Ein kleiner Wegweiser durch die digitale Welt.

Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen

KREIS
RECKLINGHAUSEN
DER VESTISCHE KREIS

Impressum

Herausgeber:
Kreis Recklinghausen | Der Landrat
Ressort 57.3 Kommunales Integrationszentrum
Kurt-Schumacher-Allee 1
45657 Recklinghausen
E-Mail: Info@kreis-re.de
Telefon: 02361 / 53 - 0
Telefax: 02361 / 53 - 3290

Redaktion:
Institut Arbeit und Technik
Peter Enste, Sebastian Merkel, Michael Cirkel
Unter Mitarbeit von Rasmus Nell und Jens Herrmann.
Munscheidstraße 14
45886 Gelsenkirchen

Druck und Gestaltung:
Kreis Recklinghausen

Erstellt im Rahmen des Projektes DigiQuartier.
Gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes NRW.

Recklinghausen, März 2020

Inhalt

Seite

Einleitung 3

1. Sprechen Sie digital? – Ein kurzer Sprachführer 5

2. Technischer Fortschritt im Wandel der Zeit 12

3. Wie kann mit moderne Technik im Alltag helfen? 13

4. Technik früher und heute – Was sich verändert hat 19

5. Was ist das Projekt DigiQuartier? 22

6. Zu alt, um den Umgang mit Technik zu lernen? – Keineswegs! 31

7. Neue Technik und Sicherheit 33

8. Was darf es sein? 35

9. Hilfe und Beratung 35

10. Hilfe vor Ort 37

11. Weiterführende Informationen 38

Mit Technik leben – Eine Einleitung

Der technische Fortschritt hat das Leben in den letzten 100 Jahren in fast allen Lebensbereichen maßgeblich verändert. Technik kann dabei Türen öffnen – Türen in ein selbstbestimmtes Leben, das viele von uns auch im höheren Lebensalter führen möchten. Sie durchdringt aber auch immer mehr Lebensbereiche, so dass die Fähigkeit Technik anzuwenden immer mehr. zu einer Voraussetzung eines selbstständigen Lebens wird. Das Wichtigste vorab: Technik darf dabei den Menschen und die sozialen Kontakte nicht ersetzen! Technik bietet aber gute Chancen, Sie und Ihre Umwelt zu unterstützen, damit Sie auch mit Einschränkungen im Alter noch möglichst selbstständig Ihr Leben gestalten können. Die größten technischen Neuerungen sind in den letzten Jahren mit dem Begriff Digitalisierung verknüpft, das heißt der Nutzbarmachung von analogen Inhalten für die elektronische Datenverarbeitung.

Doch Technik wird nicht immer positiv aufgenommen: Gerade ältere Menschen haben Angst vor neueren Technologien oder sehen keinen Nutzen in ihrer Anwendung. Um zu erfahren, welche Probleme und Ängste, aber auch welche positiven Erfahrungen ältere Menschen mit Technik in ihrem Leben erfahren und gesammelt haben, haben wir im letzten Jahr zahlreiche intensive Gespräche mit älteren Menschen geführt. Diesen Menschen möchten wir an dieser Stelle noch einmal ganz besonders für Ihre Mithilfe danken! Wir haben außerdem Expertinnen und Experten Fragen gestellt. Sie verfügen über jahrelange Erfahrungen durch ihre Arbeit in Wissenschaft und Praxis. Für die Beantwortung der Fragen möchten wir uns an dieser Stelle bedanken.

Mit dieser Broschüre möchten wir Antworten geben und Ihnen den Nutzen moderner Technik ein Stück weit näherbringen.

1. Sprechen Sie digital? – Ein kurzer Sprachführer

Auf eine Problematik sind wir immer wieder gestoßen: Viele ältere Menschen haben sich beschwert, dass im Zusammenhang mit Technik häufig Fremdwörter auftauchen, die Sie nicht verstehen. Bevor wir also in die Thematik einsteigen, möchten wir mit einfachen Worten einige Begriffe erklären, die eine wichtige Rolle beim Thema digitale Technik spielen. Weitere Begriffserklärungen finden Sie im Internet unter der Adresse: www.digi-quartier.de.

Internet

(gesprochen in etwa wie „Internett“)

Das Internet kann als weltweites Datennetz beschrieben werden. Über das Internet ist es möglich, Informationen über Websites (s.u.) auszutauschen und über E-Mails miteinander in Kontakt zu treten. Das Internet hielt erst vor ca. 20 Jahren Einzug in die Privathaushalte und ist heutzutage aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken.

@

(gesprochen wie „ätt“)

Das @-Zeichen steht für den englischen Begriff „at“ (deutsch: bei). Das @-Zeichen lässt zumeist auf eine E-Mail-Adresse schließen. Häufig steht das @-Zeichen zwischen dem Benutzernamen und dem Namen der Firma oder des jeweiligen Email-Providers (Email-Anbieters) (z.B. max.mustermann@buergerservice.recklinghausen.de oder max.mustermann@aol.de).

Website

(gesprochen wie „Webbseit“)

Eine Website bündelt Informationen über ein bestimmtes Thema im Internet. Sie ist quasi die virtuelle Visitenkarte des Besitzers der Website. Dies können Unternehmen und Firmen sein, die das Internet nutzen, um ihre Produkte und Dienstleistungen vorzustellen und zu verkaufen, oder Webseiten werden einfach genutzt, um über bestimmte Themen zu informieren. Auch Privatpersonen können sich eigene Websites zulegen, um beispielsweise ihre Hobbies vorzustellen. Jede Website hat eine eigene Adresse (Domain). In Deutschland wird sehr häufig in diesem Zusammenhang auch das Wort „Homepage“ (gesprochen wie „Hompäitsch“) benutzt.

Googeln

(gesprochen wie „guugeln“)

Um Ihnen die Suche im Internet zu erleichtern, gibt es Programme, die diese Arbeiten für Sie übernehmen. Sie geben einfach einen Begriff ein und das Programm sucht Stellen und Websites im Internet, an denen der Begriff auftaucht. Diese Programme werden auch Suchmaschinen genannt. Die bekannteste Suchmaschine trägt den Namen „Google“. Hieraus ist das Wort „googeln“ entstanden und bedeutet in etwa so viel wie „im Internet suchen“.

„Übrigens….

... falls Sie Hobbyangler sind. Allein für den Begriff „Angeln“ finden sich bei Google 65.500.000 Ergebnisse, z.B. Richtlinien, Testberichte, Fotos, Filme und Erlebnisberichte.“

E-Mail

(gesprochen wie „Ih-mehl“)

Eine E-Mail ist quasi ein elektronischer Brief, den Sie über das Internet verschicken. Um eine E-Mail verschicken zu können, benötigen Sie zunächst ein eigenes E-Mail Konto bei einem entsprechenden Anbieter (Provider). Ähnlich wie beim Postbrief benötigen Sie zudem die E-Mail-Adresse des Empfängers und können dann Texte, Bilder und Dateien versenden und empfangen.

Downloaden

(gesprochen wie „Daunloden“)

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal gefragt, was es bedeutet, wenn in einer Fernsehsendung gesagt wird, dass Sie ausführliche Informationen im Internet downloaden können. Downloaden bedeutet wörtlich übersetzt „herunterladen“: Es beschreibt den Vorgang, wenn Sie Dateien aus dem Internet zu sich nach Hause auf Ihr Gerät holen. Dies können z.B. Texte, Fotos, Filme oder Musik sein.

Bluetooth

(gesprochen wie “bluutuß”)

Bluetooth beschreibt eine kabellose Technologie zur Übertragung von Daten. Dank dieser Übertragungstechnologie können Geräte, die über eine Bluetoothfunktion verfügen miteinander kommunizieren und Daten verschicken. Sie können beispielsweise Ihr Mobiltelefon mit der Freisprechanlage im Auto verbinden, so dass Sie während der Fahrt Ihre Hände am Lenker behalten und dabei trotzdem telefonieren können.

Skypen

(gesprochen wie „Skeipen“)

Auch hier geht das Wort auf den Namen des Programms „Skype“ (gesprochen wie „Skeip“) zurück. Mit diesem Programm können Sie quasi über das Internet mit Personen telefonieren, ohne dass Telefongebühren anfallen. Es ist eine günstige Alternative zum Telefon, wenn Sie Freunde oder Verwandte im Ausland haben. Wenn Sie wollen, können Sie auch eine Bildübertragung einschalten, so dass Sie sich gegenseitig sehen können.

Tablet (-PC)

(gesprochen wie „Täblett“)

Ein Tablet ist ein tragbarer Computer, sein Name lässt sich von dem englischen Begriff „Schreibtafel“ ableiten. Anders als ein herkömmlicher Computer besitzt er keine Tastatur, sondern wird über einen Touchscreen (s.u.) bedient. Mit einem Tablet können Sie ins Internet gehen, E-Mails verschicken, Musik hören, Filme schauen, spielen, lesen und vieles mehr.

