

Vortragsreihe der Beratungsstelle für gesundes Altern

Spaß an der Technik – auch für Senioren

VON CHRISTINA MERKEL

Das Hörgerät fliegt. Der Computer spinnt. Der Fahrkartenautomat verweigert den Dienst. Technik kann nerven – in jedem Alter. Wie Senioren mit technischen Neuerungen umgehen können, war gestern Thema in drei Vorträgen der Beratungsstelle für gesundes Altern des Nürnberger Instituts für Psychogerontologie.

„Das Alter gibt es nicht“, sagt Stefan Kamin gleich zu Beginn. „Manch 80-Jährige ist geistig fitter als ein 60- oder sogar 50-Jähriger.“ Der Postdoktorand erforscht in Nürnberg, welche technischen Geräte Senioren nutzen und wie. „Technik kann körperliche Beeinträchtigungen ausgleichen, sie kann aber auch einfach nur Spaß machen, anregen und die soziale Teilhabe fördern.“

Manche Menschen hätten Bedenken, sich auf neues, unbekanntes Terrain zu begeben. „Das ist aber keine Frage des Alters“, ist Kamin überzeugt. „Studien zeigen, dass die Motivation nicht mit dem Alter, sondern mit einer Technikaffinität und dem eigenen Interesse einhergeht.“ Wer schon in jungen Jahren gerne tüftelt und schraubt, ob beruflich oder privat, der schreckt auch im Alter nicht vor Computer und Smartphone zurück. Bei Menschen mit niedriger technischer Motivation sinkt sie mit den Jahren hingegen weiter ab.

„Das ist alles eine Frage der Erfahrung“, sagt der Experte. „Glauben Sie, ein 15-Jähriger könnte heute auf Anhieb einen Videorekorder programmieren oder einen Plattenspieler zum Laufen bringen?“ Auch alte Technik ist für denjenigen neu, der sie zum ersten Mal benutzt. „Und diese Fähigkeiten sind ein Leben lang trainierbar.“ Kamin forscht am Institut für Psycho-



Die Schauspieler Mario Adorf, 86 Jahre alt, und der 57-jährige Christoph M. Ohrt gehen mit gutem Beispiel voran und nutzen beide Smartphone und Hörgerät, die sich sogar koppeln lassen.
Foto: Peter Steffen/Widex Hörgeräte GmbH/obs

gerontologie der Friedrich-Alexander-Universität in Nürnberg. Seit einem Jahr fördert dort die Schöller-Stiftung die „BegA – Beratung für gesundes Altern“. Dorthin können sich Menschen, egal wie alt sie sind, mit ihren Fragen zum Alterwerden wenden, sowohl in eigener Sache als auch für Angehörige oder Bekannte. Es gibt Gruppenkurse und Einzelgespräche, die Beratung ist kostenlos.

Auch Elke Schneider sieht täglich im Nürnberger Museum für Kommunikation, dass sich junge Menschen mit Technik schwer tun. „Dort steht ein Telefon mit Wählscheibe und die Kinder drücken darauf herum“, erzählt die Museumspädagogin. „Ich zeige ihnen dann, dass sie drehen müssen und den Hörer erst abheben dürfen, wenn es klingelt.“ Den Älteren erklärt sie dafür im „Medienworkshop 50plus“ wie Smartphones funktionieren und entstanden sind. „Die Erfindung ist gerade einmal zehn Jahre her und selbst Experten waren am Anfang skeptisch“, sagt Schneider. Die Technik wandelt sich immer

schneller. Inzwischen gibt es in Deutschland mehr angemeldete Mobilfunkanschlüsse als Einwohner. „Vor allem die Vergrößerungsfunktion mit nur einer Handbewegung macht das Smartphone für ältere Menschen interessant.“

Mit der Zeit zu gehen lohnt sich auch bei Hörgeräten. Neue Versionen verschließen den Gehörgang nicht mehr vollständig. Der Klang der eigenen Stimme und auch Kaugeräusche wirken dadurch weniger störend. So lassen sich etwa tiefe Frequenzen herausfiltern und der Akustiker kann das Gerät immer wieder dem aktuellen Gehör anpassen. „Technik kann Fluch oder Segen sein, bei Hörgeräten ist sie auf jeden Fall ein Segen“, sagt Fachmann Johannes Müller. Sinn der Sache sei es aber nicht, dass sich der Mensch an die Technik gewöhnt, sondern ein Gerät macht, was der Nutzer will. Davon ist auch Stefan Kamin überzeugt: „Ältere Menschen sind oft erfahrener, kritischer und reflektierter, das bedeutet nicht automatisch, dass sie Technikverweigerer sind.“

Auto, Wohnen und Gedächtnistraining

Die Vortragsreihe „Beratung für gesundes Altern“ geht weiter, mittwochs von 15 bis 16.30 Uhr, Kobergerstraße 62 in Nürnberg.

28. Juni: „Fit und (Auto-)Mobil im Alter?“ Es geht um Senioren am Steuer, Elektrofahrzeuge und öffentlichen Nahverkehr.

20. September: „Wohnen im Alter – Trautes Heim, Glück allein?“ Der Vortrag stellt Möglichkeiten vor, die eigene Wohnung zu optimieren, und zeigt alternative Wohnformen im Alter auf.

22. November: „Das Gedächtnis stärken – wie geht das?“ Wie arbeitet das Gedächtnis und wie verändert es sich im Alter? Wie lässt sich die Merkleistung ein Leben lang trainieren? *cm*

NZ Lokales

Telefon: (09 11) 23 51 - 2036 (11-15 Uhr)
Fax: (09 11) 23 51 - 1332 11
E-Mail: nz-lokales@pressenetz.de
Blog: nz.de/senf

Wir sind offen für Anregungen, Ideen oder Themenvorschläge. Bitte schreiben Sie uns!