Orientierungshilfe durch den Materialiendschungel

für die Technikbegleitung

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung
RAHMENPROGRAMM EMPIRISCHE BILDUNGS-FORSCHUNG

DiBi Wohn

Übersicht der Materialien

Im Rahmen des DiBiWohn-Projekts wurden mehrere Materialien für unterschiedliche Zielgruppen erstellt. Diese werden im Folgenden kurz vorgestellt und sind auf der Projektwebsite abrufbar: https://dibiwohn.org

„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.

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

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 der Pflege aktiv sind und ältere Menschen dabei unterstützen möchten, die digitale Welt zu entdecken.

Methodenkoffer „Digital im Alltag“

Der Methodenkoffer „Digital im Alltag“ enthält eine Sammlung von Methoden, die auf Karteikarten dargestellt sind. Diese Methoden bieten niedrigschwellige digitale Angebote für ältere Menschen in Einrichtungen des Betreuten Wohnens, der Pflege oder in weiteren Kontexten. Die Methoden sind nach Lebensbereichen und Anwendungsformen geordnet. Begleitmaterial unterstützt die Umsetzung der Methoden.

Orientierungshilfe durch den Materialiendschungel 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.

Inhalt

Einführung **4**

1 Hintergrund und Aufbau der Orientierungshilfe **5**
1.1 Überlegungen und Schritte im Vorfeld **5**
1.2 Aufbau der „Orientierungshilfe durch den Materialiendschungel“ **6**

2 Lernen im Alter besser unterstützen **7**
2.1 Ein kurzer Blick auf die Veränderungen im Alter **7**
2.2 Lernen im Alter mit Lernmaterialien unterstützen **9**

3 Kriterien für die Auswahl von Materialien für internetunerfahrene ältere Menschen (Internetneulinge) **11**
3.1 Gestaltungsprinzipien für Lernmaterialien **12**
3.2 Inhaltliche Kriterien **15**
3.3 Methodisch-didaktischer Aufbau der Materialien **18**

4 Empfehlungen für ausgewählte Lernmaterialien zur Unterstützung von Internetneulingen **20**

5 Projektvorstellung „DiBiWohn“ **28**

Quellen **29**

Nützliche Linksammlung für die Praxis der Technikbegleitung **30**

Einführung

Orientierung geben im Materialiendschungel

Sie engagieren sich ehrenamtlich in der Technikbegleitung und möchten „Ihrem“ Internetneuling neben Ihrer persönlichen Unterstützung Materialien zur Übung oder Vertiefung an die Hand geben? Mit dieser Orientierungshilfe wollen wir Ihnen Kriterien aufzeigen, wie Sie die richtigen Materialien finden und auswählen.

Was erwartet Sie in dieser Orientierungshilfe?

Ausgangspunkt dieser Orientierungshilfe ist die Überlegung, was die besonderen Herausforderungen bei der Technikbegleitung von internetunerfahrenen älteren Menschen sein können. Grundsätzlich können ältere Menschen digitale Technik für ihre Bedarfe und Interessen noch gut erlernen, vorausgesetzt sie haben keine krankheitsbedingten kognitiven Beeinträchtigungen. Sie brauchen beim Erlernen vielleicht ein bisschen mehr Wiederholung und Übung, dazu können Lernmaterialien sehr hilfreich sein. Auf altersbedingte Einschränkungen sollte ebenfalls Rücksicht genommen werden.

Wir informieren nicht nur über verschiedene Gestaltungsprinzipien, die bei Lernmaterialien zu beachten sind, sondern geben Ihnen auch inhaltliche Kriterien und methodisch-didaktische Aspekte mit auf den Weg, die bei der Auswahl von Materialien für ältere Menschen beachtet werden sollten.

Zum Abschluss geben wir Empfehlungen für ausgewählte Materialien zur Unterstützung von Internetneulingen und zeigen ihnen, welche Materialien Sie als Technikbegleitende weitergeben können.

Diese Orientierungshilfe entstand im Rahmen des Projekts „DiBiWohn: Digitale Bildungsprozesse für ältere Menschen in seniorenspezifischen Wohnformen der institutionalisierten Altenhilfe“.

1 Hintergrund und Aufbau der Orientierungshilfe

Im Rahmen des Projektes DiBiWohn wurden Materialien gesammelt, die für ältere Menschen hilfreich sind, die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit der digitalen Welt haben – also sogenannte „Internetneulinge“. Damit sollte einerseits ein Überblick über die vorhandenen Materialien geschaffen werden, andererseits aber auch Kriterien und Empfehlungen herausgearbeitet werden, wann und wie diese Materialien bei der Technikbegleitung eingesetzt werden können.

1.1 Überlegungen und Schritte im Vorfeld

Übersicht über vorhandene Materialien

Die Recherche konzentrierte sich vor allem auf Printmedien wie Broschüren, Handreichungen, Anleitungen und Leitfäden. Wichtig war dabei insbesondere, dass diese Materialien gut für die Zielgruppe der älteren Internetneulinge geeignet sind.

Bildnachweis: KatarzynaBialasiewicz

Bei der Sichtung der Materialien wurden folgende Fragen berücksichtigt:

- Welche Materialien gibt es bereits?
- Welche Thematik steht im Vordergrund?
- Mit welchem Ziel bzw. Anliegen wurden die jeweiligen Materialien gestaltet?
- An welche Zielgruppe richtet sich das Material (welche Vorkenntnisse sind nötig)?
- Wo kann das Material bezogen werden?

Kostenpflichtige Materialien, die im Buchhandel oder auf Plattformen erhältlich sind, wurden bei der Erfassung nicht berücksichtigt. Die gesichteten Materialien sind auf einfache Weise entweder über Servicestellen kostenlos zu beziehen oder unter den jeweiligen angegebenen Links als Download verfügbar.
Anschließend wurden die als relevant erachteten Materialien systematisch erfasst und in einer Übersicht festgehalten, um sie nach den später genannten Kriterien zu bewerten und miteinander vergleichen zu können. Die Ergebnisse dieser Arbeit sind in dieser Orientierungshilfe zusammengefasst.

Online-Angebote als weiterführende Materialien

Neben analogen Bildungsmaterialien gibt es ein breites Spektrum an Online-Angeboten. Hierzu zählen beispielsweise E-Books, Wikis, Podcasts, Apps, Blogs, Erklärvideos. Diese bieten unterschiedliche Chancen und Herausforderungen.
Für einen ersten Einstieg in die digitale Welt sind sie in der Regel ungeeignet. Es bedarf digitaler Vorkenntnisse, um digitale Bildungsmaterialien wie beispielsweise ein Erklärvideo nutzen zu können. Sie als Technikbegleitende haben die Möglichkeit, die digitalen Materialien als zusätzliche Unterstützung zu den analogen Materialien einzusetzen oder abzuspielen. Nachdem der erste begleitete Einstieg damit stattgefunden hat, können sie dann zum selbstorganisierten Lernen genutzt werden.

Bei der Auflistung der Materialien ist anzumerken, dass eine klare Trennung zwischen gedruckten und elektronischen Medien nicht immer möglich ist. Zunehmend werden Broschüren, Arbeitsblätter und andere Materialien, die bisher überwiegend in gedruckter Form vorlagen, zu elektronisch gespeicherten Materialien, die als Download zur Verfügung gestellt und anschließend ausgedruckt werden können.