Touchscreen

(gesprochen wie „Tatschskrien“)

Als Touchscreen wird der Bildschirm eines Tablets oder Smartphones (s.u.) bezeichnet. Der Bildschirm erkennt, wenn Sie ihn mit dem Finger berühren, hierdurch werden bestimmte Anwendungen ausgeführt oder Apps (s.u.) gestartet.

Smartphone

(gesprochen wie „Smartfon“)

Ein Smartphone ist ein modernes Mobiltelefon, das auch als Mini-Computer bezeichnet werden kann. Anders als mit einem herkömmlichen Handy können Sie mit einem Smartphone auch ins Internet gehen. In der Regel wird es genau wie ein Tablet über einen Touchscreen bedient.

App

(gesprochen wie „Äpp“)

Eine App ist eine Anwendung für ein Tablet oder ein Smartphone. Die App lässt sich sehr einfach mit einem Druck auf ein Symbolbild auf dem Bildschirm starten. Es gibt zu vielen unterschiedlichen Themen Apps: Gesundheit, Büroanwendungen, Spiele, Zeitungen usw. Einige Apps sind kostenlos, andere kann man für einen bestimmten Betrag käuflich erwerben.

AAL

(gesprochen wie „Ämbient Ässisit Liwing“)

Die Abkürzung AAL steht für den englischen Ausdruck “Ambient (Active) Assisted Living” (deutsch: Assistiertes und umgebungsunterstütztes Wohnen und Leben) und beschreibt Technologien, die Ihnen dabei helfen können, sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Dazu zählen beispielsweise technische Unterstützung bei der Körperpflege (Hebeassistenzsysteme im Sanitärbereich), intelligente Beleuchtung von Barrieren (automatische Beleuchtung von Treppen und Stufen) oder automatische Sicherheitssysteme (z.B. automatische Herdabschaltung oder Sturzerkennung) u.v.m. Moderne AAL-Systeme sind oftmals mit dem Internet verbunden und können auch im Falle eines Unfalls oder medizinischen Notfalls umgehend und automatisch Hilfe verständigen.

Darknet

(gesprochen wie “darknett”)

Wenn Sie in den letzten Jahren die Nachrichten verfolgt haben, sind Sie mit Sicherheit schon mal über den Begriff „Darknet“ (deutsch: dunkles Netz) gestolpert. Das Darknet stellt gewissermaßen einen geschlossenen Raum innerhalb des Internets dar. Zum Betreten dieses Raumes sind bestimmte Computerprogramme notwendig. Menschen können in diesen Räumen anonym und unbeobachtet kommunizieren. In

der jüngsten Vergangenheit wurde das Darknet oft mit organisierter Kriminalität wie Drogen- oder Waffenhandel in Verbindung gebracht. Dabei wurde das Darknet ursprünglich dafür entwickelt, dass Oppositionelle und Journalisten in totalitären Staaten fernab der staatlichen Überwachung kommunizieren und regimekritische Beiträge und Inhalte (ins Ausland) übermitteln können.

Devices

(gesprochen wie “diweißis”)

Der Begriff Devices (deutsch: Geräte, auch im Sinne von digitalen Anwendungen) wird heutzutage dazu benutzt, um moderne internetfähige Geräte zu beschreiben. In Kontext der Informationstechnologie wird der Begriff Device auch für die Bezeichnung für Speichermedien aller Art angewendet (USB-Stick, CD etc.).

PDF

Der Begriff PDF ist eine Abkürzung und steht für „Portable Document Format“ (deutsch: transportables Dateienformat). Das PDF-Format hat den Vorteil, dass das Schriftstück immer in der Form betrachtet und ausgedruckt werden kann, die der Autor vorgesehen hat. PDF-Dateien können Text, Bilder oder Grafiken enthalten.

Social Network

(gesprochen wie “ßoschel nettwörk”)

Der Begriff “Social Network” kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „Soziales Netzwerk“. Im Kontext des Internets sind Soziale Netzwerke Plattformen (Internetseiten), auf denen sich die Besucher der jeweiligen Internetseite anmelden können, um mit anderen bereits auf dieser Plattform angemeldeten Menschen kommunizieren zu können. Bei der Anmeldung erstellt der Besucher ein Profil. Hierbei ist darauf zu achten, dass nicht zu viele private Informationen veröffentlicht werden. Die Nutzer von „Sozialen Netzwerken“ können dort beispielsweise alte Kontakte pflegen, neue Kontakte knüpfen, an Diskussionen teilnehmen, Fotos hochladen oder sich über gesellschaftliche Themen informieren.

Update

(gesprochen wie “Abdejt”)

Wenn Sie Ihr Tablet, Smartphone oder Ihren PC nutzen, werden Sie häufig gefragt, ob das Gerät ein Update vornehmen darf. Das heißt lediglich, dass das Betriebssystem oder die entsprechende Software auf den neuesten Entwicklungsstand gebracht werden muss, damit das Gerät oder das Programm weiterhin problemlos funktioniert. Unter Umständen werden durch das Update auch bestehende Sicherheitslücken geschlossen, so dass Sie besser gegen Angriffe aus dem Internet geschützt sind.

QR-Code

(gesprochen wie “QR-Kood”)

Die Funktionsweise eines QR-Codes ist vergleichbar mit dem Einlesen des Strichcodes auf den Verpackungen von Waren an der Supermarktkasse. In dem Code sind entsprechende Informationen hinterlegt, die mit Hilfe eines geeigneten Lesegeräts abgerufen werden können. Im Falle von QR-Codes können Smartphones oder Tablets dank ihrer Kamerafunktion diese Informationen lesen. Nach dem Einlesen werden die Nutzer meistens automatisch an eine Internetadresse weitergeleitet. In der Praxis finden sich solche QR-Codes beispielsweise in der Nähe von historischen Bauwerken, so dass Interessierte weitere Informationen über das entsprechende Objekt abrufen können. Für die Benutzung von QR-Codes ist ein Internetzugang erforderlich, ggf. eine entsprechenden QR-Code App.

Virtual Reality (VR)

(Gesprochen wie: “Wörtschuäl Rieliti”)

Virtual Reality (deutsch: Virtuelle Realität) bezeichnet Welten bzw. Realitäten, die künstlich geschaffen z.B. programmiert wurden, jedoch nur über dazugehörige Gerätschaften realitätsnah erlebt und erfahren werden können. Solche Gerätschaften sind in der Regel sogenannte VR-Brillen. Die Virtuellen Realitäten können Sie sich am besten in Form eines Computerspiels oder eines Films vorstellen, mit dem entscheidenden Unterschied, dass Sie mithilfe der genannten VR-Brillen in diese Welten eintauchen können, um sie so zu erleben, als wären Sie vor Ort.

2. Technischer Fortschritt im Wandel der Zeit

Denken Sie einmal an Ihre Kindheit und Jugend zurück. Erinnern Sie sich noch daran, mit welcher Mühe damals die Wäsche gewaschen wurde und wie durch die Einführung von Haushaltstechnik die Arbeit beim Wäschewaschen Stück für Stück einfacher wurde? Und im Laufe der Zeit sind immer mehr technische Geräte im Haushalt dazu gekommen, die dazu dienen sollten, den Alltag zu erleichtern. Nicht immer hat dies gut funktioniert, einige Geräte waren in ihrer Bedienung umständlich oder häufig defekt, aber im Großen und Ganzen hat die Technik einen großen Teil dazu beigetragen, dass wir heute unseren Alltag deutlich bequemer meistern, als Generationen vor uns: Das Wäschewaschen übernimmt heute für uns die Maschine, in vielen Haushalten übernimmt den Abwasch die Spülmaschine und elektrische Geräte wie Staubsauger oder Mixer erledigen heutzutage Arbeiten, die früher sehr anstrengend waren.

Doch die Technik entwickelt sich immer weiter: Waren früher Geräte wie Telefon, Waschmaschine und Fernseher Symbole für die sogenannte „Haushalts-Revolution“, sind sie mittlerweile fast in jedem Haushalt integriert und akzeptiert. Heutzutage sind es Geräte wie Computer, Smartphones oder Tablet-PCs, die für viele ältere Menschen neu sind und deren praktischer Nutzen sich nicht auf den ersten Blick erschließt.

Quelle: www.pixabay.com

3. Wie kann mir moderne Technik im Alltag helfen?

Obwohl heutzutage der überwiegende Teil der Menschen relativ gesund alt wird, lassen sich bestimmte gesundheitliche Einschränkungen im Alter nicht leugnen: Die Sehkraft lässt nach, das Hören fällt schwerer und auch die Körperkraft nimmt mit steigendem Lebensalter ab. Sehr häufig lassen sich diese Veränderungen als normale Alterungsprozesse beschreiben und haben nicht unbedingt etwas mit Krankheit zu tun. Allerdings können sie sich auf bestimmte Bereiche im täglichen Leben auswirken und diese zum nicht unerheblichen Teil einschränken.

