sowie Mediennutzung im höheren Alter. Dabei haben Sie die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen und Ideen aktiv einzubringen.

Wir freuen uns, wenn Sie im Projekt DiBiWohn als ehrenamtliche Technikbegleiterin oder ehrenamtlicher Technikbegleiter mitwirken möchten. Melden Sie sich gerne bei den Verantwortlichen im Projekt.

Mehr zum Projekt unter: <https://dibiwohn.org>

Kontakte im Projekt

Falls Sie Fragen zum Projekt oder zum Mitmachen haben, melden Sie sich gerne bei den folgenden Einrichtungen.

Baden-Württemberg

Team DiBiWohn am Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung (ZAWiW) der Universität Ulm

E-Mail: kontakt-bw@dibiwohn.org

Telefon: 0731 502 66 01

Rheinland-Pfalz

Team DiBiWohn beim MedienKompetenz Forum Südwest (MKFS)

E-Mail: kontakt-rlp@dibiwohn.org

Telefon: 06131 207 86 76

Bundesweit

E-Mail: kontakt@dibiwohn.org



Literaturverzeichnis

- Albrecht, A., Kaspar, R., Simonson, J., Stuth, S., Hameister, N., Tesch-Römer, C., Wagner, M. & Zank, S. (2022). Hohes Alter in Deutschland (D80+): Repräsentativbefragung 2020. Forschungsdatenzentrum des Deutschen Zentrums für Altersfragen. Scientific Use File Version 1.0. <https://doi.org/10.5156/D80/2022/M.001>
- AOK Gesundheitsmagazin (2022). Warum man nie zu alt fürs Internet ist: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/digitalisierung-im-alter-bringt-viele-vorteile/>
- Baltes, P. & Baltes, M. (1989). Optimierung durch Selektion und Kompensation: Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. Zeitschrift für Pädagogik 35, 85-105.
- Bubolz-Lutz, E., Engler, S., Kricheldorf, C. & Schramek, R. (2022). Geragogik: Bildung und Lernen im Prozess des Alterns: Das Lehrbuch (2. Auflage). Kohlhammer.
- Bubolz-Lutz, E. & Stiel, J. (2019). Technikbegleitung: Aufbau von Initiativen zur Stärkung der Teilhabe Älterer im Quartier. Fachhochschule Dortmund, Forschungsinstitut Geragogik. https://doi.org/10.18420/inf2019_84
- Bubolz-Lutz, E., Göskens, E., Kricheldorf, C. & Schramek, R. (2010). Geragogik: Bildung und Lernen im Prozess des Alterns: Das Lehrbuch (1. Auflage), Kohlhammer.
- Deutsche Seniorenbetreuung (2023). Über die Langzeitpflege in der Seniorenbetreuung. Langzeitpflege – was bedeutet das? <https://www.deutsche-seniorenbetreuung.de/pflege/langzeitpflege/>
- Jokisch, M. & Göbl, L. (2022). Leben ohne Internet – geht's noch?: Ergebnisbericht zu einer Umfrage der BAGSO. BAGSO (Hrsg.) Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
- Marquard, M. (2018). Bedeutung von Bildung und Lernen im Alter: Ältere Menschen mitnehmen in die digitale Welt. Lernen und Lebensperspektive im Alter – Herausforderung für Kommunen und Landkreise. Dokumentation der Fachtagung am 06. Juni 2018 in Dresden. Hrsg. von der Landesseniorenvertretung für Sachsen e. V. (LSVfS), 10–16
- Marquard, M. (2016). Internetnutzung weiterbildungsinteressierter Älterer als Kompetenzentwicklung. Eine Fallstudie zum Zusammenhang von Internetnutzung, lebenslangem Lernen und aktivem Alter(n) im Kontext des „Virtuellen und realen Lern- und Kompetenz-Netzwerks älterer Erwachsene (ViLE) e. V.“, Band 1. Klemm + Oelschläger.
- Mühlbauer, H. (2008). Betreutes Wohnen für ältere Menschen: Dienstleistungsanforderungen nach DIN 77800. Beuth Verlag.
- Wissenschaftliche Dienste Bundestag (2017). Kurzinformation Langzeitpflege. <https://www.bundestag.de/resource/blob/531102/8c67805213ec6efafba-5e2255d2f72ea/WD-9-042-17-pdf-data.pdf>

Anhang

Checkliste Technikbegleitung: ein Ehrenamt für mich?

Keine Angst, Technikbegleitende:r kann prinzipiell jede:r werden. Wichtig dabei ist nur, dass Sie Basiskenntnisse von digitalen Endgeräten und die entsprechende Grundhaltung haben.