1.2 Aufbau der „Orientierungshilfe durch den Materialiendschungel“

Nach einer Einführung und kurzen Beschreibung zur Entstehung dieser Orientierungshilfe wenden wir uns in **Kapitel 2** der Frage zu, wie Lernen im Alter besser unterstützt werden kann. Dabei werden zunächst Veränderungen, die mit dem Alter einhergehen können, in den Blick genommen. Es folgen Überlegungen, worauf man beim Lernen im Alter achten sollte und wie Lernmaterialien hier sinnvoll unterstützen können. **Kapitel 3** widmet sich den Kriterien für die Auswahl von Materialien für internetunerfahrene ältere Menschen. Diese werden im Projekt DiBiWohn auch als „Internetneulinge“ bezeichnet. Diskutiert werden Gestaltungsprinzipien für Lernmaterialien, aber auch inhaltliche Kriterien und der methodisch-didaktische Aufbau von Materialien. Abschließend werden in **Kapitel 4** ausgewählte Lernmaterialien zur Unterstützung von Internetneulingen vorgestellt und anhand unserer Kriterien Empfehlungen für deren Verwendung gegeben. Am Ende der Orientierungshilfe finden sich zudem Literaturangaben und weiterführende Links.

2 Lernen im Alter besser unterstützen

Um Lernen im Alter besser unterstützen zu können, muss man zunächst die Veränderungen in den Blick nehmen, die mit dem Alter einhergehen können. Hier wird insbesondere auf die Einschränkungen bei Alterssichtigkeit eingegangen, aber auch Hörprobleme und motorische Einschränkungen können eine Rolle spielen. Wir zeigen, dass Lernen im Alter und auch das Erlernen von digitalen Anwendungen zwar eine Herausforderung sein kann, aber ältere Menschen eben auch bis ins hohe Alter lernfähig und neugierig bleiben können. Dabei kann der Einsatz von Lernmaterialien durchaus hilfreich und unterstützend sein.

2.1 Ein kurzer Blick auf die Veränderungen im Alter

Bei der Gestaltung und Auswahl von Materialien für ältere Menschen sollten altersbedingte Veränderungen und deren Auswirkungen auf das Lernen berücksichtigt werden. Im Folgenden soll das mit einem kurzen Blick auf die verschiedenen körperlichen Alterungsprozesse verdeutlicht werden, die beim Lernen einen nicht unerheblichen Einfluss haben können. Je nach Perspektive können dabei neben Verlusten durch das Alter auch Gewinne in den Blick genommen werden, dies gilt insbesondere im Zusammenhang mit

Designed by Freepik

der Lernfähigkeit im Alter. Im Zusammenhang mit der Bewertung der Lernmaterialien nehmen wir bei den formalen Kriterien zunächst die kognitiven und körperlichen Entwicklungen und ihren Einfluss auf das Lernen im Alter in den Blick. Die sozialen Aspekte und Fragen der inhaltlichen Ansprache älterer Menschen, z. B. Altersbilder und -stereotypen, kommen vor allem bei den inhaltlichen Aspekten zum Tragen.

Alterssichtigkeit und ihre Bedeutung bei der Gestaltung von Materialien

Hier soll kurz die Alterssichtigkeit, die im Laufe des Älterwerdens als eine mögliche Veränderung auftaucht, angesprochen werden. Dabei verliert die Linse die Fähigkeit, sich ausreichend scharf zu stellen. Das macht es schwieriger, sich auf nahe Dinge zu konzentrieren, wie z. B. beim Lesen von kleingeschriebenen Texten oder beim Fokussieren auf Objekte in der Nähe.

Weitere Veränderungen, die mit dem Altern einhergehen können

Neben Einschränkungen bei der Sehfähigkeit können z. B. auch Veränderungen beim Hörvermögen, in der Motorik, beim Tastsinn oder der Hautleitfähigkeit auftreten. Dies muss nicht nur bei den Lernangeboten und der Unterstützung von technikbegleitenden Angeboten mit im Fokus sein, sondern sollte auch bei der Gestaltung von Lernmaterialien berücksichtigt werden. In der formalen Gestaltung von Lernmaterialien kann das durch passende Formate berücksichtigt werden, aber auch durch Hinweise und Tipps, wie man solche Einschränkungen ggf. kompensieren kann.

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 unter Umständen 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

Weitere Informationen zu möglichen körperlichen Veränderungen im Alter sind im Wegweiser für ehrenamtliche Technikbegleitung in Kapitel 3.1: „Vielfalt des Alter(n)s“ zu finden.

Materialien mit Lebensweltbezug

Es gibt allerdings nicht nur körperliche Veränderungen, sondern auch das Lernen verändert sich. Insbesondere bei älteren Menschen ist es entscheidend, dass sie das Lernen als wichtig, notwendig und sinnvoll erfahren können, es bedarf einer sogenannten „Lebens-Relevanz des Lernens“. Das Lernen sollte demnach einen direkten Bezug zum Leben der älteren Menschen haben. Daher sollten in den Materialien lebensnahe Beispiele aufgeführt werden, um die älteren Menschen in ihrer Lebenswelt abzuholen.
Wie Lernmaterialien das Lernen im Alter unterstützen können, wird im folgenden Kapitel näher behandelt.

2.2 Lernen im Alter mit Lernmaterialien unterstützen

Ältere Menschen können bis ins hohe und höhere Lebensalter neugierig und lernfähig bleiben, wollen aber nicht belehrt werden. Im Folgenden beschreiben wir kurz, was beim Lernen im Alter zu beachten ist, welche Lernformate im Kontext von DiBiWohn zum Einsatz gekommen sind und wie Lernmaterialien hier unterstützen können.

Lernen im Alter

Lernen fällt vielen Menschen leichter, wenn Sie an Bekanntes anknüpfen können, hier spricht man auch von „Anschlusslernen“. Lebensnahe Beispiele aus dem Alltag, gerne auch Analogien, können dabei ebenfalls hilfreich sein. Nach dem Motto „weniger ist mehr“ kann es sinnvoll sein, die Komplexität der Lerninhalte zu reduzieren und sich auf die wesentlichen Aspekte zu konzentrieren. Grundsätzlich sollte man sich pro Lerneinheit auf ein Thema konzentrieren, welches man Schritt für Schritt vermittelt. Dabei sollten stets Geduld und Empathie für die Lernenden und ihre Lernherausforderungen aufgebracht werden. Den Lernenden sollte ausreichend Zeit zum Verstehen gegeben werden und die Möglichkeit, das Erlernte zu üben und zu wiederholen. Insbesondere bei altersbedingten Einschränkungen kann hier auch der Einsatz von Bedienhilfen sinnvoll sein, z. B. ein Eingabestift mit Silikonkappe oder die Lupenfunktion. Manche Bedienhilfen können dabei aber auch neue Herausforderungen mit sich bringen, wenn man z. B. bei der Spracheingabe eine bestimmte Syntax oder Schlüsselwörter benutzen muss. Auch hier sind Geduld und Einfühlungsvermögen wichtige Kompetenzen der Technikbegleitung.

Hinweis: Die Broschüre „Neugierig bleiben“ der BAGSO führt niedrigschwellig in das Thema Bildung und Lernen im Alter ein und macht dabei Lust, auch im hohen Alter noch neugierig zu bleiben.

Lernformate und der Einsatz von Lernmaterialien

Im Rahmen des Projektes DiBiWohn sind unterschiedliche Lernformate bei der Technikbegleitung zum Einsatz gekommen. Von der Eins-zu-eins-Begleitung in einer Sprechstunde bis hin zum Gruppenkurs oder Stammtisch in Form eines „Digital-Cafés“ ist hier alles denkbar. Dabei sind viele unterschiedliche Aspekte zu berücksichtigen, diese werden im Wegweiser für Technikbegleitung in Form eines Mobiles dargestellt. Diesbezüglich sollte auch im Blick sein, wie in den jeweiligen Lernformaten unterschiedliche Lernmaterialien zum Einsatz kommen können. Dies soll im Folgenden beschrieben werden.

Weitere Informationen zu Lernformaten und zu berücksichtigenden Aspekten beim Lernen sind im Wegweiser für ehrenamtliche Technikbegleitung ab Seite 38ff. beschrieben.