Saugroboter mit Ladestation. Foto: Kleist

Generell können zwei Unterscheidungen gemacht werden: Zum einen können wir von Produkten ”für” ältere Menschen sprechen und zum anderen von Produkten ”auch für” ältere Menschen. Die erstgenannten Produkte zielen darauf ab, altersbedingte Funktionseinschränkungen auszugleichen, um dem älteren Menschen eine bestimmte Tätigkeit zu ermöglichen: ein Hörgerät oder eine Gehhilfe sind typische Beispiele für Produkte dieser Kategorie.

Anders ist es bei der zweiten Kategorie: Hier geht es darum, alltägliche Produkte so zu gestalten, dass sie auch von der älteren Generation genutzt werden können: Mobiltelefone werden so gestaltet, dass sie auch mit schwindender Sehkraft problemlos genutzt werden können oder Programme für Computer können so angepasst werden, dass sie auf die Wünsche und Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Weitere Beispiele lassen sich in nahezu allen Lebensbereichen finden.

Viele Produkte haben mittlerweile den Weg in die Geschäfte gefunden: Heutzutage gehört ein sogenanntes „Seniorenhandy“ zum Standardangebot von Mobilfunkanbietern. Und auch Rollatoren und Gehhilfen gehören inzwischen zum Sortiment größerer Supermarktketten. So entsteht eine breite Palette an Produkten, die dazu dient, ältere Menschen zu unterstützen, möglichst selbstständig im Alter leben zu können. Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Bereiche näher vorstellen:

Mobilität: Vielleicht haben Sie es auch schon bemerkt: Mit steigendem Alter schwindet die Körperkraft oder Alterskrankheiten machen sich bemerkbar, die dazu führen, dass gewohnte Bewegungsabläufe nicht mehr so gut gelingen. Technik kann helfen, Ihre Mobilität trotz körperlicher Einschränkungen aufrechtzuhalten. Ein „Paternoster-Schrank“ kann Sie dabei unterstützen, Kleidung oder Geschirr zugänglich aufzubewahren; Badewannenlifter ermöglichen den sicheren Ein- und Ausstieg in die Badewanne. Doch nicht immer müssen die Umbaumaßnahmen so groß sein: Schon durch das Anbringen von Handläufen oder Haltegriffen kann Ihnen die Bewegung in der eigenen Wohnung deutlich erleichtert werden und Ihnen nebenbei auch ein besseres Sicherheitsgefühl geben. Nicht nur innerhalb der eigenen vier Wände kann Technik Ihre Mobilität unterstützen: Ein Elektromobil oder ein Rollator kann für die Mobilität außerhalb der Wohnung eine große Hilfe sein. Je nach Grad der Einschränkungen kann das Unterstützungsangebot individuell angepasst werden.

GPS-Spazierstock.
Foto: Bendick

„Die Technik war eine gewaltige Erleichterung. Zum Beispiel beim Waschen. Sonst musste man ja immer vorher die Wäsche schon einweichen und dann am anderen Morgen Feuer machen, das war alles immer mit viel Arbeit verbunden. Die große Wäsche, da hatte man einen ganzen Tag zu tun.“ Frau R., 85 Jahre

Sicherheit: Sicherheit ist ein zentrales Bedürfnis, das gerade für das höhere Lebensalter von besonderer Bedeutung ist. Viele Menschen reagieren erst, wenn etwas passiert ist: *„Ich bin nachts gestolpert und habe die halbe Nacht auf dem kalten Boden gelegen, bis mich am nächsten Morgen mein Sohn gefunden hat. Dann war für mich klar, dass ich ein Hausnotruf dringend benötige.“* Diese leidvolle Erfahrung berichtete uns Herr D., der 82 Jahre alt ist und alleine in seiner Wohnung lebt. Die Aussagen von Herrn D. sollen nicht dazu dienen, Ihnen Angst zu machen. Sie sollen vielmehr verdeutlichen, dass mit der rechtzeitigen Anschaffung eines Hausnotrufsystems Ihr Leben in der eigenen Wohnung noch sicherer sein kann. In vielen

Haushalten, in denen ältere Menschen leben, gibt es mittlerweile solche Systeme: Durch einen einfachen Knopfdruck können Sie rund um die Uhr Hilfe rufen, wenn Sie in einer Notsituation sind. An der Haustür können Einlasseinrichtungen mit Gegensprechanlage oder sogar Kamera dafür sorgen, dass Sie von Ihrer Wohnung aus sehen, wer ins Haus möchte. So kommen ungebetene Gäste erst gar nicht in die Nähe ihrer Wohnung.

Barrieren im Haushalt: Stellen Sie sich folgende Situationen vor: Schnell kann es passieren, dass Sie in der Hektik des Alltags die eingeschaltete Herdplatte unbeaufsichtigt lassen oder beim Verlassen der Wohnung Ihren Haustürschlüssel am Schlüsselbord vergessen. Auch hier gibt es Systeme, die ein Stück weit für Sie mitdenken, wenn Sie einmal etwas vergessen haben. Teile der Gedächtnisleistung lassen mit steigendem Lebensalter nach, das ist ein natürlicher Prozess, für den Sie sich nicht schämen müssen. Auch Stolperfallen wie Kabel oder Teppiche lassen sich sehr häufig mit einfachen handwerklichen Eingriffen und technischen Veränderungen so gestalten, dass keine Gefahr mehr besteht, über sie zu stürzen.

Kommunikation: Moderne Technik bietet eine Fülle von Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten: Mit einem Smartphone oder einem Handy können Sie schnell eine SMS schreiben, wenn Sie verspätet zu einem Termin kommen oder wenn Sie Ihrem Sohn, der für Sie gerade den Einkauf erledigt, noch schnell mitteilen wollen, dass auch die Milch ausgegangen ist. Oder mit Hilfe eines Messengers (App zum Versenden und Empfangen von Nachrichten auf einem Smartphone) wie „Telegram“ eine Gruppe einrichten, die gleichzeitig informiert wird. Mit dem Computer können Sie E-Mails schreiben und ersparen sich somit den Gang zur Post. Und wie bereits weiter oben schon beschrieben, kann ein Computer dazu dienen, mit Personen per Bild und Ton, z.B. via eines Bildtelefonieprogramms wie „Skype“, kostengünstig in Kontakt zu treten, auch wenn sie auf anderen Kontinenten leben. Oder Sie können dem digital übertragenen Gottesdienst Ihrer Gemeinde beiwohnen, falls Sie krank oder bettlägerig sind.

Zudem gibt es inzwischen bei vielen Behörden oder Arztpraxen die Möglichkeit, Termine über das Internet zu reservieren, Anträge zu stellen und Formulare, z.B. die Steuererklärung, auszufüllen und einzureichen. Dies alles, ohne dass ein Besuch in der Behörde notwendig ist.

„Der direkte Kontakt zu Freunden und Verwanten durch „Messenger“ wird immer selbstverständlicher. Es ist einfach, Videos, Fotos und Nachrichten zu versenden. Das sollte jeder können.“ Herr M., 69 Jahre

Foto: Kleist

Termine und Erinnerungen: Geräte wie Smartphones und Tablet-PCs können auch als ortsunabhängig einsetzbare Terminplaner mit Erinnerungsfunktion dienen. Gerade wenn eine Vielzahl von Arzt- oder Therapieterminen, Veranstaltungen, Geburtstagen und privaten Treffen miteinander vereinbart werden müssen, ersparen sie sich dicke Kalender oder den Übertrag vom Taschen- auf den Wandkalender zuhause.

Information: Sie suchen einen Facharzt in der Nähe? Telefonnummern oder Praxisöffnungszeiten, Preisvergleiche oder eine bestimmte Bus- oder Bahnverbindung? Für all das finden Sie Informationen im WWW (world wide web). Wer sich mit den Informationsangeboten, die über Computer, Tablet oder Smartphone abgerufen werden können, auskennt, erspart sich viel Unsicherheit und viel Papier z.B. in Form von

Fahrplänen, welches zudem schnell veraltet. Häufig ist es schwieriger, aus der Vielzahl der Treffer die richtigen Informationen auszuwählen, als zu wenig Informationen zu bekommen.