Das bringe ich mit:

- ☐ Interesse an Technik und der digitalen Welt
- ☐ Lust an ehrenamtlichem Engagement
- ☐ Interesse, älteren Menschen gesellschaftliche Teilhabe durch digitale Medien zu ermöglichen
- ☐ Wertschätzung anderen gegenüber
- ☐ Freude an Begegnungen mit anderen Menschen
- ☐ Ein positives Alter(n)sbild
- ☐ Flexibilität und Einfühlungsvermögen
 - Welche Fähigkeiten bringt mein Gegenüber mit?
 - Welche Tagesform stelle ich bei mir und bei meinem Gegenüber fest?
 - Wie geht es dem Internetneuling heute?
- ☐ Bereitschaft, mich zum Thema Lernen im Alter und zur Lernbegleitung weiterzubilden

Planung zum Engagement

Wie viel Zeit möchten und können Sie einbringen?

Freie Zeitfenster:



Checklisten für die Verantwortlichen in den Einrichtungen sind in der „Handreichung für Einrichtungen“ zu finden.

Checkliste: Erste Schritte zur Technikbegleitung

Absprachen mit der Einrichtung



Offenheit der Einrichtung

- ☐ Die Hausleitung ist gegenüber der Technikbegleitung aufgeschlossen.
- ☐ Die Technikbegleitung wird durch die Einrichtung unterstützt (Beratung und Begleitung des Angebots, Bereitstellung von Geräten etc.)

Unterstützung durch:

Ansprechperson zur Unterstützung der Technikbegleitung

Name: _____

Kontaktdaten: _____

Vereinbarungen mit der Einrichtung

Z. B. Ehrenamtsvereinbarung

Infrastruktur

WLAN-Netzwerk

- ☐ WLAN-Netzwerk vorhanden
- ☐ Offenes WLAN
- ☐ Evtl. Zugangsdaten

Netzwerk: _____

Passwort: _____

- ☐ Netzwerkverfügbarkeit in welchen Bereichen des Hauses:

Digitale Geräte

- ☐ Digitale Endgeräte sind verfügbar

Eins-zu-eins-Angebot

Hersteller der Endgeräte – Betriebssysteme

_____ iOS/Android

Gruppenangebot:

Hersteller der Endgeräte – Betriebssysteme

_____ –

_____ –

_____ –

_____ –

Falls Leihgeräte vorhanden sind:

Hersteller der Endgeräte – Betriebssysteme – Anzahl

_____ – _____

_____ – _____

Verantwortliche Ansprechperson für die digitalen Leihgeräte

Name: _____

Kontakt Daten: _____

Räume

- ☐ Räumlichkeiten für Informations- und Kennenlernveranstaltung

- ☐ Räume für die Technikbegleitung

Ort: _____

Verfügbare Tage und Zeiten: _____

- ☐ Ausstattung der Räume (z. B. Beamer, Flipchart)

Gemeinsam im Team aktiv sein

Weitere Technikbegleitende

Absprachen im Team

Internetneulinge gewinnen

Interesse durch die Mitarbeitenden abfragen

Dafür bei den Betreuungs- und Pflegekräften das Angebot vorstellen.

Bekanntmachung des Angebots

Aushang auf den Wohnbereichen, bspw. durch ein Plakat

☐ Plakat entwerfen und evtl. drucken

☐ Plakat aufhängen

Kennenlernen der Internetneulinge

☐ Ort: _____

☐ Termin: _____

☐ Vorbereitungen: _____

Mögliche Themen

Interessen der Internetneulinge:

Checkliste Planung des Angebots der Technikbegleitung

Format planen: Passendes Format finden



- ☐ Voraussetzungen in der Einrichtung
 - Raumangebot
Größe des Raums (wie viele Personen passen in den Raum?), Akustik, Ausstattung etc.
 - Mögliche Zeiten
- ☐ Internetneulinge
 - Haben mehrere Internetneulinge ähnliche Interessen oder Lernziele?
 - Individuelle Interessen
- ☐ Technikbegleitende:
Interesse an
 - Eins-zu-eins-Begleitung
 - Gruppenangebot
 - Endgeräte
 - Leihgeräte mit identischen Oberflächen
 - Verschiedene Endgeräte

Beratungs- und Vertraulichkeitsvereinbarung

Die folgenden Punkte sollen Anregungen für Ihre eigene Beratungs- und Vertraulichkeitsvereinbarung mit Ihrem Internetneuling bieten.