Lernmaterialien zur Unterstützung des Lernens

Lernmaterialien können das Lernen und den Lernrhythmus unterstützen und dabei helfen, Gelerntes besser aufzunehmen, zu verarbeiten, das eigene Wissen zu überprüfen und sich das neu Gelernte besser einzuprägen.

Wie bereits dargestellt, sind insbesondere solche Lernmaterialien geeignet, die sich am Lebensalltag der Lernenden ausrichten und dabei auch auf Bekanntes zurückgreifen. Ob Text oder Grafik, die Lerninhalte sollten sich auf das Wesentliche konzentrieren und die Lerneinheiten und Lernformate sinnvoll ergänzen. Dabei kann das bereits Gelernte nochmals Schritt für Schritt dargestellt werden, um anhand der Lernmaterialien das Gelernte besser nachvollziehen, überprüfen und wiederholen zu können. Beispiele aus dem Alltag können das noch einmal illustrieren und auch bei der Übersetzung in den eigenen Lebensalltag nützlich sein.

Lernmaterialien sollten dabei so gestaltet sein, dass man diese selbst anwenden kann und angeregt wird, die Inhalte immer wieder zu üben und alleine weiterzulernen. Erfolgserlebnisse können dabei nicht nur die eigene Selbstwirksamkeit und das Kompetenzerleben stärken, sondern dazu motivieren, am Ball zu bleiben und sich weiter mit der digitalen Welt auseinanderzusetzen. Die stärkste Motivation ergibt sich, wenn man den Nutzen und Sinn des Gelernten für den eigenen Lebensalltag erkennt und anwenden kann.

Materialien können den Lernrhythmus unterstützen

3 Kriterien für die Erstellung von Lernmaterialien für ältere Menschen

In diesem Kapitel wird dargestellt, wie Lernmaterialien für ältere Menschen gestaltet werden sollten, damit sie leserlich, lesbar und verständlich sind. Die Kriterien beinhalten formale, inhaltliche und methodisch-didaktische Aspekte. Diese Aspekte wurden vor allem für Printmaterialien entwickelt, können teilweise aber auch auf digitale Lernmaterialien übertragen werden. Sie bilden die Grundlage für die Bewertung der vorgestellten Lernmaterialien.

Mit *Lesbarkeit* wird die Verständlichkeit von zusammenhängenden Texten beschrieben. Sie wird neben der sprachlichen Form auch durch das Layout beeinflusst.

Mit *Leserlichkeit* von Schrift ist das Wahrnehmen, Erkennen und Unterscheiden einzelner Buchstaben und Wörter gemeint. Dafür sind die Unterscheidbarkeit einzelner Zeichenformen (z. B. großes „i“ und kleines „L“), Schriftarten sowie ausreichende Zeichenabstände entscheidend.

Designed by Freepik

Kriterien: Gestaltung – Inhalt – Didaktik

Gestaltung

- *Schrift*
- *Kontraste*
- *Lesbarkeit*
- *Verständlichkeit*
- *Bilder & Grafiken*

Inhalte

- *realistische Altersbilder*
- *orientiert am Lebensalltag*
- *Aktualität*
- *vom Basiswissen zum kritischen Umgang*

Didaktik

- *Praxisbezug*
- *Angleichung zwischen Lernniveau & Lernvorlieben*
- *Interaktivität*
- *Rückmeldung*
- *Weiterarbeit*

Die visuelle Kommunikation mit Bildern und Grafiken kann die Lernprozesse unterstützen oder behindern. Ein wichtiges Werkzeug hierfür ist die Schrift und der Umgang mit ihr. Neben der Typografie eignen sich Sprache, Bild und Farben, um Gedanken und größere gedankliche Zusammenhänge visuell darzustellen und augenscheinlich vermittelbar zu machen.

3.1 Gestaltungsprinzipien für Lernmaterialien

In diesem Abschnitt geht es darum, wie Lernmaterialien gestaltet werden sollten, damit sie den Alltag und die Bedürfnisse älterer Menschen direkt ansprechen und das Lernen für sie relevant und verständlich wird.

Leserlichkeit – Typografie

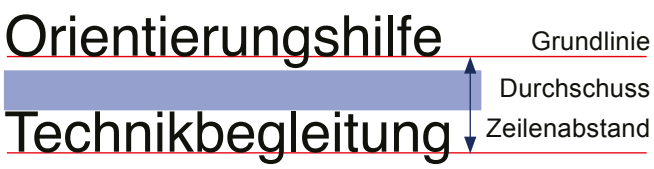
Die grafische Gestaltung von Materialien beruht auf verschiedenen Spielregeln. Diese Kunst der Schriftgestaltung, zumeist von Druckmaterialien, bezeichnet man als Typografie. Schon der erste Eindruck beeinflusst maßgeblich, wie wir lesen und lernen: Das typografische Design stellt die Beziehung zu Sprache und Inhalt her und weckt Neugierde. Andernfalls kann es das Gegenteil bewirken, beispielsweise wenn man vor einem undurchdringlichen Textblock sitzt und sich in einem endlosen Fließtext verliert. In solchen Fällen muss möglicherweise von vorne begonnen werden, um den Inhalt des Gelesenen doch noch zu erschließen.

Eine geeignete Schrift für ein Dokument zu wählen ist die Grundlage für alle weiteren gestalterischen Vorhaben. Es gilt, aus unzähligen typografischen Satzparametern (Schriftwahl, Laufweite, Zeilenabstand, Kontraste etc.) diejenigen auszuwählen, die im Hinblick auf den Kontext und die persönlichen Voraussetzungen (Alter, Sehstärke etc.) beim Lesenden bzw. Lernenden passend sind.

Es gibt unterschiedliche Schriften, die für Printmedien für ältere Menschen geeignet sind. Hierzu gibt es diverse Prinzipien, die bei der Auswahl helfen.

Die BAGSO (2010) hat die Checkliste: „Nutzerfreundliche Printmedien“ mit Kriterien für Printmedien erarbeitet, die sich an die Bedürfnisse älterer Menschen richten. Sie wurde gemeinsam mit älteren Menschen entwickelt. Hieraus ergeben sich Empfehlungen für die Schrift, Abstände sowie Kontraste für Printmedien für ältere Menschen. Diese werden im weiteren Verlauf aufgeführt und durch Empfehlungen aus der Praxis ergänzt.

Die Zeichenhöhe einer Schrift wird anhand der Größe des Großbuchstabens „H“ gemessen. Im Folgenden wird anhand eines Beispiels erläutert, wie Begriffe wie Grundlinie, Durchschuss und Zeilenabstand zueinander stehen. Dieses Verständnis ist entscheidend, um die visuelle Struktur von Texten zu verstehen und sie in gedruckten Medien ansprechend zu gestalten.