Unterhaltung: Wenn Sie eine Fernsehsendung verpasst haben oder Sie sich einen bestimmten Beitrag noch einmal anschauen möchten, bietet das Internet Ihnen diese Möglichkeiten z.B. über die Mediathek des jeweiligen Senders. Hier finden Sie außerdem zu vielen aktuellen Themen Beiträge, die Sie vielleicht interessieren. Spielen Sie gerne Gesellschaftsspiele? Auf einem Tablet-PC gibt es sehr viele Möglichkeiten zu spielen. Das Angebot ist reichhaltig: Von klassischen Brettspielen, wie Mühle und Schach bis hin zu komplexeren Simulationsspielen, wo Sie sich z.B. um einen virtuellen Garten kümmern müssen oder Ihren eigenen Fußballclub managen. Und: Für viele Interessensbereiche finden sich entsprechende Gruppen, die miteinander diskutieren oder ihre Erlebnisse teilen.

Wenn Sie gerne lesen, bietet die moderne Technik viele Neuigkeiten. Viele ältere Menschen schrecken vor der Benutzung eines E-Book-Readers (hierbei handelt es sich um ein technisches Gerät, auf dem Sie Bücher oder Texte lesen können) zurück. In den Gesprächen mit älteren Menschen wurde uns immer wieder gesagt: „Ich möchte lieber ein richtiges Buch in der Hand haben.“ Ein Gerät wie ein E-Book-Reader bietet aber auch Vorteile, die nicht zu unterschätzen sind: Sie können mit wenigen Handgriffen die Schriftgröße größer stellen oder wenn Sie in den Urlaub fahren, können Sie mehrere Bücher auf dem E-Book-Reader speichern und haben mehr Platz im Koffer. Letztlich sind diese Geräte auch deutlich leichter als ein Taschenbuch und verfügen über eine eingebaute Beleuchtung, was das Lesen bei schlechter Beleuchtung sehr erleichtert. Probieren Sie es einfach mal in einem Geschäft aus. Viele Klassiker der deutschen Literatur gibt es übrigens kostenlos und auch mit einem Tablet-PC können Sie diese Funktionen nutzen.

Für alle Bereiche gilt: Welche Hilfe für Sie persönlich am besten geeignet ist und inwieweit Sie ein Anrecht auf Bezuschussung haben, lässt sich nicht allgemein sagen. Dies kann nur in einer individuellen Beratung abgeklärt werden, in der auf Ihre persönliche Lebenssituation eingegangen wird. Hier ist in der Regel das Seniorenbüro Ihrer Stadt die richtige Anlaufstelle.

Eine Geschichte zum Schmunzeln

Das Institut Arbeit und Technik war schon in den 90er Jahren an einem Projekt beteiligt, in dem ein Hilfssystem für zuhause lebende ältere Menschen erprobt wurde, bei dem sich die Beteiligten auf dem Fernsehbildschirm gegenseitig sehen und miteinander sprechen konnten. Die damals neue Technik wurde auf einer Konferenz vorgestellt. Um die Funktionsweise zu demonstrieren, nahm der damalige Ministerpräsident von Nordrhein-Westfalen, Wolfgang Clement, Kontakt über das System mit Frau L. auf, die alleine in Bielefeld in ihrer Wohnung lebte und 86 Jahre alt war. Herr Clement fragte, ob sie denn mit einer so modernen Technik klarkommen würde. Frau L. antwortete: „Junger Mann, ich habe die Einführung der Eisenbahn erlebt, den Siegeszug des Autos mitbekommen, das Radio und das Fernsehen als Neuheit verkraftet und gelernt, mit dem Telefon umzugehen. Warum um alles in der Welt zweifeln Sie daran, dass ich das jetzt mit dem Bildtelefon nicht auch noch schaffe?“

„Ich bin 83 Jahre alt und meine Enkel haben mir das Handy geschenkt. Jedes Mal, wenn es geklingelt hat, habe ich ein Herzklabaster bekommen. Jetzt lerne ich damit umzugehen. Und was soll ich sagen, es ist nix anderes wie mit dem Fernseher damals. Alles eine Sache der Übung.“ Frau S., 83 Jahre

Cirkel: Herr Prof. Dr. Hilbert[1] , Sie haben damals das Projekt wissenschaftlich begleitet. Warum hat das System den Weg in die Haushalte nicht geschafft?

Hilbert: Bis heute ist unklar, wer solche Systeme bezahlen soll – die alten Menschen selbst oder die Pflegeversicherung. Solange das nicht geklärt ist, sind die Unternehmen unsicher, wie sie planen sollen und warten ab.

Cirkel: Sehen Sie in der Technik eine Chance, älteren Menschen ein selbstständiges Leben im Alter zu ermöglichen?

Hilbert: Unbedingt! Technik bietet viele Chancen, dass auch ältere Menschen sich besser selbst helfen können. Und Technik kann auch den beruflichen Helfern die Arbeit deutlich erleichtern. Wir sollten uns diese Chancen nicht entgehen lassen.

Cirkel: Vielen Dank!

[1] Prof. Dr. Hilbert ist Geschäftsführender Direktor des Instituts Arbeit und Technik der Westfälischen Hochschule Gelsenkirchen Bocholt Recklinghausen.

4. Technik früher und heute – Was sich verändert hat

Denken Sie noch einmal zurück, wie es früher war und Sie werden bemerken, dass sich auch bei Ihnen im Haushalt sehr viel verändert hat: Nicht nur die Waschmaschine funktioniert heute automatisch. Sehr viele Arbeiten, die Sie früher noch alle mit der Hand erledigen mussten, werden heute durch Geräte übernommen. Diese Entwicklung haben Sie selbst miterlebt, Sie konnten sehen, wie die Technik sich nach und nach weiterentwickelt hat.

Quelle: www.pixabay.com

Bei modernen Technologien ist das ein wenig anders: Viele Geräte wie beispielsweise der Computer, wurden zunächst im Berufsleben eingesetzt und fanden erst nach und nach Einzug in die Privathaushalte. Wenn Sie also im Berufsleben nicht mit Computern gearbeitet haben, ist es überhaupt nicht verwunderlich, dass für Sie der Umgang mit diesen etwas völlig Neues ist.

Es gibt noch einen weiteren Unterschied: Wenn Sie eine Waschmaschine kaufen, gehen Sie davon aus, dass diese für viele Jahre funktionsfähig ist, wenn Sie bestimmte Dinge beachten: Das Flusensieb muss regelmäßig gereinigt werden und es empfiehlt sich, Waschmittelschublade und Gummimanschetten auf Ablagerungen und Verschmutzungen zu überprüfen. Diese Arbeiten sind selbstverständlich und lassen sich leicht erledigen.

Beim Computer oder beim Smartphone sieht die Sache ein wenig anders aus: Sehr häufig müssen Sie bestimmte Programme und Anwendungen aktualisieren. Das liegt

Screenshot Technikdatenbank. Quelle: www.digi-quartier.de

nicht daran, dass Sie ein unfertiges Produkt erworben haben, vielmehr wird durch das so genannte „Update“ das Gerät auf den Stand der Dinge gebracht. Das Update kommt in etwa den oben beschriebenen Wartungsarbeiten gleich, die Sie regelmäßig selber an der Waschmaschine durchführen.

Die Weiterentwicklung und der technische Fortschritt legen ein sehr hohes Tempo vor. Wenn Ihr Heimwerkerwerkzeug oder Ihr Küchengerät auch noch nach 20 Jahren gut funktioniert, sind ein Computer oder ein Smartphone nach fünf Jahren meistens nicht mehr zeitgemäß. Das heißt aber noch lange nicht, dass sie komplett ersetzt werden müssen. Für einfache Anwendungen können sie durchaus noch eingesetzt werden und manchmal muss auch nur ein einzelnes Bauteil erneuert werden. Das hängt alles davon ab, in welchem Umfang und für welche Bereiche Sie das Gerät nutzen wollen. Lassen Sie sich einfach beraten und schildern genau, wozu Sie das Gerät benutzen wollen.

Eine Übersicht über viele digitale Anwendungen, ob zur Unterstützung oder zur Unterhaltung, finden Sie unter dem Punkt „Technikdatenbank“ auf der Internetseite: www.digi-quartier.de (s. Seite 20).

Wussten Sie schon, …

… dass der erste Computer bereits 1941 funktionsfähig war?

… dass es über 50 Jahre gedauert hat, bis der Computer den Weg in die Privathaushalte gefunden hat?

… dass nur 5% der Menschen, die 75 Jahre und älter sind, mit dem Smartphone ins Internet gehen?

… dass ein Smartphone als mobiles Notrufsystem genutzt werden kann?

… dass es sehr viele Schulungsangebote für moderne Technologien gibt, die extra auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind?

5. Was ist das Projekt DigiQuartier?

Das Projekt DigiQuartier des Kreises Recklinghausen umfasst nicht nur die Heranführung und Befähigung älterer Menschen im Umgang mit modernen Technologien. Es hat noch andere Bestandteile. Welche Ansätze das Projekt noch verfolgt, um älteren Menschen ein möglichst eigenständiges Leben zu ermöglichen, möchten wir im Gespräch mit den Projektbeteiligten aus den jeweiligen Quartieren etwas näher beleuchten.