Einführung

Das Projekt DiBiWohn möchte die soziale und digitale Teilhabe von Menschen in betreuten Wohnformen durch digitale Bildung ermöglichen.

Die Technikbegleitenden sind ehrenamtlich tätig. Sie begleiten durch kostenfreie Angebote auf dem Weg in die digitale Welt.

Die Beratungs- und Vertraulichkeitsvereinbarung schafft eine sichere Basis für die Technikbegleitung, sowohl für die Technikbegleitenden als auch für die Internetneulinge.

Name Technikbegleitende:r _____

Name Internetneuling _____

Beratungsvereinbarung

„Ziele und Umfang der Begleitung“: Beschreibung, was die Technikbegleitenden möglich machen können (und was nicht).

„Haftungsausschluss“: Technikbegleitende haften nicht für Schäden, die aus der Beratung resultieren könnten. Insbesondere nicht für den Verlust von Daten.

„Grenzen der Verantwortung“: Abgrenzung der Verantwortlichkeiten der Technikbegleitenden. Keine 24/7 Betreuung möglich. Technikbegleitende unterstützen und sind für Fragen da. Sie führen keine Reparaturen und größere Eingriffe am Gerät durch.

Vertraulichkeitsvereinbarung

„Verpflichtung zur Verschwiegenheit“: Technikbegleitende verpflichten sich, alle persönlichen und sensiblen Informationen vertraulich zu behandeln.

„Umgang mit Daten“: Regeln zum Umgang mit personenbezogenen Daten und Informationen.

Durchführung und Grenzen

Erläuterung, wie die Begleitung praktisch umgesetzt wird und welche Grenzen (z. B. zeitlich, inhaltlich) bestehen.

Schlussbestimmungen

Geltungsdauer _____

Ort, Datum und Bestätigung durch Unterschriften beider Parteien, dass sie die Vereinbarung akzeptieren und sich an deren Bedingungen halten werden.

Unterschrift Technikbegleitende:r

Unterschrift Internetneuling

Notizen

Impressum

Herausgebende Einrichtung

Universität Ulm

**Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche
Weiterbildung (ZAWiW)**

Albert-Einstein-Allee 11

89081 Ulm

Tel.: 0731 502 66 01

E-Mail: info@zawiw.de

<https://zawiw.de>

Bezugsadressen

**Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest
(MKFS)**

Wallstraße 11

55112 Mainz

Tel.: 06131 207 86 76

E-Mail: kontakt-rlp@dibiwohn.de

<https://www.mkfs.de/>

Evangelische Heimstiftung GmbH

Zentrale

Hackstraße 12

70190 Stuttgart

Tel.: 0711 636 760

<https://www.ev-heimstiftung.de/>

Autor:innen

Siglinde Bröder (MKFS)

Linda Grieser (ZAWiW)

Angela Helf (ZAWiW)

Belinda Hoffmann-Schmalekow (ZAWiW)

Dr. Markus Marquard (ZAWiW)

Diana Moroz (EHS)

Andreas Schmidt (MKFS)

Claudia Spannbauer (ZAWiW)

Redaktion

Angela Helf

Dr. Markus Marquard

Lektorat

goldtext, Katrin Birzele, Karlsruhe

Layout und Gestaltung

nicola-graf.com

Auflage

Vorabfassung für das Symposium, März 2024

Eine nicht kommerzielle Vervielfältigung und Verarbeitung ist unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-SA 4.0 DE [Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>] erlaubt. Die Angabe des Projekts DiBiWohn und der ausführenden Stelle, hier ZAWiW, ist verpflichtend.

Diese Wegweiser wird im Rahmen des Verbundprojekts „DiBiWohn – Digitale Bildungsprozesse für ältere Menschen in seniorenspezifischen Wohnformen der institutionalisierten Altenhilfe“ erstellt und im Rahmenprogramm empirische Bildungsforschung durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie online unter: <https://dibiwohn.org/>

Soweit auf externe Internetseiten bzw. Quellen verwiesen wird, haben die Autor:innen und Herausgeber:innen hierauf keinen Einfluss. Diese Internetseiten bzw. Quellen unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber:innen. Bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links wurden die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zu diesem Zeitpunkt waren keine Rechtsverstöße ersichtlich.

Die Autor:innen und Herausgeber:innen haben keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der verknüpften Seiten. Eine ständige inhaltliche Überprüfung der externen Links ist ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht möglich. Bei

Kenntnis von Rechtsverstößen werden derartige externe Links unverzüglich gelöscht.

Alle aufgeführten Links wurden zuletzt am 28.2.2024 aufgerufen.