Schrift

- für längere Texte gilt folgender Mindeststandard: Großbuchstabe H > 2,5 mm, mindestens 10 Punkt, besser/wünschenswert in 12 Punkt (Großbuchstabe H > 3 mm)
- gut lesbare Schrifttypen sind z. B. Arial, Helvetica oder Gill Sans
- Laufweite: Normalschriftweite benutzen (also weder schmalere noch langgezogene Laufweite der Buchstaben)
- Serifenschriften, also Schriften mit kurzen dünnen Linien auf den Linien von Buchstaben und Zeichen, sind für längere Texte eine gute Wahl
- kursive Schrift vermeiden
- verschiedene Schriftarten sollten nicht vermischt werden
- auf korrekte Groß- und Kleinschreibung achten

- Blocksatz bei kurzen Zeilen, Überschriften, Bildunterschriften oder Fragen vermeiden

Abstand

- wünschenswerter Zeilenabstand: 1,2
- Durchschuss (Weißraum) zwischen zwei Zeilen: mindestens 30 %, bestenfalls 60 % der Höhe des Großbuchstabens H
- Zeilenlänge: nicht länger als 75 Zeichen
- auf ausreichenden Abstand zwischen Buchstaben und Wörtern achten
- auf ausreichenden Abstand zum Rand und zwischen zwei Spalten achten

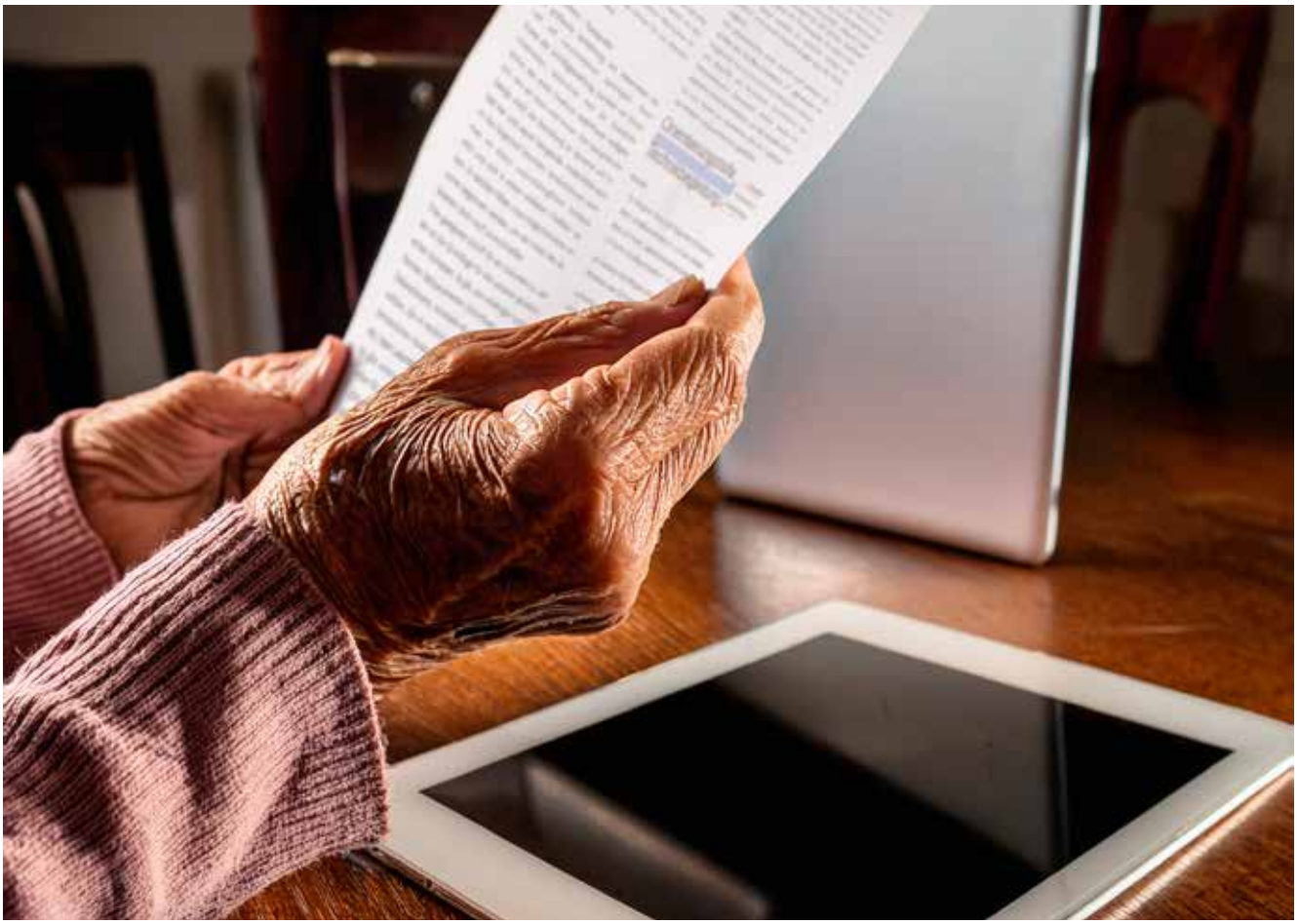
Hierbei gilt: Es ist besser, eine etwas kleinere Schrift mit einem ausreichenden Zeilenabstand zu wählen, als eine größere Schrift mit einem zu geringen Zeilenabstand.

Kontraste

- auf starke/klare Hell-Dunkel-Kontraste zwischen Schrift und Hintergrund achten
- auf einen ruhigen Hintergrund achten
- weiße Schrift immer 25 % größer machen
- keine Komplementärkontraste verwenden

Zum Nachlesen: Lesen ohne Grenzen! BAGSO-Verbraucherempfehlung Printmedien: https://www.bagso-service.de/Auszeichnung

Aus dem Zusammenspiel u. a. von Schriftart, Schriftgröße und Zeilenabstand ergibt sich der Grauwert, ein subjektiver visueller Eindruck des Lesetexts. Dieser wird beispielsweise bei zu geringem Zeilenabstand sehr dunkel. Unzureichende Blockabsatzeinstellungen hingegen führen zu weißen Lücken zwischen den Wörtern, was eine



unruhige Wirkung haben kann. Für eine gute Leserlichkeit sollten Texte eine möglichst gleichmäßige Textur aufweisen.

Lesbarkeit und Verständlichkeit von Texten

Die Lesbarkeit und das Verständnis von analogen Materialien werden maßgeblich von der Art und Weise beeinflusst, wie die Informationen präsentiert und strukturiert sind. Eine klare und sinnvolle Anordnung der Inhalte erleichtert es den Lesenden, Texte zu erfassen und zu verstehen. Dies kann durch die Einteilung in Kapitel, Abschnitte und Unterpunkte erreicht werden.

Die Wahl einer klaren und verständlichen Sprache trägt ebenfalls dazu bei, die Lesbarkeit zu verbessern und das Verständnis zu fördern. Dazu sind möglichst geläufige Begriffe aus dem Alltag zu nutzen, auch um Fachbegriffe und Fremdwörter allgemein verständlich zu erklären. Ein gut strukturiertes Inhaltsverzeichnis, Seitenlayout sowie ein verständlicher Satzbau und die Veranschaulichung durch Bilder und Grafiken werden empfohlen. Ebenso sollte die Nennung von Quellen und Bezügen berücksichtigt werden.

Das Hamburger Verständlichkeitskonzept (1974), entwickelt von Langer, Schulz von Thun und Tausch, bietet einen klaren Ansatz, um diese Aspekte zu fördern und zu verbessern. Das Konzept hebt vier Aspekte für eine gute Lesbarkeit hervor:

- **Einfachheit:**
  Verwendung von geläufigen Wörtern aus dem Alltag, Fachbegriffe stets erklären. Der Satzbau ist einfach, auf lange und verschachtelte Sätze wird verzichtet. Es wird möglichst lebensnah, also wenig abstrakt formuliert.
- **Gliederung und Ordnung:**
  Folgerichtiger und übersichtlicher Aufbau. Zu Beginn soll ein Überblick über den Aufbau gegeben werden. Wichtige Gesichtspunkte oder Fakten werden besonders betont.
  Durch Kapitel, Abschnitte und Zwischenüberschriften werden auch die Lernprozesse erleichtert und die Orientierung verbessert.
- **Kürze und Prägnanz:**
  Hier wird dazu geraten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Weitschweifigkeit zu vermeiden.
- **Zusätzliche Anregung:**
  Die Lesenden sollen direkt angesprochen werden. Durch Beispiele, wörtliche Rede, Grafiken, Hervorhebungen, bildhafte Vergleiche oder Bilder soll der Text an Farbe und Eindringlichkeit gewinnen.

Um die Lesbarkeit und Verständlichkeit eines Textes weiter zu verbessern, ist die Einbindung von Bildern ein wirksames Mittel. Visuelle Elemente können komplexe Informationen auf eine anschauliche Weise vermitteln. Im Folgenden werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Bilder dazu beitragen können, den Text lebendiger zu gestalten und das Verständnis zu vertiefen.

> Grundlage dieser Überlegungen kommen aus dem Instruktionsdesign. Hier geht es um die Verbesserung des Lernprozesses durch die systematische Gestaltung und Planung von Lernumgebungen und Lernmaterialien. Berücksichtigt werden dabei insbesondere (kognitions-)psychologische Erkenntnisse des Lernens.

Bilder

Was die Gestaltung des Textes angeht, ist die positive Wirkung von zusätzlichen Illustrationen gut belegt – dabei ist es wichtig, dass diese sich gut ergänzen. Man spricht hier von räumlicher und zeitlicher Passung zwischen Text und Bild bzw. Grafik. Illustrationen sollten so gestaltet sein, dass sie nicht zu viele (neue) Informationen präsentieren. Wenn Lernende also wenig Vorwissen haben, sind weniger detaillierte, schematische Bilder besser geeignet als zu sehr detaillierte. Klarheit in Bedeutung und Struktur sollte nicht nur

bei Texten, sondern auch bei Bildern und Grafiken angestrebt werden. Das bedeutet, dass Abbildungen einfach und klar sein sollten, um die (wichtigen) Informationen und Zusammenhänge schnell und eindeutig nachvollziehen zu können. So wie bei bzw. in Texten ist es auch bei der Gestaltung wichtig, Unklarheiten oder Mehrdeutigkeiten bei der Darstellung von Informationen und Ausdrücken in Grafiken oder Bildern zu minimieren oder zu vermeiden. Auch hier erleichtern Klarheit und Eindeutigkeit das Verständnis und tragen dazu bei, Missverständnisse zu reduzieren.

Zusammengefasst: Die mediale Aufbereitung von Printmedien sollte einfach, klar und sparsam sein, da Überflüssiges und Irrelevantes die Informationsverarbeitung nicht fördert, sondern belastet.

Prinzipien für die Auswahl von Bildern und Illustrationen:

Multimediaprinzip: Text und Bild

- Die Kombination von Text und Bild fördert das Lernen mehr als reiner Text.
- Bilder können Lerninhalte repräsentieren, organisieren, interpretieren oder transformieren.

Kohärenzprinzip: Nur hilfreiche Bilder

- Bilder sollten den Wissensaufbau und das Lernen unterstützen.
- Dekorative Bilder können die Motivation steigern, dürfen aber nicht zu Verwirrung führen.

Kontiguitätsprinzip: Text und Bild räumlich und zeitlich nah beieinander

- Beschriftungen sollten nah an den entsprechenden Stellen im Bild platziert werden.
- Bilder und gesprochener Text sollten gleichzeitig präsentiert werden.

Reihenfolge von Text und Bild: Erst Bild, dann Text

- Wenn nicht gleichzeitig möglich, ist es besser, zuerst das Bild und dann den Text zu präsentieren.
- Verhindert unterschiedliche Vorstellungen bei Lernenden, die den Text vor dem Bild lesen.

Die Bildbeschreibung sollte unter dem Bild platziert werden. Sie sollte sich nicht auf Offensichtliches beziehen. Navigationselemente gehören an den Seitenrand. Die Schrift auf den Grafiken muss gut lesbar sein. Piktogramme eignen sich, um analogen Lernmaterialien Struktur und Wiedererkennungswert zu geben.
Drei Bausteine sind für das Layout einer Seite entscheidend: Text, Bilder und Weißraum. Der Weißraum erfüllt sowohl eine funktionale als auch ästhetische Rolle. Weiße Flächen können dabei helfen, Inhalte hervorzuheben.

3.2 Inhaltliche Kriterien

In diesem Kapitel werden wesentliche inhaltliche Kriterien für die Bewertung von Lernmaterialien für ältere Menschen vorgestellt. Im Fokus stehen dabei die Förderung realistischer Altersbilder und die Berücksichtigung der Lebensumwelt älterer Menschen. Dabei werden Aspekte wie die Vermeidung von Stereotypen, die Verwendung positiver Vorbilder und damit verbunden die Bedeutung von Selbstwirksamkeit, aber auch die Integration alltagsrelevanter Themen als zentrale Inhalte erläutert.

Realistische Altersbilder

Ein inhaltliches Kriterium ist die Förderung eines positiven Blickwinkels auf das Älterwerden. Dies beinhaltet die Anerkennung von Lebenserfahrung, Weisheit und die Betonung von Ressourcen im Alter. Es gilt, nicht nur die Herausforderungen des Alterns, sondern auch die Chancen und Potenziale zu betrachten.

Analoge Materialien sollen altersgerechte und realistische Altersbilder vermitteln, die die Vielfalt und Individualität älterer Menschen widerspiegeln. Dazu gehört die Darstellung von unterschiedlichen Lebensphasen, Interessen, Fähigkeiten und Herausforderungen im Alter. Dies sollte sowohl in der Sprache als auch in der Auswahl der Bilder zum Ausdruck kommen.

Das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend hat hierzu eine Handreichung mit dem Titel: „Altern – ältere Menschen – demografischer Wandel“ in Sprache und Bild – ein Kommunikationsleitfaden, herausgegeben. Hieraus werden im Folgenden zwei Anregungen für zeitgemäße Darstellungen älterer Menschen, des Alterns und des demographischen Wandels in Sprache und Bild wiedergegeben.

Die vollständige Handreichung gibt es unter: https://www.bmfsfj.de/resource/blob/236098/de03ef8ef7486c7b443c2113deabc2b6/altern-aeltere-menschen-demografischer-wandel-data.pdf

- **Anregung für sprachliche Darstellung**

  Bei der Darstellung von „Älteren“ geht es auch darum, welche Altersbilder implizit oder explizit verwendet werden. Oft wird hier mit der Abwertung von bestimmten (Alters-)Gruppen über Stereotypen, Pauschalisierungen oder auch Distanzierung gearbeitet. Hier ist eine differenzierte, sensible und inklusive Sprache wichtig.

Beispiel: Aus „Hochaltrigen“ wird „Menschen im höheren Alter“

Immer wenn es sinnvoll ist, sollten möglichst präzise Angaben zu den Adressaten gemacht werden, z. B. ‚Bewohner:innen im Betreuten Wohnen‘. Altersgrenzen sind dabei oft nicht aussagekräftig.

- **Anregung für bildliche Darstellungen**

  Vermeidung der einseitigen Darstellung von älteren Menschen und ihrem Altsein. Statt ältere Menschen pauschal als schwach und einsam darzustellen, wäre es besser, ältere Menschen in ihrer Vielfalt und Diversität zu beschreiben, z. B. als selbstbestimmte Menschen, trotz oder gerade wegen der Herausforderungen, die sich im Alter ergeben können.

  Statt junggebliebener Superseniorinnen und -senioren, besser ältere Menschen in Aktion, mit denen man sich identifizieren kann, darstellen.

shutterstock, wavebreakmedia

shutterstock, karelnoppe

Klischeehafte und stereotype Darstellungen führen eher dazu, Vorurteile und negative Einstellungen gegenüber älteren Menschen zu verstärken und tragen auch zu einem negativen Selbstbild bei.

shutterstock, Jamie Hopper

shutterstock, Dusan Petkovic

Orientierung an der Lebenswelt

Die Lebensweltorientierung von Bildungsmaterialien spielt eine zentrale Rolle, um Motivation und Lernerfolge durch hohe Relevanz und Umsetzbarkeit im Alltag zu erreichen. Diese Herangehensweise berücksichtigt die tatsächlichen Erfahrungen, Bedürfnisse und Interessen der Lernenden in ihrem Alltag.

Die Umsetzung der Lebensweltorientierung erfolgt durch die Auswahl von Themen und Beispielen, die eng mit den realen Erfahrungen der Zielgruppe verknüpft sind. Alltagsnahe Anwendungsbeispiele und Szenarien ermöglichen den Lernenden, die Verbindung zwischen dem Gelernten und ihrer Lebenswelt herzustellen. Dabei sollte das Material auf die Bedürfnisse, Interessen und möglichen Herausforderungen der Lernenden eingehen.

Medienkompetenzbereiche

Die inhaltliche Aufbereitung von Lernmaterialien kann verschiedene Medienkompetenzbereiche ansprechen, die für ältere Lernende von besonderer Bedeutung sind. Zunächst lässt sich eine Unterscheidung zwischen **Basiswissen** und **Anwendungswissen** treffen: **Basiswissen** umfasst grundlegende Kenntnisse über die Nutzung von digitalen Geräten und Anwendungen, während das **Anwendungswissen** den praktischen Einsatz dieser Technologien im Alltag betrifft. Durch gezielte Lerninhalte können ältere Menschen befähigt werden, diese Kenntnisse im Alltag anzuwenden, etwa beim Surfen im Internet oder bei der Nutzung von Kommunikationsmitteln wie E-Mails und sozialen Netzwerken.

Darüber hinaus wird auch **vertiefendes Wissen** vermittelt, das den Lernenden hilft, komplexere digitale Inhalte zu verstehen und sicher zu navigieren. Ein wichtiger Bereich ist die **Reflexion im Umgang mit Medien**: Hier können die älteren Menschen ihren Medienkonsum hinterfragen und lernen, bewusster und verantwortungsvoller mit digitalen Medien umzugehen. Dies kann Themen wie Datenschutz, Sicherheit, Fake News und kritische Mediennutzung umfassen.

Ein weiterer Bereich ist die **Mediengestaltung und die aktive Nutzung von Medien**. Ältere Lernende können dazu ermutigt werden, selbst gestalterisch in den Medien tätig zu werden – sei es durch das Teilen von Fotos, das Verfassen von Texten oder die aktive Teilnahme in sozialen Netzwerken. So wird nicht nur die technische Kompetenz gefördert, sondern auch das kreative Potenzial der Lernenden genutzt.

Positive Vorbilder, Bedeutung von Selbstwirksamkeit

Positive Vorbilder spielen eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung von Lernmaterialien für ältere Menschen, da sie die Motivation und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken. Wenn Lernende sehen, wie andere – besonders

Gleichaltrige – erfolgreich mit digitalen Medien umgehen, fördert dies das Gefühl, ebenfalls in der Lage zu sein, diese Fähigkeiten erlernen zu können. Die **Selbstwirksamkeit** wird besonders durch Materialien unterstützt, die den Lernenden das Gefühl geben, ihre Ziele eigenständig erreichen zu können. Wenn Lernende durch die Materialien selbstständig Fortschritte machen können, erleben sie kleine Erfolge und werden in ihrem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bestärkt. Das erhöht nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern verstärkt auch die Lernmotivation. Materialien, die auf die aktive Teilnahme und Problemlösung setzen, tragen dazu bei, dass sich ältere Menschen nicht nur als passive Konsumenten, sondern als aktive Gestalter ihrer digitalen Welt sehen.

3.3 Methodisch-didaktischer Aufbau der Materialien

Der methodisch-didaktische Aufbau von Materialien zielt darauf ab, Lerninhalte so zu strukturieren, dass effektives Lernen und Verstehen gefördert werden. Ein gut durchdachter methodisch-didaktischer Aufbau berücksichtigt verschiedene Aspekte wie die Klarheit der Informationen, die Aktivierung der Lernenden, die Anpassung an unterschiedliche Lernvorlieben und -bedürfnisse sowie die Integration von Praxisbezug und Interaktivität. Das Ziel ist es, Lernende bestmöglich zu unterstützen, damit sie die Lerninhalte erfolgreich aufnehmen und anwenden können und damit ihre Lernziele erreichen.
Die folgenden Kriterien sind auf den methodisch-didaktischen Aufbau von Materialien im Printformat für die Zielgruppe älterer Menschen ausgerichtet:

Interaktivität: Auch in analogen Materialien kann Interaktivität durch Aufgaben, Fragen, Quizze, Reflexionsfragen oder Übungen eingebaut werden, um das Engagement der Lernenden zu fördern und ihr Verständnis oder den Lernfortschritt zu überprüfen.

Nachhaltige Lernprozesse: Die Materialien unterstützen eine selbstständige Aneignung des Lernstoffes.

Anpassung an Lernvorlieben: Analoges Material kann unterschiedliche Lernstile ansprechen, z. B. visuelles Lernen durch Illustrationen, weiterführende Links oder QR-Codes für auditives Lernen durch Hörbeispiele oder Lernen durch praktische Übungen, Gebrauch von QR-Codes oder Links zu ergänzenden Materialien sowie Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

iStock.com, Ralf Geithe

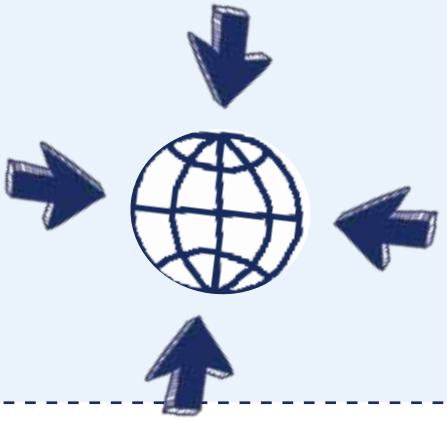
Anpassung an das Lernniveau: Materialien sollten dem Lernniveau der Zielgruppe entsprechen und weder zu einfach noch zu schwierig sein. Es ist wichtig, dass der Schwierigkeitsgrad der Zielgruppe entsprechend angepasst ist, um eine Überforderung oder Unterforderung der Lernenden zu vermeiden.

Praxisbezug: Der Inhalt sollte in einen realen Kontext eingebettet sein. Die Einbindung von praktischen Beispielen oder Fallstudien kann helfen, den Lernstoff in einen realen Kontext zu setzen und die Relevanz für die Lernenden zu erhöhen.

Weiterarbeit: Die Materialien machen Vorschläge zur weiteren Beschäftigung mit den Themen.

Feedback-Mechanismen: Rückmeldungen oder Lösungen zu Aufgaben können bereitgestellt werden, um den Lernenden eine Möglichkeit zur Selbstüberprüfung zu geben und ihr Lernen zu unterstützen.

4 Empfehlungen für ausgewählte Lernmaterialien zur Unterstützung von Internetneulingen



Unter die Lupe genommen werden auf den folgenden Seiten diese Printmaterialien:

- ✓ Einstieg ins Smartphone. Eine Anleitung, 2024
- ✓ Treffpunkt Internet – Tipps zur zielgerichteten Nutzung von Medienangeboten und Onlinediensten, 2022
- ✓ Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger, 2019
- ✓ Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag, 2020
- ✓ KommmiT (Kommunikation mit intelligenter Technik), 2020
- ✓ Nie zu alt fürs Internet, 2019
- ✓ Das Internet sicher nutzen: Informationen und Tipps für Seniorinnen und Senioren, 2017
- ✓ A1 Broschüre für Seniorinnen und Senioren: Internet einfach erklärt, 2017

Einstieg ins Smartphone. Eine Anleitung

youngcaritas Deutschland, Irene L. Bär, Deutscher Caritasverband e. V., überarb. Auflage, 2024

Broschüre als PDF verfügbar unter:
https://www.youngcaritas.de/material/aktionsmaterial/smartphone-broschuere/smartphone-broschuere
Es gibt eine Printversion mit 72 Seiten.

Zielgruppe

- Anfänger:innen mit dem Smartphone
- Nutzer:innen, die schon gut mit dem Smartphone zurechtkommen, aber es noch besser für sich nutzen wollen.

Anliegen

Die Broschüre

- soll die grundlegenden Funktionen und Einstellungen des Smartphones erklären,
- soll über Sicherheit und Datenschutz informieren,
- soll zeigen, wie man Messenger-Dienste (z. B. WhatsApp, Telegram etc.) installiert und nutzt,
- vergleicht verschiedene Messenger,
- empfiehlt nützliche Apps.

Besonderheiten der Broschüre

- Übersichtlich farblich gegliedert durch Kapitel, Überschriften, Abschnitte, durchgängige Navigationselemente.
- Sorgfältig ausgewählte unterstützende Abbildungen zum Text.
- Direkte Ansprache
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Es wird auf die Unterschiede zwischen den Betriebssystemen Android & iOS eingegangen, diese sind farblich gekennzeichnet.

Auf 11 Seiten gibt es ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen rund um das Smartphone.

Geeignet für

→ *selbst lernen*

→ *Eins-zu-eins-Begleitung*

Treffpunkt Internet – Tipps zur zielgerichteten Nutzung von Medienangeboten und Onlinediensten

LMZ Baden-Württemberg, 1. Auflage, 2022

Broschüre, verfügbar als PDF unter
https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Treffpunkt_Internet_2023.pdf
Kurzlink: http://bit.ly/3ZmjZhg
Es gibt eine Printversion mit 54 Seiten. Diese ist kostenlos auf der Seite der Initiative „Kindermedienland“ bestellbar.

Zielgruppe

- Ältere Menschen mit keinen oder geringen Kenntnissen im Umgang mit dem Internet (Einsteigerniveau)

Anliegen

Die Broschüre soll

- Neulinge bei den ersten Schritten in die digitale Welt begleiten,
- Einblicke in die verschiedenen Themen rund um das Internet, Computer, mobile Endgeräte wie Smartphone und Tablets geben,
- Neulinge bei der sicheren Mediennutzung unterstützen.

Besonderheiten der Broschüre

- Realer Kontext, Einbindung von praktischen Beispielen wie bspw. „digitaler Nachlass“.
- Vorschläge zur weiteren Beschäftigung mit den Themen.
- Übersichtlich farblich gegliedert durch Kapitel, Überschriften, Abschnitte, durchgängige Navigationselemente.
- Direkte Ansprache
- Wichtiges wird hervorgehoben.
- Gut lesbare Schrift, Normalschriftweite

Zusätzliches Begriffslexikon mit Fachbegriffen und einer Aussprachehilfe als PDF verfügbar unter: https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Begriffslexikon_Treffpunkt_Internet_2023.pdf

Nach jedem Kapitel gibt es einen Link zu vertiefenden und weiteren Inhalten.

Geeignet für

- *selbst lernen*
- *Eins-zu-eins-Begleitung*
- *Stammtisch, Gruppensetting*

Wegweiser durch die digitale Welt – Für ältere Bürgerinnen und Bürger

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V., 10., überarb. Auflage, 2019

Arbeitsheft als PDF verfügbar unter:
https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/06_Veroeffentlichungen/2019/BAGSO_Ratgeber_Wegweiser_durch_die_digitale_Welt.pdf
92 Seiten

Zielgruppe

- Ältere Menschen mit keinen oder geringen Kenntnissen im Umgang mit dem Internet (Einsteigerniveau)

Anliegen

Die Broschüre soll einen Überblick über die Möglichkeiten des Internets geben und folgende Fragen beantworten:

- Wie kann ich online buchen, bestellen, einkaufen?

Aber auch:

- Wie kann ich mich sicher im Netz bewegen und meine Daten schützen?

Besonderheiten der Broschüre

- Farbliche Gestaltung
- Durchgehende Navigationselemente
- Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Begleitet vom Basiswissen bis zum kritischen Umgang.
- Mit Praxisbezug

Aussprachehilfe der englischen Fremdwörter und Übersetzung ins Deutsche.

Geeignet für

selbst lernen

Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag

Landeszentrale für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK), das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, in Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg e. V. und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V., 2021.

11 Arbeitshefte als PDF verfügbar unter: https://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/smart-surfer/die-module-der-lernhilfe-smart-surfer-fit-im-digitalen-alltag *XX Seiten.*

Zielgruppe

- Anfänger:innen mit dem Smartphone
- Nutzer:innen, die schon gut mit dem Smartphone zurechtkommen, aber es noch besser für sich nutzen wollen.

Anliegen

Es gibt 12 Module zu folgenden Themen:

Modul 1: Was ist das Internet?
Modul 2: Wie man das Internet nutzt
Modul 3: Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet
Modul 4: Wie man Risiken im Netz vermeidet
Modul 5: Die Welt des mobilen Internets
Modul 6: Datenschutz im Internet
Modul 7: Kommunikation im Netz
Modul 8: Soziale Medien im Netz
Modul 9: Ein Blick in die Zukunft des Internets
Modul 9A: Digitale Assistenzsysteme
Modul 10: Digitale Nachhaltigkeit
Modul 11: Digitale Gesundheit

Besonderheiten der Broschüre

- Farbliche Gestaltung
- Durchgehende Navigationselemente

Über die eingefügten Links sind weiterführende Informationen und andere Internetquellen zum Thema zu finden.

Interessante Fakten werden im Text gesondert hervorgehoben.

Geeignet für

- *Sprechstunde*
- *Eins-zu-eins-Begleitung*
- *selbst lernen*
- *Stammtisch, Gruppensetting*

Kommunikation mit intelligenter Technik (KommmiT)

Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest (MKFS) und Landeszentrale für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK)

Lerneinheiten als PDF verfügbar unter: https://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/die-kommmit-lerneinheiten-fuer-den-einstieg-in-die-online-welt
Je nach Lerneinheit zwischen 4 und 9 Seiten.

Zielgruppe

- Ältere Menschen mit keinen oder geringen Kenntnissen im Umgang mit dem Internet (Einsteigerniveau)
- Die KommmiT-Lerneinheiten haben den Einstieg in die Onlinewelt im Blick und geben grundlegende Informationen und Tipps zu den verschiedenen Themenbereichen.

Anliegen

Es gibt 12 KommmiT-Lerneinheiten zu folgenden Themen:

1. Lerneinheit: Medienbiografie
2. Lerneinheit: Internetverbindungen
3. Lerneinheit: Das Tablet einrichten
4. Lerneinheit: Tablet-Erkundung
5. Lerneinheit: Tablet-Navigation
6. Lerneinheit: Registrierung und Anmeldung im Internet
7. Lerneinheit: Passwörter
8. Lerneinheit: Apps im Play Store
9. Lerneinheit: Orientierung in Apps
10. Lerneinheit: Kommunikation
11. Lerneinheit: Kommunikation
12. Lerneinheit: Browser und Suchmaschinen

Besonderheiten der Broschüre

- Eine Linksammlung gibt weiterführende Informationen.
- Durchgängige Navigationselemente

Querverweise zu anderen Lerneinheiten.
Alle Lerneinheiten verfügen über einen ähnlichen Aufbau und können auch unabhängig voneinander genutzt werden.

Geeignet für

- *Sprechstunde*
- *Eins-zu-eins-Begleitung*
- *selbst lernen*
- *Stammtisch, Gruppensetting*

Das Internet sicher nutzen: Informationen und Tipps für Seniorinnen und Senioren

Saferinternet.at/Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT), 9., überarb. Auflage, 2017

Broschüre als PDF verfügbar unter:
https://digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/SeniorInnen_Broschuere.pdf
52 Seiten

Zielgruppe

- Ältere Menschen mit keinen oder geringen Kenntnissen im Umgang mit dem Internet (Einsteigerniveau)

Anliegen

Die Broschüre

- bietet Informationen und Tipps zu vielen unterschiedlichen Themen rund um das Internet,
- weist auf viele Möglichkeiten hin, die das Internet mittlerweile bietet,
- gibt Tipps zu Smartphone und Tablet.

Besonderheiten der Broschüre

- Links als Ergänzung zum jeweiligen Thema
- Mit Praxisbezug

Begriffserklärungen

10 Tipps zur sicheren Internetnutzung

Geeignet für

selbst lernen

Internet einfach erklärt. So funktioniert's

A1 Telekom Austria AG, 2017

Arbeitsheft als PDF verfügbar unter:
https://cdn2.a1.net/final/de/media/pdf/A1_Internet_Broschuere_fuer_Seniorinnen.pdf
Es gibt eine Printversion mit 36 Seiten.

Zielgruppe

- Ältere Menschen mit keinen oder geringen Kenntnissen im Umgang mit dem Internet (Einsteigerniveau)

Anliegen

Die Broschüre widmet sich dem Smartphone und

- gibt eine Einführung in die Welt des World Wide Webs,
- erklärt die gezielte Suche und das Finden von Informationen im Internet,
- zeigt Kommunikationsmöglichkeiten im Internet und in Apps auf,
- stellt die sichere Internetnutzung vor.

Besonderheiten der Broschüre

- Links zu ergänzenden Materialien und vertiefenden Übungen
- Vorschläge zur Vertiefung

Unterstützt eine selbstständige Aneignung des Lernstoffes durch Aufgaben zum Ausprobieren (Lösungen im hinteren Teil der Broschüre).

Mit einem Glossar, in dem Fachbegriffe einfach erklärt werden.

Geeignet für

- *Eins-zu-eins-Begleitung*
- *selbst lernen*
- *Sprechstunde*

5 Projektvorstellung „DiBiWohn“

„DiBiWohn“ steht für die markierten Buchstaben aus dem umfangreichen Projekttitel: „**Di**gitale **Bi**ldungsprozesse für ältere Menschen in seniorenspezifischen **Wohn**formen der institutionalisierten Altenhilfe“. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert das Projekt, das von September 2020 bis August 2025 läuft.

Hinter dem Namen „DiBiWohn“ verbirgt sich ein interdisziplinäres Forschungsprojekt, bestehend aus fünf Partnern, die von vier verschiedenen Einrichtungen stammen. Diese Partner sind das Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung (ZAWiW) der Universität Ulm, die Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest (MKFS) Ludwigshafen, die Evangelische Heimstiftung GmbH Stuttgart und die Katholische Hochschule Freiburg, die durch zwei ihrer Institute vertreten ist. Jeder Partner widmet sich unterschiedlichen Fragestellungen, die im Rahmen des Projekts erforscht werden.

Ein Ziel des Projekts ist es, für ältere Menschen, die in Einrichtungen der Altenhilfe (Betreutes Wohnen und stationäre Pflege) leben, positive und unterstützende Zugänge zur digitalen Welt zu schaffen bzw. zu ermöglichen. Dabei wird im Projekt auf den Ansatz der (ehrenamtlichen) Technikbegleitung gesetzt.

Ein besonderes Anliegen des Projekts ist die Selbstbestimmung der Lernenden, also der Internetneulinge, und deren Förderung. Dazu wurde eine Liste von analogen Lernmaterialien erstellt, die unterstützend zum Wissens- und Kompetenzerwerb hinzugezogen werden können. Sie als Technikbegleitende oder Technikbegleitender können aus diesem Pool schöpfen und den Internetneulingen analoge Lernmaterialien im Printformat zum Selbstlernen vorschlagen und anbieten.

Quellen

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO) (2010): Checkliste Nutzerfreundliche Printmedien, Bonn.

Kessler, E.-M. (2023): „Altern – ältere Menschen – demographischer Wandel“ in Sprache und Bild – ein Kommunikationsleitfaden. Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), Berlin. https://www.bmfsfj.de/resource/blob/236098/de03ef8ef7486c7b443c2113deabc2b6/altern-aeltere-menschen-demografischer-wandel-data.pdf

Klepsch, M. (2023): Multimediales Lernen am Beispiel von Bilderbüchern. Vortrag im studium generale der Universität Ulm, Ulm.

Langer, I., Schulz von Thun, F., Tausch, R. (2015): Sich verständlich ausdrücken. 10. Aufl., Ernst-Reinhard Verlag, München/Basel.

Marquard, M., Bubolz-Lutz, E. (2019): Neugierig bleiben. Bildung und Lernen im Alter. Publikation Nr. 52. Hrsg. von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO), Bonn.

Mayer, R., Fiorella, L. (2021): The Cambridge Handbook of Multimedia Learning. In: Cambridge University Press ebooks. 3. Aufl., Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108894333

Schramek, R., Stiel, J. (2020): Förderung von Technik- und Medienkompetenz älterer Menschen aus der Perspektive der Geragogik. Expertise zum Achten Altersbericht der Bundesregierung. Hrsg. von Hagen, C., Endter, C., Berner, F.: https://www.achter-altersbericht.de/fileadmin/altersbericht/pdf/Expertisen/Expertise-Schramek-und-Stiel.pdf

Schulz von Thun, F. (1975): Informieren. Schwerverständlichkeit bei der Informationsvermittlung. Das Hamburger Verständlichkeitskonzept. In: Psychologie heute, Nr. 5.

Nützliche Linksammlung für die Praxis der Technikbegleitung

DiBiWohn. Digitale Bildungsprozesse für ältere Menschen in seniorenspezifischen Wohnformen der institutionalisierten Altenhilfe
https://dibiwohn.org/

Digital-Kompass – Gemeinsam digitale Barrieren überwinden von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) und Deutschland sicher im Netz ältere Menschen (DsiN)
https://www.digital-kompass.de/

DigitalPakt Alter ist eine Initiative zur Stärkung älterer Menschen in der digitalen Welt, initiiert von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSJ)
https://www.digitalpakt-alter.de/

Digitaler Engel unterstützt Deutschland sicher im Netz (DsiN) ältere Menschen bei der Nutzung digitaler Angebote
https://www.digitaler-engel.org/

Netzwerk Senior-Internet-Initiativen in Baden-Württemberg (Netzwerk-sii-BW)
https://netzwerk-sii-bw.de/

„Silver Tipps – Mit Freude online!“ ist ein Projekt der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest (MKFS) und Digital-Botschafter*innen in Rheinland-Pfalz
https://www.silver-tipps.de/
https://digital-botschafter.silver-tipps.de/

KommmiT (Kommunikation mit intelligenter Technik) von der Landesanstalt für Kommunikation (LFK) und dem MedienKompetenz Forum Südwest (MKFS)
https://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/kommmit

Maus-, Smartphone- und Tablet-Training
https://maustraining.zawiw.de/

Lern-App „Starthilfe – digital dabei“
https://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/lern-app-starthilfe-digitaldabei

Impressum

Herausgebende Einrichtung und Bezugsadresse

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)
Turmstraße 10
67059 Ludwigshafen
Tel.: 0621 520 22 71
E-Mail: info@mkfs.de
https://www.mkfs.de/

Evangelische Heimstiftung GmbH
Zentrale
Hackstraße 12
70190 Stuttgart
Tel.: 0711 636 760
https://www.ev-heimstiftung.de/

Verantwortliche Autorin
Belinda Hoffmann-Schmalekow (ZAWiW)

Weitere Autor:innen
Angela Helf (ZAWiW)
Dr. Markus Marquard (ZAWiW)

Redaktion
Belinda Hoffmann-Schmalekow (ZAWiW)
Dr. Markus Marquard (ZAWiW)

Lektorat
Katrin Birzele, goldtext.de

Layout und Gestaltung
Nicola Graf, nicola-graf.com

Auflage
1. Auflage, März 2025

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.

Dieser 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 4.12.2024 aufgerufen.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01JD1908D gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt beim Herausgeber.

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung
RAHMENPROGRAMM BILDUNGSFORSCHUNG