DigiQuartier

Cirkel[2]: Kann (digitale) Technik im Alter eine Hilfe für die Menschen im Vest sein?

Schoepke-Diekmann: Das Wichtigste im Quartier sind die Menschen, ohne das „Soziale“ bringt Technik, welche Menschen ja unterstützen soll, nur wenig. Jemand muss bspw. das Smartphone, welches im Alter durch spezielle Anwendungen wie Gesundheits-, Pflege-, Quartiers-, Onlinebanking- oder andere Dienstleistungsapps unterstützen kann, auch bedienen können. Es ist daher wichtig, geeignete Angebote zu schaffen, um den Menschen das Wissen zu Technik aber auch zu altersunterstützenden Systemen und Dienstleistungen vermitteln zu können (bspw. Lichtsysteme zur Sturzprävention, Helfer wie die digitale Pillenbox oder Einkaufs- oder Begleitdienste). Erst wenn die Menschen von geeigneten Lösungen wissen und wissen wo man sich Hilfestellung holen kann, kann Technik für das Alter eine Hilfe sein.

Cirkel: Welche Ziele verfolgt das Projekt DigiQuartier im Kreis Recklinghausen? Bzw. in den einzelnen Modellquartieren?

Schoepke-Diekmann: Das Projekt DigiQuartier setzt neben der Entwicklung von digitalen Lösungen zur altersgerechten Quartiersentwicklung vor allem auf die gezielte

[2] Das Interview führte Michael Cirkel vom Institut Arbeit und Technik der Westfälischen Hochschule, welches das Projekt DigiQuartier wissenschaftlich begleitet und unterstützt.

Wissensvermittlung und Netzwerkbildung zu Themen der Digitalisierung im ambulanten Pflegebereich. Seit Projektstart im Mai 2018 wurde durch das Projektteam in enger Absprache mit den Projektpartnern, den beteiligten Modellkommunen und Akteuren wie Kommunen, Wohlfahrtsverbände und freie Initiativen zur Entwicklung der Modellkonzepte viel Netzwerkarbeit geleistet, um unter Einbezug der Zielgruppen bedarfsgerechte Lösungen für die Menschen zu entwickeln. Durch den Einbezug ländlicher-, teil-städtischer- und städtischer Lebensräume können die erarbeiteten Lösungen auch auf andere Regionen übertragen werden. Nach Abschluss des Projektes im April 2021 soll im Vest der Diskurs zu digitalen Lösungen im Alter Alltag sein, die Menschen sollen wissen, welche Lösungen heute bereits existieren, um gemäß des Leitbildes „ambulant vor stationär“ möglichst lange und selbstbestimmt im eigenen zu Hause bleiben zu können..

Cirkel: Warum ist gerade ihr Quartier das Richtige, um diese Ansätze zu erproben? Profitieren auch andere Quartiere von dem Vorhaben?

Bendick: Die Zahlen belegen, dass in dem in den 1960ern gebauten Modellstadtteil Wulfen-Barkenberg an der Realität vorbeigeplant wurde. Die Bevölkerung schrumpft und wird immer älter. Erwähnenswert ist die prozentuale Zunahme der Senioren auf 23,5% und die hohe Zahl von Bürger*innen zwischen 50-59 Jahren. Die standorttreuen Wulfener*innen und Barkenberger*innen stehen im Projekt im Mittelpunkt und wir arbeiten mit den Akteuren vor Ort zusammen, um die Lebensqualität im Quartier mit Hilfe digitaler Anwendungen zu erhöhen. Es ist schön zu sehen, dass die Bürger*innen dem Thema „Digitalisierung“ aufgeschlossen gegenüberstehen.

Kleist: Herten musste mit den Zechenschließungen und dem daraus folgenden Strukturwandel umgehen. In der Hertener Innenstadt wirkte sich dies durch einen Rückgang der Bevölkerungszahl und der Kaufkraft aus. Dies zeigt sich heute zum Beispiel darin, dass sie in manchen Bereichen ihre Versorgungsfunktion verloren hat und unübersehbare Leerstände aufweist. Die Maßnahmen zur Belebung der Innenstadt wurden in einem integrierten Stadtentwicklungskonzept, dem INSEK Neustart Innenstadt, festgeschrieben. Das Konzept beinhaltet auch Sozialraumanalysen. Diese ergaben, dass dort vorwiegend Jüngere und Familien, aber auch viele ältere Menschen leben. Sie sind eine der Zielgruppen des Projektes. Digitalisierung ist hier ein Teil der Gesamtaufgabe, die Innenstadt durch infrastrukturelle, freiraumplanerische und städtebauliche Maßnahmen aufzuwerten.

Erdmann: Das Quartier in Castrop-Rauxel Habinghorst hat, ähnlich wie Herten und viele andere Städte im Ruhrgebiet, mit den Konsequenzen des strukturellen und demographischen Wandels umzugehen. In Habinghorst soll das Projekt DigiQuartier eine nachhaltige Quartiersentwicklung unterstützen und innovative Angebote erproben. Das Quartier ist dafür das Richtige, weil an bereits bestehende Strukturen angeknüpft werden kann und wir nicht bei Null anfangen. Andere Quartiere innerhalb der Stadt Castrop-Rauxel profitieren ebenfalls von den Vorhaben des Projektes DigiQuartier. Die Kooperation und Zusammenarbeit hört nicht an den Quartiersgrenzen auf. Auch Akteure und Initiativen außerhalb des direkten Modellquartiers werden in den Prozess der Umsetzung der Ziele des Projektes DigiQuartier miteinbezogen, bspw. Wohlfahrtverbände, Bibliotheken, und Bildungseinrichtungen. Generell gilt für das Projekt DigiQuartier, dass alle Kommunen im Kreis Recklinghausen von den Ergebnissen und Erkenntnissen aus den Modellquartieren profitieren sollen.

Kleist: Ähnlich ist es in Herten, wir kooperieren mit dem bereits vorhandenen Repair Café, dem Technik-Stammtisch und dem Computertreff. Andererseits können auch andere Quartiere von unserer Arbeit profitieren, zum Beispiel durch unsere Suche nach neuen Ehrenamtlichen oder indem sie technische Geräte im Innenstadtbüro leihen.

Cirkel: Der Hausnotruf brauchte lange, um akzeptiert zu werden. Glauben Sie, dass es sich mit anderen Technologien ähnlich verhält?

Erdmann: Berührungsängste und eine gewisse Skepsis gegenüber modernen Technologien können nur behutsam abgebaut werden. Hierbei kann das Projekt DigiQuartier helfen. Neue Technologien werden immer nur akzeptiert, wenn ihr Mehrwert für den persönlichen Alltag deutlich wird und es Angebote gibt, welche beim Erlernen des Umgangs mit diesen neuen Technologien unterstützen. In der alltäglichen Arbeit mit den Quartiersbewohner*innen bemerken wir aber auch immer wieder, dass es möglich ist, genau diese Berührungsängste abzubauen, indem wir die Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen mit in seine eigene Vorgehensweise einbezieht. Außerdem hat sich ein zielgruppengerechtes Vorgehen bei der Ansprache und der Umsetzung von Angeboten als enorm wichtig herausgestellt.

Bendick: Ja, um Veränderungen zu bewirken und neue Technologien und Verfahren einzuführen, bedarf es vieler Gespräche und eine Heranführung der Bürger*innen. In der Arbeit mit den Netzwerkakteuren erleben wir diese Rückmeldung immer wieder. Den Bürger*innen müssen die Vorteile der Verwendung von Technik bewusstgemacht werden und das geht nur über die praktische Arbeit. In unseren Kursen und Vorträgen haben Sie die Möglichkeit, direkt die Technik auszuprobieren und ausführlich praktisch kennenzulernen.

Kleist: Ich habe aus meinem Quartier schon mehrfach die Rückmeldung bekommen, dass die Anschaffungskosten für digitale Geräte und Assistenzsysteme für vie-

le Menschen einfach zu hoch sind. Natürlich übernimmt die Krankenkasse bei Vorliegen eines Pflegegrades die Kosten bestimmter technischer Hilfsmittel. Gerade im Bereich Prävention, also wenn (noch) kein Pflegegrad vorliegt, könnte aber schon für viele Menschen der Alltag durch digitale Assistenzsysteme erleichtert werden. Meiner Ansicht nach ist es ein Dilemma, dass es Angebote gibt, die vielen Menschen helfen könnten, die sich aber gleichzeitig nur einige Menschen leisten können. Diese Lücke könnte aus meiner Sicht derzeit zum Teil durch Subventionen überbrückt werden, wie es sie schon für e-Bikes und e-Lastenräder gibt. Dadurch könnte die Verbreitung gefördert werden, so dass die Preise mittelfristig sinken.

Erdmann: Ich stimme Frau Kleist zu, wenn Sie sagt, dass der Preis aktuell immer noch eine sehr große Rolle spielt. Ähnliche Rückmeldungen kamen immer wieder aus dem Quartier. Allerdings zeigen sich auch große Informationslücken, wenn es um technische Anwendungen geht, ob es nun Hilfsmittel sind oder Anwendungen um den Komfort zu erhöhen.

Cirkel: Herr Dr. Uske, Sie haben Interviews in den Quartieren geführt, mit wem haben Sie gesprochen und gibt es schon erste Erkenntnisse?

Uske: Zusammen mit den jeweiligen Quartiersmanager*innen habe ich in den letzten Monaten Interviews mit 22 Personen aus den drei Quartieren geführt. Dabei ging es in erster Linie um die Fragen: Wie wird die Entwicklung in den Quartieren eingeschätzt? Welche Probleme gibt es? Wo muss die Entwicklung hingehen? Erst in zweiter Linie haben wir dann gefragt, ob und wie Digitalisierung dabei behilflich sein kann. Interviewt wurden Vertreter*innen von Bürgervereinen, Stadtteilprojekten, Kirchenvertreter*innen, Pflegeberatungen, aktive Bürger*innen.

Die Interviews zeigen, wie vielfältig, aber auch wie unterschiedlich die Probleme sind, vor denen unsere drei Quartiere, und nicht nur sie, stehen. Bevölkerungsstrukturen ändern sich, die Bewohner*innen werden älter, Einkaufs- und Versorgungsmöglichkeiten brechen weg, Mobilität wird zu einem Problem und der Zusammenhalt im Quartier bröckelt.

In den Interviews wurden dazu wichtige Hinweise gegeben. Die Angebote, die das Projekt DigiQuartier macht, könnten hilfreich sein. Digitalisierung ist dabei nicht der Königsweg, um die Probleme der Quartiersentwicklung zu lösen. Sie kann aber an der einen oder anderen Stelle Beiträge liefern. Die Ideen, die dabei entstanden sind, werden in die Arbeit des Projektes DigiQuartier einfließen.

Cirkel: Können Sie konkrete Beispiele nennen?

Uske: Wichtig ist vor allem, dass wir bei unseren Angeboten auf Hemmschwellen achten und den Nutzen der Digitalisierung in den Vordergrund stellen, um ganz klar zu zeigen: „Was kann ich damit machen? Was ist der praktische Nutzen?“.

Das Konzept, durch Digital-Helfer*innen ältere Bewohner*innen zu unterstützen, wurde vielfach positiv bewertet. Skeptisch beurteilt wurde es aber, wenn nur jüngere Menschen Digital-Helfer*innen werden (s. 9. Hilfe und Beratung). „Die machen nur klack, klack, klack, und der ältere Mensch sagt dann, was war das denn jetzt‘“. Es müssten Personen sein, „die nicht 10 Minuten, nicht eine Stunde, sondern sich auch mal zwei Stunden Zeit nehmen, damit die Oma lernt, mit der Enkeltochter zu skypen.“

Ein Gesprächspartner formulierte Fragen, mit denen er häufig konfrontiert wird, beispielsweise „Ich hab da ein Problem, kannst du mir das mal erklären?“ oder „Der Drucker stürzt dauernd ab“ oder „Der Computer meldet etwas, was komisch ist. Was mach ich denn jetzt?“ oder „Ich hab zu Weihnachten ein Tablet geschenkt bekommen. Wie geht das?“ Auf solche unkonkreten Fragen müssten wir uns ebenfalls einstellen.

Ebenso darauf, dass viele Menschen mit der Digitalisierung Ängste verbinden. Eine Interviewpartnerin lehnte beispielsweise Smart Home-Ideen ab. Das sei ganz schrecklich, sei würde nicht zum gläsernen Menschen werden wollen. Das wolle sie auf keinen Fall. Im Projekt muss es also auch darum gehen, auf solche Vorbehalte einzugehen.

Digitalisierung, so ein anderer Gesprächsteilnehmer, könne ein Mittel sein, die Leute aus den Wohnungen zu bekommen. Die Vereinsamung sei bei vielen sehr groß. Digitalisierung biete dann die Chance, dass lokale Nachrichten sich besser verbreiten, kleine Unterstützungsdienste angeboten werden können und ähnliches.

Digitalisierung betrifft aber auch ganz alltägliche Dinge. Fahrkarten gibt es nur noch an komplizierten Automaten, Sparkassenfilialen verschwinden aus den Quartieren. Auch da ist Hilfestellung nötig: „Wie komme ich an Fahrkarten, wie geht Homebanking, was ist mit der Sicherheit, kann da jemand an mein Geld?“

Wichtig ist, dass Digitalisierung die Quartiersentwicklung fördert und sie nicht behindert. Eine Gesprächspartnerin gab zu bedenken, dass es nicht darum gehen könne, den Bewohner*innen beizubringen, wie man bei Amazon Kleidung oder Medikamente bestellt. Es sollte darum gehen, Digitalisierungskompetenzen aufzubauen, welche vor allem die lokale Infrastruktur, die Läden und z.B. Apotheken im Quartier, unterstützen.

Cirkel: Von welchen Aspekten der Digitalisierung profitieren die Bürgerinnen und Bürger am stärksten?

Erdmann: Das lässt sich so genau gar nicht auf einen Aspekt herunterbrechen. Zum einen wäre der soziale Aspekt der Digitalisierung zu nennen. Über Smartphone, Tablet und Co. kann mit Familie, Freunden und Bekannten der Kontakt gehalten werden. Auf der anderen Seite könnten sie sich mit Hilfe moderner Technologien in unterschiedlichsten Bereichen Informationen suchen. Beispielsweise im Bereich der Pflege oder in Bereichen des alltäglichen Lebens z.B. den Bus- und Bahnfahrplan, Mülltonnenleerung oder Öffnungszeiten der Bürgerämter u.ä.

Bendick: Ich möchte zwei Gruppen unterscheiden: Die hauptamtlichen Akteure*innen der sozialen Arbeit aber auch ehrenamtliche, z.B. Gruppenleiter*innen, profi-

tieren am stärksten von den Organisationsmöglichkeiten über Messengerdienste, E-Mails etc., die heute nicht mehr weg zu denken sind. In Wulfen werden diese Instrumente als Ergänzung zur eigentlichen Netzwerkarbeit gesehen, die viele organisatorische Aufgaben erheblich erleichtern.

Die Bürger*innen profitieren am stärksten von der schnellen Lösung von Alltagsproblemen. Via Smartphone kann ich schnell mit Freunden*innen und Familie in Kontakt treten. Im Internet wird nach Beratungs- oder Freizeitangeboten geschaut oder ich vernetze mich mit anderen Betroffenen, wenn wir die pflegenden Angehörigen im Blick haben.

Kleist: Ich sehe das genauso. Aber auch die Kommunen können das Leben ihrer Bürger*innen durch digitale Anwendungen erleichtern, z.B. durch Online-Terminvergaben, Informationstafeln oder eine intelligente Straßenbeleuchtung.

Erdmann: Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass ein Grundmaß an digitaler Kompetenz heutzutage fast schon Voraussetzung für soziale Teilhabe in den verschiedensten Lebensbereichen ist. Durch die Stärkung genau dieser Kompetenzen können die Quartiersbewohner*innen auf unterschiedlichste Art und Weise profitieren.

Cirkel: Welche konkreten Vorhaben werden Sie in den nächsten zwei Jahren angehen? (Stand Sommer 2019)

Bendick: Die konkreten Vorhaben werden gemeinsam mit den beteiligten Netzwerkakteuren*innen und Bürger*innen entwickelt, sie bestimmen letztlich den Verlauf und das Ziel der konkreten Vorhaben. Ein Beispiel ist der Aufbau einer „Bibliothek der Dinge“ in Kooperation mit der Stadtbibliothek. Hier soll das Angebot der Stadtbibliothek um digitale Geräte erweitert werden, die sich die Nutzer*innen ebenso einfach ausleihen können wie Bücher oder Filme, um zu testen, ob sie diese Geräte dauerhaft nutzen möchten.

Erdmann: In den Modellquartieren sollen unterschiedliche Maßnahmen umgesetzt werden. Diese Maßnahmen sind sowohl technischer, als auch sozialer Natur. Ge-

nerell gilt auch in Castrop-Rauxel, dass die genauen Vorhaben mit der Kommune, den lokalen Kooperationspartnern und den Quartiersbewohner*innen und entwickelt werden.

Aktuell gibt es für Castrop-Rauxel Habinghorst mehrere Vorhaben, die umgesetzt werden sollen. Zum einen soll ein regelmäßiger Digital-Treff veranstaltet werden und es sollen Digital-Helfer*innen geschult werden. Diese beiden Vorhaben sollen als Anlaufstation für alle Bewohner*innen des Quartiers fungieren, wenn diese Fragen rund um neue Technologien und deren Bedienung haben. Außerdem sollen weitere Veranstaltungen stattfinden, um über Themen der Digitalisierung und mögliche Umsetzungen zu informieren.

Entspannungsunterstützung: „Relaxmaker“ Foto: Kleist

Kleist: Auch in Herten ergeben sich die Ziele des Projektes DigiQuartier für das Modellquartier Herten Innenstadt sowie konkrete Maßnahmen, wie zum Beispiel Themen für Veranstaltung, Veröffentlichungen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit oder die Anschaffung technischer Geräte, aus den Abstimmungsprozessen mit der Kommune, den Quartiersakteur*innen und den Bürger*innen. Ich hoffe sehr, dass wir eine Reihe interessanter Veranstaltungen zu digitalen Themen umsetzen können, für ältere Menschen, pflegende Angehörige und Fachkräfte aus dem Pflegebereich. Die im Projekt vorgesehenen Maßnahmen werden im Quartier bekannt gemacht, die Technikdatenbank, Anwendungen für die virtuelle Realität und kleinere digitale Geräte zur Alltagsunterstützung. Beim Einsatz der Digital-Helfer*innen ist es das Ziel, stabile ehrenamtliche Strukturen aufzubauen, so dass ich als Quartiersmanagerin spätestens am Ende des Projektes überflüssig bin.

Cirkel: Vielen Dank!

6. Zu alt, um den Umgang mit Technik zu lernen? – Keineswegs!

Sehr häufig denken ältere Menschen, dass sie zu alt wären, um noch den Umgang mit Computern oder anderen modernen Technologien zu lernen. Das stimmt so allerdings nicht! Sicherlich fällt das Lernen etwas schwerer als in jüngeren Jahren und man fühlt sich schnell überfordert. Aber heute weiß mittlerweile nicht nur die Wissenschaft, dass das Lernen neuer Dinge auch noch bis ins sehr hohe Lebensalter problemlos möglich ist, wenn man folgendes beachtet:

- **Lernen braucht Zeit!** Viele Handgriffe und Begriffe sind für Sie neu und es erfordert Zeit, diese zu verinnerlichen. Setzen Sie sich kleine Lernziele und verzweifeln Sie nicht, wenn es nicht auf Anhieb gelingt. Wiederholen Sie lieber die einzelnen Lernschritte und Sie werden merken, dass Sie nach und nach mit den Abläufen vertraut werden.

- **Lernen braucht Ausdauer!** Hier gilt das Sprichwort „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“. Nur das regelmäßige Trainieren schult den Umgang mit der neuen Technologie. Wichtig dabei ist, dass es Ihnen Spaß macht.

- **Lernen braucht Gleichgesinnte!** Häufig kommen jüngere Menschen am Anfang mit der Technik besser klar. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern. Sie sind nicht dumm, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Sie müssen immer bedenken, dass diese Generation bereits mit der Technik groß geworden ist. Wahrscheinlich hätten die jungen Leute ähnliche Probleme, wenn sie eine manuelle Waschmaschine bedienen müssten. Am erfolgreichsten werden Sie sein, wenn Sie mit Personen Ihrer Altersgruppe zusammen lernen.

- **Lernen macht Spaß und hält fit!** Das Kennenlernen und Erlernen des Umgangs mit den neuen Technologien in einer Gruppe Gleichgesinnter kann auch viel Spaß machen, neue Kontakte und Freundschaften mit sich bringen und viele anregende Erlebnisse liefern.

Foto: Erdmann

„Ich habe den Umgang mit der Technik von meinem Sohn gelernt. Aber wenn man sich damit nicht regelmäßig beschäftigt, vergisst man schnell wieder alles. Von diesem Projekt erhoffe ich mir, meine Kenntnisse vertiefen zu können“. Herr D., 80 Jahre

7. Neue Technik und Sicherheit

Sehr häufig wird in den Medien berichtet, dass das Internet sehr unsicher sei und dass ältere Menschen förmlich „abgezockt“ würden beim Kauf von Geräten oder beim Abschluss von Verträgen. Diese Sorgen sind nicht unbegründet, trotzdem möchten wir vor zu großer „Panikmache“ warnen. Eigentlich ist es vergleichbar mit dem Straßenverkehr: Wenn Sie bestimmte Regeln beachten, ist das Risiko relativ gering, in solche Fallen zu tappen.

Es fängt bereits mit dem Kauf und dem Abschluss eines Vertrages an: Fragen Sie immer nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben und nehmen Sie nach Möglichkeit noch jemanden mit, mit dem Sie Unklarheiten besprechen können. Wenn Sie unsicher sind, gehen Sie lieber noch in ein anderes Geschäft und lassen sich ein Vergleichsangebot machen. Im Idealfall informieren Sie sich bereits im Vorfeld, um mit konkreten Vorstellungen in den Laden zu gehen.

Wenn Sie dann erste Erfahrungen mit dem Internet machen, gibt es auch hier einige Grundsätze, die Sie beachten sollten: Öffnen Sie keine E-Mails,

Übrigens….

… ist das Internet voll von legal kostenlos nutzbaren Inhalten.

Öffentliche Internet-Archive stellen nicht nur Bücher zur Verfügung, sondern auch Filme, Musik, Software Partituren, Redemitschnitte u.ä. Sie verstehen sich als digitale Bibliotheken, die kulturelle Inhalte sammeln und öffentlich verfügbar machen. Dabei handelt es sich in der Regel um Inhalte, deren Copyright abgelaufen ist und die damit nicht mehr dem Urheberrecht unterliegen oder die bewusst von ihren Schöpfern freigegeben worden sind.

Sie wollten schon immer mal die berühmte Rede von Martin Luther King hören?
„I Have dream“ findet sich z.B. unter **www.archive.org**. Sie wollen Bachs „Wohltemperiertes Klavier“ nicht nur hören, sondern die Partitur mitlesen?
Dann ist **https://musopen.org** eine gute Adresse.

Allerdings herrscht je nach aktueller Gesetzeslage auch in rechtlicher Hinsicht viel Bewegung im Netz. Jeder Nutzer sollte sich daher selbst über Nutzungsrechte und Lizenzbedingungen informieren. So ist das bekannte gemeinnützige „Projekt Gutenberg“ (**www.gutenberg.org**), das Klassiker wie Schiller und Mann aber auch Autoren wie Karl May und Dumas digitalisiert zur Verfügung stellt, für deutsche Nutzer aufgrund einer Urheberrechtsklage zurzeit nicht verfügbar.

deren Absender Sie nicht kennen und geben Sie keine privaten Daten per E-Mail weiter: Sie haben garantiert nicht den Geldbetrag gewonnen, der Ihnen im Text versprochen wird und Ihre Bank wird Sie niemals nach privaten Kontodaten per E-Mail fragen. Mit solchen Tricks wird versucht, die Gutgläubigkeit anderer Menschen auszunutzen. Auch hier gilt: Fragen Sie lieber einmal mehr nach, wenn Ihnen etwas unklar erscheint.

Trotz der Vorsicht können Sie aber beruhigt sein: Es gibt genug Möglichkeiten, mit denen ihr Gerät vor solchen Angriffen geschützt werden kann und Sie werden schnell die positiven Seiten des Internets zu schätzen lernen.

8. Was darf es sein?

Häufig werden wir gefragt „welches Smartphone ist denn das Beste?“, „Worauf muss ich beim Kauf achten“, „Wieviel Speicher brauche ich?“ oder ähnliches. Diese Fragen lassen sich so pauschal leider nicht beantworten. Keine andere Branche macht so schnelle Fortschritte und Entwicklungssprünge wie die Informations- und Kommunikationstechnologie. Ein Beispiel: Die Computer, die bei der Apollo 11 Mission die Mondlandung ermöglichten, waren 1969 bahnbrechend. Sie kamen auf 85.000 Rechenoperationen pro Sekunde. 50 Jahre später schafft ein von jedermann zu erwerbendes Smartphone wie das aktuelle iPhone XS von 2019 bereits 5 Billionen Rechenoperationen (OPS)[1]. Angesichts dieser rasanten Entwicklung ist jeder Tipp, der heute gegeben wird, morgen schon veraltet.

Aus diesem Grunde sollten Sie bei Interesse an einem technischen Gerät möglichst aktuelle Informationsquellen wie Zeitschriften oder Verbrauchertests heranziehen, die sich häufig auch online finden, sich bei Personen erkundigen, die über aktuelle technische Entwicklungen informiert sind, z.B. technikinteressierte Bekannte, Kinder oder Enkel und diese möglichst auch bei der Beratung durch Fachverkäufer hinzuziehen.

Im Rahmen des Projektes DigiQuartier haben wir zudem die Möglichkeit geschaffen, eine Reihe von Geräten kostenlos über die Bürger- und Schulmediothek Wulfen und Castrop-Rauxel bzw. das Innenstadtbüro Herten auszuleihen und zu testen.

[1] https://www.elektronikpraxis.vogel.de/apple-a12-bionic-erstes-7-nanometer-soc-befeuert-neue-iphones-a-753502/

9. Hilfe und Beratung

Ist das Interesse an neuen Technologien erst einmal geweckt, schrecken viele ältere Menschen dennoch vor der Benutzung zurück, weil sie eine optimale Service- und Beratungsstruktur vermissen. „Wer soll mir denn weiterhelfen, wenn ich zu Hause nicht mit dem Gerät zurechtkomme?“ – Diese Frage fällt sehr häufig in diesem Zusammenhang. Die Gebrauchsanweisung hilft in vielen Fällen nicht weiter. Doch häufig schrecken ältere Menschen davor zurück, Bekannte, Familie oder Freunde zu fragen, aus Angst sich zu blamieren oder sie befürchten, ihnen zur Last zu fallen. Doch diese Angst ist in der Regel unbegründet: Die meisten Menschen haben dafür Verständnis, dass Sie nicht auf Anhieb mit dem Gerät zurechtkommen und Ihnen vieles unklar erscheint. Schrecken Sie auch nicht davor zurück, in dem Geschäft nachzufragen, wo Sie das Gerät gekauft haben. Bei Problemen zu helfen, gehört zu einer guten Kundenbetreuung.

Es gibt aber auch andere Möglichkeiten: Im Kreis Recklinghausen wurde das Projekt DigiQuartier gestartet, das helfen soll, älteren Menschen neue Technologien besser zu vermitteln. Nach dem Vorbild der Gelsenkirchener Initiative „Senioren Technik Botschafter“ werden hier sogenannte „Digital-Helfer*innen“ gesucht und ausgebildet, d.h. Menschen die älteren Menschen ehrenamtlich ihre Hilfe zur Verfügung stellen und sie in den Umgang mit modernen Technologien einführen. Von ihren Erfahrungen berichtet Frau Sommer-Kensche, eine Technikbotschafterin der ersten Stunde.

Cirkel: Frau Sommer-Kensche, Sie koordinieren die Initiative in Gelsenkirchen. Was macht die Besonderheit am Prinzip der Technik-Botschafter aus?

Sommer-Kensche: Die Technik-Botschafter sind ältere Menschen, die mit Problemen der Älteren umgehen können. Sie sprechen die gleiche Sprache und gehen auf die Bedürfnisse der Älteren ein. Sie versuchen, einfach zu erklären und sind sehr geduldig. Auch versuchen sie nicht, Geräte zu verkaufen. Sie können nur Unterschiede erklären („Was braucht der Ältere eigentlich?“). Ältere werden auch zu Hause besucht. Ältere haben keine Hemmschwelle gegenüber anderen Älteren. Sie reden über ihre Probleme.

Cirkel: Welche Probleme haben ältere Menschen mit der Bedienung von moderner Technik?

Sommer-Kensche: Leider ist die Sprache sowohl beim Handy, Tablet oder Laptop nicht immer einheitlich. Deshalb müssen oft erst einmal Grundlagen geschaffen werden. Motorische Fähigkeiten werden oft vorausgesetzt, sind aber nicht immer vorhanden. Auch Einschränkungen im Hinblick auf Lesbarkeit müssen beachtet werden. Viele Ältere wissen gar nicht, dass das alles einstellbar ist. Das Wischen über den Bildschirm stellt, glaube ich, schon manchmal eine Hemmschwelle dar (der Bildschirm wird beschmiert). Eher tippen sie darauf und dann noch mit dem Fingernagel. Da passiert natürlich nichts.

Cirkel: Ist dieses Konzept Ihrer Meinung nach in andere Kommunen übertragbar und welche Tipps haben Sie für die interessierten Kommunen?

Sommer-Kensche: Wir haben in Gelsenkirchen die ZWAR-Gruppen und sind somit sehr gut vernetzt. Die Technikbotschafter sind ja aus den ZWAR-Gruppen entstanden und sind auch gerade deshalb so erfolgreich, weil vieles durch Mundpropaganda bekannt gemacht wurde und wird. Aber auch Zeitungsartikel können den Bekanntheitsgrad erhöhen. Interessierte Kommunen müssen hauptamtliche Strukturen schaffen, um die Selbstorganisation Älterer ins Leben zu rufen, sie müssen geschult und begleitet werden, damit die Vernetzung auch klappt.

Cirkel: Vielen Dank!

10. Hilfe vor Ort

Im Projekt DigiQuartier stehen Ihnen drei Ansprechpersonen zur Verfügung, die mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Castrop-Rauxel
Europastadt im Grünen

In Castrop-Rauxel Habinghorst ….

Jan Erdmann
Tel.: 02305 / 106-2899
E-Mail: jan.erdmann@castrop-rauxel.de

Stadt Dorsten

In Dorsten Barkenberg und Alt-Wulfen …

Jasmin Bendick
Tel.: 02369 / 209611
E-Mail: jasmin.kuhlmey@dorsten.de

NEUSTART INNENSTADT
DigiQuartier Herten

In Herten…

Janina Kleist
Tel.: 02366 / 93 60 620
E-Mail: j.kleist@kreis-re.de

Ansprechpartner Kreis Recklinghausen:
Claudia Kliem, Tel.: 02361 / 53 3393, Henrike Rump, Tel.: 02361 / 53 2328
E-Mail: digiquartier@kreis-re.de

Tipp: Fragen Sie einfach im Stadtteil- bzw. Quartiersbüro oder bei den Seniorenbeauftragten Ihrer Gemeinde nach, ob es in Ihrer Stadt ähnliche Angebote gibt!

11. Weiterführende Informationen:

Im Internet:
Hier eine kleine Auswahl von Vorschlägen, wenn Sie sich weiter zu Themen wie Technik, Datensicherheit, Gesundheit u.a.m. rund um das Älter werden informieren möchten:

- www.bmfsfj.de/blob/133234/ddad558281f3305c4bde68d61ea2ee91/nie-zu-alt-fuer-das-internet-leichte-sprache-data.pdf
  (Ein Ratgeber des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

- www.aktive-rentner.de/internet-fuer-senioren-so-werden-sie-fit-fuer-die-online-welt.html
  (Magazin der trippsNet GmbH nach dem Motto „Von Senioren*innen – Für Senioren*innen“)

- www.mobilsicher.de
  (Eine Webseite des gemeinnützigen iRights e.V. mit Hinweise rund um die Datensicherheit im Netz)

- www.Seniorenratgeber.de
  (Ein Portal der Apotheken Umschau rund um das Thema Gesundheit für ältere Menschen)

- www.grosseltern.de
  (Webseite eines kommerziellen Anbieters mit Informationen und Tipps rund um Leben und Familie)

- www.feierabend.de
  (Größte deutsche Online Community und Informationsportal für ältere Menschen. Betrieben durch die „Feierabend Online Dienste für Senioren GmbH“)

- https://forum-seniorenarbeit.de
  (Webseite des Kuratoriums Deutsche Altershilfe für gemeinwesenorientierte Seniorenarbeit und Engagement im Alter)

- www.klicksafe.de
  (Eine EU Initiative für mehr ‚Sicherheit im Netz)

- www.serviceportal-zuhause-im-alter.de
  (Internetseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit Informationen und Angeboten rund um ein selbstbestimmtes Leben im Alter)

- www.bagso.de
  (Internetseite der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen)

- www.nullbarriere.de
  (Fachportal zu DIN-Normen, Gesetzen und Richtlinien des barrierefreien Bauens)

- www.kreis-re.de/Inhalte/Buergerservice/Soziales_und_Familie
  (Informationsseite des Kreises Recklinghausen)

- www.digi-quartier.de
  (Webseite des Instituts Arbeit und Technik zur Darstellung des Projektes DigiQuartier mit Informationen zu unterstützenden digitalen Produkten)

Im Kreis Recklinghausen:

Beratungs- und Infocenter Pflege: Elf (11) Beratungs- und Infocenter Pflege im Kreis Recklinghausen, kurz BIP genannt, beraten Senioren*innen, Pflegebedürftige und deren Angehörige rund um das Thema Pflege. Die Kontaktdaten des für Sie zuständigen BIP erfragen Sie bei der BIP Koordination im Kreishaus unter der Rufnummer: 02361 / 53-26 39 oder der E-Mail info@kreis-re.de.

Und jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Kennenlernen der digitalen Möglichkeiten!

NEUSTART INNENSTADT
DigiQuartier Herten

Castrop-Rauxel
Europastadt im Grünen

IAT
Institut Arbeit und Technik

RISP
Rhein-Ruhr-Institut
für Sozialforschung und Politikberatung e.V.
an der Universität Duisburg - Essen

Stadt Dorsten

Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen