

Hrsg. Marcel Plechaty | Frieder R. Lang

Ältere Menschen in der Mediengesellschaft

Regionale Konferenzen für Bayern

November 2013 bis Juli 2014



Fotos: veer, PantherMedia

Ältere Menschen in der Mediengesellschaft

Dokumentation zum Projekt

Mehr gesellschaftliche Teilhabe Älterer durch Nutzung neuer Medien – Erschließung neuer Zielgruppen durch Regionalkonferenzen (RegiKon)

November 2013 bis Juli 2014

Nürnberg, Coburg, Augsburg, Passau, Regensburg, Würzburg

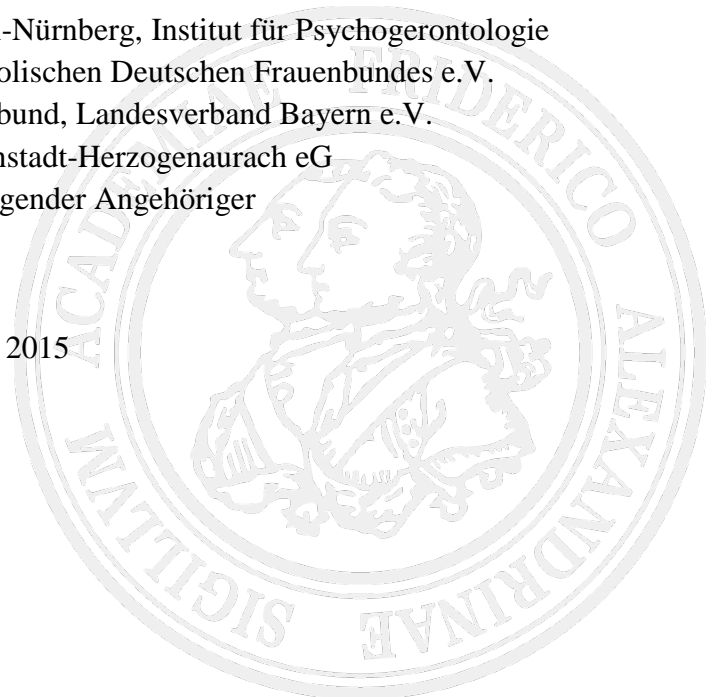
Herausgegeben von Marcel Plechaty und Frieder R. Lang

Die Veranstaltungsreihe wurde gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration.

Finanzierung dieser Publikation

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Psychogerontologie
Bayerischer Landesverband des Katholischen Deutschen Frauenbundes e.V.
Deutscher Evangelischer Frauenbund, Landesverband Bayern e.V.
VR-Bank Erlangen-Höchstadt-Herzogenaurach eG
WIR! Stiftung pflegender Angehöriger

Juni 2015



Impressum:

Marcel Plechaty M.A.
Kobergerstraße 62
90408 Nürnberg
www.geronto.fau.de

Inhaltsverzeichnis

Dokumentation zum Projekt „Mehr gesellschaftliche Teilhabe Älterer durch Nutzung neuer Medien – Erschließung neuer Zielgruppen durch Regionalkonferenzen“

<i>Marcel Plechaty & Frieder Lang</i>	8
1 Vorwort.....	8
2 Einleitung.....	9
3 Inhaltliche Beschreibung der Regionalkonferenzen	11
3.1 Vormittagsprogramm: Fachvorträge.....	12
3.2 Nachmittagsprogramm: Workshops.....	15
4 Literatur.....	17

Soziales Ehrenamt im Alter

<i>Barbara Städtler-Mach</i>	18
1 Zum Begriff des Ehrenamtes	18
2 Historische Stationen	18
3 Persönliche Einstellung alter Menschen zum sozialen Ehrenamt.....	20
4 Bedeutung des sozialen Ehrenamts für die Gesellschaft.....	21
5 Literatur.....	22

Erfolgreich altern in modernen Zeiten

<i>Heinz-Jürgen Kaiser</i>	24
1 Einführung	24
2 Das Bild vom Alter in Vergangenheit und Gegenwart	25
3 Die moderne Altersforschung und ihr Konzept des „erfolgreichen Alterns“.....	28
4 Die Kräfte des Alters – Individuelle und gesellschaftliche Ressourcen	30
5 Gerontologie: Ein interdisziplinäres Forschungsprogramm.....	31
6 Personale und soziale Ressourcen als Basis erfolgreichen Alterns in modernen Zeiten	33
7 Kompetenz im Alter: Soziale Ressourcen - Oder: Im Alter erfolgreich unterwegs für Andere .	35
8 Literatur.....	41

Alzheimer - Schicksal oder Herausforderung?! Welche Rolle können die neuen Medien dabei übernehmen?

<i>Wolf D. Oswald</i>	42
-----------------------------	----

Von der späten Erwerbsarbeit in die nachberufliche Lebensphase, und weiter zum engagierten Leben im Alter

<i>Peter Guggemos</i>	49
-----------------------------	----

1	Den Übergang in die nachberufliche Lebensphase als strategische Herausforderung begreifen und gestalten	49
2	Unterschiedliche Typen des Umgangs mit dem Übergang in die nachberufliche Lebensphase	53
3	Kompetenzen sind auch im reiferen Alter gestaltbar, was ebenso für den Umgang mit den neuen Medien gilt.....	56
4	Kommunikation läuft auch auf elektronischem Wege nach soziologischen Prämissen ab.....	59
5	Viele Menschen brauchen Hilfe bei der Einrichtung und Wartung elektronischer Kommunikationsmedien	61
6	Technik zur Kompensation nachlassender Fähigkeiten und zur Unterstützung von eigenständigem Wohnen und Pflege	65
6.1	Technische Optionen um die Mobilität mit dem eigenen Auto subjektiv und objektiv sicherer zu machen.	66
6.2	Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit. Hierzu zählen	66
6.3	Unterstützung im häuslichen Alltag, beispielsweise durch.....	66
7	Schlussbemerkungen.....	67
8	Literatur.....	68

Ältere Menschen und moderne Medien und Technologien –Psychologische Aspekte

	<i>Gerald Gatterer</i>	72
1	Allgemeine Aspekte des Alterns	72
2	Konsequenzen für ein positives Altern	73
3	Ältere Menschen und neue Medien und Technologien.....	74
4	Anwendungsbereiche neuer Medien	75
4.1	Prävention	75
4.2	Rehabilitation	76
4.3	Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung	76
4.4	Der Computer und das Handy als Informationsquelle und soziale Kontaktmöglichkeit	76
4.5	Probleme der Internetnutzung	77
4.6	Motive der Internetnutzung.....	78
5	Zusammenfassung.....	79
6	Literatur.....	80

Verjüngung des Alters durch Technik. Das subjektive Altersbild im Kontext des technischen Wandels

	<i>Helga Polizäus-Hoffmeister</i>	82
1	Einleitung	82
2	Die dritte technologische Revolution.....	83

3	Die Self Service Economy	86
4	Das Selbstbild Älterer im Kontext technischer und gesellschaftlicher Veränderungen.....	87
4.1	Technikbilder der Älteren	87
4.2	Soziale Unterstützung beim Umgang mit Technik von heute.....	93
5	Fazit.....	97
6	Neue Perspektiven.....	99
7	Literatur.....	101

**Tablet PCs für Seniorinnen und Senioren: Erfahrungsbericht und Evaluationsergebnisse
2012 – 2014**

<i>Josephine Reußner, Katrin Schubert & Gerhard Seiler</i>		104
1	Projektvorstellung	104
2	Hintergrund des Projektes	105
3	Projektphase I.....	106
4	Projektphase II	107
5	Beispiele für Nutzungsszenarien der Einrichtungen	107
6	Geschichten aus der Praxis.....	109
6.1	Mein Alltag mit dem Tablet PC“	110
6.2	Sing- und Gartenvögel auf Wikipedia.....	110
6.3	Stiftung Maria Rast in Damme	111
6.4	Hilfe beim Skypen	112
6.5	AWO Seniorenzentrum Niestetal.....	112
6.6	Reisebericht mit dem Tablet PC	113
7	Begleitende Evaluation der Tablet-Nutzung von älteren Menschen.....	113
7.1	Methodisches Vorgehen und Evaluationsrahmen	113
7.2	Erhebungsinstrumente.....	115
7.3	Ergebnisse	116
7.4	Beschreibung der Stichprobe (Phase I und II)	117
7.5	Nutzungsverhalten.....	119
7.6	Genutzte Inhalte	123
7.7	Nutzungsdauer/ -intensität	125
7.8	Motivation / Lernbereitschaft.....	126
8	Fazit.....	127
9	Ausblick	128
9.1	Perspektive der Teilnehmenden	128
9.2	Perspektive der Senioreneinrichtungen.....	129
9.3	Allgemeiner Ausblick	130

10	Literatur.....	130
Pflegende Angehörige und Internet: Fenster zum Hof		
	<i>Brigitte Bührlen</i>	132
Kunst im Internet – Museum online		
	<i>Johanna Warko</i>	134
1	Workshopbeschreibung.....	134
1.1	Sinn und Zweck digitaler Museen.....	134
1.2	Darstellungstechniken.....	135
1.3	Möglichkeiten zur gemeinsamen Betrachtung eines Kunstwerks, z.B. mit Skype.....	137
2	Fazit.....	137
Facebook ohne Reue		
	<i>Sabine Jörk</i>	138
Mobiles Internet mit Tablet nutzen		
	<i>Simon Volpert & Kai-Uwe Piazzì</i>	146
1	Grundlagen.....	146
1.1	Was ist ein Tablet?.....	146
1.2	Bedienung.....	146
1.3	Was sind Apps?.....	147
1.4	Betriebssysteme.....	147
2	Workshopgestaltung.....	147
2.1	Konzept.....	147
2.2	Anzahl der Teilnehmenden.....	148
2.3	Ausrüstung.....	148
Herausforderungen und Lösungskonzepte der ländlichen Nah- und Gesundheitsversorgung im demografischen Wandel		
	<i>Stephanie Schmitt-Rüth, Susanne Kürbis & Bettina Hofmann</i>	149
1	Der ländliche Raum im demografischen Wandel – Strukturelle Veränderungen und Versorgungspässe im Fokus.....	149
1.1	Strukturelle Veränderungen in der ländlichen Nahversorgung als Herausforderung.....	149
1.2	Herausforderung der medizinischen Versorgung in ländlichen Gebieten:.....	150
2	Neue Versorgungskonzepte auf dem Land - Herausforderung und Chance.....	150
3	Das Fraunhofer Workshop-Konzept und seine Besonderheiten.....	151
3.1	Zentrale Workshop-Ergebnisse im Blickpunkt.....	152

3.2	Ländliche Gesundheitsversorgung – Zwischen Realität und menschlicher Fürsorge.....	153
4	Fazit: Bürgerliches Engagement im ländlichen Raum - Ein Schlüssel zu mehr Teilhabe	155
5	Literatur.....	156

Ältere Menschen in sozialen Netzwerken

<i>Thomas Bily</i>	158	
1	Notwendige Voraussetzungen: Sicherheit und Kontrolle	158
2	Freude am Entdecken	158
3	Die Brücke vom virtuellen Netz ins echte Leben	159

Ältere Menschen an die Nutzung von Computer und Internet heranführen

Herbert Schmidt	160
-----------------------	-----

Autorenverzeichnis	161
---------------------------------	-----

Dokumentation zum Projekt „Mehr gesellschaftliche Teilhabe Älterer durch Nutzung neuer Medien – Erschließung neuer Zielgruppen durch Regionalkonferenzen“

Marcel Plechaty & Frieder R. Lang

1 Vorwort

Dieser Publikation gibt darüber Aufschluss, welche Ergebnisse im Rahmen des Projektes „Mehr gesellschaftliche Teilhabe Älterer durch Nutzung neuer Medien – Erschließung neuer Zielgruppen durch Regionalkonferenzen (RegiKon)“ erzielt wurden.

Folgende Ziele wurden in unserem Förderantrag an das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration beschrieben:

- Erhöhung der Nutzung der neuen Informations- und Kommunikationstechnologien von Personen und Institutionen im Hinblick auf soziale Teilhabe,
- Sensibilisierung der Gesellschaft und des Einzelnen für den Wert, die Bedeutung und Anerkennung des freiwilligen Engagements, sowie die Bedeutung der Medienkompetenz für die ehrenamtliche Arbeit,
- Verbesserung der Aufklärung und Information über die Möglichkeiten ehrenamtlicher Arbeit und der Qualität von Freiwilligentätigkeiten zur Stärkung der Freiwilligenorganisationen.

In der Einleitung werden die Bedeutung des demographischen Wandels und die aktuellen Trends der Internetnutzung in Deutschland und in Bayern beschrieben. Hier zeigt sich die zwingende Notwendigkeit, ältere Menschen als eine stetig wachsende Bevölkerungsgruppe mit den neuen Informations- und Kommunikationsmedien vertraut zu machen, um soziale Teilhabe bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Ferner wird herausgestellt, welche Bedeutung die Medienkompetenz auch für das Ehrenamt hat, und wie die ehrenamtliche Arbeit als solche zur sozialen Teilhabe des Einzelnen beitragen kann.

In der inhaltlichen Beschreibung der Regionalkonferenzen wird das Format der Veranstaltungsreihe dargestellt und die Inhalte aller Vorträge und Workshops beschrieben.

In der Öffentlichkeit stießen die Konferenzen auf große Resonanz und wurden von Multiplikatoren, Ehrenamtlichen, Vertretern von Politik und Medien, sowie von vielen Seniorinnen und Senioren gleichermaßen gut angenommen und durchweg positiv bewertet. Insgesamt nahmen an den Konferenzen für sechs Regionen in Bayern fast 360 Personen teil.

2 Einleitung

Die Zielgruppe der älteren Menschen steht im Fokus der Betrachtungen, wenn es um die Frage nach gesellschaftlicher Teilhabe durch die modernen Informations- und Kommunikationsmedien geht. Auch in Zukunft erfolgen Information und Kommunikation als wichtige Komponenten der gesellschaftlichen Teilhabe in weiter steigendem Umfang durch neue Medien.

Teilhabe bedeutet nach der WHO-Definition aus dem Jahr 2001 das „Einbezogenheit in eine Lebenssituation“. Sie ist dann gegeben, wenn eine Person sozial eingebunden ist, d. h. wenn individuelle und umweltbezogene Faktoren es ermöglichen, dass die Person die sozialen Rollen, die ihr wichtig und ihrer Lebenssituation angemessen sind z. B. in der Familie, in der sozialen und politischen Gemeinschaft, auch einnehmen und zu ihrer Zufriedenheit ausfüllen kann (Farin-Glattacker, 2012).

Medienkompetenz unterstützt die Möglichkeiten zur Teilhabe von Menschen an der modernen Informations- und Kommunikationsgesellschaft. Daher ist Medienkompetenz heute zentral für die Erhaltung und Unterstützung von sozialen Beziehungen, selbstbestimmter Alltagsgestaltung und damit gesellschaftlicher Teilhabe bis ins hohe Alter.

Während der vergangenen Jahre zeigte sich zwar bundesweit eine positive Entwicklung, die sich auch in einer Annäherung der jüngeren und älteren Generationen in der Mediennutzung widerspiegelt. Gleichwohl besteht aber in der Gesellschaft auch weiterhin noch eine deutliche „digitale Kluft (digital divide)“ zwischen Nutzern und Nicht-Nutzern. Insgesamt profitieren zu wenige ältere Menschen, insbesondere zu wenige ältere Frauen, von den Potentialen der neuen Medien.

Über die Hälfte der deutschen Frauen ab 50 Jahren waren im Jahr 2012 noch offline, trotz einer deutlichen Steigerung von 3,3 Prozent. Die große Differenz von über 16 Prozentpunkten zwischen Frauen und Männern in dieser Altersgruppe verweist auch hier auf eine weiter existierende "digitale Kluft" ((N)Onliner Atlas, 2012).

Durch viele Initiativen gelang es in den letzten Jahren ein neues Bewusstsein dafür zu wecken, gerade ältere Menschen für die Möglichkeiten und Chancen der neuen Technologien zu interessieren und dabei auch Schwellenängste abzubauen. So konnten neue altersadäquate Angebote etabliert werden, deren positive Wirkungen sich auch in den Statistiken niederschlagen: Laut (N)Onliner Atlas 2012 ist der nachgerade größte Zuwachs von Online-Nutzern gerade in der Altersgruppe der ab 70-Jährigen festzustellen. In dieser Altersgruppe stieg die Internet-Nutzung innerhalb eines einzigen Jahres überdurchschnittlich um 3,6 auf nun 28,2 Prozent.

In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen waren mit 60,4 Prozent erstmals mehr als 60-Prozent online. In der Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen hingegen zeigt sich eine stagnie-

rende Entwicklung im Hinblick auf die Nutzung der neuen Medien, ebenso in der Gesamtbevölkerung. Hier ist die Zahl der Internetnutzer von 75,8 Prozent im Jahr 2011 nur noch geringfügig auf 76,6 Prozent gewachsen.

Es zeichnet sich ab, dass trotz solcher Entwicklungen, die Einbindung der älteren Menschen in die Informationsgesellschaft weiterer und erheblicher Anstrengungen bedarf.

Von den neuen Medien profitiert insbesondere das bürgerschaftliche Engagement. Die neuen Medien erweisen sich als überaus hilfreich und nützlich, wenn es um die Gewinnung von Ehrenamtlichen (Internetportale wie seniorbook etc.), sowie um Weiterbildungsangebote (z.B. starthilfe50) für bereits Ehrenamtliche und deren Vernetzung geht.

Laut Freiwilligensurvey 2009 blieb der Anteil von Freiwilligen in Bayern bei rund 36,3 % (verglichen mit noch rund 37% in 2004) auf einem gleich hohem Niveau. Damit entspricht die Engagementquote in Bayern in etwa dem bundesweiten Durchschnitt. Bei den Über-65-Jährigen älteren engagieren sich in Bayern hingegen lediglich 29 % in ehrenamtlichen Tätigkeiten. In dieser Altersgruppe ist somit ein unausgeschöpftes Potenzial zu vermuten, das für die Freiwilligenarbeit noch mobilisiert werden kann. Durch die Verdichtung der Ausbildungs- und Arbeitszeiten, die Erfordernisse der geographischen Mobilität wird es für viele jüngere und berufstätige Menschen zugleich zunehmend schwieriger, Familie, Erwerbsarbeit und freiwilliges Engagement zu vereinbaren. Dies mag dazu führen, dass immer weniger Menschen bereit sind sich bürgerschaftlich zu engagieren.

Damit eine nachhaltige und gute Einbindung der Älteren in das Ehrenamt gelingt, erscheint es eine zweckmäßige Zukunftsstrategie, wenn die neuen Medien und damit die Kommunikationsnetzwerke (Internet, E-Mail-Listen, SMS-Verteiler etc.) sowie entsprechende Fortbildungs- und Informationsangebote für Ehrenamtliche (E-Learning) gerade für diese Altersgruppe verfügbar gemacht und gefördert werden.

Die Ergebnisse des Freiwilligensurvey für Bayern (2009; Ergebnisse und Trends) ergeben, dass sich 56 % der Freiwilligen an erster Stelle mehr Aufklärung über die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements vom bayerischen Staat und der Öffentlichkeit wünschen. Zudem wünschen sich Ehrenamtliche auch mehr Weiterbildungsmöglichkeiten und fachliche Unterstützung, dabei spielt die finanzielle Vergütung für den eigenen Aufwand eine eher untergeordnete Rolle.

Bereits mit den im Jahr 2010 vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen geförderten „Regionalen Symposien zum demographischen Wandel unserer Gesellschaft und der Nutzung neuer Medien“ konnte die Relevanz der neuen Medien für die Aufrechterhaltung der Teilhabe älterer Menschen an der Gesellschaft herausgestellt und durch Aufklärung und Informationsaustausch positive Entwicklungen angestoßen werden.

Der Bericht, die Evaluation der Veranstaltungen und die Dokumentation, die in der Peter-Schilffarth-Edition verlegt wurde, liegen dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales (StMAS) vor.

Politik, Verbände, Vereine und Initiativen müssen sich zukünftig verstärkt um die soziale Teilhabe der älteren Bürgerinnen und Bürger bemühen. Hier steht an erster Stelle die Aufklärung über die Bedeutung und des Nutzens einer sozialen Teilhabe bis ins hohe Alter für den Einzelnen und letztlich für die gesamte Gesellschaft. Dies impliziert die Bereitstellung eines breiten Informations- und Umsetzungsangebotes um die jeweiligen Zielgruppen erreichen zu können.

Die vielen Einzelinitiativen müssen gebündelt und Möglichkeiten der Informations- und Kommunikationstechnologien im Sinne der gesellschaftlichen Teilhabe bekannt gemacht werden: Zu diesem Zweck wurden regionale, jeweils eintägige Konferenzen unter Berücksichtigung der lokalen Gegebenheiten durchgeführt, evaluiert und dokumentiert.

Ziel war es, die Beteiligten miteinander zu vernetzen und innovative Konzepte in den Regionen Bayerns im Rahmen von Referaten, Workshops und Ausstellungen vorzustellen.

Darüber hinaus dienten die Regionalkonferenzen dazu, über die Bedeutung des bürgerschaftlichen Engagements und der Medienkompetenz für die freiwilligen Arbeit besser aufzuklären und zu informieren sowie die Nutzung der neuen Informations- und Kommunikationstechnologien von Älteren in Hinblick auf soziale Teilhabe zu erhöhen.

Auch das Potential ehrenamtlicher Arbeit wurde deutlicher herausgestellt und über ihre vielfältigen Möglichkeiten besser informiert. Des Weiteren wurde der Erfahrungsaustausch und die Vernetzung zwischen den jeweiligen Akteuren, Entscheidungsträgern Verbandsvertreterinnen und Vertretern und Wissenschaftlern ermöglicht und vertieft.

3 Inhaltliche Beschreibung der Regionalkonferenzen

Im Folgenden werden die sechs Regionalkonferenzen (RegiKon) für Regionen in Bayern zusammenfassend beschrieben.

Zeitpunkt und Ort der Regionalkonferenzen:

- Konferenz für Mittelfranken, am 11. November 2013 am Institut für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg in Nürnberg
- Konferenz für Oberfranken, am 18. Februar 2014 an der Hochschule Coburg
- Konferenz für Schwaben, am 17. März 2014 im Tagungshaus St. Ulrich in Augsburg

- Konferenz für Niederbayern, am 5. Mai 2014 in den Redoute Veranstaltungssälen in Passau
- Konferenz für die Oberpfalz, am 5. Juni 2014 im Kongress- und Kulturzentrum des Kolpinghauses in Regensburg
- Konferenz für Unterfranken, am 17. Juli 2014 im Matthias-Ehrenfried-Haus in Würzburg

Die nachfolgenden Ausführungen skizzieren den inhaltlichen Ablauf der Konferenzen.

Im Anschluss an die Eröffnung durch Verantwortliche des Instituts für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg, Vertreter der jeweiligen Stadt sowie beteiligter Kooperationspartner fanden jeweils zwei Fachvorträge von unterschiedlichen Dozenten statt. Das Nachmittagsprogramm der Regionalkonferenzen bestand aus vier bis sechs parallel stattfindenden Workshops. In der abschließenden Feedbackrunde berichtete jeweils ein Vertreter aus den Workshops dem Plenum von Arbeitsergebnissen und Erfahrungen der jeweiligen Gruppe und es bestand die Möglichkeit zur Diskussion.

3.1 Vormittagsprogramm: Fachvorträge

Soziales Ehrenamt im Alter

Frau Prof. Dr. Barbara Städtler-Mach (Institut für Gerontologie und Ethik der Evangelischen Hochschule Nürnberg) stellte auf der Konferenz für Mittelfranken das „Soziale Ehrenamt im Alter“ unter verschiedenen Aspekten dar. Soziales Ehrenamt kann als möglicher Bestandteil des produktiven Alterns angesehen werden. Wichtig hierbei ist die Frage nach neuen Motiven ehrenamtlich tätiger Älterer. Einerseits kann der bewusste Umgang mit dem eigenen Altern im Vordergrund stehen, andererseits ist die erlangte soziale Anerkennung durch die Ausübung des Ehrenamts ein wichtiges Motiv. Auch das körperliche Wohlbefinden sowie die Lebenszufriedenheit werden befördert. Ehrenamtliche gestalten aktiv Zivilgesellschaft, ermöglichen und vollziehen Teilhabe an der Gesellschaft und betreiben wirksame Öffentlichkeitsarbeit. Der Aspekt der Neuen Medien ist ein wichtiger Bestandteil der unverzichtbaren Vernetzung Ehrenamtlicher untereinander.

Erfolgreich altern in modernen Zeiten – Kompetente Ältere in einer technisch hoch entwickelten Gesellschaft

Im Vortrag diskutierte Prof. Dr. Heinz Jürgen Kaiser (Institut für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg) auf den Konferenzen für Mittelfranken, Oberfranken, Niederbayern und die Oberpfalz die Frage, was die technische Welt für alte Menschen und die Gesellschaft bedeutet. Verschiedene Altersbilder und –stereotype sind im-

mer noch vorhanden. Doch durch die gerontologische Forschung geht die Tendenz weg vom Defizitmodell des Alters hin zum Kompetenzmodell des Alters. Durch Selektion, Optimierung und Kompensation erhalten und erneuern alte Menschen ihre Ziele in der Nacherwerbsphase. Der Prozess des Alterns birgt viele Potenziale, die es zu stärken gilt.

Alzheimer - Schicksal oder Herausforderung?! Welche Rolle können die neuen Medien dabei übernehmen?

Auf den Konferenzen für Oberfranken, Unterfranken und Schwaben referierte Herr Prof. Dr. Wolf D. Oswald (Forschungsgruppe Prävention & Demenz, Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg) über das Phänomen Morbus Alzheimer. Vor unserer Gesellschaft liegen gewaltige demographische Veränderungen. Bisherige Versorgungssysteme sind deshalb in Zukunft kaum noch realisierbar, besonders unter Berücksichtigung der Tatsache, dass das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, im hohen Alter stark ansteigt. Im Mittelpunkt der Forschung steht deshalb „Hilfe zur Selbsthilfe“. Die heutzutage wissenschaftlich gesicherten Präventionsmöglichkeiten, um Alzheimer möglichst zu vermeiden, wurden eingehend dargestellt und durch praktische Beispiele aus den Bereichen Ernährung, Gedächtnis und Bewegung veranschaulicht. Die Möglichkeiten, die das Internet hierbei bei der Früherkennung, der Prävention und der Therapie heute schon bietet und in Zukunft bieten könnte wurden exemplarisch diskutiert.

Von der späten Erwerbsarbeit in die nachberufliche Lebensphase, und weiter zum engagierten Leben im Alter. Erkenntnisse aus den Sozialwissenschaften und Rolle der neuen Medien

Herr Prof. Dr. Peter Guggemos (Hochschule der Bundesagentur für Arbeit Mannheim) stellte dem Plenum der Konferenz für Schwaben das Älterwerden als eine strategische Herausforderung vor. Wird bereits in der späten Erwerbsphase überlegt und geplant was man nach dem Ende des offiziellen Erwerbslebens machen möchte, fällt der Übergang leichter, und es eröffnen sich neue Optionen wie „bridge job“, freiwilliges ehrenamtliches Engagement, Mitwirkung an unterschiedlichsten Projekten, oder auch die Mitgestaltung und Bildung neuer sozialer Netzwerke und Wohnformen. Der Referent vertritt die These, dass die neuen elektronischen Medien und internetgestützte soziale Netzwerke eine Fülle neuer Unterstützungsmöglichkeiten für digital kompetente Menschen bieten, zugleich aber auch das Risiko beinhalten, dass die nicht-digitalen Personen – und das können auch diejenigen sein, die sich die neuen Medien nicht leisten können – zunehmend isoliert und ausgeschlossen werden. Letztere lassen sich betrachten wie Fußgänger in einer autogerechten Stadt. An dieser Stelle kommt der politische Handlungsbedarf des Abbaus digitaler Hürden ins Spiel.

Bedürfnisorientierte Betreuung von Menschen mit Demenz - das Problem der „Normalität“

Auf der Konferenz für Niederbayern betonte Herr Univ. Doz. Dr. Gerald Gatterer (Geriatrizentrum am Wienerwald und Sigmund Freud Privatuniversität Wien) in seinem Vortrag die Bedeutung neuer Technologien bei der Umsetzung eines bedürfnisorientierten Betreuungskon-

zeptes für demenziell veränderte Menschen. Derzeit ist bei der Betreuung von Menschen mit Demenzerkrankung ein großer Umdenkprozess, von einer primär medizinischen Sicht zu einer bedürfnisorientierten Sicht, festzustellen. Daraus ergeben sich jedoch auch wesentliche Konsequenzen für die professionellen und familiären Helfer und Betreuer. Im Vordergrund stehen hierbei Konzepte, die die Autonomie und Inklusion von Menschen mit Demenz im Alltagsleben fördern. Damit verbunden sind aber auch die Nutzung neuer Technologien und psychosozialer Betreuungsstrukturen und eine kritische Diskussion des „Normalitätsbegriffs“.

Digitale Technik und das Selbstbild Älterer

Frau PD Dr. rer. pol. Helga Pelizäus-Hoffmeister (Universität der Bundeswehr München) erläuterte den Teilnehmern der Konferenz für die Oberpfalz den Einfluss der Neuen Medien auf das Selbstbild älterer Menschen. Auf den ersten Blick scheint es paradox, der These nachgehen zu wollen, dass sich Ältere teils schon recht früh zu den „Alten“ zählen, wo doch zahlreiche Studien belegen, dass sie sich gegenwärtig deutlich jünger fühlen, als es ihrem biologischen Alter entspricht. Umfragen zufolge macht die Diskrepanz häufig um die zehn Jahre aus, was in der Wissenschaft auf die bessere Ressourcenlage der heute Älteren im Vergleich zu früheren Kohorten zurückgeführt wird. Dennoch lassen sich zahlreiche Belege dafür finden, dass der Umgang mit moderner, digitaler Technik im Alltag dazu führt, dass sich viele Ältere – unabhängig vom konkreten Alter – zumindest in dieser Hinsicht früh als „alt“ erleben, dass dementsprechend ihr Selbstbild schon früh durch „Alterserfahrungen“ geprägt wird. Das Ziel dieses Vortrags bestand darin, auf der Basis einer empirischen, qualitativ orientierten Untersuchung aufzuzeigen, welche technischen und gesellschaftlichen Veränderungen zu diesem Selbstbild führen. Es wurde gezeigt, unter welchen Bedingungen ein Selbstbild als „alt“ aktiv geformt wird bzw. welche Praktiken und Deutungen im Alltag zu dieser Selbsteinschätzung führen und welche Bedingungen dazu beitragen, diese Selbsteinschätzung zu vermeiden.

Angry Birds und Vogelstimmen – über die unterschiedlichen Interessen und Nutzungsweisen älterer Menschen im Umgang mit Tablet-PCs

Herr Gerhard Seiler (Geschäftsführer der Stiftung Digitale Chancen) präsentierte in seinem Vortrag auf der Konferenz für Unterfranken die Ergebnisse aus der Evaluation des bundesweiten Projekts Tablet PCs für Seniorinnen und Senioren. Seit April 2012 werden von der Stiftung Digitale Chancen und dem Mobilfunkanbieter E-Plus an Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland Tablet PCs ausgeliehen. Voraussetzung ist, dass die älteren Menschen durch Mitarbeitende der Einrichtung oder ehrenamtlich Tätige mit den Geräten vertraut gemacht und bei der Nutzung begleitet werden. Durch qualitative Erhebungen in Interviews und Sprechstunden sowie quantitative Befragungen der Projektteilnehmenden konnte ein Bild gewonnen werden von den Nutzungsgewohnheiten und Unterstützungsbedarfen älterer Menschen im Umgang mit modernen mobilen Endgeräten für den Internetzugang. Die Erkenntnisse wurden vorgestellt und erste Schlussfolgerungen für weitere Maßnahmen zur Heranführung und Begleitung von Seniorinnen und Senioren gezogen.

3.2 Nachmittagsprogramm: Workshops

Das Nachmittagsprogramm der Regionalkonferenzen bestand aus vier bis sechs parallel stattfindenden Workshops. Die Teilnehmer konnten im Vorfeld nach eigenen Interessen aus einem Themenangebot einen Workshop und eine mögliche Alternative wählen. In der abschließenden Feedbackrunde berichtete jeweils ein Vertreter aus den Workshops dem Plenum von Arbeitsergebnissen und Erfahrungen der jeweiligen Gruppe und es bestand die Möglichkeit zur Diskussion.

Workshop „Pflegerische Angehörige und Internet: Fenster zum Hof?“

Frau Brigitte Bührlen von der WIR! Stiftung für pflegende Angehörige beschäftigte sich in ihrem Workshop mit der Frage, welche Vorteile, aber auch welche Probleme mit der Nutzung des Internets für pflegende Angehörige verbunden sind. Ziel des Workshops war es, ausgehend von der gegenwärtigen Situation Wege aufzuzeigen, um künftig auch pflegenden Angehörigen den Umgang und die Nutzung neuer Medien zugänglich, vertraut und sinnvoll zu machen.

Workshop „Online ins Museum – Neue Möglichkeiten der Kunstbetrachtung im Internet“

Frau Johanna Warko vom SeniorenNetz Erlangen stellte hier unterschiedlichste Zugänge zu Kunstbetrachtungen im Internet vor. Dabei arbeitete sie den Unterschied zwischen digitalen und virtuellen Museen heraus: Während das digitale Museum den Besuchern kostenlosen elektronischen Zugang zu ihren Sammlungen ermöglicht, ist das virtuelle Museum eine völlig neue Errungenschaft der Neuen Medien, das lediglich online existiert. Mithilfe neuester Technologien ist es möglich, Museumsbesuche vor- oder nachzubereiten, sich zu Hause intensiv mit einzelnen Kunstwerken zu beschäftigen oder gar einen Museumsbesuch in 3D virtuell zu erleben.

Workshop „Facebook ohne Reue“

Frau Sabine Jörk M.A. von der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft zur Förderung von Medienkompetenz bot in ihrem Workshop einen ausführlichen Überblick zu Themen wie Sicherheit, Datenschutz, Einstellungen sowie Urheber- und Persönlichkeitsrecht im sozialen Netzwerk Facebook. Die Teilnehmer konnten sich im Rahmen des Workshops einen eigenen Account anlegen, ohne dabei ihre persönlichen Daten unkontrolliert ins Internet zu stellen.

Workshop „Mobiles Internet mit Tablet nutzen“

Dieser Workshop moderiert von Kai Piazzzi, Simon Volpert B.Sc. vom Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm vermittelte älteren Menschen die Möglichkeiten zur Nutzung von mobilem Internet. Dazu wurde vor Ort mit einem 'mobilen Tablet-Pool' gearbeitet. In kurzen Lernmodulen konnten die Teilnehmenden die Handhabung der Tablets erlernen und einzelne Anwendungen kennen lernen. Der Workshop war insbeson-

dere für Multiplikatoren/-innen aus dem ländlichen Raum geeignet, die vor Ort Senioreninnen und Senioren das (mobile) Internet lebensnah und niederschwellig näher bringen wollen.

Workshop „Tante Emma ist tot – Es lebe Tante Emma!“

Neue Konzepte in der Nahversorgung war das Thema dieses Workshops unter der Leitung von Herrn Dr. Frank Danzinger, Dipl.-Kffr. Stephanie Schmitt-Rüth und Frau Susann Kürbis M.A. vom Fraunhofer-Institut für Integrierte Schaltungen IIS. Um die Versorgung mit Gütern und Dienstleistungen des täglichen Bedarfs in ländlichen Regionen zu sichern, sind neue Versorgungskonzepte unter intensiver Einbeziehung der Einwohner notwendig. Im Workshop konnte der „Dorfladen von morgen“ aus der Perspektive des Kunden neu gestaltet werden.

Workshop „Der ländliche Raum im Wandel – Perspektiven einer zukünftigen Gesundheitsversorgung“

Der ländliche Raum hat mit vielen Herausforderungen zu kämpfen: Abwanderung, Dorfsterben und der demografische Wandel bewirken wesentliche Veränderungen für die Bewohner. Defizite in der Gesundheitsversorgung bringen Einschränkungen in der Lebensqualität mit sich, welche die Bewohner tragen müssen. Um die Versorgung zu sichern, sind neue Konzepte unter Einbeziehung der Bewohner sowie unter Nutzung von technischen Innovationen notwendig. In diesem Workshop, der von Frau Susann Kürbis M.A., Dipl.-Kffr. Bettina Hofmann sowie Dipl.-Kffr. Stephanie Schmitt-Rüth des Fraunhofer-Instituts für Integrierte Schaltungen IIS mit interaktiven Methoden moderiert wurde, konnten die Teilnehmer ihre Erfahrungen, Erlebnisse und Ideen einbringen und dabei helfen, die »Gesundheitsversorgung von morgen« aus der Perspektive des Kunden zu gestalten.

Workshop „Seniorbook – Mit einem Klick mitten im Leben?“

Soziale Netzwerke sind die neuen Medien des Internets. Sie verbinden Menschen und helfen ihnen, die Inhalte des Internets zu organisieren und zu teilen. Und weil sie das Leben in vielerlei Hinsicht erleichtern und bereichern zugleich, sind sie in aller Munde. Viele Menschen sind schon vernetzt und diejenigen, die noch zögern, fragen sich oft: Wie geht das eigentlich? Was soll mir das bringen? Wie sicher ist das? Und komme ich da wieder raus? Diese und viele weitere Fragen rund um soziale Netzwerke wurden im Workshop "Mit einem Klick mitten im Leben?" unter der Moderation von Herrn Thomas Bily, Vorstand und Gründungsmitglied der Seniorbook AG, diskutiert.

Ältere Menschen an die Nutzung von Computer und Internet heranzuführen

Das Internetcafé "Von Senioren für Senioren" in Würzburg haben seit der Gründung im Jahr 2000 mehr als 20.000 ältere Menschen besucht. Im Workshop stellte Herbert Schmidt, Vorstand des bayerischen SeniorenNetzForums e.V., das Standardangebot "eLSe – eLearning für Senioren" vor. Hiermit wurden bereits mehr als 200 ältere Menschen an die Nutzung von Computer und Internet herangeführt.

4 Literatur

ARD/ZDF-Onlinestudie 2012: <http://www.ard-zdf-onlinestudie.de>

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen Freiwilligen-survey Bayern 2009, Ergebnisse und Trends

Deutscher Bundestag Drucksache 16/9528, Bericht des Ausschusses für Bildung, Forschung und Technikfolgenabschätzung Technikfolgenabschätzung (TA) Zielgruppenorientiertes eLearning für Kinder und ältere Menschen, Sachstandsbericht zum Monitoring „eLearning“

Diskussionspapier Teilhabeforschung: Erik Farin-Glattacker, Heidelberg und Hamburg März 2012

Ergebnisse und Trends Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2010, Freiwilliges Engagement in Deutschland 1999-2009

(N)ONLINER Atlas 2012: Deutschlands größte Studie zur Internetnutzung. Initiative D21 e.V. (Hrsg.)

Soziales Ehrenamt im Alter

Barbara Städtler-Mach

1 Zum Begriff des Ehrenamtes

Zum besseren Verständnis ist zunächst der Begriff des Ehrenamtes zu beschreiben: Nach der Definition des Deutschen Bundestages ist das Ehrenamt „eine freiwillige, nicht materiell ausgerichtete und am Gemeinwohl orientierte Tätigkeit, die sich in der Regel in Institutionen im öffentlichen Raum der Bürgergesellschaft entfaltet“ (Deutscher Bundestag, 2002, 9). Im allgemeinen Wortgebrauch wird zwischen freiwilligem, bürgerschaftlichem, ehrenamtlichem und zivilgesellschaftlichem Engagement unterschieden. Nach Gertrud Backes bedeutet Freiwilligkeit hier die „Freiheit von Erwerbszwängen“ (Backes 2002, 197).

Im Kontext der gerontologischen Forschung wird dabei die Frage nach der Bedeutung des Ehrenamtes sowohl für das individuelle Altern wie auch für die (alternde) Gesellschaft gestellt. Detlef Knopf bezeichnet das Ehrenamt dabei als einen möglichen Bestandteil des produktiven Alterns in der Verbindung von subjektiven Beiträgen und gesellschaftlichen Strukturen (Knopf 1989).

Der Beschäftigung mit dem sozialen Ehrenamt älterer Menschen soll zunächst die Betrachtung des Ehrenamtes in einer allgemeinen Perspektive vorausgehen. In Deutschland ist dazu sowohl ein Blick auf die Geschichte des Ehrenamtes wie auch auf die besondere Ausgestaltung gegenwärtiger Tätigkeiten in unserem Gesellschaftssystem sinnvoll. Dabei ist zwischen dem Ehrenamt im profanen Umfeld und dem kirchlichen Ehrenamt zu differenzieren.

2 Historische Stationen

Im Kontext christlich verantworteten Ehrenamtes liegen die Wurzeln in der jüdisch-christlichen Ethik, der sich die Angehörigen dieser Religionen immer verpflichtet fühlen. Als Grundlage dienten dabei – wie es der Ausformung einer Schriftreligion entspricht – markante Texte der Heiligen Schriften wie etwa das Buch Deuteronomium 15, 7-10 und für den christlichen Bereich die Endzeitrede Jesu im Matthäus-Evangelium Kapitel 25, 31-36 sowie das Gleichnis vom Barmherzigen Samariter im Lukas-Evangelium Kapitel 10, 25-37.

Der frühe Anfang menschlicher Tätigkeiten, die wir gegenwärtig mit dem Wort „Ehrenamt“ in Verbindung bringen, liegt in der Zeit germanischer Besiedelung und der Wertevorstellung dieser Gruppe: „Ehre“ galt als oberster Wert, dem der Lebensstil und die Bewertung des persönlichen Lebens unterstellt wurden. Die „Standesehre“ verpflichtete zur Hilfe für andere im

Rahmen der Gesellschaft. Seit der Zeit der Reformation geriet diese Hilfeleistung zunehmend in den Blick der anderen und wurde zur öffentlichen Angelegenheit.

Einen großen Entwicklungsschritt markierten die der Säkularisierung folgenden Staatsordnungen, die im Gebiet des heutigen Deutschland das bürgerliche Ehrenamt im politisch-administrativen Sinn regelten. So legte die Preußische Städteordnung von 1808 fest, dass männlichen Bürgern ein Mitspracherecht in gesellschaftlichen Anliegen eingeräumt wurde. Diese Rahmenbedingungen ermöglichten die stetige Zunahme der sogenannten Ehrenämter im Verlauf des 19. Jahrhunderts. Die wachsende durch Industrialisierung und Landflucht bedingte Auflösung der bisherigen Familienstrukturen beförderte diese Entwicklung. Konkrete Beispiele für die Organisation von sozialem Ehrenamt sind das Elberfelder System und in seiner Fortschreibung das Straßburger System.

Das System der Fürsorge in Elberfeld nahm dabei Grundstrukturen auf, die durch die kirchliche und bürgerliche Armenpflege gegeben waren. Sie zeichneten sich durch eine große Zahl ehrenamtlicher Helfer, durch individuelle Armenpflege – eine ehrenamtliche Person für maximal vier Familien oder Alleinstehende –, durch Dezentralisierung der ehrenamtlichen Tätigkeit sowie durch Bestimmung von Zuständigkeiten nach räumlichen Kriterien aus (Sachße/Tennstedt 1980, 214-222).

In der Folgezeit des 19. Jahrhunderts festigten sich die Strukturen ehrenamtlicher Tätigkeit im Bereich der Städte. Parallel dazu sorgten die organisatorischen Möglichkeiten des „Vereins“ – einer im 19. Jahrhundert äußerst beliebten und wachsenden Form gesellschaftlichen Wirkens – für eine Strukturierung all dessen, was sich im ehrenamtlichen Engagement gestalten ließ. Inhaltlich wurde gerade im bürgerlichen Milieu die Denkweise von Ehre und Stand des Einzelnen durch die an christlichen Überzeugungen gebundene Motivation abgelöst. Das Ehrenamt löste sich aus dem überwiegend staatlichen Kontext, insbesondere durch die Gründung der kirchlichen Wohlfahrtsverbände, denen zahlreiche Einzelvereine und Gesellschaften vorausgingen. Innerhalb der Caritas-Bewegung sind hier auch die Gründungen geistlicher Genossenschaften wie die Barmherzigen Schwestern und die sogenannten Laienvereine zu nennen. Zunehmend wird auch die Mitwirkung von Frauen innerhalb des Ehrenamtes von Bedeutung, im Wirkungsfeld der Inneren Mission und der Caritas wurden Frauen zu den bestimmenden Handlungsträgern.

Die Weimarer Republik brachte eine weitere Zäsur in der Wandlung des Ehrenamtes. Der quantitative Ausbau der Wohlfahrtspflege bedeutete einerseits eine Ausweitung des Ehrenamtes, andererseits die Professionalisierung sozialer Berufe sowie die Bürokratisierung im Ablauf sozialer Leistungen.

In groben Umrissen lässt sich ein weiterer Entwicklungsschritt in den 1980-er Jahren markieren. Im Zuge der noch steigenden Professionalisierung, Spezialisierung und zunehmenden Akademisierung differenzierten sich die Professionen im sozialen Bereich aus. Gleichzeitig

erstarkte die Idee der unentgeltlichen Mitwirkung bei den sozialen Aufgaben. Nun lag der Schwerpunkt jedoch nicht mehr bei den traditionellen Motiven aus überwiegend christlicher oder altruistischer Gesinnung. Neue Charakteristika des Ehrenamtes entstanden: Die Motive der Selbstentfaltung, eigenständiger Tätigkeit und sozialer Anerkennung lösten die bisherigen an vielen Stellen ab. Zu den bislang genutzten Formen des Vereins oder der Mitwirkung in den kirchlichen Gemeinden und Pfarreien traten die der Bürgerinitiativen und projektbezogenen Aktionsgruppen. Im Zuge dieser Modernisierung änderten viele der Ehrenamtlichen auch ihre Bezeichnung. Weil das Wort „Ehrenamt“ zu altbacken und unzeitgemäß klingt, entschieden sich manche für den Namen Freiwilligendienst (direkt aus dem englischsprachigen volunteers übernommen) oder andere Bezeichnungen, die nicht mehr mit diesem Begriff des Ehrenamtes in Zusammenhang gebracht werden (Kießling 2000. 501). Konkret sind mit der anderen Bezeichnung auch inhaltlich Änderungen verbunden, auf die im Weiteren einzugehen ist.

3 Persönliche Einstellung alter Menschen zum sozialen Ehrenamt

Die geänderten Bezeichnungen signalisieren eine veränderte Einstellung dem sozialen Wirken ohne Entgelt gegenüber. Hierin wird deutlich, dass das Ehrenamt, das eine Ergänzung und Erweiterung der professionellen Hilfeleistungen mit durchaus eigenem Profil bedeutet, auch eine neue Zuordnung innerhalb der allgemeinen Hilfeleistungen erfährt.

Vor allem werden deutliche Unterschiede in der Motivation zum ehrenamtlichen Engagement ausgemacht. Insbesondere die Erfüllung eigener Wünsche und Bedürfnisse, die durch die ehrenamtliche Tätigkeit erreicht wird, erfährt zunehmende Erwähnung. Die vielfältigen Motive des freiwilligen Dienstes – als Ehrenamt oder bürgerschaftliches Engagement bezeichnet – lassen sich folgendermaßen unterscheiden:

Selbstverwirklichung, Teilnahme und Mitbestimmung, Altruismus sowohl im Sinn einer Gemeinwohlorientierung als auch der Pflichterfüllung, Wunsch nach Kommunikation und sozialer Integration sowie die Bewältigung eigener Probleme (Baumgartner 1996, 33).

Diese Entstehung dieser Motive und ihre Rede davon vollziehen sich nahezu parallel zu der Verstetigung der Rede von der Zivilgesellschaft. Wurde dieser Begriff ursprünglich nahezu ausschließlich im Rahmen politisch-philosophischer Diskurse verwendet, so nimmt er heute im allgemeinen Sprachgebrauch einen festen Platz ein. Mit der Zivilgesellschaft wird die Gesamtheit der Wohlfahrtsverbände, persönlicher und öffentlicher Stiftungen, Bürgerinitiativen und von Interessensgruppen initiierte und organisierte Projekte innerhalb der Gesellschaft bezeichnet. Diese Rede von der Zivilgesellschaft meint inhaltlich eine deutliche Abkehr von einer ausschließlich staatlich organisierten Gesellschaft einerseits und einer Begrenzung auf den Individualismus andererseits. Positiv ausgedrückt: Es geht um die „Trennung zwischen einem engeren, politisch-öffentlichen Sektor und einem weiteren, gesellschaftlich-privaten

Sektor“ (Schubert/ Klein 2006, Art. Zivilgesellschaft), wobei der zweitgenannte durch eben die vielfältigen Gruppen und Organisationsformen, zu denen auch die Ehrenamtlichen beitragen, gestaltet wird.

„Das Projekt ‚Zivilgesellschaft‘ – so Reinhard Liebig und Thomas Rauschenbach – wurde zugleich als Alternativentwurf zu einer Gesellschaft der Global Player, der Stakeholder, des dereguliert freien Marktes und der ausschließlichen Macht des Geldes als neuer Hoffungsschimmer in die Diskussion eingebracht“ (Liebig, Rauschenbach 2005, 368). So führt der Diskurs um das freiwillige bzw. ehrenamtliche Engagement der Menschen zu immer neuen Erörterungen, was das Gemeinwohl und die gesellschaftliche wie die individuelle Verantwortung dafür sei.

Wie sehr unsere Gesellschaft von dieser Dimension des „Zivilen“ geprägt wird, zeigen die vielfältigen Formen des gegenwärtigen Freiwilligendienstes oder eben Ehrenamtes. Eine beeindruckende Anschauung der in Deutschland vorhandenen Aktivitäten zeigt das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE), das im Jahr 2002 von den knapp vierzig Mitgliedern des Nationalen Beirats für das Internationale Jahr der Freiwilligen gegründet wurde und 2003 seine Arbeit aufnahm. Das BBE ist ein Netzwerk verschiedener Organisationen, Verbände und Freiwilligendienste zur Engagementförderung und –politik (Bergmann 2010, 3).

4 Bedeutung des sozialen Ehrenamts für die Gesellschaft

Gerade angesichts der großen Verbreitung und häufig unübersehbaren Leistung der Ehrenamtlichen wird auch kritisch nach ihrer Berücksichtigung und Wertschätzung gefragt. So ist die Frage „Wem nutzt das Ehrenamt der Kirche?“ etwa der Ausgangspunkt für die Publikation von Ralph Fischer (Fischer, 2004), deren erklärtes Ziel es ist, den Diskurs zum Ehrenamt in der Kirche zu fördern. Nach Fischer existiert ein Zusammenhang zwischen gesellschaftlicher Herkunft, Glaubensausübung und ehrenamtlichem Engagement in der evangelischen Kirche (Fischer, 2004, 140ff.), dem auch zuzuschreiben ist, dass bestimmte Milieugruppen durch diese Tätigkeit nicht erreicht würden. Gravierender erscheinen mir andere kritische Nachfragen: Inwiefern kann der Beitrag Ehrenamtlicher eingefordert werden? Wenn Zeit, Energie und Zuwendung im Ehrenamt als „Geschenk“ im Sinn einer freiwilligen Leistung erachtet werden, können sie nicht von der Gesellschaft beansprucht oder gar eingeklagt werden. Gleichzeitig ist die Unterstützung durch Ehrenamtliche an Kontinuität gebunden, gerade da, wo es um eine beziehungsintensive Tätigkeit zu Menschen geht.

Umgekehrt dürfen Ehrenamtliche nicht zu „Lückenbüßern“ degradiert werden. Gerade dort, wo professionelles Personal immer knapp ist, besteht die Gefahr, unzureichende Personalausstattung mit Ehrenamtlichen „aufzufüllen“. Ehrenamtliche werden nur zu gern und schnell in immer weitere Aufgaben involviert. Gerade Menschen im Ehrenamt „alten Stils“, die auf eine

klare Strukturierung oft verzichtet und eine Grenzziehung geradezu tabuisiert haben, sind hier oft über ihre Kräfte und Möglichkeiten hinaus gefordert worden.

Dem ist die mittlerweile weit verbreitete Überzeugung entgegen zu halten, dass Ehrenamtliche und Freiwillige ohne Wertschätzung und Anerkennung seitens der Hauptamtlichen und vor allem der Trägervertreter nicht von langer Zugehörigkeit zu Kirche, Diakonie oder anderen Organisationen sind.

Im Jahr 2009 fand in Köln eine ökumenische Tagung zum ehrenamtlichen Engagement in Kirche und Gesellschaft unter dem Titel „Um Gottes Willen? – Wir engagieren uns“ statt. Die Inhalte und Leitgedanken, die dort formuliert wurden, sind in vielfacher Weise in das ehrenamtliche Engagement eingeflossen. Abschließend seien die drei wesentlichen Aussagen zusammengefasst, die die Kennzeichen des Ehrenamtes oder Freiwilligendienstes deutlich benennen:

- Ehrenamtlich engagierte Menschen gestalten Zivilgesellschaft.
- Ehrenamtlich tätige Menschen betreiben bewusste Öffentlichkeitsarbeit.
- Ehrenamtlich tätige Menschen sind keine Lückenbüßer (Bergmann, 2010, 1).

Dies gilt in besonderem Maße aus der Sicht der im Institut für Gerontologie und Ethik vertretenen Grundsätze für Menschen, die im Alter ein Ehrenamt ausüben. Unsere Gesellschaft wird nicht nur „immer älter“, sie erhält durch die Menschen im Alter von 60plus auch zunehmend Frauen und Männer, die Kompetenzen, Energie, Sachverstand und Zeit für andere zur Verfügung stellen. Ehrenamt und Freiwilligendienst sind keine Ersatzleistungen für den Staat und ebenso wenig reine Selbsterfüllungsstrategien für ältere Menschen auf der Sinnsuche. Sie sind jedoch Beiträge zu einer werteorientierten Gesellschaft, die sich durch Gemeinsinn, Interesse am und Respekt für den Anderen auszeichnet.

5 Literatur

Backes, Gertrud: Ehrenamtliches Engagement, in: Wahl, Hans-Werner/ Tesch-Römer, Clemens (Hg.): Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen, Stuttgart 2000, 195 – 202.

Baumgartner, Alois: Solidarität und Ehrenamt, Subsidiarität und Selbsthilfe. Veraltete Prinzipien der Sozialpolitik?, in: Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit (Hg.): Sozialpolitik. Aktuelle Fragen und Probleme, München 1996, 32 – 34.

Bergmann, Michael: Ehrenamtliches Engagement in Kirche und Zivilgesellschaft, BBE-Newsletter 13/2010.

Deutscher Bundestag: Bericht der Enquete-Kommission „Zukunft des bürgerschaftlichen Engagements. Bürgerschaftliches Engagement: auf dem Weg in eine zukunftsfähige Bürgergesellschaft, Drucksache 14/8900, 2002.

Fischer, Ralph: Ehrenamtliche Arbeit, Zivilgesellschaft und Kirche. Bedeutung und Nutzen unbezahlten Engagements für Gesellschaft und Staat, Stuttgart 2004.

Kießling, Klaus: Das soziale Ehrenamt – Caritaswissenschaftliche Skizzen zu Herkunft und Zukunft freiwilligen Engagements, in: Strohm, Theodor (Hg.): Diakonie an der Schwelle zum neuen Jahrtausend. Ökumenische Beiträge zur weltweiten und interdisziplinären Verständigung, Heidelberg 2000, 494 – 516.

Knopf, Detlef: Die Produktivität des Alters, Berlin 1989

Liebig, Reinhard/ Rauschenbach, Thomas: Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, in: Ruddat, Günter/ Schäfer, Gerhard K. (Hg.): Diakonisches Kompendium, Göttingen 2005, 366 – 382.

Sachße, Christoph/ Tennstedt, Florian: Geschichte der Armenfürsorge in Deutschland, Bd. 1: Vom Spätmittelalter bis zum 1. Weltkrieg, Stuttgart 1980.

Teilhabe zu ermöglichen bedeutet Mobilität zu ermöglichen, Diskussionspapier des Arbeitskreises Innovative Verkehrspolitik der Friedrich-Ebert-Stiftung, Sven Altenburg Philine Gaftron, Carsten Gertz, Juni 2009

Zukunftsrat der Bayerischen Staatsregierung, Zukunftsfähige Gesellschaft Bayern in der fortschreitenden Internationalisierung, München Dezember 2010

Erfolgreich altern in modernen Zeiten

Heinz Jürgen Kaiser

1 Einführung

Altwerden und Altsein ist ein Thema, das die Menschen schon immer, seit Jahrtausenden, bewegt hat. Offensichtlich ist den Menschen zu allen Zeiten ihr Altwerden ein Problem gewesen, zu dem sie sich kritisch – positiv oder negativ – gestellt haben. Die zwiespältig-kritische Position der Menschen zum Ablauf ihres Lebens kommt in dem Bonmot zum Ausdruck, dass zwar jeder alt werden aber nicht alt sein möchte. Dass Altern und Altsein den Menschen immer schon ein Problem gewesen ist, können wir mit großer Berechtigung vermuten, denn zu auffällig sind die über die Jahrhunderte, sogar Jahrtausende zu verfolgenden Versuche der Menschen, dem Alternsprozess mit seinen Konsequenzen zu entgehen. In unserer Zeit hat das Thema Altern eine besondere Brisanz erlangt, denn noch nie in der Geschichte der Menschheit hat es so viele alte und sehr alte Menschen – zumindest in den Industriegesellschaften – gegeben wie heute. Ist das also wohl auch ein Problem? Und bedeuten die modernen Zeiten der hoch entwickelten Technik, der Computer, des Internets, des Smartphones usw. möglicherweise eine Verschärfung der Lage, für die alten Menschen und die sie umgebende Gesellschaft?

Ich möchte in einem ersten Kapitel Altwerden und Altsein als ein individuelles und ein gesellschaftliches Problem nachzeichnen, so wie es uns sowohl die Geschichte und Kulturgeschichte, aber auch persönliche Erfahrungen nahebringen. Dabei werden wir uns mit einem beliebten und verbreiteten Stereotyp über das Alter auseinandersetzen müssen.

In einem zweiten Kapitel soll ein kurzes Porträt der Altersforschung (Gerontologie) gezeichnet werden und ihren Erkenntnissen über Wesen und Bedingungen des „erfolgreichen Alterns“.

In diesem Zusammenhang und in einem dritten Kapitel möchte ich auf die positiven Perspektive eingehen, die Altersforschung aufgezeigt hat, und die man die „Kräfte des Alters“ bezeichnen könnte. Gemeint sind jene Ressourcen, sowohl für die Senioren selbst wie für die Gesellschaft, in der sie leben, von Vorteil sind.

Das vierte Kapitel schlägt schließlich die Brücke hin zum Thema moderne Zeiten, zu unserer Welt moderner Technik und moderner Medien. Es ist dann keine Überraschung mehr, dass die kompetenten, „erfolgreichen“ Alten unserer Gegenwart in dieser Welt gut bestehen und von dieser Welt für ihr eigenes Leben profitieren können. Voraussetzung ist, dass sie sich von negativen „Images“ lösen und sich ihrer Kräfte auch bewusst werden.

2 Das Bild vom Alter in Vergangenheit und Gegenwart

Die Erfahrungen des Menschen mit dem Älterwerden haben bestimmte, immer wieder tradierte Bilder entstehen lassen. Ich glaube, sie sind uns allen sehr vertraut geworden. Das Bild, das wir auch wir Älteren vom Altern und Altsein im Kopf haben, ist eine Metapher, die eigentlich schon eine Überzeugung der wissenschaftlichen Gerontologie vorwegnimmt: Altern ist nämlich ein lebenslanger Prozess, der mit der Geburt beginnt. Auch so gesehen entbehrt die Festlegung, wann ein Mensch als „alt“ zu bezeichnen ist, nicht der Willkür.

Wenn ich Ihre Assoziationen zum Begriff Alter / alter Mensch sammeln würde, bekäme ich vielleicht unter anderem folgende Vorstellungen genannt:

- Mensch im Rollstuhl
- Alte Dame mit Rollator
- Passant, tief gebeugt, mit unsicheren Schritten
- Pflegeheimbewohner

Diese (negativen) Vorstellungen sind als Bilder im Kopf recht fest gefügt. Solche „Bilder im Kopf“ sagen uns, wie die Menschen sind, an die wir gerade denken. Selten kommt es vor, dass wir diese unsere Bilder hinterfragen. Was wir an uns und an anderen sehen und erfahren, ist oft genug bestimmt durch das, was wir sehen und erfahren wollen, und zwar vor dem Hintergrund unserer Vorlieben und Ängste, aber auch unserer Position und Rolle und unserer Interessen, die wir verfolgen.

Das gilt natürlich auch für unsere Vorstellungen über das Altern und Altsein, die nicht zuletzt bestimmt werden durch das eigene Alter. Das wird schön im folgenden Gedicht von Max von der Grün deutlich:

*„Als ich 5 Jahre alt war, war meine Mutter 25,
und ich fand sie sehr alt.
Als ich 25 Jahre alt war und sie 45,
fand ich sie alt.
Als ich 45 Jahre alt war, war sie 65,
und ich fand sie sehr jugendlich.
Als ich 48 Jahre alt war, starb meine Mutter,
und ich fand, sie sei sehr jung gestorben.“*

Die Erfahrung der Menschen mit ihrem Leben besagt: Der lebenslange Prozess des Alterns hat wohl eine bestimmte, eine charakteristische Gestalt.

Die Erfahrung der Menschen, dass die Geburt der Beginn eines Wachstumsprozesses ist, der sich aber im Laufe des Lebens zu verlangsamen, ja schließlich sogar in einen „Schrumpfungsprozess“ überzugehen scheint, diese Vorstellung wird erfasst im Bild der „Lebenstreppe“ als Metapher der menschlichen Entwicklung.

An den vielen aus der Kunstgeschichte bekannten bildlichen Darstellungen des lebenslangen Alternsprozesses als Gang über eine Treppe ist abzulesen, dass es einen Höhepunkt im Leben gibt, den man „Lebensmitte“ nennen könnte, und von dem ab die Beweglichkeit, die Kraft, der Geschicklichkeit usw. nachlassen, die Krankheiten aber mehr werden. Interessanterweise lehrt uns dieses Bild aber auch, dass auch früher schon, vor hundert oder zweihundert Jahren, das „natürliche“ Ende des Lebens auf die Zeit nach dem 90. Lebensjahr gelegt wurde. Alte und sehr alte Menschen hat es also immer schon gegeben. Aber die Säuglingssterblichkeit war hoch, sehr viele Menschen haben das 30. Lebensjahr nicht mehr erlebt, und so waren die alten und sehr alten Menschen eher die Ausnahme als die Regel.

Ein bekanntes Lehrbuch der Psychologie (Zimbardo 1983) beginnt seine Erörterung menschlicher Entwicklung als Aufeinanderfolge von Lebensphasen mit einem Auszug aus Shakespeares "Wie es euch gefällt" (2. Akt, 7. Szene), in der das Leben in wohlgesetzten Worten als Szenenfolge auf einer Bühne dargestellt wird. Nach dem Aufstieg auf den Zenith des Lebens im 3. und 4. Lebensjahrzehnt ist der Abstieg mit dramatischen Veränderungen verbunden:

*"Das sechste Alter bringt den hageren und besockten ersten Schritt zum Kontertanz,
Mit der Brille auf der Nase und dem Beutel an der Seite,
Die jugendliche Hose wohl geschont, die Welt zu weit
Für die geschrumpften Schenkel; die tiefe Männerstimme
Zum kindischen Sopran verwandelt, im Ton voll Piepsen und
Voll Pfeifen. Die letzte aller Szenen,
Mit der die seltsam wechselnde Geschichte schließt,
Ist zweite Kindheit, gänzliches Vergessen,
Ohn' Zahn, ohn' Augen, Geschmack und alles."*

Der Alltagssprachgebrauch würde in diesem Bild den Begriff der Entwicklung wohl nur auf die Veränderungsreihe bis zum mittleren Erwachsenenalter, also dem „Höhepunkt“ verwenden; die dann folgende Veränderung ist dann mehr als Verfall denn als Entwicklung im umgangssprachlichen Sinne zu sehen. Das gilt möglicherweise heute noch für die Frauen als schwerwiegender denn für die Männer.

Diese und andere populäre Darstellungen jedenfalls belegen, was im Denken der Menschen, aber auch der Wissenschaftler, lange Zeit als selbstverständlich galt: Das Altern ist ein Prozess, der Defizite hervorbringt. Man spricht deswegen auch vom „Defizitmodell“ des Alters.

Dieses Defizitmodell scheint dem subjektiven Erleben des Alterns und Altseins gut zu entsprechen.

Schon über zweitausend Jahre vor unserer Zeitrechnung hatte der ägyptische Oberste Richter Ptahhotep ganz ähnliches aus eigenem Alternserleben heraus beschrieben:

"Oh König, mein Herr! Gebrechlichkeit ist mir beschieden, das Greisenalter ist eingetreten, die Altersbeschwerden sind gekommen, und Hilflosigkeit ist erneut da. Die Kraft schwindet dahin für den mit ermattetem Herzen. Der Mund schweigt, er kann nicht (mehr) sprechen, die Augen sind schwach, die Ohren taub, man liegt unbequem da allezeit. Das Herz ist vergesslich und kann sich an gestern nicht erinnern, die Knochen leiden durch das Alter. Die Nase ist verstopft, sie kann nicht atmen, Aufstehen und Hinsetzen sind beschwerlich geworden. Gutes ist in Schlechtes verkehrt, und jeder Geschmack ist vergangen. Was das Alter dem Menschen antut: Schlecht geht es (ihnen) in jeder Hinsicht!"

Wie gesagt: Es widerspricht durchaus nicht unseren Erfahrungen, wenn das Altern und Altsein als ein Einrichten mit Krankheiten und Verlusten, als ein Erleben von Abschied und Trauer gezeichnet wird. Irgendwann in unserem Leben - so sagen uns unsere Empfindungen - überschreitet die Biographie eben einen Wendepunkt, von dem aus sie Kurs nehmen kann auf ein Fortschreiten von Verlust, Versagung, Vergänglichkeit und Verfall. In einer Anekdote wird von Gottfried Keller erzählt, dass er eines Abends verloren und traurig in seiner Wein- stube gesessen habe. Nach dem Grund seiner Bedrücktheit ausgeforscht, soll er geantwortet haben: *"Bisher hat man mich immer gefragt: 'Warum heiraten Sie nicht?', aber heute zum ersten Mal: 'Warum haben Sie nicht geheiratet?'"*

Altern ist danach ein unaufhaltsames Sich-Entfernen von der Jugend, eine schmerzhaft- e Erfahrung des Unwiderbringlichen. Bei Conrad Ferdinand Meyer finden wir die Verse:

*"Heute fanden meine Schritte mein vergessnes Jugendtal,
Seine Sohle lag verödet, seine Berge standen kahl.
Meine Bäume, meine Träume, meine buchendunklen Höhn -
Ewig jung ist nur die Sonne, sie allein ist ewig schön."*

Die Unwiderbringlichkeit früheren Lebens und seiner Qualitäten ist eine beherrschende Vorstellung angesichts der Nähe des Todes und der Krankheiten im Alter. Altern ist ein irreversibler Prozess.

Das sagt uns ein Teil unserer Alltagserfahrung, seit Generationen vermittelt. Ist demnach der Mensch nach der Lebensmitte kein entwicklungsfähiges Lebewesen mehr?

Wir ahnen schon, dass die zitierten Bilder und traditionellen Sichtweisen keine angemessene Vorstellung vom Alter mehr repräsentieren. Und in der Tat: Als Anfang der 90er Jahre die Akademie der Wissenschaften zu Berlin ihren großen Forschungsbericht zur Zukunft des

Alterns vorlegte, notierte Bernhard Borgeest in der ZEIT vom 2.10.1992 verwirrt: *"Das Alter ist ein Schreckgespenst. Denn da geht's mit uns bergab. Klapprig wird man und gebrechlich, starrköpfig und verkalkt. Alzheimer und Parkinson, Gicht und Grauer Star: Alt, das ist so viel wie krank. ... Falsch, alles falsch. Vorurteile, Fehltritteile."*

3 Die moderne Altersforschung und ihr Konzept des „erfolgreichen Alterns“

In unsere alltäglichen Vorstellungen vom Alter und vom Altwerden mischt sich schon seit einigen Jahrzehnten die wissenschaftliche Altersforschung ein und versucht, sich Gehör zu verschaffen. Nehmen wir sie und ihre Forschungsergebnisse wahr, stecken wir in einer Zwickmühle:

Unser Alltagsverstand erzeugt ein durchaus plausibles Bild vom alten Menschen, aber man sagt uns, es sei falsch – oder doch zumindest unvollständig, nur die halbe Wahrheit. Dabei wird doch das plausible Bild auch von den Medien des Öfteren bestätigt, wenn es beispielsweise um die Diskussion über den gesellschaftlichen Umgang mit der „Alterslast“ geht.

Altern als gesellschaftliches Problem

Die Gerontologie als wissenschaftliches Tätigkeitsfeld ist natürlich eine gesellschaftliche „Veranstaltung“, die es wohl nicht geben würde, wenn Altern und Altsein nicht nur vom Einzelnen, sondern auch von der Gesellschaft als Problem gesehen würde. Ausgangspunkt für die Problemdiagnose ist eine Betrachtung der Altersstruktur unserer Gesellschaft und ihrer vergangenen wie prognostizierten Veränderungen.

So schrieben Brauchbar & Heer schon vor fast 20 Jahren:

"Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte hat sich in Westeuropa das zahlenmäßige Verhältnis der jungen und der alten Generation verkehrt: Es gibt mehr Alte als Kinder. Auf 50 Millionen unter 15jährige kommen 70 Millionen über 60jährige" (Brauchbar & Heer 1995, S. 35).

Die Gründe für diese Entwicklung liegen in der gestiegenen Lebenserwartung einerseits, und in der gesunkenen Geburtenrate andererseits, zwei Prozesse, die sich in ihrer Auswirkung auf die Alterspyramide gegenseitig verstärken. Nun kann man die Ergebnisse beider Prozesse in ein Zahlenverhältnis zueinander setzen, also einen Quotienten bilden: Jung zu Alt oder Alt zu Jung: Altenquotient vs. Jugendquotient.

Der Altenquotient wird gebildet als Zahlenverhältnis der Gruppe der erwerbsfähigen Personen (den Bürgern von 20 bis unter 60 oder auch unter 65 Jahren) zur Gruppe der 60 (oder 65) jährigen und darüber. Von der 10. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes wurde vorausgesagt, dass bis 2050 einem jüngeren (erwerbsfähigen) Menschen fast schon ein älterer (nicht mehr erwerbsfähiger) gegenüberstehen wird.

Schon seit Jahren bereiten darum die Medien, Zeitungen, Zeitschriften, Fernsehen, auf eine Art Endzeit vor, in der die jungen Menschen zu einer Minderheit geworden sind und die alten, hilfsbedürftigen die Möglichkeiten der Gesellschaft überfordern. Das bleibt nicht ohne Wirkung, auf Jung und auf Alt. Denn: „Semper aliquid haeret“, es bleibt immer etwas hängen, wie schon die alten Römer wussten. Unsere Sicht vom Altern und Alter, zumindest das sog. „generalisierte“ Altersbild, also das von konkreten Erfahrungen mit konkreten Alten (Großeltern, Nachbarn) abgehobene, beeinflusst uns in einer kaum glaublichen Weise, erschwert die Bewältigung unseres alltäglichen sozialen Lebens. Die moderne Altersforschung, über die wir gleich mehr erfahren werden, kann das mit empirischer, experimenteller Forschung auch nachweisen. So berichtete der Heidelberger Altersforscher Prof. Dr. H.-W. Wahl 2012 in einem Interview:

„Diese negativen Altersbilder haben Folgen. Aus Studien wissen wir, dass Senioren bei geistigen Leistungstests schlechter abschneiden, wenn man sie zuvor mit solchen Klischees konfrontiert. Sie gehen auch gebückter und langsamer. Ältere übernehmen also diese falschen Vorstellungen und leisten nicht so viel, wie sie könnten. Auch deshalb sind neue Altersbilder wichtig.“

Wird das negative Altersbild durch die Alltagssituation aktiviert, stellen sich bei (älteren) Menschen folgende messbare Veränderungen ein:

- Verlangsamung der Gehgeschwindigkeit
- Zitterigwerden der Handschrift
- Verminderung des Gleichgewichtssinnes
- Verschlechterung der Gedächtnisleistung
- Vermehrung ungünstiger Selbstaussagen

usw.

(Levy 2009)

Eine für die Mitglieder der älteren Generation ganz wichtige Frage lautet demnach: Wie kann ich den mir meist nicht bewusst werdenden Einflüssen der negativen Altersstereotype (die auch heute noch in unserer Gesellschaft verbreitet sind) entgehen?

Ich würde folgende Antwort formulieren:

Zunächst einmal ist es unerlässlich, sich selbst klar zu machen, dass es diese Altersbilder gibt, dass sie einen selbst nicht unbeeinflusst lassen, und dass nicht alle in diesen Bildern transportierten Annahmen über Altern und Altsein falsch sind. Zugleich aber sollte man einen Handlungsplan entwickeln, der einen gewissermaßen aus der Gefahrenzone bringt.

Gemeint ist, dass man sich auch im höheren Lebensalter Ziele setzen sollte, die das Alltagsleben lebenswerter machen, die die soziale Teilhabe auch weiterhin ermöglichen und die sich einstellende Schwächen kompensieren helfen. Dann sollte man Informationen aufsuchen, die einem sagen, wie diese Ziele zu erreichen sind. Diese Informationen gibt es schriftlich, als Broschüren beispielsweise, oder bei bestimmten Personen (z.B. den Hausärzten) oder bei Institutionen (etwa Seniorenclubs). Ist auf diese Weise geklärt, welche Mittel einem zur Verfügung stehen, um die selbst gesetzten Ziele zu erreichen. Und dann geht es an die Arbeit: Jeden Tag sollte man sich selbst auffordern, das zu tun, was diesbezüglich getan werden sollte.

4 Die Kräfte des Alters – Individuelle und gesellschaftliche Ressourcen

Eine Lösung der mit dem demografischen Wandel möglicherweise einhergehenden Probleme ist demnach nur möglich, wenn man sich von althergebrachten Vorstellungen über das Altern und seinen Folgen löst und ein durch Grundlagenforschung bestätigtes neues Bild vom Altern akzeptiert und damit auch wirksam werden lässt!

Wenn wir dies tun, wächst uns die Aufgabe zu, die öffentliche Diskussion über das Altern und Altsein in der modernen Welt kritisch zu begleiten.

Ein alternswissenschaftlich fundiertes Bild vom Alter hat viele Facetten. Das liegt unter anderem daran, dass sich in der Altersforschung eine ganze Reihe unterschiedlicher Disziplinen zusammenfinden. Ihre Forschungsergebnisse zeigen:

Die menschliche Entwicklung ist mit der Vorstellung von vor Aufbau und einem Abbau nach der Lebensmitte allein nicht korrekt erfasst. Tatsächlich ist die menschliche Entwicklung, die wir „Altern“ nennen, ein sehr diffiziler und im Übrigen lebenslang optimierbarer Anpassungsprozess an sich verändernde Lebensvoraussetzungen und Lebensaufgaben. Altwerden bedeutet eine Entwicklung über die gesamte Lebensspanne hinweg, eine Entwicklung, die sehr viele unterschiedliche Facetten hat, und die auch dem höheren Lebensalter noch Chancen zur Entfaltung der Persönlichkeit zugesteht.

Das war eigentlich schon lange vor den Forschungen der Alternswissenschaften bekannt, wurde aber immer wieder zugedeckt. Als beispielsweise der berühmte japanische Maler Hoku-sai fast 75 Jahre alt geworden war, äußerte er sich zu seinem eigenen Talent und zu den Entwicklungsmöglichkeiten seiner eigenen Person wie folgt:

"Im Alter von sechs Jahren zeichnete ich mit Vorliebe die Dinge, im Alter von 50 Jahren hatte ich eine Unmenge von Zeichnungen veröffentlicht, aber alles, was ich im Alter von 70 Jahren gemacht habe, ist es nicht wert, gezählt zu werden. Mit 73 habe ich die Struktur der wirklichen Natur, der Tiere, der Kräuter, der Bäume, der Vögel, der Fische und Insekten ungefähr erfasst. Infolgedessen werde ich im Alter von 80 noch weitere Fortschritte gemacht haben, mit 90 werde ich in das Mysterium der Dinge eindringen, mit 100 Jahren werde ich einen

entschiedenen Grad des Wunderbaren erreicht haben, und wenn ich 110 Jahre alt bin, so wird bei mir alles lebendig sein, sei es ein Punkt, sei es ein Strich." (Zit. nach Rosenmayr 1978, S. 67).

Wir würden nicht auf den Gedanken kommen, diese Lebensgestalt als eine auf- und abwärts führende Treppe zu metaphorisieren. Hier geht nichts abwärts, hier geht es vielmehr im Leben aufwärts. Die besondere Gestalt der Entwicklung als Altern - nämlich als qualitative Veränderung - umfasst auch das Abstandgewinnen von sich selbst und von den Dingen, die Verklärung, auf jeden Fall eine Art der Vervollkommnung.

Natürlich leben nicht alle Menschen ein Leben wie Hokusai, aber immerhin ist festzustellen, dass in unserer heutigen Gesellschaft die meisten befragten Älteren das Leben im Alter trotz der existierenden negativen Stereotypen überwiegend positiv erleben. Die Frauen allerdings geben eher als Männer Ängste in Bezug auf Gesundheit und materielle Versorgung zu.

Was sagt nun die Wissenschaft über Altern und Altsein im Einzelnen und konkreter? Was sind wichtige Ergebnisse der Gerontologie? Halt! Was ist eigentlich die Gerontologie genau betrachtet?

5 Gerontologie: Ein interdisziplinäres Forschungsprogramm

Gerontologie stellt ein interdisziplinäres Forschungsprogramm dar, an dem so unterschiedliche Disziplinen wie die Medizin, die Psychologie und die Soziologie beteiligt sind, aber auch die Philosophie, die Pädagogik, die Sportwissenschaften, die Rechtswissenschaften, die technischen Wissenschaften usw.

Die Altersforschung ist also ein weites Forschungsfeld, auf dem es aber immer um die Frage geht, wie der Alternsprozess der Menschen auf seinen unterschiedlichen Ebenen verläuft und auch, wie er in einer gegebenen Gesellschaft optimiert werden kann.

Grundlagenwissenschaftlich wurden Erkenntnisse über das Altern und Altsein gewonnen, die in fünf verschiedene Aspekte differenziert werden können:

- Altern ist ein dynamischer Prozess, der keine Einbahnstraße darstellt.
- Der Alternsprozess verläuft multidirektional und multidimensional.
- Das Defizitmodell muss deshalb zugunsten des sog. „Kompetenzmodells“ aufgegeben werden.
- Kompetenzen zu Bewältigung alltäglicher Anforderungen können auch im höheren Alter neu entwickelt und dann vielleicht lebenslanglich aufrechterhalten werden.

- Das bedeutet, dass der Mensch im höheren Lebensalter in der Regel noch über erhebliche (Entwicklungs-) Potenziale verfügt.

Die Begriffe der multidimensionalen und multidirektionalen Entwicklung sind sicherlich etwas schwer verständlich. Ich will sie am Beispiel der Intelligenzentwicklung erläutern:

Die Erforschung der Intelligenzentwicklung im Alter hat unterschiedliche Facetten, die gleichzeitig existieren, aufgezeigt (multidimensional). Und diese entwickeln sich im Lebenslauf auch noch in unterschiedliche Richtung (multidirektional). Zwar nimmt die biologisch fundierte Informationsverarbeitungskapazität im Rahmen geschwindigkeitsorientierter Aufgabenstellungen mit dem Altersprozess ab („speed-Leistungen“), aber der Wissensumfang kann weiter zunehmen und erfahrungsabhängige Leistungen („power-Leistungen“) können sich weiter verbessern.

Für die Darstellung des Alterns als ein lebenslanger, optimierbarer Anpassungsprozess reicht demnach eine einzige Metapher, die der Lebenstreppe, nicht mehr aus.

Das heute geltende, wissenschaftlich fundierte Kompetenzmodell könnte man in drei Sätzen so umreißen:

- „Kompetenz“ meint das grundsätzliche Vermögen, aktiv auf Lebensbedingungen und Lebensvollzüge im Interesse einer selbstständigen, zufriedenstellenden Lebensführung Einfluss zu nehmen.
- Trotz mancher Abbauerscheinungen und Verlusten ist das höhere Lebensalter durch ein erhebliches Ausmaß an verbleibenden Fähigkeiten gekennzeichnet. Das sind gute Bedingungen für die Einflussnahme auf den Alternsprozess. Man spricht auch von Ressourcen.
- In Bezug auf das individuelle Leben bezeichnet „Ressource“ die Kräfte und Möglichkeiten einer Person, im Alter ein selbstständiges, selbstverantwortliches und persönlich zufriedenstellendes Leben zu führen (personale Ressource). Im gesellschaftlichen Kontext bedeuten Ressourcen eine Produktivität des Älteren, die die Gesellschaft insgesamt bereichert (soziale Ressourcen).

Hinzu kommt, dass sich Entwicklungs- oder Veränderungsprozesse in Stärke und Richtung von Mensch zu Mensch deutlich unterscheiden können. Deswegen interessieren sich die Altersforscher längst für das, was sie „Differenzielles Altern“ nennen. Und da zeigt sich:

Es gibt "die Alten" gar nicht! Eine der wichtigsten Erkenntnisse der modernen Altersforschung lautet: Jeder Mensch altert anders. Der Prozess des Alterns stellt nämlich einen Vorgang zunehmender interpersonaler Differenzierung dar.

Man könnte auch so sagen: Mit dem Lebensalter werden die Menschen immer stärker zur unverwechselbaren, individuellen Persönlichkeit.

Schauen wir einmal nach, welche Kräfte und Möglichkeiten konkret das Leben des Einzelnen im Alter als auch das der Gesellschaft insgesamt bereichern können.

Gehen wir zunächst auf die personalen Ressourcen ein.

6 Personale und soziale Ressourcen als Basis erfolgreichen Alterns in modernen Zeiten

Personale Ressource „körperliche Fitness“

Diejenige personale Ressource, die uns angesichts unseres tradierten Altersbildes sicherlich am ehesten ein- und auffallen wird, ist die der Gesundheit oder „Fitness“. Trotz mancher Einschränkungen kann man doch sagen, dass die Mehrzahl der Menschen in der Generation 65+ einen relativ guten Gesundheitszustand aufweist und viele schon aus diesem Grund als „junge Alte“ angesprochen werden können. Das gilt zumindest bis zum 75. Lebensjahr. Von da an wird die gesundheitliche Situation prekärer, ohne Zweifel. Aber die „jungen Alten“ unserer Zeit nutzen ihre Kräfte zunehmend, um einem Abbau der Muskulatur und der Beweglichkeit entgegenzuarbeiten. Immer häufiger findet man sie deshalb auch in Fitnessstudios oder beim „Nordic-Walking“.

Die Krankenkassen wissen genau, warum sie für Sport auch für ältere Menschen werben. Hier der Inhalt einer entsprechenden Werbung der Barmer Krankenkasse:

„Sport

- fördert Körperbeherrschung und Reaktionsvermögen und kann so Stürzen vorbeugen,
- verbessert die Durchblutung - auch im Gehirn,
- hilft, Übergewicht abzubauen und dadurch Knochen und Gelenke zu entlasten,
- beugt Osteoporose, Arteriosklerose, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor,
- lindert Wechseljahresbeschwerden,
- stimuliert den Hormonhaushalt und stärkt das Immunsystem,
- hebt die Stimmung und hilft beim Abbau körperlicher und seelischer Spannungen.“

Ressource „geistige Fitness“

Die alten Nutzer eines Fitness-Studios können bezeugen: An Fitness kann man auch im höheren Lebensalter noch Zuwächse erzielen. Und das gilt auch für das Fitsein im Kopf.

Das beweisen beispielsweise Forschungsprojekte und praktische Anwendungsprogramme rund um das Stichwort „Gedächtnistraining“ oder „kognitives Training“.

Im Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg hat vor Jahren ein Forschungsprojekt (SimA, Prof. Dr. W.D. Oswald) zeigen können, dass eine Kombination von geistigem und körperlichen Training den Verlauf demenzieller Erkrankungen deutlich positiv beeinflussen kann, wenn es auch nicht möglich ist, durch Sport und Gedächtnistraining beispielsweise die Krankheit zu „heilen“. Hier ein kurzes Resümee dazu:

„Der zugrunde liegende Ansatz wurde erstmals 1991 im Rahmen des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Forschungsprojektes an der Universität Erlangen-Nürnberg wissenschaftlich überprüft. Es zeigte sich, dass regelmäßig durchgeführte Übungseinheiten mit kognitiven UND psychomotorischen Inhalten die Gedächtnisleistungen, den Gesundheitsstatus und die Selbstständigkeit der Teilnehmer/innen verbesserten bzw. über mehrere Jahre stabilisierten. Gleichzeitig erkrankten die Teilnehmer der Interventionsgruppe bis heute wesentlich seltener an einer Demenz.“

Quelle: <http://www.sima-akademie.de/sima/was-ist-sima/>

Es wurde eine ganze Reihe von Verfahren entwickelt, mit denen man sowohl spezifische geistige Fähigkeiten in ihrer Ausprägung messen als auch fördern kann.

Hier sieht man die Ergebnisse der Kombination von kognitiven und körperlichen Trainings aus dem genannten Forschungsprojekt, dargestellt über einen langen Zeitraum im Vergleich mit einer Gruppe Demenzkranker, die ein solches kombiniertes Training nicht erhalten hat:

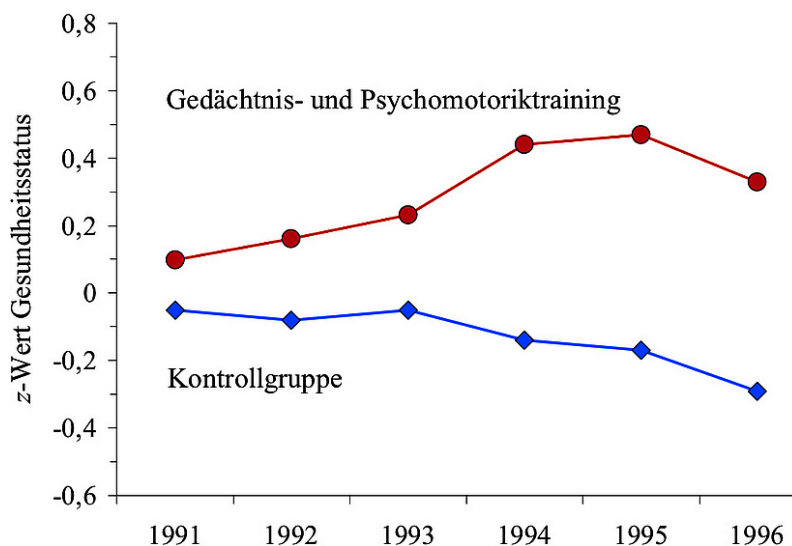


Abbildung 1: Gedächtnis- und Psychomotoriktraining

Ein lebenslanges Lernen ist also möglich, und diese Ressource wird auch genutzt. Man sehe sich nur an, wie begehrt Angebote des Seniorenstudiums oder Computerkurse für Senioren derzeit sind!

Will man die Lernfähigkeit der Älteren nutzen, sind allerdings auch Besonderheiten des Lernens im Alter zu beachten:

- Nachlassendes Kurzzeitgedächtnis, nachlassende Sinnesleistungen, Motivationsprobleme
- Die Lerngeschwindigkeit ist individuell unterschiedlich.
- Ältere lernen zwar bei sinnlosem Material schlechter.
- Älteren fehlt es oft an gewisser Lerntechnik („Codierungsschwäche“).
- Zu schnell gebotener Lernstoff behindert Ältere mehr als Jüngere.
- Bei Älteren sind mehr Wiederholungen nötig.
- Der Lernprozess bei Älteren ist störanfälliger als der Lernprozess bei Jüngeren.
- Schlechtere Lernleistungen bei Älteren sind häufig weniger ein Zeichen nachlassender Lernfähigkeit, als ein Zeichen von Unsicherheit.
- Ältere lernen leichter, wenn der gebotene Lernstoff übersichtlich gegliedert ist.
- Besonders starken Einfluss haben motivationale Faktoren, d. h. die innere Bereitschaft, einen gebotenen Stoff anzunehmen und zu behalten.
- Soziale Scheu, Erinnerungen an Lernzwang in der Schule und geringe Erwartungen an den eigenen Lernerfolg hemmen die Wahrnehmung von Bildungsangeboten im höheren Lebensalter.

Es kommen mittlerweile immer neue Angebote zum Trainieren der eigenen Fähigkeiten hinzu, wobei die moderne Medienwelt, hier vor allem Computer und Internet, für eine gute Verbreitung und einen erleichterten Zugang sorgen.

7 Kompetenz im Alter: Soziale Ressourcen - Oder: Im Alter erfolgreich unterwegs für Andere

Kompetenz im Alter beruht vor allem auf Erfahrung, auf Lebenserfahrung. Ältere Menschen sind auch bereit, ihre spezifischen Fähigkeit, ihre Lebenserfahrung, anderen, gerade auch jüngeren Menschen zugänglich zu machen und ihnen so in ihrer Lebensführung zu helfen.

In der Tat zeichnet etliche alte Menschen das aus, was man üblicherweise als „Weisheit“ bezeichnet. Was heißt Weisheit?

In Anlehnung an Staudinger (1990) zeichnet sich Weisheit als Expertentum (engl.: expertise) vor allem aus durch ein

- sicheres Urteil und guter Rat in schwierigen Lebenslagen,
- reichhaltiges Wissen über die Hintergründe des Lebens,
- reichhaltiges Wissen über Lebensrückblick,
- kontextuelles Denken,
- relativierendes Denken,
- Denken, das die Unsicherheiten im Leben berücksichtigt.

Diese Weisheit ist sicher ein individuelles Potenzial einer Person, aber eben nicht nur.

Zum einen geht es bei Weisheit eben nicht nur um Wissenstatbestände, welche die Qualität „objektiven Wissen“ für sich reklamieren könnten und beispielsweise Resultat eines guten Gedächtnisses sind, sondern auch und vor allem um Einblick in Umgangsweisen mit Lebensfragen auf subjektiver Ebene, die gleichwohl gesellschaftlich hoch geschätzt und deshalb bemerkenswert sind. *„Es geht nicht um ‚objektive‘ Erkenntnisse über das Leben, sondern um die Einsicht und das Verständnis einzelner Personen“* (Staudinger & Dittmann-Kohli 1994, S. 413).

Alte Menschen stellen relativ zu den Interessen der Gesellschaft auch deswegen eine Ressource dar, weil sie nicht nur Empfangende (von Hilfeleistungen) sind, sondern auch Gebende. Tatsächlich gibt es weiterhin eine hohe intergenerationelle Solidarität, auch durch gesellschaftlich relevante Arbeit, ausgeführt von Senioren und Seniorinnen.

Gesellschaftliche Arbeit leisten diese zum Beispiel im Rahmen ehrenamtlicher Tätigkeit, und zwar in einem hohen Ausmaß. Der „Senioren-Ratgeber“ meldete beispielsweise am 28.02.2012:

„2009 waren 33 Prozent der 65- bis 74-Jährigen ehrenamtlich tätig, sieben Prozent mehr als zehn Jahre zuvor. Die Quote in der Gesamtbevölkerung lag bei 36 Prozent. In der Altersgruppe ab 75 Jahren waren 2009 immerhin noch 20 Prozent aktiv, bei den 50- bis 64-Jährigen mit 36 Prozent sogar knapp überdurchschnittlich viele.“

Das Potenzial älterer Mitarbeiter

Weil Altern auch Wissenszuwachs bedeuten kann, vor allem auch ein tieferes Verständnis für die philosophischen, aber auch praktischen Probleme des Lebens, und weil sich im Bereich der Wirtschaft und des Arbeitsmarktes ein Fachkräftemangel bemerkbar macht, werden Führungskräfte der Wirtschaft zunehmend auf das Potenzial ihrer älteren Mitarbeiter aufmerksam, und von Seiten der Politikberatung wird für eine „demografiesensible“ Unternehmenskultur

geworben; die freiwillige Mitarbeit im Betrieb über das Erreichen der Altersgrenze hinaus soll leichter möglich werden.

Nicht zuletzt beim Generationenwechsel in der Betriebsführung (z. B. im Handwerk) können die Älteren mit ihrer Betriebserfahrung eine wertvolle Rolle in der schwierigen Übergangssituation spielen.

Ressource „Anpassungsfähigkeit an sich verändernde Bedingungen“

Als Ergebnis zahlreicher empirischer Studien zu Altersverläufen, zur Entwicklung der Leistungsfähigkeit und zur Bewältigung von Krisen- und Problemsituationen kann man folgendes festhalten: Dem alternden Menschen kann prinzipiell (wenn auch nicht in jedem Einzelfalle) ein hohes Maß an Anpassungsvermögen an sich verändernde Lebensumstände und Lebenslagen zugesprochen werden, auch ein erhebliches Maß an Umstellungs- und Lernfähigkeit. Das ist auch ein Grund, warum wir erwarten dürfen, dass das erfolgreiche Altern in modernen Zeiten möglich ist und vielleicht sogar zu Regel werden wird.

Wir kennen mittlerweile auch die Strategien, die Ältere zur Anpassung an die sich verändernden Bedingungen und Umstände einsetzen (können).

Das sog. „S-O-K-Modell“ von Baltes & Baltes (1990) stellt das sehr verständlich und greifbar dar:

- S bezeichnet die Strategie der Selektion, d. h. die (mehr oder weniger) bewusste Auswahl von Zielen, Tätigkeiten und Lebensbereichen, die dem Status Quo am ehesten angemessen sind und vom Individuum produktiv gehandhabt werden können.
- O steht für Optimierung und meint die Verbesserung von (übrig gebliebenen) Funktionen durch Übung und den konzentrierten Einsatz der eigenen Kräfte, um so die ausgewählten Ziele besser erreichen zu können.
- Mit K ist Kompensation gemeint, d. h. die Tatsache, dass Menschen Mittel und Wege finden, trotz Verlusten hochrangige Ziele aufrechterhalten zu können.

Wie kommt es eigentlich zu der doch letztlich erstaunlichen Anpassungs-, Umstellungs- und Lernfähigkeit?

Die Altersforschung spricht an dieser Stelle zwei Voraussetzungen an, die dem alternden Organismus dafür gegeben sind:

- Erstens steht ihm eine erhebliche Reservekapazität zur Verfügung, d. h. eine Leistungsfähigkeit, die im alltäglichen Leben gar nicht vollständig abgerufen wird, aber bei sinkenden Kräften mobilisiert werden kann.

- Zweitens zeichnet den älteren Menschen so etwas wie „Plastizität“ aus. Die geschilderte Fähigkeit, Neues zu lernen, sich noch umstellen zu können. Dieses Faktum kann mit den modernen bildgebenden Verfahren auch hirn- und neuroanatomisch plausibel gemacht werden. Es scheint so zu sein, dass sich unter Lernbedingungen entweder Neuronen neu bilden können oder doch synaptische Verbindungen zwischen den bestehenden Neuronen, was eine bessere Verschaltung der Nervenzellen im Gehirn bedeutet.

Altern ist auch so gesehen ein dynamischer Prozess, der auch im höheren Lebensalter produktiv und konstruktiv verlaufen kann.

Ressource Selbstständigkeit

Die Aufrechterhaltung von Selbstständigkeit ist ein Ziel der gerontologischen Forschung, insbesondere der Interventionsgerontologie, weil es einen starken Zusammenhang zwischen Selbstständigkeit und Lebenszufriedenheit gibt, und Lebenszufriedenheit möchte ich einmal als das oberste Ziel unseres Umgangs mit dem Altern bezeichnen.

Selbstständigkeit ist zugleich aber auch ein Mittel, vieles zu verwirklichen, was der Lebenszufriedenheit des einzelnen dient und aber auch dem Wohl der Gesellschaft, die ja ein solidarisches Sozialsystem aufgebaut hat, das gerade die Älteren einschließt.

Eine der Bedingungen dafür ist die Mobilität, auch und gerade die auto-mobile Mobilität, die von den heutigen Menschen über 65 Jahren in erstaunlichem Maße realisiert wird und auch realisiert werden muss.

Ressource Mobilität

Selbstverständlich werden in einer Gesellschaft, in der die Probleme des Älterwerdens und des Größerwerdens der Gruppe der Älteren derzeit besonders dramatisiert werden, auch die Gefahren der Senioren-Mobilität besonders häufig und eindringlich zur Sprache gebracht. Darauf genauer einzugehen, würde aber einen neuen, eigenen Vortrag nötig machen.

Fazit: Älter sein und gesellschaftliche Teilhabe in einer modernen Welt sind kein Widerspruch!

Ressourcen für die gesellschaftliche Teilhabe in einer modernen Welt sind prinzipiell vorhanden, das hat nicht zuletzt die moderne Altersforschung gezeigt.

Die Chancen des Alters zu nutzen erfordert aber, sie zu kennen und bewusst abzurufen und zu fördern! Dann sind sicher die Veränderungen, die die weitergehende Modernisierung unserer Lebenswelt hervorbringen wird, von den alten Menschen bewältigbar und noch mehr: Sie sind vielleicht auch und gerade von den Älteren für sich selbst nutzbringend einsetzbar.

Deswegen blicken wir jetzt einmal hinein in die moderne technische und Medienwelt, und wie die sog. „Senioren“ von heute dazu stehen.

Alte Menschen und moderne Welt – ein produktives Verhältnis

Ende 2011 hat die Bundesregierung (Bundesministerium für Bildung und Forschung) eine Forschungsagenda auf den Weg gebracht mit dem Titel „Das Alter hat Zukunft“. Darin wurden fünf Forschungsfelder benannt, die eindeutig von einem produktiven Verhältnis zwischen alten Menschen und der modernen sozialen und technischen Welt ausgehen. Das zeigen zum Beispiel

- Forschungsfeld 2: „Kompetenzen und Erfahrungen älterer Menschen für Wirtschaft und Gesellschaft nutzen“,
- Forschungsfeld 4: „Gesellschaftliche Teilhabe – Mobil und in Verbindung bleiben“ und
- Forschungsfeld 5: „Sicher und unabhängig wohnen“.

„Produktiv“ meint zunächst einmal, dass es der ältere Teil der Bevölkerung ist, aus dem durchaus jene Menschen stammen, die zu den Innovateuren der modernen Welt gehören. Die Entwicklung von Computern, Internet, Smartphones und Tablets zeigt dies durchaus. Steve Wozniak, der Chef von Apple und damit von I-Phone und I-Pad, ist immerhin auch schon 63 Jahre alt. Und vor kurzem ist der Erfinder der Computermaus, Douglas C. Engelbart, gestorben, im Alter von 88 Jahren in München!

Produktiv ist das Verhältnis zwischen Älteren und der modernen Technik- und Medienwelt aber auch im umgekehrten Sinne: Moderne Technik und moderne Medien unterstützen die Senioren bei der Bewältigung des Alltagslebens, bei der Erledigung schwieriger Aufgaben, bei der Kompensation von Schwächen und Defiziten, die der Alternsprozess ja unbestritten mit sich bringen kann. Das gilt im Hinblick auf das eben zitierte Forschungsfeld 5 „Sicher und unabhängig wohnen“, oder auf das Forschungsfeld 4 „Gesellschaftliche Teilhabe – Mobil und in Verbindung bleiben“, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Ältere Autofahrer, die in den Medien neuerdings so gerne als Schreckgespenster der Straße dargestellt werden, können zukünftig auch dann noch mit ihrem eigenen Auto mobil bleiben und ihr soziales Netz aufrechterhalten, wenn der Vorgang des Alterns unter anderem auch Leistungsbereiche angegriffen haben sollte, die für das sichere Autofahren von Bedeutung sind. Technische Hilfen, die heutzutage längst erhältlich sind, könnten Defizite zumindest noch für eine Weile ausgleichen helfen. Die älteren Autofahrer von heute müssen lernen, welche konstruktiven Möglichkeiten in diesem Sinne existieren und wie sie zu handhaben sind.

Aber vielleicht fahren die Autos in nicht mehr weit entfernter Zukunft ohnehin ganz von selbst, ohne Zutun eines Fahrers. Dann wäre dies Kapitel ohnehin erledigt, zusammen mit den Warnungen vor Senioren am Steuer.

So sehr Zukunftsmusik scheint diese Projektion jedenfalls nicht mehr zu sein.

Das machte ein im Dezember 2013 abgehaltenes Kolloquium des Deutschen Verkehrssicherheitsrates deutlich.

Bis dahin können ältere Autofahrer sich unter der Anleitung von schriftlichen Ratgebern darüber informieren, wie sie sich selbst im Hinblick auf ihre Fahrtauglichkeit überprüfen und wie sie ihre Fahreignung aufrechterhalten können. Als Beispiel dafür sei die entsprechende Broschüre „Fit und Auto-mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates genannt (DVR 2013)

Es gibt mittlerweile überhaupt eine große Anzahl an Ratgeber-Literatur, die den Umgang mit unseren modernen Technik- und Medienzeiten darstellt, lehrt, verständlich macht, etwa den „Wegweiser durch die digitale Welt“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen.

Und nicht nur das: Ältere Menschen sollten sich auch darum kümmern, welche soziale Gemeinschaft sich an ihrem Wohnort um ihre Probleme mit dem Alltagsleben kümmert, Beratung anbietet, Kurse, Gespräche, konkrete Hilfen.

Ein Beispiel dafür bietet der Bereich des Umganges mit Computer und Internet. So existiert in Nürnberg der CCN 50+, der Computer Club Nürnberg für Menschen über 50. Selbstverständlich bin ich mittlerweile Mitglied dieser Organisation. Sie hat mir jüngst dabei zur Seite gestanden, mit meinem Smartphone besser zurecht zu kommen. Aufgrund dieser Hilfestellung konnte ich dann auch bei einer Reise nach Krakau ohne Schwierigkeiten mit diesem Smartphone meine Emails abrufen und wichtige Antworten erledigen.

Wie also sollten Sie nach meiner Meinung mit der Sie umgebenden modernen Technik- und Medienwelt umgehen?

Sie sollten sich bewusst machen, wie Sie zukünftig leben wollen. Die Antwort hängt natürlich ab von Ihrem Gesundheitsstatus, von möglichen, im Alter nicht auszuschließenden Einschränkungen Ihrer Handlungsfähigkeit. Denken Sie aber auch daran, dass das verbreitete und unbewusst wirksame negative Bild des Alters eine unzulässige Verallgemeinerung darstellt. Sie haben jedenfalls in der Regel die Möglichkeit, sich auch anspruchsvollere Ziele zu setzen und die dafür benötigten Mittel (nicht nur finanzielle) zu kalkulieren.

Zur Verwirklichung Ihrer Lebensstil-Ziele gibt es viele Ratgeber, es gibt Gruppen und Einrichtungen, die Sie unterstützen können. Dort werden sie auch auf versierte Altersgenossinnen und –genossen treffen, ehrenamtlich tätige wahrscheinlich. Und auch professionelle Dienstleister gibt es für Sie, beispielsweise (wiederum für den Raum Nürnberg/Franken) das

Zentrum für altersgerechte Dienstleistungen, beheimatet im Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg mit Sitz in Nürnberg.

8 Literatur

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* New York: Cambridge University Press, 1–34

Brauchbar, M. & Heer, H. (1995). *Zukunft Alter - Herausforderung und Chance*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

Levy, B. (2009). Stereotype Embodiment - A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science*. 18/6, 332 - 336

Rosenmayr, L. (Hrsg.) (1978). *Der alte Mensch in der Gesellschaft*. Reinbek: Rowohlt

Staudinger, U. M. (1990). Lebensrückblick: Ein Weg zur Weisheit? *Psychologie Heute*, 17, 60-64

Staudinger, U. M., & Dittmann-Kohli, F. (1994) Lebenserfahrung und Lebenssinn [Life experience and meaning of life]. In P. B. Baltes, J. Mittelstraß, & U. M. Staudinger (Eds.), *Alter und Altern: Ein Interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie* Berlin: de Gruyter, 408-436

Zimbardo, Ph. (1983) *Psychologie* (4. Aufl.). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer

Alzheimer - Schicksal oder Herausforderung?! Welche Rolle können die neuen Medien dabei übernehmen?

Wolf D. Oswald

Dramatische Veränderungen in unserer Gesellschaft stehen bevor. Ein Blick in die demografische Entwicklung zeigt, dass wir in Zukunft unser derzeitiges Versorgungssystem älterer Menschen nicht mehr aufrechterhalten werden können. Hilfe zur Selbsthilfe wird deshalb künftig das Motto sein müssen, und damit bekommen der Erhalt von Selbstständigkeit und die Verzögerung dementieller Prozesse einen hohen Stellenwert.

Im Jahre 1871, also vor jetzt fast 150 Jahren, kamen auf einen über 75-Jährigen Menschen in Deutschland 95 jüngere, d. h. 95 potenzielle Pflegekräfte; 2011 waren dies nur noch 9,4. Bis zum Jahr 2050 soll diese Relation laut Schätzungen bis auf 3,9 jüngere absinken. Damit wird es nicht mehr möglich sein, für die vielen Älteren die notwendige Anzahl an Pflegekräften bereitzustellen. Es wird in Zukunft also nicht in erster Linie eine Frage des Geldes, sondern eine Frage der vorhandenen Personen sein.

Verstärkt wird dieses Problem noch dadurch, dass die Ein-Personen-Haushalte dramatisch zunehmen und die sog. „Sandwich-Töchter“ dramatisch abnehmen werden. Unter „Sandwich-Töchtern“ verstehen wir jene Töchter im Alter zwischen 40 und 60 Jahren, die in der Regel die eigenen Kinder bzw. Enkelkinder versorgen und gleichzeitig ihre Eltern; wenn sie Pech haben, auch noch die Eltern der Eltern. In allen Industrienationen nimmt die Zahl dieser „Töchter“ dramatisch ab. Also auch hier wird eine große Lücke entstehen. Aber auch die Gesamtbevölkerung in der Bundesrepublik Deutschland wird drastisch abnehmen. Schätzungen gehen im Augenblick dahin, dass diese bis zum Jahre 2050 von derzeit 83 Millionen auf ungefähr 65 sinken wird. Auch dies wird zu einer dramatischen Unterversorgung mit Pflegepersonal führen.

Und deswegen: Hilfe zur Selbsthilfe wird das Motto der Zukunft sein!

Nun liest man immer wieder in der Zeitung, dass an all diesen Problemen die gestiegene Lebenserwartung Schuld sei. Auch hierzu einige Anmerkungen, die dies ein bisschen relativieren sollen:

Natürlich ist in den letzten 130 Jahren die Lebenserwartung um knapp 45 Jahre gestiegen. Man muss sich aber im Klaren sein, von welcher Lebenserwartung hier gesprochen wird. Gemeint ist die Lebenserwartung eines neugeborenen Kindes. In diese Zahl geht aber mit ein, dass im Jahre 1880 eine massiv hohe Säuglings- und auch Müttersterblichkeit vorlag. Und allein die Tatsache, dass Ignaz Philipp Semmelweis – ein bedeutender Gynäkologe – den Ärzten vorschlug, vor Geburten ihre Hände in Chlorkalk zu waschen, hat dazu geführt, dass

zwischen den Jahren 1889 und 1901 die Lebenserwartung um 10 Jahre angestiegen ist. Aber auch das Fehlen von Kriegen und verbesserte Arbeits- und Lebensbedingungen trugen zu dieser deutlichen Zunahme bei.

Wenn man solche Faktoren aber weglässt und sich jene Kennwerte anschaut, die die Statistiker eigentlich interessieren, nämlich die sog. fernere Lebenserwartung, dann stellt man überrascht fest, dass diese in den letzten 100 Jahren eigentlich kaum gestiegen ist.

Auch hierzu ein paar Zahlen: Zwischen 1901 und 2010, also in fast 110 Jahren, stieg die fernere Lebenserwartung eines 70-Jährigen – das ist die Lebenserwartung, die ein 70-Jähriger noch hat – bei den Männern um nur 5,7 Jahre. Daraus lässt sich nun aber folgern, dass die gestiegene Lebenserwartung für die künftige Bevölkerungsproblematik nicht allein verantwortlich sein kann, denn die Zahlen bedeuten ja nichts anderes, als dass wenn jemand vor 100 Jahren aus dem „Gröbsten“ heraus war, er eine nicht wesentlich geringere Lebenserwartung als wir heute hatte. Und auch die Annahme, die man immer wieder in der Zeitung liest, dass unsere Lebenserwartung immer weiter ansteigen wird, kann aus wissenschaftlicher Sicht kaum bestätigt werden. Im Gegenteil: In einigen Bereichen, z. B. bei den tödlich verlaufenden Lungenentzündungen, verzeichnen wir bereits eine jährliche Zunahme von 5 %. Daher muss davon ausgegangen werden, dass auch die durchschnittliche Lebenserwartung eines Neugeborenen in Zukunft eher stagnieren wird.

Warum sind diese Fakten wichtig? Sie sind so bedeutsam, weil sie mit Alzheimer etwas zu tun haben, denn Alzheimer ist eindeutig mit dem hohen Alter korreliert. Wenn unsere Gesellschaft relativ gesehen mehr Ältere als Jüngere aufweist, dann drohen auch für diesen Versorgungsbereich dramatische Zustände. Aber bevor wir uns im Weiteren mit Details der Demenz vom Alzheimer-Typ auseinandersetzen, soll kurz zwischen den Begriffen „Demenz“ und „Alzheimer“ unterschieden werden: Demenz wird als Oberbegriff für unterschiedliche Krankheiten benutzt, wie z.B. Alzheimer-Krankheit oder Vaskuläre Demenz.

Was sind die wichtigsten Symptome, die unter diesem Begriff fallen?

Man spricht immer dann von einer Demenz, wenn z.B. eine erhöhte Vergesslichkeit vorliegt, die zu deutlichen Störungen im Alltagsleben führt. Es ist also nicht von klinischer Relevanz, wenn jemand über sein schlechtes Gedächtnis an sich klagt, denn auch viele Jugendliche haben ein schlechtes Gedächtnis, sondern es kommt auf das Ausmaß der Veränderungen an, die Betroffene oder Angehörige beobachten. Diese zunehmende Vergesslichkeit muss sich sowohl im Alltag auswirken als auch seit mindestens sechs Monaten vorliegen, bei Ausschluss anderer organischer Ursachen. Erst dann liegt nach einschlägigen Diagnose-Systemen (ICD-10 oder DSM-IV) eine Demenz vor.

Nun gibt es natürlich unterschiedliche Demenzformen. Wir unterscheiden zwei große Gruppen: die reversiblen und die irreversiblen. Unter den reversiblen gruppiert man die heilbaren Demenzen, als irreversibel bezeichnet man die nicht heilbaren Demenzen.

Welche reversiblen oder heilbaren Demenzen, gegen die man ja etwas tun kann, kennen wir? Was haben diese für Ursachen?

Da steht an erster Stelle die Arzneimittelvergiftung. Diese kommt leider relativ häufig vor, weil viele ältere Menschen sich von verschiedenen Ärzten behandeln lassen und deshalb auch verschiedene Medikamente verschrieben bekommen, welche zu toxischen Wechselwirkungen führen können.

Als zweite häufig vorkommende Ursache gilt die Exsikkose. Unter Exsikkose versteht man die Austrocknung. Mit zunehmendem Lebensalter wird weniger getrunken, und wenn man weniger trinkt, führt dies dazu, dass das Blut eindickt. Als Folge können die Blutplättchen nicht mehr genügend Sauerstoff transportieren und dies wiederum führt zu demenzähnlichen Zuständen. Darüber hinaus spielen auch Schilddrüsenerkrankungen, Depression und andere behandelbare Ursachen bei bis zu 30% der Demenzpatienten eine wichtige Rolle.

Die eigentlichen degenerativen Demenzen dagegen sind bis heute nicht heilbar und damit irreversibel. Sie sind meistens vom Alzheimer-Typ und bei maximal 30% der Betroffenen noch durch vaskuläre Veränderungen überlagert. Die früher häufig getroffene Annahme, dass ältere Menschen deswegen dement werden, weil sie verkalken, gilt heute als überholt.

Im Folgenden werden einige Aspekte über die Demenz vom Alzheimer-Typ und die Alzheimer-Krankheit beschrieben, damit deutlich wird, wo man ansetzen muss, wenn man Prävention betreiben will.

Alois Alzheimer kommt aus dem Fränkischen, wurde 1864 in Marktbreit in der Nähe von Würzburg geboren und hat u.a. in Würzburg und in Frankfurt gearbeitet und gelehrt. Er hat die nach ihm benannte Krankheit erstmalig an der 50-jährigen Patientin Auguste Deter beschrieben. Vor wenigen Jahren ging man noch davon aus, dass der Beginn von Alzheimer etwa um das 30. Lebensjahr liegt. Heute wird vermutet, dass die ersten pathologischen Prozesse, die über die Jahrzehnte letztlich in eine Demenz münden, wahrscheinlich bereits ab Ende der Pubertät auftreten. Dies würde bedeuten, dass jeder Mensch an Alzheimer erkranken würde, wenn er nur alt genug wird. Das Modell, welches die Wissenschaft dabei zugrunde legt, ist ein Kontinuitätsmodell: Zwischen „gesund“ und „krank“ gibt es ein großes Kontinuum, d. h. die ersten kleinen Hinweise in Richtung Alzheimer treten zwar bei jedem und ohne Ausnahme schon in frühen Jahren auf, zum Ausbruch der Krankheit kommt es aber erst dann, wenn alle Kompensationsmechanismen zusammenbrechen, meistens ist dies erst im höchsten Lebensalter der Fall.

Zu Beginn der Erkrankung Alzheimer ist zunächst nicht das ganze Gehirn betroffen, die Prozesse spielen sich in überwiegend zwei Arealen ab: dem Frontalhirn und dem Hippocampus. Letzterer ist eine Hirnstruktur, die sich in der Mitte unseres Gehirns in tieferen Schichten befindet. Und was passiert dort? Nach heutigen Annahmen degenerieren dort Hirnzellen, ca. eine pro Sekunde. Warum degeneriert diese Hirnzelle? Sie degeneriert deswegen, weil sie bildlich gesprochen keinen Brennstoff mehr bekommt und sich wahrscheinlich deshalb selber verheizt. Die dabei entstehenden Abfallprodukte in Form von Tau-Proteinen und Beta-4-Amyloiden lassen sich mit bildgebenden Verfahren seit geraumer Zeit sichtbar machen.

Bezüglich des „normalen“ Verlaufes geht man davon aus, dass pro Sekunde ca. eine Hirnzelle degeneriert. Nun gibt es aber auch Personen, bei denen die Progression nicht eine Sekunde, sondern 1,1 Sekunden beträgt. Und dies führt dazu, dass diese mindestens 100 Jahre alt werden müssten oder noch älter, um Alzheimer zu bekommen. Die Unglücklichen dagegen, die eine Progression von 0,9 Sekunden aufweisen, werden wie Auguste D. an Alzheimer schon mit 50 oder 60 Jahren erkranken. Und hier liegt der Schlüssel für Präventionsmaßnahmen: Gelingt es, auf diese Progression Einfluss zu nehmen, dann lässt sich der Ausbruch der Krankheit verzögern und die Betroffenen sterben womöglich vorher an einer anderen Krankheit.

An dieser Stelle noch ein paar Zahlen die deutlich machen, was dies gesellschaftspolitisch für eine Bedeutung hat: Aus Ex-Post-Untersuchungen Gestorbener weiß man, dass von den über 85-jährigen Frauen 51 % Alzheimer hatten. Jede zweite Frau zwischen dem 85. und dem 90. Lebensjahr wird demnach, falls sie dieses Alter erreicht, an Alzheimer erkranken. Bei den Männern ist diese Rate mit nur 48 % etwas geringer, was auf die noch bessere Bildung und vornehmlichen Berufstätigkeit der Männer dieser Generation zurückgeführt werden kann. Neue Studien bestätigen nämlich einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit einer dementiellen Erkrankung und dem früheren Bildungsniveau sowie dem Ausmaß intellektueller Aktivitäten in früheren Lebensabschnitten. Als ein möglicher Grund für diese Zusammenhänge wird eine größere kognitive Reservekapazität bei jenen Menschen vermutet, die in ihren früheren Lebensabschnitten stärker gefördert wurden.

Eine Demenzerkrankung bedeutet aber immer Verlust an Selbstständigkeit und Alltagskompetenz. Deshalb stellt sich unserer Gesellschaft die dringende Frage, ob durch entsprechende Trainingsprogramme Prozesse unterstützt werden können, in deren Folge sich die Hirnleistungsfähigkeit und damit verbunden Selbstständigkeit und Alltagskompetenz steigern und Alzheimer hinausgezögert oder bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung vermieden werden kann.

Ergebnisse aus der Studie „Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit im höheren Lebensalter“ (SimA) zeigen, dass sich vor allem ein spezifisches kombiniertes Gedächtnis- und Psychomotoriktraining in einer Stichprobe ursprünglich gesunder und

selbstständiger hochbetagter Menschen im Alter ab 75 Jahren langfristig positiv auf den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit und der Alltagskompetenz auswirkt.

Die Teilnehmer dieses Kombinationstrainings wiesen gegenüber den Teilnehmern in der Kontrollgruppe bis zu vier Jahre nach Trainingsende einen höheren kognitiven Status und eine deutlich geringer ausgeprägte demenzielle Symptomatik auf. Ferner wurde bei ihnen ein höherer Gesundheitsstatus und auch eine langjährige Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit beobachtet. Auch zeigte sich nach 12 Jahren, dass in der Kombinationsgruppe bisher die wenigsten Demenzen auftraten. Parallel hierzu wurden in der untersuchten Stichprobe Defizite in den kognitiven Leistungen sowie kognitive und körperliche Inaktivität als bedeutende Risikofaktoren einer späteren dementiellen Erkrankung dokumentiert.

Diese Resultate bestätigen, dass auch im hohen Alter regelmäßige kognitive und körperliche Aktivitäten eine große Bedeutung für die Verzögerung einer dementiellen Erkrankung haben und dass spezifische Interventionsprogramme, die zu entsprechenden Tätigkeiten anregen, einem vorzeitigen Verlust der Selbstständigkeit und Kompetenz als Folge einer dementiellen Erkrankung entgegenwirken können. Die Effektstärken sind dabei meistens deutlich ausgeprägter als bei den bekannten Antidementiva.

Eine Reihe neuerer Prospektivstudien an großen Stichproben konnten ebenso eindrücklich bestätigen, dass regelmäßige kognitive und körperliche Aktivitäten im Alltag Alzheimer – und damit einhergehend Pflegebedürftigkeit – um Jahre verzögern können. Selbst bei Pflegeheimbewohnern mit bereits leichter oder mittelschwerer Demenz konnte durch ein spezifisches Aktivierungsprogramm nach SimA[®]-P (vgl. SimA[®]-Pflegeheim-Studie) die verbliebene Selbstständigkeit über einen längeren Zeitraum stabilisiert oder sogar verbessert werden.

Die neuesten Befunde zu kognitivem Training und körperlicher Aktivität lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Gedächtnistraining ist hoch wirksam in Bezug auf die trainierten Funktionen (z.B. spezifische Gedächtnisfunktionen).
- Ein Transfer zu Alltagsaktivitäten (ADL) und Selbstständigkeit sowie Verzögerung dementieller Prozesse lässt sich dagegen nur in Langzeitstudien beobachten, bei...
- regelmäßiger Übung,
- bei lebenslanger erhöhter Anforderung (Bildung, Berufstätigkeit),
- Stimulation durch anspruchsvolle Freizeitaktivitäten,
- wie beispielsweise...
- selbstorganisierte Reisen,
- Vorstandsarbeit in einem Verein,
- Lernen neuer Musikinstrumente,
- Stricken komplexer Muster,

- Erlernen neuer Tänze am besten als Gruppentänze,
- Schachspielen oder Bridge usw.,
- *nicht* jedoch durch eher passive Routine-Aktivitäten,
- wie beispielsweise...
- Kreuzworträtsel lösen,
- bloße Mitgliedschaft in einem Verein,
- Reisen von der Stange,
- immer wieder die gleichen Musikstücke spielen usw.

Als besonders wichtig erwies sich dabei auch die Kombination mit regelmäßiger körperlicher Aktivität,

- d.h. dreimal am Tag seinen Hund ausführen, auch wenn man keinen hat oder
- dreimal in der Woche körperlich zum Schwitzen kommen oder
- jeden Tag 2 Kilometer laufen usw.

Eine besondere Diät erwies sich ebenso wenig als geeignete Präventivmaßnahme wie die Einnahme spezifischer Vitamine oder Medikamente. Einzig Alkohol scheint präventiv zu sein, allerdings nur in kleinen täglichen Mengen. Bei Frauen entspricht dies in etwa einem Glas Wein (250 ml) oder einem halben Liter Bier, bei Männern ist die entsprechende Menge etwa doppelt so viel.

Aufgrund des hohen Demenz-Risikopotentials sollte ein zu hohes Übergewicht ($BMI > 30\text{kg/m}^2$), ein zu hoher Blutdruck sowie Diabetes unbedingt behandelt bzw. gut eingestellt werden, so diese nicht durch Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung in Griff zu bekommen sind.

Es ist also hinreichend belegt, dass man durch geeignete Präventionsmaßnahmen auf die Progression der Veränderungen in unserem Gehirn Einfluss nehmen und somit den Ausbruch der Krankheit Alzheimer soweit hinausschieben kann, dass man diese nicht mehr erleben wird. Ein Stück weit kann man also durchaus die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung durch den eigenen Lebensstil beeinflussen.

Hierzu wünsche ich mir eine Webseite speziell zum Themenkomplex Alzheimerprävention, mit...

- den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen,
- einem täglichen Übungsprogramm,
- Hinweisen auf regionale Alzheimerpräventionsgruppen,
- einer regionalen Notfall- und Selbsthilfe-Adressenliste usw.

Ansätze hierzu findet man unter www.wdoswald.de und www.sima-akademie.de sowie auf der SimA-basic-CD, die für jeden Tag Übungsprogramme aus dem Gedächtnis- und dem Bewegungsbereich bietet (Oswald & Wilhelm, 2011).

All diese Präventionsmaßnahmen führen in der Regel nicht zu einer Verlängerung der Lebenszeit, aber zu einer Ausschöpfung der meistens genetisch vorgegebenen Möglichkeiten und damit zu einer längeren Erhaltung der Lebensqualität.

In diesem Sinne geht es darum, dass wir unsere letzten Lebensjahre möglichst in Selbstständigkeit verbringen. Es geht also nicht darum, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.

Literatur

Wolf D. Oswald: Aktiv gegen Demenz. Fit und selbstständig bis ins hohe Alter mit dem SimA® Gedächtnis- und Psychomotoriktraining. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Hogrefe, Göttingen 2014 (ISBN 978-3-8017-2607-2)

Wolf D. Oswald & Rüdiger Wilhelm: SimA®-basic-PC - Gedächtnistraining und Psychomotorik. 2., überarbeitete Auflage. Hogrefe, Göttingen 2011 (ISBN 3-8017-2321-7)

Wolf D. Oswald: Kognitive und körperliche Aktivität – ein Weg zur Erhaltung von Selbstständigkeit und zur Verzögerung demenzieller Prozesse? Zeitschrift für Gerontopsychologie & -psychiatrie, 17(3), 147-159, 2004

© 2014 - Wolf D. Oswald: Vervielfältigung und Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Von der späten Erwerbsarbeit in die nachberufliche Lebensphase, und weiter zum engagierten Leben im Alter

Peter Guggemos

Nachstehender Aufsatz geht aus der Sicht der Sozialwissenschaften der Frage nach, unter welchen Bedingungen es Menschen möglich wird, ihre selbständige Lebensführung möglichst lange zu erhalten und welche Rolle die neuen Medien dabei spielen können. Dabei gerät zum einen in den Blick, wie die Arbeitsfähigkeit durch ein Zusammenspiel von Verhaltens- und Verhältnisprävention auch noch über den Eintritt ins Rentenalter hinaus erhalten wird, und zum anderen wie die Aufrechterhaltung vitaler Funktionen und selbständiger Lebensführung durch neue Medien unterstützt werden kann. Der dabei zugrunde gelegte Begriff der individuellen Selbstbestimmung ist im Sinne von Georg Theunissen¹ zu verstehen, d. h. nicht als eine rein egoistische individuelle Nutzenmaximierung, sondern als selbst gestaltete Lebensführung in sozialer Verantwortung auch noch dann, wenn aus gesundheitlichen Gründen Hilfe und Unterstützung erforderlich sind. Dass die Lebensführungskompetenz wie die Rahmenbedingungen der individuellen Lebenslagen auch etwas mit Ressourcenverteilungsfragen von Bildung über Geld bis zu Ressourcen sozialer Netzwerke zu tun haben, offenbart spätestens der Blick auf die Differenz in der Lebenserwartung zwischen der höchsten und der niedrigsten Einkommensgruppe (über 4500 € im Vergleich zu unter 1500 € monatlich), die bei den Frauen 8,4 und bei den Männern 10,8 Jahre beträgt². Aus politischer Sicht sollte es folglich darum gehen, die Dimensionen der Arbeitsfähigkeit für alle Bevölkerungsschichten in positiver Weise gestaltbar zu machen, und die elektronisch unterstützten Teilhabekompetenzen möglichst ubiquitär zu verbreiten.

1 Den Übergang in die nachberufliche Lebensphase als strategische Herausforderung begreifen und gestalten

Wenn man davon ausgeht dass im Leben wenig von selbst - also ohne eigenes Zutun - geschieht, das den eigenen Bedürfnissen entspricht, dann ist auch das Älterwerden als eine Gestaltungsaufgabe mit strategischen und operativen Handlungsbereichen zu begreifen. Dies hängt nicht zuletzt mit den Funktionen zusammen, die die Erwerbsarbeit für das individuelle Leben erfüllt, und die mit dem Eintritt in den Ruhestand entweder wegzufallen drohen, oder aber durch neue Beschäftigungsfelder wie ehrenamtlich-freiwilliges Engagement neu ausgefüllt werden können. Hierunter fällt zunächst - neben dem Gelderwerb - die Strukturierung der Zeit mit einem Rhythmus von Arbeits- und Freizeit, Werktagen und Wochenenden,

¹ Georg Theunissen (3) 2013: Empowerment und Inklusion behinderter Menschen. Eine Einführung in Heilpädagogik und soziale Arbeit. V. Lambertus Freiburg.

² Robert Koch Institut 2014: Zahlen und Trends aus der Gesundheitsberichterstattung des Bundes, in: GBE Kompakt (5) 2014; Nr. 2, S. 1 – 13, S. 3.

Anspannung und Entspannung, Arbeits- und Urlaubsphasen³. Über die Erwerbstätigkeit erfolgt des Weiteren die gesellschaftliche Zuweisung einer bestimmten Position im sozialen System, das Erfahren von Kompetenz und Sinn, das gute Gefühl das aus einem nützlichen Beitrag erwächst, über den Arbeitsplatz erfahrene Sozialkontakte bis hin zur Ausübung von Macht über Untergebene, und nicht zuletzt die Realitätskontrolle, Tag für Tag seinen beruflichen Aufgaben gewachsen zu sein⁴. Hirnforscher⁵ wissen dass sich eine gewisse geistige Herausforderung positiv auswirkt auf den Erhalt komplexer Hirnfunktionen. Arbeit ist demnach nicht nur Belastung, und Nichtarbeit nicht nur Entlastung, sondern in beiden Lebensbereichen zeigen sich sowohl Stressoren wie unterstützende Faktoren. Schon Paul Lafargue, der Schwiegersohn von Karl Marx und ebenfalls sozialistischer Theoretiker, erkannte in seiner Streitschrift „Das Recht auf Faulheit“⁶, dass das Nichtstun nur dann Spaß mache, wenn es ab und an durch eine Prise interessanter Arbeit gewürzt sei. Der Grad an schöpferischer Gestaltung wie die Erfüllung durch das jeweilige Tätigsein unterscheidet sich von Person zu Person, selbst bei gleicher Tätigkeit und analogem Aufgabenquantum. Der Arbeitsbegriff hat sich von seinem ursprünglichen Sinngehalt als schwere Arbeit und Last mittlerweile deutlich ausgeweitet, wie in Begriffen wie „*work-out*“ für körperlich fordernde sportliche Betätigung oder auch „Beziehungsarbeit“ für Bemühungen um ein gedeihliches Auskommen mit dem Partner oder der Partnerin ersichtlich wird. Die meisten Funktionen, die Arbeit im individuellen Leben einnimmt, werden auch durch Verantwortung für unterstützungsbedürftige Angehörige, kulturelle, politische, sportliche oder sonstige freiwillig-ehrenamtliche Aufgaben und selbst durch manche Hobbys erfüllt. Ideal ist es, wenn die Aufgaben den individuellen Ressourcen entsprechen, also mit vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen erledigt werden können. Nach Mihaly Csikszentmihaly's Flow-Konzept⁷ sind solche Herausforderungen besonders beglückend, die einen stark fordern, aber auch gerade noch erfolgreich bewältigt werden können.

Spätestens mit dem Eintritt in den Ruhestand, oftmals aber schon vorher, also bereits mit 45 oder 50 Jahren, erfolgt bei vielen Menschen eine Art Bestandsaufnahme des bisherigen Lebens. Man lässt Revue passieren was gut war und was weniger gut, was man auch weiterhin tun und haben, und was man gegebenenfalls ändern oder aufgeben möchte. An dieser Stelle meldet sich Kritik von zwei Seiten zu Wort: Politisch-kritische Personen werden einwenden, dass die Frage der Lebenszufriedenheit auch – wenngleich nicht ausschließlich – eine Frage der Ressourcen ist, die viel mit sozialem Herkommen und dem individuellen Bildungs- und

³ Klassische Studie hierzu: Marie Jahoda, Paul Lazarsfeld, Hans Zeisel Die Arbeitslosen von Marienthal. Ein soziographischer Versuch über die Wirkungen langandauernder Arbeitslosigkeit V. Suhrkamp Frankfurt a. M. (Orig. Leipzig 1933).

⁴ Zu den positiven Wirkungen der Arbeit vgl. Marie Jahoda, Willy Brandt 1983: Wieviel Arbeit braucht der Mensch? Arbeit und Arbeitslosigkeit im 20. Jahrhundert. PUV Weinheim

⁵ Vgl. den Beitrag von Wolf D. Oswald in diesem Band.

⁶ Paul Lafargue 2010: Das Recht auf Faulheit. V. Alibri Aschaffenburg (ursprüngliche Fassungen von 1880 und 1883). Reinhard Klopffleisch formulierte 1991 sogar „Die Pflicht zur Faulheit“. V. Econ Berlin.

⁷ Mihaly Csikszentmihaly 2008: Flow. V. Klett-Cotta Stuttgart.

Ausbildungshintergrund, und damit auch dem vormaligen Einkommen und dem davon abgeleiteten Vermögen zu tun hat. Philosophisch orientierte Personen werden anmerken, dass die individuelle Persönlichkeitsreife auch mit bewältigten Aufgaben verbunden ist, ohne die Kontrollüberzeugung, Kohärenzgefühl und bewährte Coping-Strategien⁸ gar nicht entstehen können. Religiös-metaphysische Menschen wissen dass zum Leben auch der Umgang mit Verlusten gehört, etwa von wichtigen Bezugspersonen und Weggefährten, und nicht selten auch der Sinnesschärfe und Spannkraft der Jugend. Politikwissenschaftler fügen gerne dem Ziel der Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung den Zusatz „in sozialer Verantwortung“ hinzu, und verweisen damit auf das Eingebundensein in soziale Zusammenhänge⁹. Eine Welt von Ichlingen und Egoisten scheint mithin nicht erstrebenswert, und wenn es schon eine hedonistische Lebensphilosophie sein soll, dann eher eine epikureisch geprägte, d. h. man fühlt sich nur dann wohl wenn es den Menschen im sozialen Umfeld ebenfalls gut geht. Das Motto des Augsburger Freiwilligenprojektes „Schwungfeder“¹⁰ lautet denn auch „etwas für sich tun, um anschließend gemeinsam mit anderen etwas für Dritte tun zu können“. Es geht also darum, seine sozialen Rollen zu reflektieren und ggfls. neu zu definieren, eigene Ressourcen und Stärken herauszufinden, und ebenso auszuloten wo diese gefragt sind und ein nützliches und sinnbringendes Ergebnis hervorbringen können. Diesen Schritt zu gehen und sich verbindlich in neue Aufgabenbereiche einzubringen, ist erst einmal gar nicht so einfach, weil damit vielfältige Ängste verbunden sind: Kann ich mich nachher wieder zurückziehen, ohne dass das mit Gesichtsverlust einher geht? Was sagt mein/e Partner/in denn dazu, wenn ich meine Energien woanders als in der eigenen Familie einbringe? Wie finde ich das richtige Maß an Engagement, das mich weder unter- noch überfordert, und damit gerade richtig ist und mir auch noch Freude bereitet?

Soziologen sprechen hierbei von Statuspassagen, und meinen damit einen kritischen Übergangsprozess von einem Lebensstadium in ein qualitativ neues, anderes. Wie bei allen Übergängen ändert sich hierbei nicht etwa alles, sondern es werden bereits Kompetenzen und Handlungsstrategien mitgebracht. Gemäß dem Modell „Haus der Arbeitsfähigkeit“ des finnischen Arbeitswissenschaftlers Juhani Ilmarinen¹¹ sind dies insbesondere die Gesundheit, die Bildung, Ausbildung und Erfahrung, sowie die Motivation auf der individuellen Ebene, und die Frage der sozialen und betrieblichen Eingebundenheit, der Organisation und Gestaltung

⁸ Einen Überblick über die entsprechenden Konzepte gibt Marion Sonnenmoser 2006: Themenschwerpunkt - Coping, Hardiness und Resilienz, in: Personalführung (39) 2006, S. 48 – 55. Zum Salutogenesekonzept einer aktiven Gesundheitsförderung siehe Aaron Antonovsky 1997: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt-Verlag Tübingen.

⁹ Die Philosophen der sog. kommunitaristischen Ausrichtung wie z. B. Michael J. Sandel, Michael Walzer oder Amitai Etzioni betonen als Gegengewicht zur individualistisch geprägten liberalen Philosophie die Eingebundenheit der Menschen in Gemeinschaften, und leiten hieraus Wertbegründungen, Verantwortung und moralische Verpflichtungen gegenüber dem Gemeinwesen ab. Vgl. hierzu auch den Buchtitel von Richard Sennett 2012: Together. The Rituals, Pleasures and Politics of Cooperation. Yale Univ. Press New Haven und London.

¹⁰ Vgl. Monika Bauer, Peter Guggemos (2) 2004: Schwungfeder – Empowerment für die nachberufliche Phase. AIP-Verlag Augsburg.

¹¹ Juhani Ilmarinen, Jürgen Tempel 2013: Arbeitsleben 2025. Das Haus der Arbeitsfähigkeit im Unternehmen bauen. VSA-Verlag Hamburg.

der Arbeit bis hin zum Betriebsklima und der Führung durch die Vorgesetzten auf der Seite der Rahmenbedingungen. Ilmarinens Modell erfasst auch die Eingebundenheit in soziale Strukturen, etwa der Familie, des Freundeskreises und des Wohnortes, sowie der am jeweiligen Ort herrschenden politischen Rahmenbedingungen. Auch wenn aus einer feministischen Sicht kritisiert werden mag, dass der Erwerbsarbeit in seinem Modell ein über Gebühr großer Platz zukomme, und dieses Modell deshalb stärker männlich als weiblich geprägt sei, u. a. weil reproduktive und pflegerische Arbeit nur mit Mühen ins Modell passe¹², hat das Konzept dennoch einen ganz entscheidenden Vorteil: Alle Dimensionen werden nämlich als Gestaltungsbereiche verstanden, d. h. Gesundheit ist nicht nur eine Momentaufnahme, sondern ein Prozess in den Umfeldbedingungen genauso hineinspielen wie individuelle Bemühungen. Gleiches gilt für die Frage des beruflichen Könnens, für die individuelle Motivation, aber auch für die Gestaltung der Arbeitsabläufe, deren räumlicher und zeitlicher Lage, den Führungsstil im Sinne gesunden und wertschätzenden Führens usw. Damit ist nicht etwa ein neo-liberaler Machbarkeitsoptimismus gemeint, der am Ende noch denjenigen an den Pranger stellt der krank ist – hätte er doch mehr vorsorgen können -, sondern eine Sicht auf die gemeinsame Chance der Schaffung eines positiven und gesundheitsförderlichen, Kompetenzen erhaltenden und stärkenden Arbeitszusammenhanges, mit geteilten Hausaufgaben für die Beschäftigten und deren Vertretungen, aber auch für die Unternehmen¹³ und die politische Rahmensetzung bzw. Überwachung¹⁴. Wer möchte dass die Menschen möglichst lange im Erwerbsleben verbleiben, darf sich trotz der aktuell steigenden Erwerbspartizipationsanteile der 55 – 65jrg. in Deutschland nicht zurücklehnen, sondern sollte seinen Blick der Streuung nach Geschlecht und Bildungs- bzw. Ausbildungsgrad, sowie Ost und West zuwenden¹⁵, hinter denen sich ungleiche Ressourcen, Kompetenzen und Gelegenheitsstrukturen verbergen. Wie im nächsten Kapitel zu zeigen sein wird, wirken sich die Erfahrungen aus der Arbeitsbiografie im Verbund mit milieuspezifischen Prägungen auch auf die Wahrnehmung und Gestaltung des individuellen Überganges in den Ruhestand aus.

¹² Zum entsprechenden Diskurs vgl. Birgit Buchinger, Michaela Erkl, Heinrich Geißler, Juhani Ilmarinen 2011: Generationen-Management – Arbeitsfähigkeit, Gesundheit und Produktivität im Lebenslauf. WEKA Business Media AG Zürich.

¹³ Zum Demografie-Management in Unternehmen vgl. Peter Guggemos 2009: Transfer von demographiebezogenen Erkenntnissen in Firmen. Zur Arbeitsvermittlung erwerbsloser Menschen über 50 vgl. Kai Brauer, Gabriele Korge (Hrsg.) 2009: Perspektive 50plus? Theorie und Evaluation der Arbeitsmarktintegration Älterer. VS Verlag für Sozialwissenschaften Wiesbaden.

¹⁴ Zu den Gestaltungsmöglichkeiten guter Arbeit gerade auch für die Gruppe der 50plus-Beschäftigten vgl. die Publikationen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin BAuA und der dort angesiedelten Initiative Neue Qualität der Arbeit INQA, z. B.: INQA (Hrsg.) 2010: Mit Prävention die Zukunft gewinnen. Strategien für eine demographiefeste Arbeitswelt. Zweites Memorandum. INQA Geschäftsstelle c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz u. Arbeitsmedizin Berlin; INQA (Hrsg.) 2011: Aller guten Dinge sind drei! Altersstrukturanalyse, Qualifikationsanalyse, alter(n)sgerechte Gefährdungsbeurteilung – drei Werkzeuge für ein demographiefestes Unternehmen. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Berlin

¹⁵ Vgl. Thomas Drosdowski, Britta Stöver, Ines Thobe, Marc Ingo Wolter 2012: Erwerbsbeteiligung in Deutschland 2011: Frauen und Ältere nach vorn. Gesellschaft für wirtschaftliche Strukturforchung Osnabrück.

2 Unterschiedliche Typen des Umgangs mit dem Übergang in die nachberufliche Lebensphase

Cornelia Kricheldorff von der Katholischen Hochschule Freiburg identifizierte fünf unterschiedliche Grundhaltungen in der Statuspassage zwischen Erwerbsleben und nachberuflicher Phase¹⁶:

Typ 1 wartet beim Eintritt in den Ruhestand zunächst einmal ab was geschieht, möchte erst zur Ruhe kommen und Hektik vermeiden. Das Risiko dieses Typs besteht darin dass von selbst in aller Regel wenig passiert, sodass das neue, entpflichtete Leben langweilig werden kann, wenn das untätige Abwarten zu lange dauert.

Typ 2 unternimmt eine aktive Neuorientierung, und entspricht geradezu idealtypisch den neuen Alten: Der neue Status des Unruhestandes wird aktiv genutzt, neue Sozialkontakte werden aufgebaut, und man stürzt sich begeistert in neue Aufgaben und Projekte¹⁷. Das Risiko hierbei liegt darin sich zu verzetteln und mit der neuen Aufgabenvielfalt zu überfordern¹⁸.

Typ 3 pflegte schon im aktiven Erwerbsleben eigene Neigungsgruppen und Hobbys, und setzt diese nun im Ruhestand nahtlos fort. Das Risiko wird hier darin gesehen, sich über die Konzentration auf Tüftlertum und Spezialinteressen sozial zu isolieren und damit selbst auszugrenzen.

Typ 4, vor allem unter Freiberuflern und Selbstständigen vertreten, beendet sein aktives Erwerbsleben gar nicht, sondern setzt seine berufliche Tätigkeit solange es geht einfach fort, verdrängt damit die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden und sucht den Übergang in den Ruhestand zu vermeiden. Risiko dabei ist, dass die Neuorientierung entweder überhaupt nicht erfolgt, oder aber solange verschoben wird bis es nicht mehr anders geht.

Typ 5 konzentriert sich auf die eigene Familie, übersieht dabei jedoch bisweilen, dass die Angehörigen die offerierte und mitunter auch ungefragt aufgedrängte Hilfe und Unterstützung möglicherweise gar nicht haben wollen, und ist für den letzteren Fall unzufrieden, langweilt sich, entwickelt eine pessimistische Grundhaltung zum Leben und zu den Angehörigen, und wird nicht selten krank.

Erwartungsgemäß zeigen die fünf obigen Grundhaltungen nach Kricheldorff eine unterschiedliche Verbreitung je nach Handlungsorientierung, sozialem Milieu und Altersbild:

¹⁶ Cornelia Kricheldorff 2011: Vom Erwerbsleben ins Engagement – Übergänge gestalten. 6. Demografie-Kongress Best Age 30.08. – 31.08. 2011 in Berlin, unter: <http://www.best-age-conference.com/Archiv-Kongresse/Kongress-2011/Vortraege/>.

¹⁷ Die beim Augsburger Schwungfeder-Projekt Engagierten entsprechen ganz überwiegend diesem Typus, vgl. Bauer/Guggemos 2004.

¹⁸ Neben gelungenen Projekten gibt es auch gescheiterte, etwa wenn gemeinschaftliche Wohnprojekte nicht solide durchfinanziert waren und Beteiligte ihr investiertes Geld verloren, wenn sich das zunächst in rosa Farben vorgestellte gemeinschaftliche Zusammenleben dann in der Praxis doch als eher konfliktiv herausstellte und tobende Kinder beim Mittagschlaf nervten, oder wenn am Ende selbst für die Haustierhaltung Satzungen ausgearbeitet und beschlossen werden mussten.

Die Typen 1 („Abwarten“) und 5 („Rückzug“) gehen eher passiv in den Ruhestand. Diese Haltung ist besonders im Kleinbürgertum und im Arbeitermilieu vertreten. Ehrenamtliches Engagement wird hier allenfalls im privaten Bereich und im sozialen Nahraum ausgeübt, d. h. offensichtliche Aufgaben werden durchaus übernommen.

Typ 2, i. d. R. bildungsstark, ist immer aktiv, überall dabei und auch offen für biografische Selbstreflektion in Gruppen. Menschen dieses Typs sind von sich aus bereit zu ehrenamtlichem Engagement, fordern im Gegenzug aber Mitsprache und Erlebnisorientierung ein. Für soziale Träger ergibt sich hierbei das Risiko der Volatilität, d. h. Personen dieser Gruppe können, so ihnen hinreichende Beteiligungsmöglichkeiten an Entscheidungen und die gewünschte Wertschätzung vorenthalten werden, relativ nahtlos ein Engagement beenden und dafür ein anderes oder auch mehrere hochfahren. Entsprechende Personen haben insbesondere in der Großstadt meistens mehrere Eisen im Feuer, sind breit sozial und kulturell vernetzt, und auf Grund ihrer im Regelfall überdurchschnittlichen sozialen und beruflichen Kompetenzen von vielen Seiten gefragt. Feste, oft lebenslange und über Religion bzw. Weltanschauung oder Vorfeldorganisationen von Parteien strukturierte Bindungen an eine bestimmte Organisation werden entsprechend seltener. Gruppe 2 will folglich immer wieder neu umworben werden, und stellt damit die Trägerorganisationen vor neue Herausforderungen in der Ehrenamtlichen-Begleitung. Im Gegenzug können vielfältige soziale und berufsbezogene Kompetenzen erschlossen werden.¹⁹

Personen vom Typ 3 („Anknüpfen an Interessen und Aufgaben“) sind von ihrem Naturell her eher Einzelgänger, und allenfalls in Neigungsgruppen aktiv – beispielsweise Techniker. Sie sind, so sie direkt angesprochen werden, durchaus Engagement-bereit im eigenen Kompetenzfeld, und bringen Spezialkenntnisse ein.

Menschen des Typs 4 („weiterhin beruflich tätig“) verdrängen den Änderungsbedarf ihrer Lebenssituation, und fürchten für diesen Fall Nachteile – beispielsweise weniger Geld zur Verfügung zu haben, sich mit dem Partner oder der Partnerin auseinandersetzen zu müssen, keinen Außendienst und keine Kundenkontakte mehr zu haben. Sie haben in aller Regel wenig Zeit, und engagieren sich - wenn überhaupt - am ehesten berufsbezogen, etwa in der Kammer, in der Innung, im Gewerbeverein oder Berufsverband, mitunter auch in einer den beruflichen Interessen nahen Partei.

Wie gezeigt, werden anhand der unterschiedlichen Typen heterogene Wünsche und Fähigkeiten ersichtlich, mit anderen, insbesondere neuen Menschen und Institutionen auch noch im reiferen Alter in Kontakt zu treten. Es darf auch angenommen werden, dass je nach Ausbildung und beruflichem Werdegang Familienangehörige sowie Bekannte und Freunde aus

¹⁹ Zum Wandel vom alten Ehrenamt zum neuen freiwilligen Engagement vgl. Peter Guggemos 2010: Bürgerschaftliches Engagement, Selbstorganisation und Selbsthilfe.

Kindertagen und Jugend bei den Bildungsaffineren seltener vor Ort wohnen²⁰, und damit durch selbstgestaltete soziale Netze im Sinne von Wahlverwandtschaften kompensiert werden müssen. Menschen die schon lange vor Ort wohnen verfügen demgegenüber häufiger über historisch gewachsene soziale Netze. Die Kehrseite dieser Kontinuität sind jedoch im höheren Alter aus biologischen Gründen ausdünnende soziale Netze, die so es nicht gelingt neue Personen kennen zu lernen und in die eigenen sozialen Netzwerke zu integrieren, das Risiko der Isolation und Vereinsamung beinhalten – insbesondere dann wenn die familiären Netze weniger belastbar sind als erwartet.

Wirft man zum Schluss dieses Kapitels die Frage auf, unter welchen Bedingungen Arbeiten auch jenseits des Renteneintrittsalters Freude macht, so gelangt man zu den Kriterien guter Arbeit:

- Intrinsisch motiviertes, selbstbestimmtes tätig Sein auch mit schöpferisch-kreativen Anteilen²¹
- Aufgaben im Einklang mit eigenen Vorstellungen und Werten²², die einen weder über- noch unterfordern, und eine Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung in kompetenten Rollen erlauben
- Arbeit mit einer zeitlichen Lage und in einem Volumen, dass noch hinreichend Zeit für andere Lebensbereiche bleibt
- Agieren in einem wertschätzenden und anregenden sozialen Umfeld
- ggfs. (so gewünscht) eine faire marktentsprechende Entlohnung.²³

Hieraus ergäbe sich ein Lebensarbeitszyklusmodell, das gegen Ende des Erwerbslebens einen sanften Ausstieg favorisieren würde – in etwa analog zum Einstieg ins Erwerbsleben, wo z. B. Schüler und Studenten etwas hinzuverdienen, um ihren Lebensunterhalt aufzubessern. Allerdings bestehen hier Unwägbarkeiten hinsichtlich der Marktbedingungen: Ärmere Personen müssten häufiger etwas zu ihrer eher bescheidenen Rente hinzuverdienen, verfügen jedoch öfter über einen angegriffenen Gesundheitszustand und im Durchschnitt seltener über eine Nachfrage nach ihrer Arbeitsleistung, weil z. B. körperlich anstrengende Helfertätigkeiten

²⁰ Vgl. Richard Sennett 2000: Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. btb Verlag München.

²¹ Vgl. die These von Richard Florida 2002: The Rise of the Creative Class. And how It's Transforming Work, Leisure, Community and Everyday Life. Basic Books New York, dass schöpferisch-kreative Tätigkeiten künftig in der Standortkonkurrenz von herausragender Bedeutung sein werden.

²² Diesen Aspekt betont besonders der Zeitmanagement-Experte Stephen R. Covey (7) 2014: Der Weg zum Wesentlichen. V. Campus Frankfurt.

²³ Vgl. hierzu die aktuelle Diskussion über die Frage, ob ein gesetzlich festgelegter Mindestlohn auch für Personen nahe am bzw. jenseits des Rentenalters gelten soll.

eher jüngeren Menschen zugetraut werden²⁴. Am anderen Ende verfügen gut ausgebildete und/oder kreative Personen über Know-how und oft auch Nachfrage nach ihren Produkten und Dienstleistungen, bringen jedoch ihre Kompetenzen im vorgerückten Alter wenn überhaupt, dann nicht zwingend aus monetären Gründen ein.

3 Kompetenzen sind auch im reiferen Alter gestaltbar, was ebenso für den Umgang mit den neuen Medien gilt

Es gibt Personen, die das Erlernen des Umgangs mit neuen Medien mit dem Erlernen einer Fremdsprache vergleichen²⁵. Parallelen zeigen sich beim Erlernen der Bedeutung bestimmter Zeichen und der adäquaten Anwendung im jeweiligen Kontext, dem Verstehenwollen der Bezüge zwischen den Zeichen im Sinne einer Grammatik oder Tiefengrammatik²⁶, beim Revidieren Müssen nicht gelungener Kommunikation, beim Mittransportieren weiterer Bedeutungen jenseits des reinen Zeichensinns (etwa wenn man an die vier Kommunikationsdimensionen von Schulz von Thun²⁷ denkt), bis hin zu den erlebten Frustrationen dass es meistens andere Personen gibt die die neue Sprache schon viel besser beherrschen als man selbst.

Wie wichtig der Grund, also der Anlass und die Motivation zum Erlernen des Umgangs mit neuen Medien ist, zeigen vielfältige Beispiele: Wer immer gerne fotografiert hat, lernt wie digitale Kameras funktionieren, wie Bilder gespeichert, nachbearbeitet und verwaltet werden. Wer gerne an alten Motorrädern herumbastelt, kennt bald die Ersatzteilläden für seinen Bedarf im Internet. Nicht zuletzt der Hype um elektronische Flirtbörsen zeigt, dass auch noch so Technikferne lernen wie man die Partnerbörsen im Netz bedient, weil das Interesse an neuen Kontakten nicht nur für Singles offensichtlich groß genug ist um sich das entsprechende Equipment zu besorgen und den Umgang damit zu erlernen²⁸.

Wie beim Sprachlernen gilt auch für den Umgang mit den neuen Medien, dass es Selbstlerner gibt und andere die eine kompetente und geduldige Anleitung zu schätzen wissen, und dass die Perfektion mit dem Üben kommt. Geht man davon aus, dass es Gestaltungsbereiche gibt die fast allen das Leben erleichtern – beispielsweise das Durchforsten von Reisebuchungsmöglichkeiten, Büchern und Musikofferten oder Gebrauchtwagenmärkten, das Benutzen des

²⁴ Für Personen in alternskritischen Tätigkeitsfeldern würde sich eine sog. „zweite Karriere“ ab einem bestimmten Alter empfehlen, weil es wenig wahrscheinlich ist dass körperlich belastende Tätigkeiten bis über ein Alter von 65 Jahren hinaus ausgeführt werden können.

²⁵ An dieser Stelle gilt mein Dank meiner Kollegin Helena Rautner für diesen Hinweis.

²⁶ Sprachtheoretiker wie Noam Chomsky versuchen die Hintergrundfolie zu entschlüsseln, vor der sich Sprache vollzieht – sozusagen die Grammatik hinter der Grammatik, oder das Sprachfunktionieren bei Muttersprachlern. In Deutschland hat sich hierfür der Terminus „Generative Grammatik“ eingebürgert. Übertragen auf technische Systeme, wären wir hier bei den Betriebssystemen wie z. B. Android.

²⁷ Friedemann Schulz von Thun 1981: Miteinander Reden (mehrere Bände 1981 bis 1998 im Rowohlt Verlag Reinbek) entwickelte ein Modell mit vier transportierten Botschaften bei jeder Äußerung, d. h. neben der sachhaltlichen Dimension gibt es auch noch eine Selbstoffenbarungsseite des Senders, eine Beziehungsdimension zum Empfänger, sowie eine Appell-Botschaft.

²⁸ Vgl. Eric Hegmann 2011: Online Dating - Partnersuche - Den Richtigen finden. Band 1. DCM Druck Center Meckenheim

Internets als Lexikon, oder das Versenden elektronischer Botschaften qua Email, SMS oder WhatsApp -, so kann man diese zu den sozialen Kompetenzbereichen zählen, ohne deren Beherrschung gesellschaftliche Nachteile zu befürchten sind. Neben diesen Plattform-Fähigkeiten dürfte sich eine sehr breite Streuung von Neigungen und Interessen zeigen; die von dem Journalisten Chris Anderson geprägte *long tail*-Theorie („Theorie des langen Schwanzes“)²⁹ geht davon aus, dass die wichtigsten 150.000 über das Internet gehandelten Produkte erst 50% des gesamten Handelsvolumens ausmachen. Das bedeutet dass es Millionen von (Nischen-)produkten gibt, die in Summe die andere Hälfte des Internet-Umsatzes ausmachen. Einer immer stärker differenzierten Gesellschaft stehen somit auch immer stärker segmentierte Märkte und Neigungsgruppen gegenüber, bei denen es immer weniger eine Rolle spielt, wenn Personen mit gemeinsamen Interessen weit entfernt voneinander wohnen.

Aus dem Gesagten können mehrere Schlüsse gezogen werden:

Wo ein vitales Interesse ist, wird auch ein Weg gefunden werden, dieses mit elektronischer Hilfe zu befriedigen. Im Umkehrschluss heißt das, dass es auch Menschen gibt die ihre Bedürfnisse zumindest bislang auch ohne elektronische Hilfe befriedigen konnten, etwa über telefonische oder gleich Face-to-Face-Kommunikation, oder über die Delegation von Recherche- und Buchungsarbeit an Angehörige bzw. andere Helfer/innen.

Es ist allerdings anzunehmen, dass sich mehr und mehr Marktgeschehen – wozu auch der Partnerschaftsmarkt und die Märkte der Neigungsgruppen gehören – ins Internet verlagert³⁰. Das bedeutet zugleich dass diejenigen die die entsprechende Technik nicht beherrschen, zunehmend außen vor sind. Deshalb wird allenthalben empfohlen elektronisch am Ball zu bleiben – auch dann wenn aktuell möglicherweise noch gar kein hoher Nutzungsbedarf besteht.

Mit nachlassenden Fähigkeiten etwa im Bereich des Hörens oder des Gehens, mit Schwierigkeiten dezentrale Regionen mit dem eigenen Auto zu verlassen, oder auch mit nachlassender Sehkraft und damit hohen Vorteilen auditiver Ausgabemöglichkeiten von Texten reifen starke kompensatorische, also verloren gegangene Fähigkeiten ausgleichende Vorteile neuer Medien. Allerdings steht zu befürchten dass es umso schwerer fällt in die neuen Medien einzusteigen, je später jemand diesen Schritt unternimmt. Dieser Prozess könnte verglichen werden mit dem Erhalt eines neuen Hörgerätes, das exakt auf den individuellen Bedarf eingestellt werden muss und dessen Benutzung es erst zu erlernen gilt.

Auch die intelligente Haustechnik hat Befürworter und Skeptiker. Wiewohl das Argument dass das Zufußgehen und das händische Hochziehen der Rolläden der Gesundheit dienlicher

²⁹ Langfassung: Chris Anderson 2006: *The Long Tail: Why the Future of Business Is Selling Less of More*. V. Hyperion New York. Diese Theorie besagt, dass man auch durch den Internet-gestützten Verkauf vieler Nischenprodukte reich werden kann.

³⁰ Vgl. zum Thema E-Commerce die Studie von Georg Wittmann, Ernst Stahl, Stefan Weinfurter, Silke Weisheit, Sabine Pur 2011: *Shop-Systeme, Warenwirtschaft und Versand – So verkaufen Online-Händler. Fakten aus dem deutschen Versand*. ibi resarch Universität Regensburg, Download unter www.esales4u.de/studien/ecommerce-studie.php.

sei als das Drücken von Steuerungsknöpfen vom Lehnstuhl aus, nicht ganz von der Hand zu weisen ist, lohnt eine Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten der intelligenten Steuerungstechnik. Hinter handfesten Handlungsoptionen wie etwa dem Herd, der sich nach einer kurzen Zeit selbst abschaltet wenn kein Topf mehr auf der Platte steht, oder dem intelligenten Teppichboden der meldet wenn jemand eine gewisse Zeit reglos in derselben Stellung darauf liegt, scheinen auch philosophische Fragen auf, die etwas mit Selbst- und Fremdbestimmung zu tun haben: Schließlich macht es einen erheblichen Unterschied, ob ich selbst bestimmen kann welche Überwachungstechnik ich wie verwende, oder ob Dritte mich überwachen. Eigene Medienkompetenz eröffnet hier im Sinne des Antonovsky'schen Kohärenzgefühls sowohl Systemverstehen wie auch persönliche Eingriffsmöglichkeiten, und schließlich eine eigene Kompetenzzuschreibung, die daraus resultiert dass sich die eigenen Steuerungsbemühungen auch als wirksam und damit erfolgreich herausgestellt haben.

Die neuen Medien können u. a. bei folgenden Prozessen unterstützen:

- bei der Rolle als Konsument/in von Gütern und Dienstleistungen
- bei der Strukturierung des Alltags nach der Erwerbstätigkeit
- bei der Selbstorganisation und der Erhaltung der Eigenständigkeit
- bei der sozialen Teilhabe, der Pflege von Beziehungen und Neigungsgruppen bis hin zu Selbsthilfenetzwerken auch über größere Distanzen
- beim spielerischen Erforschen neuer Handlungsmöglichkeiten und elektronischer Welten
- beim frühzeitigen Anfreunden mit einer Technik die beim Älterwerden ergänzende und kompensatorische Dienste leisten kann³¹.

Zunehmend dürfte sich in der digitalen Welt ein Schwenk von der konsumtiven zur produktiven und interaktiven Nutzerrolle zeigen: Ältere Menschen sind dann, wie jüngere auch, nicht mehr nur Kunden bzw. Rezipienten elektronisch gestützter Angebote, sondern bieten ihrerseits Produkte und Dienstleistungen an, möglicherweise auch gegen Geld³². Dies könnte angesichts pessimistischer Prognosen hinsichtlich künftiger Rentenhöhen durchaus erforderlich werden.³³ Neu ist hieran vor allem dass Suchfunktionalitäten ständig verbessert und damit das Matching erleichtert werden kann.

³¹ Vgl. die Marktanalyse: Peter Georgieff 2008: Ambient Assisted Living. Marktpotenziale IT-unterstützter Pflege für ein selbstbestimmtes Altern. FAZIT-Schriftenreihe Band 17. Mit freundlichen Grüßen-Stiftung Baden-Württemberg Stuttgart.

³² Holm Friebe, Sascha Lobo 2006: Wir nennen es Arbeit: Die digitale Boheme oder: Intelligentes Leben jenseits der Festanstellung. V. Heyne München.

³³ Vgl. Börsen wie www.rentarentner.de oder www.rentner-sucht-arbeit.de, www.kimeta.de/Jobsuche_Rentner.aspx funktionieren analog zu regulären Jobbörsen wie monster.de.

Wenn es über gps-Ortungssysteme möglich ist Personen zu finden die im Umkreis eines Kilometers einem abendlichen erotischen Abenteuer nicht per se abgeneigt sind (Beispiel Flirtbörse Lovoo), so ließe sich dies auch auf Kochen, handwerkliche oder sonstige Dienste ausweiten. Elektronische Kontaktmöglichkeiten und soziale Netzwerke könnten damit der schon in den 1950er Jahren vom Soziologen David Riesman beschriebenen „Vereinsamung in der Masse“³⁴ entgegen wirken – vorausgesetzt virtuelle Kontakte ersetzen reale Sozialkontakte nicht gänzlich.³⁵

4 Kommunikation läuft auch auf elektronischem Wege nach soziologischen Prämissen ab

Wie schon Jean-Jacques Rousseau annahm dass der Fortschritt der Wissenschaften die Läuterung der Sitten nicht befördere³⁶, bestehen auch bei elektronisch gestützter Kommunikation die Risiken sozialer Interaktionen (neben einigen zusätzlichen technischen Herausforderungen) weiterhin fort:

- Das Vorhandensein von Märkten erleichtert zwar das Zusammenkommen von Angebot und Nachfrage, aber es setzt die Präferenzen bei der Kaufentscheidung nicht außer Kraft. Partnerschaftsmärkte sind damit weiterhin nicht nur Nachfrager- sondern auch Anbietermärkte, die nach Milieufaktoren und weiteren Attraktoren wie Bildung, Geld, Optik usw. funktionieren. Es ist zwar möglich, virtuelle Beschönigungsversuche zu unternehmen – wovon Internetbetrüger (sog. „Scammer“³⁷) leben -, doch irgendwann kommt die Stunde der Wahrheit, und statt Heidi Klum wartet Lieschen Müller von nebenan, oder im ungünstigeren Fall ein im Ausland angesiedeltes Betrüger-Unternehmen, das mit einem geklauten Bild, einem erfundenen Kontaktsteckbrief, vorgegaukelten Gefühlen und dem Druck auf die Tränendrüse erhebliche Geldbeträge abgreift.
- Bei besonders attraktiven Dating-Partnern könnte es sich auch um Lockvögel³⁸ handeln, die dazu beitragen das (einträgliche) Geschäft der Partnerbörsen gegen Bezahlung aufrecht zu erhalten - schließlich ist die Konkurrenz bei Hunderten von Kontaktbörsen groß. Nicht wenige Akteure in Partnerschaftsbörsen – insbesondere Männer, aber auch Anbieter/innen käuflicher Liebe - meinen den Weg des Kennenlernens deutlich beschleunigen zu können. Spätestens wer schon nach wenigen Minuten Chat

³⁴ David Riesman 1958: Die einsame Masse. V. Rowohlt Reinbek.

³⁵ Vgl. die Passage des Sängers Tim Bendzko, „sozialer Kontakt wird überschätzt“.

³⁶ Abhandlung über die Wissenschaft und Künste 1749.

³⁷Vgl. www.polizei-beratung.de > Themen und Tipps > Betrug > Scamming.

³⁸ Vgl. Marc Kessler 2012: Unseriöse Maschen bei vielen Online-Partnerbörsen. Es gibt allerdings auch positive Ausnahmen, unter <http://www.teltarif.de/online-partnerboersen-abzocke-unserioese-maschen-bericht/news/48811.html>.

ein nicht bestelltes Foto von Geschlechtsteilen zugesandt bekommt, wird wahrnehmen dass es neben Romantikern im Netz eben auch etliche Ferkel 2.0 gibt.

- Elektronische Kontaktbörsen stellen zwar einen weiteren Kennenlern-Kanal dar und ersparen dadurch das Durchkämmen von Tanzlokalen oder anderen Partnerschaftsmärkten, aber sie erhöhen die Anzahl der vorhandenen Personen nicht. Wer bereits viel in seiner Stadt unterwegs und damit gut vernetzt ist, kennt die meisten Menschen seines Milieus vermutlich schon, und stößt dann auch im Internet vor allem auf Bekannte.

Man könnte also festhalten: Der Suchradius wird erweitert, das Suchen erleichtert und beschleunigt, aber am Ende kommen doch noch Situationen wie beim klassischen *blind date*, bei denen persönliche Ausstrahlung und kommunikative Kompetenz auch weiterhin unabdingbar sind, aber auch die Fähigkeit Menschen und Situationen realistisch einschätzen zu können. Wer gutgläubig und naiv ist, wird am Ende auch im elektronischen Markt öfter mal der oder die Betrogene sein.

Spannend zu sehen ist, dass ein erhebliches Teilsegment der Internet-Suche gar nicht nach neuen Personen Ausschau hält, sondern der Frage nachgeht, was denn aktuell frühere Partnerinnen und Partner, Mitschüler/innen³⁹ und Tanzstunden-Liebchen machen. Möglicherweise sind diese auch gerade frisch geschieden oder mittlerweile verwitwet, und einem erneuten Kennenlernen nicht abgeneigt.

Für die elektronischen Partnerbörsen sprechen jedoch auch einige gewichtige Gründe:

- Wer wegen hoher räumlicher Mobilitätsanforderungen viel unterwegs ist, wer lange Arbeitszeiten hat, wer auf dem Dorf wohnt, Kinder- oder Seniorenbetreuungsaufgaben hat und nur selten rauskommt, oder wer sich mit schriftlicher Kommunikation leichter tut als im direkten Kontakt, wird über elektronische Kontaktbörsen entweder überhaupt Chancen, oder aber bessere Chancen haben als ohne diese Kanäle.
- Unter den Singles sind auch viele, die durchaus interessiert, zumindest aber bereit sind sich bei gegenseitigem Gefallen auf intensivere Sozialkontakte einzulassen. Zugleich ist es bei interessanten sozialen Netzwerken leichter, ein erfülltes Leben ohne feste Partner/innen zu führen.

³⁹ Vgl. <http://www.personensuche.biz/mitschueler-suchen.php>.

5 Viele Menschen brauchen Hilfe bei der Einrichtung und Wartung elektronischer Kommunikationsmedien

Nicht nur Neulinge – aber diese ganz besonders – brauchen regelmäßig Hilfe, um ihre Geräte vor Viren und Ausspähung zu schützen, um Updates oder neue Programmgenerationen zu installieren, um alte Emails zu archivieren, um Sicherheitskopien anzulegen, oder um neue (Ersatz)geräte wie Drucker, Scanner u. ä. anzuschließen. Bei Kaufentscheidungen wünschen sich ebenfalls viele Menschen kundigen Sachverstand. Hierbei ist neben technischer Expertise auch kommunikative Kompetenz gefragt:

- Wer mit neuen Medien noch wenig bis nichts am Hut hat, versteht Fachchinesisch i. d. R. nicht, und braucht eine Art Übersetzer/in, um die eigenen Bedürfnisse und die elektronischen Systeme zusammen zu bringen.
- Da EDV-Fachleute am besten auf klar definierte Bedarfe, idealerweise mit Pflichtenheft, reagieren können, aber die Neulinge auf diesem Gebiet sich weitgehend außerstande sehen diesen Bedarf zu formulieren, sind Mittler nötig, die durch geeignete Erklärungen und Fragen gemeinsam mit den Neulingen in Erfahrung bringen wer welche Ausrüstung benötigt, und wer welchen längerfristigen Unterstützungsbedarf hat. Der bloße Gang zum Elektronikmarkt mit Erwerb einiger Bauteile und Kabel genügt zum Einstieg in die digitale Welt definitiv noch nicht.
- Der Erfolg der Marke Apple zeigt dass es das Ziel der digitalen Entwicklung sein müsste die Logik des Anwenders zugrunde zu legen, und nicht die Logik des Produzenten – in etwa so wie die meisten Menschen zwar gerne Auto fahren, aber hierfür nicht selbst an ihren Bremsen oder Motoren herumschrauben möchten. Um den Nutzwert und das Anwendervergnügen zu optimieren und zugleich das Frustrationspotenzial der User zu minimieren, ließe sich noch so manches verbessern, wie beispielhaft das Angebot einer dänischen Vorreiterfirma mit Sitz in Hamburg zeigt.⁴⁰ Diese Firma stellt seniorengerechte Computer bereit, und verspricht dass diese Geräte die Programmaktualisierungen und Sicherheitsüberprüfungen mehr oder weniger automatisch durchführen: *„Unsere Rechner sind so konzipiert, dass keine Softwareeinstellungen durch den User vorgenommen werden müssen, sondern alles bereits vorinstalliert ist. Der dukaPC führt automatisch Softwareupdates und Virencans durch, damit die Anwender vor äußeren Angriffen geschützt sind“*.⁴¹ Die Bedienung der Anwenderprogramme muss aber dennoch selbst erlernt werden, und eine gewisse Routine in deren Bedienung wird sich erst mit regelmäßigem Gebrauch einstellen. Bis zum Fortgeschrittenen-Stadium der Anwendung sind für viele Noch-nicht-Profis geduldige An-

⁴⁰ www.dukaPC.de.

⁴¹ Hougaard, Veröffentlicht: 18.12.2013, <http://news.cision.com/de/nicolas-scheidtweiler/r/oma-und-opa-zu-facebook-einladen---enkelkinder-verschenken-lebensqualitat,c9514500>.

sprechpartner/innen gewünscht, die nicht oberlehrerhaft und von oben herab kommunizieren, und auch darauf verzichten stets zu betonen dass das Anliegen des Ratsuchenden „ganz einfach ist“, weil es das subjektiv gerade nicht ist, da anderenfalls das Problem längst ohne fremde Hilfe gelöst worden wäre. Der Begriff des „DAU“, der für „dümmster anzunehmender User“ (also gleichsam Vollidiot) steht, ist nicht gerade als wertschätzend einzustufen. Er hat aber dennoch seine Berechtigung, weil er zumindest auf die Notwendigkeit verweist, sich in jemanden hinein zu versetzen, der von der Materie noch recht wenig Ahnung hat.

- Verbesserungen, wie sie mit jedem Programm-Update versprochen werden, vollziehen sich oftmals (außer in Optimierungen der Störanfälligkeit und der Abschirmung gegen Viren u. ä.) im Bereich der High End-Nutzung, von der aber der gemeine Anwender kaum profitiert, weil er kaum in diese Sphären vordringt, und oftmals schon froh wäre wenn er im upgedateten Programm all diejenigen Funktionen wieder beherrschen würde, die er sich bei der Vorgängerversion mühsam angeeignet hatte. Es ist folglich gar nicht selten, dass die Arbeitsproduktivität mit der Einführung eines neuen Programms oder einer neuen Programmversion erst einmal sinkt, weil es eine gewisse Zeit dauert bis dieses wieder so gut beherrscht wird wie das vormalige. Auf einer Tagung im Herbst 2011 in Bregenz zum alternsgerechten Arbeiten wurde vorgeschlagen, Programmaktualisierungen direkt am Arbeitsplatz und mit engem Bezug zum Anwenderkontext zu schulen, da hierdurch zum einen Ängste vor Updates bewältigt werden können, und zum anderen gezielt auf den konkreten Anwenderkontext der jeweiligen Person eingegangen werden kann.

Es wäre an dieser Stelle leicht möglich, einfach auf die Lehr- und Lernangebote von Abendakademien, Volkshochschulen, Computerclubs, Bibliotheken, Internet-Cafés und Mehrgenerationenhäusern hinzuweisen, über die einschlägiges Know how aufgebaut werden kann. Mir scheint es jedoch wichtig, auch die psychologischen Hürden mit anzusprechen, weil diese wie in fast jedem Lebensbereich Lernen verhindern oder zumindest deutlich erschweren können. Diesbezüglich möchte ich nachstehend einige Hypothesen aufstellen:

Hypothese 1: Menschen erleben sich sehr gerne in Kompetenzrollen. Ist diese Voraussetzung gegeben, sind viele Personen gerne auch noch bis ins hohe Alter aktiv, wie zahlreiche Politiker/innen der Generation 80plus täglich in Talkshows zeigen. Dreht man diese Aussage um und formuliert sie negativ, würde sie lauten, dass sich Menschen eher ungerne in Inkompetenz-Rollen erleben, und diese daher nach Möglichkeit zu vermeiden suchen, bzw. entsprechende Aufgaben - so sie die finanziellen Möglichkeiten dazu haben - gerne an Dritte out-sourcen.

Hypothese 2: Zuzugeben keine Ahnung zu haben und Hilfe und Unterstützung zu brauchen ist etwas Demütigendes, mit Schamgefühlen Besetztes. Je mehr Kompetenzen in diesem Be-

reich bei den eigenen Referenzpersonen des sozialen Umfeldes (also der *peer group*) bereits vorhanden sind, umso schwerer fällt es zuzugeben keine Ahnung von der Materie zu haben, bzw. sich Situationen auszusetzen, in denen dies augenfällig wird. Die Situation ließe sich vergleichen mit Menschen die des Schreibens und Lesens nicht kundig sind (also realen oder funktionalen Analphabeten), die oftmals über ein breites Repertoire von Tricks⁴² verfügen, beispielsweise darauf verweisen leider soeben keine Brille dabei zu haben, um sich der potenziell diskreditierenden Situation offenkundiger Illiteralität nicht aussetzen zu müssen. Erst wenn sich jemand eingesteht kaum oder gar nicht lesen und schreiben zu können, wird der Weg frei für passgenaue Schulungsangebote. Im Fall der *non digitals*, also der elektronischen Kommunikationsneulinge, wäre es folglich ebenfalls nötig den betreffenden Personen Brücken zu bauen, ihre Ängste offen zu thematisieren und ihnen dabei zu helfen diese abzubauen. Hierzu wären hilfreich

- das Bekunden von Respekt vor dem Mut Wissenslücken zuzugeben,
- Fallbeispiele von Personen die selbst erst mit 80plus in die elektronische Kommunikation eingestiegen sind (am besten aus ähnlichem Milieu wie die Personen die angesprochen werden sollen – z. B. Frauenbund/Kirchengemeinde, Gewerkschaft/Partei, Verein/Neigungsgruppe...),
- das Angebot dass alle Fragen gestellt und bei Bedarf auch mehrfach gestellt werden können, und dass die Fragen nach Möglichkeit in allgemeinverständlicher deutscher Sprache beantwortet werden,
- dass das Lerntempo und das tägliche Lernquantum selbst bestimmt werden kann,
- dass die Lernsituationen eine Rückkoppelung mit der Lebenswelt und dem Anwenderbedarf der jeweiligen Person haben (z. B. dazu dienen letztendlich per Skype/Bildtelefonie mit räumlich distanten Freunden oder Verwandten zu kommunizieren)
- Lernmöglichkeiten in assistierten Gruppen
- Anerkennen und positives Verstärken bereits kleiner Lernfortschritte
- eine verständliche und quantitativ überschaubare Handreichung entsprechend der Handlungslogik des Anwenders (vergleichbar der „leichten Sprache“ für Menschen mit Lernschwierigkeiten).

Hypothese 3: Möglicherweise sind Menschen in Umbruchssituationen ihres Lebens (Stichwort: Statuspassagen) eher bereit und damit offener für neues Lernen. Dem Autor sind zu-

⁴² Erving Goffman 2010 spricht hier von „Kuvrieren“, also einer Art Tarnen und Täuschen zur Vermeidung stigmatisierender Erfahrungen.

mindest drei Professoren bekannt, die am Ende ihres aktiven Berufslebens wussten dass sie sich nun für ihre Vorträge nicht mehr darauf verlassen konnten dass die entsprechenden Folien seitens ihrer Lehrstuhlsekretärin liebevoll gestaltet werden würden, und daher Computerkurse besuchten um ihre MS Office-Lücken zu schließen. Ähnliche Übergangssituationen, in denen möglicherweise Computerschulungsangebote willkommen wären, könnten sein

- drohende oder bereits vollzogene Auflösungen von Paarbeziehungen durch Scheidung, Tod, oder aber eine progressive dementielle Erkrankung des Partners oder der Partnerin
- der drohende oder bereits eingetretene Verlust des Arbeitsplatzes
- eine räumliche Veränderung (z. B. der Wegzug von Kindern und Enkeln infolge von Ausbildung/Studium/Arbeitsaufnahme, der Umzug zu den eigenen Kindern und damit weg von bisherigen Freunden und Bekannten, der Umzug zu einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin, die Aufnahme einer Arbeitsstelle im Ausland oder die Umsiedelung in einen Altersruhesitz)
- Krankheiten die die Mobilität einschränken, analog die erzwungene oder freiwillige Abgabe des Führerscheins, oder der Umzug in eine Seniorenwohnanlage oder in ein Heim⁴³.

Die genannten Lebensveränderungen könnten genutzt werden, um den betroffenen Personen niedrig schwellige Einstiegsangebote zum Erwerb elektronischer Medienkompetenz zu unterbreiten. Dies könnte wiederum einen Beitrag leisten zum erfolgreichen Bewältigen („*Coping*“) kritischer Lebensereignisse.

Zum Abschluss dieses Kapitels sei noch gesagt dass a) Unterstützungsbedarf beim Umgang mit neuen Medien keineswegs auf ältere Menschen beschränkt ist, und b) dass es auch unter reifen Menschen Computercracks gibt, die sich eher beleidigt fühlen würden durch Angebote von „Senioren-Handys“ oder „Senioren-PCs“, und eine Oma/Opa-Anrede ablehnen. Unter dem Begriff „Smarte Technik für Smarte User“ wird ein Marktsegment umrissen, das aus Personen besteht die sich stets für die neueste Technik begeistern. Obgleich interessant für Medienberichte und Reportagen, ist diese Form von Medienvertrautheit keineswegs Standard. Dennoch kann aus psychologischer Sicht von dieser Gruppe einiges Verhalten abgeschaut werden:

Hypothese 4: Technik-Freaks und Medienprofis gehen anders mit neuen Medien, Entwicklungen und Programm-Updates um:

⁴³ Vorreiter luxuriöser Seniorenwohnanlagen, sog. „*retirement communities*“, haben im Regelfall auch elektronische Freizeitangebote und Neigungsgruppen, eigene elektronische Zeitungen mit Beiträgen der Bewohner/innen, und ein elektronisch gestütztes Alltags-Management.

- Sie sehen neue technische Entwicklungen eher von ihren Möglichkeiten her, weniger von etwaigen inhärenten Bedrohungen, und lassen sich entsprechend leichter auf diese Gerätschaften und deren Handlungsmöglichkeiten ein.
- Sie pflegen einen spielerischen Zugang zu neuen Geräten und Programmen, und probieren einfach vieles aus. Hierdurch erschließen sie sich zahlreiche Funktionen. Stellt man sich an dieser Stelle die Frage, wieso das die Technik-Ängstlichen nicht tun, so könnte eine Antwort lauten, dass die Technik-Versierten bereits ein höheres – i. d. R. erfahrungsbegründetes – Maß an Kontrollüberzeugung in technischen Angelegenheiten an den Tag legten, sich also zutrauten die neuen Gerätschaften alsbald zum Laufen zu bringen und das in vielen Fällen auch schafften, was wiederum ihre positive Einschätzung hinsichtlich eigener Technikkompetenz verstärkt. Am anderen Pol befinden sich die Technik-Aversiven, die subjektiv Lernhürden als besonders gravierend einschätzen, sich im Umgang mit neuer Technik nichts zutrauen, auf spielerisches Ausprobieren verzichten, und in der Folge – wie von ihnen erwartet – das Update oder neue Gerät auch nicht zum Laufen bringen, wodurch sich ihre negative Kontrollüberzeugung (oder, mit einem Begriff von Seligman, ihre „erlernte Hilflosigkeit“) noch verstärkt. Die Frage inwiefern hier auch Geschlechtsrollen-Ideale mit hineinspielen (Männer „müssen technische Abläufe verstehen“, emanzipierte Frauen „legen selbst Hand an, weil sie auch nicht blöder sind als Männer, und sich keinesfalls abhängig machen möchten“), soll an dieser Stelle nicht weiter verfolgt werden.⁴⁴

6 Technik zur Kompensation nachlassender Fähigkeiten und zur Unterstützung von eigenständigem Wohnen und Pflege

Wie im vorigen Kapitel ausgeführt, finden neue Techniken Befürworter und Gegner, wobei angenommen werden darf dass die jeweilige Haltung eine gewisse Pfadabhängigkeit aufweist, d. h. sich i. d. R. nicht erst im hohen Alter entwickelt. In der Folge gibt es Personengruppen die technisch unterstützte Pflegesysteme rundheraus ablehnen, weil sie diese an organisierte Tierhaltung in Hightech-Ställen erinnern, und sie von einfühlsamen Menschen und nicht von Pflegerobotern gepflegt werden möchten. Monitoring-Systeme wecken bei dieser Gruppe eher Assoziationen an eine Orwell'sche Überwachungswelt denn an Notfallprävention, Schutz und Sicherheit. Personen die den *ambient assisted living*-Technologien aufgeschlossener gegenüber treten, stellen erst einmal die Frage, welchen Nutzen die jeweiligen technischen Entwicklungen ganz allgemein leisten könnten, und dann nochmal ganz speziell für ihre eigenen lebensweltlichen Ziele. Wenn hierdurch die eigene selbständige Lebensführung unterstützt und der *ex ante* meist wenig favorisierte Umzug ins Heim hinausgezögert werden könnte, erschiene es bei diesem Haltungstypus eher verfehlt, eine neue Technik von vornherein abzu-

⁴⁴ Vertiefend zur Mediendidaktik: Michael Kerres (4) 2013: Mediendidaktik: Konzeption und Entwicklung mediengestützter Lernangebote. V. Oldenbourg München.

lehnen. Von den „altersgerechten Assistenzsystemen für ein gesundes und unabhängiges Leben“ (so die Fassung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, BMBF⁴⁵) werden Innovationen in mindestens den nachstehenden drei Bereichen erwartet:

6.1 Technische Optionen um die Mobilität mit dem eigenen Auto subjektiv und objektiv sicherer zu machen. Hierzu zählen

- Monitoringsysteme die erkennen dass die sichere Fahrzeugführung gefährdet ist (z. B. anhand verlangsamter Augenbewegungen oder ausbleibender Lenkausgleichsbewegungen)
- Sichere Nothaltefunktionen im Auto (selbständiges Anhalten des Autos, ggfls. mit automatischem Abstandhalten von Hindernissen)
- Erweiterte Ortungssysteme (um das Auto wiederfinden bzw. rasch erreichen zu können)
- Übertragungssysteme von Vitaldaten im Sinne eines Monitoring, mit entsprechender Notfall-Assistenz

6.2 Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit. Hierzu zählen

- Telemedizinische Nachsorge und Betreuung zuhause
- Standardisierte Übermittlung von Vitalparametern (z. B. Blutdruck, Insulinspiegel, Medikationsgrad u. ä.)
- Verzahnung von Pflege- und Versorgungsdiensten

6.3 Unterstützung im häuslichen Alltag, beispielsweise durch

- Einbindung sozialer und quartiersbezogener Dienste
- Sicherheitstechnik, Notfallvermeidung und –erkennung (z. B. Geräte die sich bei bestimmten Bedingungen selbst an- oder ausschalten, automatische Notrufabsendung bei Vorliegen bestimmter Notfallwahrnehmung (z. B. am Boden liegen über einen bestimmten Zeitraum, Raumtemperaturabsenkung oder –erhöhung, Rauchmelder o. ä.)

einfache integrierte Kommunikationsmöglichkeiten mit sozialem Umfeld und Dienstleistern; inklusive der Umwandlung optischer in akustische Signale oder umgekehrt, Piepser und Notruftelefone u. ä. (nach: Projektporträts des AAL-Forschungsprogramms des BMBF.).

⁴⁵ Unter der Homepage des Bundesministeriums www.bmbf.de lassen sich Meilensteine der AAL-Förderung seit 2008 recherchieren.

An dieser Stelle ließe sich die Überlegung anschließen, ob die Aussage mancher älterer Menschen, neue Medien in ihrem Alter „nicht mehr zu benötigen“, nicht möglicherweise umgekehrt werden müsste, in dem Sinne dass sie die neuen intelligenten Haus-, Medizin- und Mobilitätstechniken bislang „noch nicht“ benötigt haben“, dass aber der entsprechende Tag u. U. nicht mehr fern ist.

Mit einer moderat optimistischen Position ließe sich sagen

- dass so manche Technik erst einmal nur eine Professionalisierung einer bereits vorhandenen Laientechnik (wie Rufen, Klopfen, Anrufen, Babytelefon, Telefonketten usw.) darstellt
- dass die genannten Technologien eine menschliche und medizinisch adäquate Pflege zwar nicht ersetzen, aber zumindest unterstützen können
- dass es auch künftig einer willentlichen Entscheidung bedarf, welche Techniken bei wem und in welcher Lebenslage zum Einsatz kommen sollen, und hierbei der Wunsch des älteren Menschen berücksichtigt werden muss
- dass der Wunsch die Kosten im Pflegebereich einzuhegen nicht per se als neoliberal bzw. unmenschlich etikettiert werden sollte.

In die Politikgestaltung gehen neben den technischen Möglichkeiten stets auch sozialetische Betrachtungen mit ein. Hierzu zählt ein Fokus auf der Stabilisierung von Lebenswelten und dem Erhalt von Lebensqualität und Lebensstandard, der Berücksichtigung des individuellen Selbstbestimmungsrechtes auch im Falle gesundheitlicher Einschränkungen, der Einhaltung gremienbasierter und im Zeitverlauf fortgeschriebener Pflegestandards sowie der Überprüfung deren Einhaltung (durch Beiräte, Pflege-TÜV o. ä.). Da zu einigen Neuerungen noch kaum Erfahrungen vorliegen, werden seitens des BMBF unabhängige Begleitforschungsteams hinzugezogen, und bei bestimmten personenbezogenen Datenerhebungen Ethikkommissionen obligatorisch mit einbezogen.

7 Schlussbemerkungen

- Es wurde zu zeigen versucht, welche Variablen zur Arbeitsfähigkeit und zu einem auch subjektiv erfüllten Leben in den späten Erwerbsjahren, aber auch danach beitragen können. Diese werden idealerweise von einzelnen Personen ebenso mitgestaltet wie von Unternehmen und politischen Rahmenbedingungen. Präventive Ansätze sind hierbei gegenüber kurativen zu bevorzugen.
- Neue Medien können in vielerlei Hinsicht bei der Befriedigung vitaler Bedürfnisse unterstützend eingesetzt werden. Der Umgang mit ihnen bedarf einer gewissen Gewöhnung und Übung – hier verglichen mit dem Erlernen und Trainieren einer

Fremdsprache -, bis die Freude an den Chancen und dem Nutzen der neuen Medien über die anfänglichen Ängste und Frustrationen dominiert.

- Gerade für betagte Personen mit Einschränkungen im sensorischen und im Mobilitätsbereich bieten die neuen Techniken Chancen auf einen Erhalt selbstbestimmter Lebensführung - und zwar umso größere, je früher und je intensiver der Umgang mit den neuen Medien erlernt wurde.

8 Literatur

Zum alter(n)sgerechten Arbeiten und zur Zukunft der Arbeit

Antonovsky, Aaron 1997: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt-Verlag Tübingen

BAuA (2013): Stressreport Deutschland 2012. Die wichtigsten Ergebnisse. <http://www.baua.de>

Brauer, Kai, Korge, Gabriele (Hrsg.) 2009: Perspektive 50plus? Theorie und Evaluation der Arbeitsmarktintegration Älterer. VS Verlag für Sozialwissenschaften Wiesbaden

Buchinger, Birgit, Erkl, Michaela, Geißler, Heinrich, Ilmarinen, Juhani 2011: Generationen-Management – Arbeitsfähigkeit, Gesundheit und Produktivität im Lebenslauf. WEKA Business Media AG Zürich

Covey, Stephen R. (7) 2014: Der Weg zum Wesentlichen. V. Campus Frankfurt

Csikszentmihaly, Mihaly 2008: Flow. V. Klett-Cotta Stuttgart

Drosdowski, Thomas, Stöver, Britta, Thobe, Ines, Wolter, Marc Ingo 2012: Erwerbsbeteiligung in Deutschland 2011: Frauen und Ältere nach vorn. Gesellschaft für wirtschaftliche Strukturforchung Osnabrück

Guggemos, Peter 2009: Transfer von demographiebezogenen Erkenntnissen in Firmen, in: Behling, Michael, Huber, Andreas, Staudinger, Thomas (Hrsg.): Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt von morgen. Herausforderungen erkennen – Chancen nutzen. AIP-Verlag Augsburg, S. 118 – 151

Florida, Richard 2002: The Rise of the Creative Class. And how It's Transforming Work, Leisure, Community and Everyday Life. Basic Books New York

Ilmarinen, Juhani, Tempel, Jürgen 2013: Arbeitsleben 2025. Das Haus der Arbeitsfähigkeit im Unternehmen bauen. Hrsg. von Marianne Giesert. VSA-Verlag Hamburg

Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.) 2010: Mit Prävention die Zukunft gewinnen. Strategien für eine demographiefeste Arbeitswelt. Zweites Memorandum. INQA Geschäftsstelle c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz u. Arbeitsmedizin Berlin

Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.) 2011: Aller guten Dinge sind drei! Altersstrukturanalyse, Qualifikationsanalyse, alter(n)sgerechte Gefährdungsbeurteilung – drei Werkzeuge für ein demographiefestes Unternehmen. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Berlin

Jahoda, Marie, Brandt, Willy 1983: Wieviel Arbeit braucht der Mensch? Arbeit und Arbeitslosigkeit im 20. Jahrhundert. PUV Weinheim

Kloppfleisch, Reinhard 1991: Die Pflicht zur Faulheit. V. Econ Berlin

Lafargue, Paul 2010: Das Recht auf Faulheit. V. Alibri Aschaffenburg

Matyssek, Anne Katrin 2007: Führungsfaktor Gesundheit. So bleiben Führungskräfte und Mitarbeiter gesund. V. Gabal Offenbach

Matyssek, Anne Katrin 2011: Wertschätzung im Betrieb. Impulse für eine gesündere Unternehmenskultur. Books on Demand Norderstedt

Ministerium für Wirtschaft, Klimaschutz, Energie und Landesplanung Rheinland Pfalz (Hrsg.) 2011: Lebensphasenorientierte Personalpolitik 2.0. Strategie für die Zukunft. Ein Leitfaden für Unternehmen zur Bindung und Gewinnung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Eigenpublikation Mainz

Robert Koch Institut 2014: Zahlen und Trends aus der Gesundheitsberichterstattung des Bundes, in: GBE Kompakt (5)2014, Nr. 2, S. 1 – 13

Sennett, Richard 2000: Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. btb Verlag München

Sonnenmoser, Marion 2006: Worin unterscheiden sich Resilienz, Selbstwirksamkeit oder Hardiness?, in: Personalführung (39) 2006, Nr. 4, S. 48 – 55

Theunissen, Georg (3) 2013: Empowerment und Inklusion behinderter Menschen. Eine Einführung in Heilpädagogik und soziale Arbeit. V. Lambertus Freiburg

Wellensiek, Sylvia K. 2011: Handbuch Resilienz-Training. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. V. Beltz Weinheim u. Basel

Zum Übergang in den Ruhestand und zur Freiwilligenarbeit

Bauer, Monika, Guggemos, Peter (2) 2004: Schwungfeder – Empowerment für die nachberufliche Phase. AIP-Verlag Augsburg

Etzioni, Amitai 1999: Die Verantwortungsgesellschaft. Individualismus und Moral in der heutigen Demokratie. V. Ullstein Berlin

Guggemos, Peter 2010: Bürgerschaftliches Engagement, Selbstorganisation und Selbsthilfe, in: Frech, Siegfried, Reschl, Richard (Hrsg.): Urbanität neu planen. Stadtplanung, Stadtbau, Stadtentwicklung. Wochenschau Verlag Schwalbach/ Taunus, S. 147 – 173 (Nachdruck aus: Der Bürger im Staat 3/2007)

Guggemos, Peter 2011: Älter werden als strategische Herausforderung, in: Plechaty, Marcel, Plischke, Herbert (Hrsg.): Ältere Menschen und die Nutzung neuer Medien. Regionale Symposien zum demographischen Wandel unserer Gesellschaft (September bis November 2010). Peter-Schilffarth-Edition Bad Tölz, S. 22 – 37

Kricheldorf, Cornelia 2011: Vom Erwerbsleben ins Engagement – Übergänge gestalten. 6. Demografie-Kongress Best Age 30.08. – 31.08. 2011 in Berlin, unter: <http://www.best-age-conference.com/Archiv-Kongresse/Kongress-2011/Vortraege/>

Sandel, Michael J. (7) 2010: Was man für Geld nicht kaufen kann. Die moralischen Grenzen des Marktes. V. Ullstein Berlin

Sennett, Richard 2012: Together. The Rituals, Pleasures and Politics of Cooperation. Yale Univ. Press New Haven und London

Stumpf, Herb (3) 2011: Wenn das Wochenende 7 Tage hat. Berufsende - Rente - Älterwerden ...und alles, was Sie dazu wissen sollten. Books on Demand Norderstedt

Walzer, Michael (2) 2006: Sphären der Gerechtigkeit. Ein Plädoyer für Pluralität und Gleichheit. V. Campus Frankfurt u. New York

Zu neuen Medien, Erfahrungen, intelligenter Haustechnik

Alwin, Judith 2008: Ins Netz gegangen. Partnersuche im Internet: Mein Online-Tagebuch. V. Schwarzkopf & Schwarzkopf Berlin

Anderson, Chris 2006: The Long Tail: Why the Future of Business Is Selling Less of More. V. Hyperion New York.

Friebe, Holm, Lobo, Sascha 2006: Wir nennen es Arbeit: Die digitale Boheme oder: Intelligentes Leben jenseits der Festanstellung. V. Heyne München

Gehrke, Barbara 2008: Ältere Menschen und Neue Medien. Entwicklungschancen für künftige Medienprojekte für Frauen und Männer mit Lebenserfahrung in Nordrhein-Westfalen. Unter Mitarbeit von Marja Sabaß, Lars Gräber und Monika Pohlschmidt. Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf

Goffman, Erving 2010: Stigma. Über Techniken zur Bewältigung beschädigter Identität. V. Suhrkamp Frankfurt (engl. Orig. 1963)

Hegmann, Eric 2011: Online Dating - Partnersuche - Den Richtigen finden. Band 1. DCM Druck Center Meckenheim

Kerres, Michael (4) 2013: Mediendidaktik: Konzeption und Entwicklung mediengestützter Lernangebote. V. Oldenbourg München

Kessler, Marc 2012: Unseriöse Maschen bei vielen Online-Partnerbörsen. Es gibt allerdings auch positive Ausnahmen, unter <http://www.teltarif.de/online-partnerboersen-abzocke-unserioese-maschen-bericht/news/48811.html>

<http://www.bildungserver.de/Erwerb-von-Medienkompetenz-Seniorennetze-1446.html>

<http://www.bsnf.de/links/links.html>

<http://www.zvshk.de/zvshk/ish-2013/details/artikel/6430-smart-living-und-assisted-ambient-living/>

http://www.medtech-pharma.de/userdir/cms/docs/News/themenfokus_01-2012_WWW.pdf

Riesman, David 1958: Die einsame Masse. V. Rowohlt Reinbek

Schulz von Thun, Friedemann 1981: Miteinander Reden (mehrere Bände 1981 bis 1998). Rowohlt Verlag Reinbek

Wittmann, Georg, Stahl, Ernst, Weinfurtner, Stefan, Weisheit, Silke, Pur, Sabine 2011: Shop-Systeme, Warenwirtschaft und Versand – So verkaufen Online-Händler. Fakten aus dem deutschen Versand. ibi resarch Universität Regensburg. Unter www.esales4u.de/studien/ecommerce-studie.php

Ältere Menschen und moderne Medien und Technologien – Psychologische Aspekte

Gerald Gatterer

1 Allgemeine Aspekte des Alterns

Altern ist ein multifaktorielles Geschehen, welches für den älteren Menschen vermehrt Anpassungsprozesse an sich verändernde Gegebenheiten (körperlich, sozial, Umwelt) zur Folge hat. Altern wird hierbei im Hinblick auf 8 Aspekte diskutiert und zwar (Gatterer, 2007; Folkes & Gatterer, 2006).

Dem kalendarischen Aspekt

Das Altern in Jahren. Dieses hat für sich wenig Relevanz, jedoch nehmen Krankheiten ab etwa 75 Jahren zu und Rollenbilder, sowie Werte und Normen sind oft eng an diesen Aspekt gekoppelt.

Dem biologischen Aspekt

Krankheiten sowie körperliche Veränderungen nehmen im Alter vermehrt zu. Insofern kann deren Relevanz auch für psychologische und psychotherapeutische Maßnahmen nicht geleugnet werden. Hierzu zählen auch Veränderungen in der Tätigkeit der Neurotransmitter, der Belastbarkeit, aber auch der Funktionsfähigkeit der Sinnesorgane (Kämmerer et al., 2008). Generell nehmen im Alter alle Bereiche die mit Geschwindigkeit und Flexibilität zu tun haben ab (Speed-Funktionen), gut eintrainierte Bereiche (Power-Funktionen) bleiben aber bis ins höchste Lebensalter gut erhalten.

Dem biographischen Aspekt

Nicht verarbeitete biographische Konfliktsituationen können im Alter wieder aktualisiert werden und dazu beitragen, dass noch vorhandene Entwicklungspotentiale nicht genutzt werden und dadurch die Auseinandersetzung mit dem Alter und neuen Medien erschwert wird.

Dem situativen Aspekt

Im Alter entstehen oft auch neue Konflikte und Belastungen, die sich aus der individuellen Lebenssituation ergeben. Das Auftreten von Krankheiten, der Verlust von Angehörigen sowie Änderungen in der Lebenssituation (Pensionierung) können zu psychischen Problemen führen. So kann etwa der Verlust des Lebenspartners die bis zu diesem Zeitpunkt stabile Lebenssituation negativ beeinflussen. Es kommt zu einer Änderung des Rollenbildes, der Aufgaben und Lebensperspektiven, die eine Neuorientierung erfordern.

Dem personalen/psychologischen Aspekt

Thomae (1988; Vgl. Gatterer, 2007) konnte in seinen Untersuchungen feststellen, dass die subjektive Sicht der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft zentrale Dimensionen der individuell erlebten Welt darstellen. So kann etwa angenommen werden, dass Personen, die aufgrund ihrer Erfahrungen ihre Situation als „unveränderbar“ wahrnehmen, weniger aktiv, depressiver und mit geringerer Lebenszufriedenheit altern. Sie können auch kritische Lebensereignisse, wie etwa Krankheiten, meist schlechter (passiver) verarbeiten.

Dem sozialen Aspekt

Soziale Kontakte stellen einen wichtigen Aspekt bei der Auseinandersetzung mit den Aufgaben und Anforderungen des Alterns dar. Gerade im Alter kommt es jedoch durch Verlusterlebnisse leicht zu Vereinsamung und Isolation. Weiters sind soziale Beziehungen meist durch diverse Erfahrungen geprägt, sodass eine Neuorientierung nur schwer möglich ist. Wichtig erscheint die Tatsache, dass nicht allein das Ausmaß an Kontakten, sondern deren qualitative Verarbeitung für einen positiven Alterungsprozess wichtig ist.

Dem kontextuellen Aspekt

Neben den bisher beschriebenen Faktoren kann der positive Alterungsprozess auch durch Umweltfaktoren negativ beeinflusst werden. So können Entwicklungspotentiale des älteren Menschen durch das Fehlen finanzieller Mittel, schlechte Wohnverhältnisse oder Krankheit behindert werden. Ähnlich verhält es sich mit schlechten Verkehrsverbindungen, Einkaufsmöglichkeiten und extramuralen (ambulanten) Hilfen im ländlichen Bereich.

Der systemische Aspekt

Oft sind einzelne Faktoren für sich allein nicht so relevant, jedoch deren Zusammenspiel. Insofern muss aus einer ganzheitlichen Sicht des Lebens des älteren Menschen dieser Faktor besonders berücksichtigt werden um seine individuelle Problematik zu verstehen.

2 Konsequenzen für ein positives Altern

Aktivitäten im kognitiven, motorischen, sozialen und emotionalen Bereich, sowie eine adäquate Anpassung der Lebensumgebung stellen in dieser Hinsicht deshalb einen wesentlichen Faktor zur Prävention und Behandlung kognitiver und psychischer Defizite im Alter dar. Prinzipiell sind es drei Strategien, deren Zusammenspiel uns eine erfolgreiche lebenslange Entwicklung ermöglicht und die auch im Rahmen der Prävention und Behandlung von Alternsprozessen allgemeine Beachtung finden (siehe auch Lehr, 2007; Baltes, 1998).

Erstens Selektion: Wir wählen aus den vorhandenen Lebensmöglichkeiten diejenigen aus, welche wir verwirklichen wollen.

Zweitens Optimierung: Wir suchen geeignete Mittel, um das Gewählte möglichst gut zu tun.

Drittens Kompensation: Wenn Mittel wegfallen, reagieren wir darauf flexibel. Wir suchen neue Wege, unseren Zielen näherzukommen und nützen vorhandene Ressourcen.

Zusätzlich zu diesen Faktoren spielen biologische Prozesse (Ernährung, Bewegung, Behandlung von Krankheiten), geistige und soziale Aktivität und eine positive Umweltgestaltung eine wesentliche Rolle,

Im folgenden Artikel wird versucht, die Möglichkeiten die moderne Medien und Technologien im Rahmen des erfolgreichen Alterns bieten darzustellen.

3 Ältere Menschen und neue Medien und Technologien

Inzwischen gehören der Umgang mit dem Computer und die Nutzung des Internets für viele Menschen zum Alltag. Der Computer wird zur "einfachen Verwaltung" des Alltags und als Spielgerät verwendet. Einmal im "Netz" (Internet), sind die Möglichkeiten der Informationsbeschaffung, der Dienstleistung und der Kommunikation nahezu unerschöpflich. Während die jüngere Generation mit dieser rasanten Entwicklung auf- und in sie hineinwächst, wird deutlich, dass ältere Menschen oft ihren Bedürfnissen gemäß an die Nutzung der neuen Informations- und Kommunikationstechnologien heran geführt werden müssen. Die 14 bis 29-jährige Bevölkerung ist mit einer Penetrationsrate von 97 % praktisch zur Gänze online. Auch bei den 30 bis 39-Jährigen nutzen 9 von 10 Personen das Internet. Im Alterssegment der 40 bis 59-Jährigen hat das Internet mit 84 bzw. 74 % ebenfalls eine hohe Durchdringung. Bei 60 bis 69-Jährigen liegt die Penetrationsrate bei 54 %, während erst ein Viertel der über 70-Jährigen online ist. Hauptgrund dafür: Lediglich 35 % dieser Altersgruppe verfügen über einen PC bzw. Laptop im Haushalt. Ältere Menschen, die in ihrem Leben nie auf die Notwendigkeit gestoßen sind, sich mit einem Computer auseinander zu setzen, fehlen entsprechende Kenntnisse, Erfahrungen und Fähigkeiten. Dabei hat das Internet längst diese Generation für sich entdeckt und spricht mit vielen seniorenrelevanten Seiten und Themen diese Gruppe direkt an. Die neuen Technologien bieten somit auch Chancen für ältere Menschen, die sie nicht verpassen wollen (Schorb, et. al., 2009; Stetina & Kryspin-Exner; Hrsg., 2009).

Für diese Gruppe hat sich auch der Name „Siversurfer“ eingebürgert. „Silversurfer“ ist eine Bezeichnung für ältere Internet-Nutzer ab einem Lebensalter von ca. 50 Jahren, jener Altersgruppe, die im Marketing-Jargon als Best Ager bezeichnet wird. Der Name ist eine Anspielung auf die vermeintlich silbergrauen Haare älterer Nutzer (Wikipedia). Ähnliches gilt für den Gebrauch von Handys, die ebenfalls älteren Menschen neue Möglichkeiten bieten. Derzeit verfügen 92 % der Österreicher/innen (14+) über ein eigenes Handy, das entspricht 6,5 Mio. Personen. Zum Vergleich: vor einem Jahr lag die Handy-Verbreitung bei 90 %. Bei der 14 bis 69-jährigen Bevölkerung wird durchgehend eine Penetrationsrate von 90 % und mehr erreicht, bei über 70-Jährigen sind rund drei Viertel mit einem eigenen Handy ausgestattet (http://mediaresearch.orf.at/index2.htm?internet/internet_aim.htm).

4 Anwendungsbereiche neuer Medien

Der Computer bzw. neue Medien und Technologien können sowohl im Bereich der Prävention von Alterungsvorgängen, deren Rehabilitation (Sekundärprävention), aber auch bei Menschen mit stärkeren Beeinträchtigungen (körperliche Krankheiten, Demenzerkrankungen, psychische Beeinträchtigungen) unterstützend eingesetzt werden.

4.1 Prävention

Der Bereich der Prävention betrifft hierbei den Bereich der Telekommunikation, den Computer als Informationsquelle und für soziale Kontakte, aber auch die Möglichkeit des Trainings kognitiver Funktionen über Computertrainingsprogramme und Spiele sowie digitale Fotografie und Filme.

Handys stellen eine gute Unterstützung für ältere Menschen dar. So wie das E-mail erleichtern sie Menschen die Kommunikation und Interaktion mit anderen und beugen deshalb Vereinsamung und Isolation vor. Auch Chats in Plattformen können hierbei genutzt werden. Handys können auch für den Bereich der Telemedizin und für die Ortung von verwirrten älteren Menschen verwendet werden. Voraussetzung sind eine leichte Bedienbarkeit, ein großes Display und einfache Basisfunktionen (Kurzwahl, SMS, ...)

Der Markt bietet ein breites Spektrum an Computerspielen die vorgeben einen positiven Einfluss gegen Gedächtnisstörungen (vor allem im Alter) zu haben. Besonders hat sich das Training von Dr. Kawashima (Deep Silver; <http://www.amazon.de/s?ie=UTF8&search-type=ss&index=video-games-de&field-keywords=Deep%20Silver%20%2F%20BBG%20Entertainment>) marketingmäßig durchgesetzt. Es beinhaltet primär Gedächtnis-, Rechen- und Aufmerksamkeitsaufgaben. Weitere Programme finden sich im Internet. Obwohl solche Programme sehr kritisch zu betrachten sind können alle die ein Training der „speed-Funktionen“ beinhalten (Gatterer, 2010) als in gewisser Hinsicht effizient eingestuft werden.

Ebenfalls zur Prävention von kognitiven Defiziten aber auch zur Therapie wurden das Gedächtnistraining aus dem SIMA-Projekt SimA-basic-PC (Oswald, 2004) sowie die CD-Programme „Geistig fit ins Alter 2, 3“ (Gatterer & Croy, 2006; 2007), KogCheck (Gatterer & Croy, ohne Jahreszahl) und Pinguin (Plejaden, 2009) entwickelt. Plejaden bietet durch Touch-Screen eine gute Bedienbarkeit und Anwenderfreundlichkeit. Hier gibt es auch Unterstützung für Angehörige. Die Grenzen dieser Programme liegen meist im Bereich der leichten bis mittelgradigen Demenz. Bei Durchführung und Präsentation der Inhalte über einen Beamer sind jedoch „Geistig fit ins Alter“ und „KogCheck“ auch Plejaden auch im Bereich schwerer Demenz begrenzt einsetzbar.

Die Vorteile dieser Programme liegen in der motivationalen Aufbereitung der Inhalte, der direkten Rückmeldung der Leistungen und teilweise der adaptiven Programmierung, die sich direkt auf das Niveau des Users einstellt. Grenzen liegen beim Zugang (Kosten), der Anwenderfreundlichkeit für Menschen mit körperlichen und sensorischen Beeinträchtigungen und manchmal Problem bei den Programmen (Programmfehler, MAC-Tauglichkeit). Ein breiter Überblick über viele Programme findet sich auf RehaDat (<http://www.gleichgestellt.at/index.php?id=859&keyword4all=computergest%FCtztte>).

4.2 Rehabilitation

Im Bereich der Rehabilitation wären ebenfalls computerunterstützte Trainingsprogramme und der Bereich der Telemedizin zu nennen. Für den Bereich der Neurorehabilitation von jüngeren Menschen sind REHACOM (Schuhfried, 2009), COGPACK (Marker-Software, 2009), Rigling-Computertrainings (Rigling-Reha-Service, 2009) und LifeTool (<http://www.lifetool.at/>) entwickelt worden. Alle diese Programme bieten ein breites Spektrum an Trainingsprogrammen und sind sehr anwenderfreundlich gestaltet. Sie sind adaptiv bzw. in verschiedenen Schwierigkeitsstufen vorhanden und können auch von älteren Menschen verwendet werden.

4.3 Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung

Bei Menschen mit schweren körperlichen bzw. geistigen Behinderungen kann der Computer beim selbstbestimmten Leben zuhause oder auch im stationären Bereich unterstützen. Hier bieten der Computer bzw. neue Medien Unterstützung und Sicherheit im Haushalt (Einkaufen, Notruf etc.), stellen den Kontakt zur Familie bzw. zum Arzt her (Telemedizin) her und sind auch Erleichterung bei pflegerischen Interventionen (Rückmeldung von Vitalparametern über Sensoren). Gerade in diesem Bereich laufen derzeit viele Studien (vgl. <http://www.aal-europe.eu/>), die auch von der EU gefördert werden.

4.4 Der Computer und das Handy als Informationsquelle und soziale Kontaktmöglichkeit

Das Internet hat sich zu einer wichtigen Informationsquelle und einem sehr beliebten, nicht mehr wegzudenkenden Kommunikationsmittel entwickelt. Ein Alltag ohne Internet ist heute kaum mehr vorstellbar und die tägliche Nutzung ist zur Selbstverständlichkeit geworden. Neben den großen Bereichen Arbeit und Freizeit fungiert das WWW auch als riesiges Einkaufszentrum, wo Preise verglichen, Informationen eingeholt und Waren aller Art erworben, beurteilt und diskutiert werden können. Durch das moderne „Verkehrsmittel“ Internet lassen sich große räumliche Distanzen in kurzer Zeit überwinden und Menschen können, wo auch immer sie sind, problemlos miteinander in Kontakt treten. Diese Entwicklungen bedeuten einen Zugewinn an Freiheiten und Wertigkeiten und verändern sich: Persönliche Beziehungen werden mehr über selbstgewählte Beziehungen mit Menschen gleichen Interesses definiert,

wobei nicht mehr die räumliche Nähe entscheidend ist, sondern die Erreichbarkeit mittels medialer Techniken. Ähnliches gilt für das Handy und seinen vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

Hier bieten der Computer und das Handy deshalb auch neue Möglichkeiten für ältere Menschen vor allem solchen mit körperlichen Gebrechen die das Haus bzw. das Heim nicht mehr gut verlassen können. Soziale Kontakte über das digitale Netz, Freunde in aller Welt, der Austausch von Informationen aber auch intime Kontakte sind dadurch leichter möglich. Überwunden werden müssen jedoch die Angst vor der neuen Technologie und vor allem alte Normen und Werte, die sich neuen Interessen entgegenstellen. Männer sind in dieser Hinsicht oft aufgeschlossener als Frauen. Natürliche müssen in dieser Hinsicht auch die Gefahren des Internet beachtet werden, jedoch gelten hier ähnliche Regeln wie bei jüngeren Menschen.

4.5 Probleme der Internetnutzung

- Physische und psychische Veränderungen im Alter sind ein Hauptgrund für den teilweise zögerlichen Einstieg in das WWW. Die Verlangsamung der Denkabläufe, körperliche Beschwerden, Sinnesbeeinträchtigungen, aber auch Ängste und Vorurteile stellen die Haupthürden dar.
- Dazu kommen eigene Werte und Normen, die Anstrengung, sich mit neuem und Unbekanntem auseinanderzusetzen und manchmal auch die fehlende Unterstützung der Gesellschaft.
- Eine weitere Hürde stellt die Anschaffung eines Computers mit einer technischen Verbindung zum Internet dar, die natürlich auch mit finanziellen Belastungen verbunden ist. Ohne jegliche Erfahrung muss man dann ein völlig neues technisches Gerät kennenlernen, das überwiegend mit einer Maus gesteuert wird, deren Handhabung vielen Senioren erhebliche Schwierigkeiten bereitet. Dann gilt es die grundsätzliche Logik des Betriebssystems sowie den Umgang mit diversen Software-Produkten zu begreifen, deren allgemeine Benutzerfreundlichkeit sowieso fragwürdig ist. Noch dazu haben ältere Menschen oft wenig Technikvertrauen und häufig Angst vor einem Missbrauch der persönlichen Daten.

Unterstützung bieten hier Computerkurse, aber vor allem auch technologische Lösungen wie Touch-Screen und großer Bildschirm, sowie anwenderfreundliche Programme. Wesentlich ist auch den Nutzen für den älteren Menschen herauszuarbeiten. Der eindeutige Nutzen liegt in der Erleichterung des Alltags mit Hilfe der Technik. Computer können im Alter sinnvolle Hilfsmittel für Gedächtnistraining und Selbststudium sein, um die kognitive Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Die für ältere Menschen so wichtige Kommunikation mit Familie und Freunden, häufig vor dem Hintergrund eingeschränkter Mobilität, kann per E-Mail problemlos aufrechterhalten werden.

Einkäufe und Erledigungen, die im Alter unter Umständen Schwierigkeiten bereiten, können über das Internet erledigt werden. Auch für alle Senioren, deren Mobilität abnimmt, gewinnt das Internet durch die Unabhängigkeit vom Standort zusätzliche Bedeutung. Spezielle Seniorenseite, Plattformen sowie Internetcafés und eigene Chaträume für die Generation 50 plus bieten den Silversurfer die Möglichkeit mit Gleichgesinnten zu kommunizieren. Aber auch der Kontakt zur jungen Menschen z.B. über soziale Netzwerke wie „facebook“ hilft, positiv zu altern und nicht den Anschluss zu verlieren.

4.6 Motive der Internetnutzung

<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/166494/umfrage/motive-zur-nutzung-des-internets-bei-senioren-in-deutschland/>;

<http://www.50plus-ans-netz.de/Digitale-Integration/Aeltere-Erwachsene>

- Als wesentlichste Gründe für die Internetnutzung werden bei Menschen über 65 Jahre genannt (gereiht nach Häufigkeit):
- Informationssuche allgemein
- Informationssuche zu Gesundheitsfragen
- Reisebuchungen
- Beschäftigung mit einem Hobby
- Einkaufen
- Berufliche Zwecke
- Erfahrungsaustausch mit anderen Internetnutzern
- Andere Unterhaltungsangebote
- Online Spiele

Grundsätzlich lassen sich aus obigen Daten vier Motivkomplexe und zwar Informationssuche, Interaktion und Kommunikation; Unterstützung im Alltag, sowie Hobbies und Unterhaltung ableiten.

Informationssuche: Als wichtigstes Identitätsmotiv scheint hier die Selbstaufwertung zu sein; denn solange ein Großteil der Älteren noch offline ist, sind Silversurfer etwas Besonderes – Pioniere, die den Anschluss ans Netz als erste ihrer Generation geschafft haben. Bis zum Pensionsantritt steht der Beruf im Lebensmittelpunkt eines Menschen; die Onlinenutzung ermöglicht eine „Pseudo-Teilhabe“ am Erwerbserleben, denn die Senioren „surfen“ nicht im

Internet, sondern arbeiten oder stellen Nachforschungen an. So bekommen sie das Gefühl doch noch etwas zu leisten und produktiv zu sein.

Ein weiteres Motiv für diesen Bereich dürfte das Erhalten der geistigen Fitness sein. Da die berufsbedingte Weiterbildung entfällt, geht es jetzt vielmehr darum geistige Fähigkeiten über „neues erfahren“ zu trainieren und so einem Kompetenzverlust entgegen zu wirken. Spiele stellen hierbei einen wesentlich weniger genutzten Bereich dar.

Interaktion und Kommunikation: Nebenbei fördert das Internet die Integration, da man als Onliner noch „dabei“ ist und sich so vielleicht einen Zugang zur Welt der Jungen verschaffen kann. Außerdem scheint es zu helfen, soziale Bindungen zu erhalten, zu intensivieren oder sogar neue Kontakte zu knüpfen. Die elektronische Post kann die Kommunikation über Ländergrenzen hinweg erleichtern und ist zudem schnell, billig und zeitlich flexibel. E-Mails helfen nicht nur das Alleinsein zu bewältigen, sondern sie vermitteln trotz räumlicher Distanz auch das Gefühl, „der andere hat an dich gedacht“.

Unterstützung im Alltag: Das Internet bietet die Möglichkeit Reisen zu buchen, Einkäufe zu tätigen und sich das Leben zu erleichtern. Auch im Krankheitsfall und bei Mobilitätsverlust besteht noch die Möglichkeit am Außenleben teilzuhaben.

Hobbies und Unterhaltung: Der letzte Motivkomplex bezieht sich auf die psychische Altersbewältigung und den Erhalt der Freizeit. Wer leidet nicht darunter, wenn körperliche Kräfte schwinden, das Gedächtnis nachlässt oder gar nahestehende Menschen sterben? Hier kann die Internetnutzung Ablenkung und Trost bieten und sogar ein wenig als Altersvorsorge fungieren. Jeder kann seine Träume realisieren, täglich virtuelle Reisen in ferne Länder unternehmen und alle Serviceseiten, sowie spezielle Angebote anonym nutzen. Wer im Netz aktiv ist, geht mit dem Altern anders um: Abgrenzung von den Offlinern heißt Abgrenzung von den Alten. Hier ist also ein sehr ressourcenorientierter Bereich vorzufinden.

5 Zusammenfassung

Neue Medien/Technologien und Altern schließen sich keineswegs aus sondern diese könne älteren Menschen neue Möglichkeiten zur Lebensgestaltung bieten. Voraussetzung dafür sind jedoch einerseits eine aufgeschlossene Haltung bei den Nutzern, der Gesellschaft aber auch technologische Unterstützungen um den Zugang für ältere Menschen zu erleichtern. Nach wie vor ist ein Großteil der Internetseiten noch nicht auf ältere Menschen eingestellt; des Weiteren erschweren hohe Anschaffungskosten, technische Komplexität und mangelnde Benutzerfreundlichkeit von Hard- und Software den Zugang. Für die Zukunft gilt es diese Barrieren zu überwinden, und eine für Senioren benutzerfreundliche, leicht verständliche und attraktive Onlinewelt zu schaffen. Die Schaffung niedrighwelliger, kostengünstiger Zugangsorte

könnte dazu beitragen, der älteren Generation den Einstieg in die digitale Welt zu erleichtern und somit eine soziale Ausgrenzung bestimmter Gruppen zu verhindern.

Abschließend sei noch das Beispiel einer 70jährigen Frau aus meiner psychotherapeutischen Praxis angeführt, die diese wegen Depressionen aufsuchte. Frau K. war seit dem Tod ihres Mannes vor 10 Jahren allein und hatte vergeblich einen neuen Partner gesucht. Die „normalen“ Kontaktmöglichkeiten hatten zu frustrierenden Ergebnissen geführt. Die in den Seniorenclubs anwesenden Männer waren entweder bereits ebenfalls nicht mehr gesund bzw. in ihrer Persönlichkeit „komisch“. Ihre Freundinnen lebten alle in Partnerschaft und sie selbst fühlte sich in den Gruppen als allein stehende Frau überflüssig und zog sich immer mehr zurück. Dadurch vereinsamte sie und wurde depressiv. Im Rahmen der Therapie wurde auch das Internet als neue Möglichkeit diskutiert. Sie besuchte einen Computerkurs, erwarb einen Laptop mit Internet und begann Reisen zu planen, die sie auch durchführte. Dadurch besserte sich ihr psychisches Zustandsbild. Zuletzt war noch die Problematik Partner offen. Hier bot das Internet die Möglichkeit von Single-Börsen. Sie versuchte es zuerst über Seniorensseiten, die jedoch nicht den gewünschten Erfolg brachten. Dann konnte sie sich auch auf „jüngere“ Seiten einlassen. Hier bekam sie „eindeutige“ Angebote von jüngeren Männern, die sie vehement ablehnte. In der Therapie stellte sich jedoch heraus, dass es natürlich schon interessant wäre, auch Kontakt zu einem jüngeren Man zu haben. Nach einigen Mails stand das erste Treffen bevor. Der Mann war 45 und sehr nett. Sie verabredeten weitere Treffen und gingen eine Partnerschaft, auch mit Sexualität, ein. Die Dame berichtete in der Abschlusssitzung, dass sie sich durch die Nutzung des neuen Mediums deutlich jünger fühle. Sie habe nun auch eine Face-Book-Seite und lebe ein neues Leben.

6 Literatur

Baltes, M. M., Lang, R. & Wilms, H. U. (1998) Selektive Optimierung mit Kompensation. Erfolgreiches Altern in der Alltagsgestaltung. In: Kruse, A. (Hrsg) Psychosoziale Gerontologie, Bd.I Grundlagen. Jahrbuch der Medizinischen Psychologie. Göttingen: Hogrefe, S. 188-202

Folkes, E. und Gatterer, G. (2006): Generation 50 plus. Ratgeber für Menschen in den besten Jahren. Wien, New York: Springer.

Gatterer, G. (Hrsg., 2007) Multiprofessionelle Altenbetreuung. 2. Auflage., Wien, Springer

Gatterer, G. (2009) Computergestützte Verfahren bei neuropsychologischen und klinisch-psychologischen Maßnahmen. Psychologie in Österreich 5, 406-412

Lehr, U. (2007): Psychologie des Alterns. 11. Auflage. Wiebelsheim: Quelle & Meyer.

Schorb, B., Hartung, A., & Reißmann, W. (Hrsg.). (2009). Medien und höheres Lebensalter: Theorie – Forschung – Praxis. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Stetina, B. U., & Kryspin-Exner, I. (Hrsg.). (2009). Gesundheit und neue Medien: Psychologische Aspekte mit Interaktion der Informations- und Kommunikationstechnologie. Wien: Springer Verlag

<http://www.aal-europe.eu/>

<http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/index.php>

<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/166494/umfrage/motive-zur-nutzung-des-internets-bei-senioren-in-deutschland/>

<http://www.gleichgestellt.at/index.php?id=859&keyword4all=computergest%FCtzte>

<http://www.lifetool.at/>

<http://www.seniorenbund.at/barrierefrei.php>

<http://www.50plus-ans-netz.de/Digitale-Integration/Aeltere-Erwachsene>

Verjüngung des Alters durch Technik. Das subjektive Altersbild im Kontext des technischen Wandels

Helga Pelizäus-Hoffmeister

1 Einleitung

Auf den ersten Blick erscheint es paradox, der These nachgehen zu wollen, dass sich Ältere⁴⁶ heute schon früh zu den „Alten“ zählen, wo doch zahlreiche Studien belegen, dass sie sich gegenwärtig deutlich jünger fühlen als sie es ihrem biologischen Alter nach sind. Umfragen zufolge empfinden sie sich im Durchschnitt als mindestens zehn Jahre jünger als es ihrem tatsächlichen Alter entspricht. In der wissenschaftlichen Literatur wird diese Selbsteinschätzung darauf zurückgeführt, dass sich ihre Ressourcenlage stark verbessert hat.

Dennoch lassen sich Belege dafür finden, dass sich Ältere heute in bestimmter Hinsicht schon in relativ jungen Jahren als alt erleben, mit anderen Worten, dass ihr Selbstbild schon früh durch Alterserfahrungen geprägt wird. Auf der Basis einer empirischen Untersuchung⁴⁷ lässt sich zeigen, dass der Umgang mit digitaler Technik im Alltag bei vielen Älteren dazu führt, dass sie sich – unabhängig vom eigenen Alter – in dieser Hinsicht als alt wahrnehmen. Auch einige der sogenannten Jungen Alten sehen sich durch die digitale Technik mit Alterserfahrungen konfrontiert und einige bezeichnen sich sogar schon weit vor ihrem Übergang in den Ruhestand als alt.

Diese Entwicklung wird in Anlehnung an Tews' Beschreibung des Altersstrukturwandels als eine Form der *Verjüngung des Alters* interpretiert.⁴⁸ Sie verweist auf die Vorverlegung „angeblicher“ Altersprobleme in eine Phase des Lebens, in der sich die Älteren selbst im Allgemeinen nicht den „Alten“ zurechnen würden. Ziel dieses Beitrags ist es, die technischen und gesellschaftlichen Veränderungen aufzuzeigen, die in ihren Wechselbeziehungen zu diesem subjektiven Altersbild führen.

Forschungsleitend für die Untersuchung war zum einen die Frage, ob der *qualitative Sprung* in der technischen Entwicklung und die damit verbundenen veränderten Nutzungsanforderungen Einfluss auf das Selbstbild der Älteren nehmen. Denn der technische Fortschritt der letzten Jahrzehnte hat dazu geführt, dass dem Individuum heute einerseits eine Vielzahl an frei wählbaren, technikbezogenen Handlungsoptionen zur Verfügung steht, ihm andererseits aber – daraus resultierend – ein hohes Maß an technikbezogenen Entscheidungen abverlangt.

⁴⁶ Als Ältere werden hier – in Anlehnung an die Definition der Weltgesundheitsorganisation und der Standarddefinition der UNO – Menschen angesehen, die sechzig Jahre oder älter sind. Dabei ist zu berücksichtigen, dass das biologische Alter nur ein unzulänglicher Maßstab ist, denn zwischen gleichaltrigen Menschen bestehen ganz wesentliche Unterschiede, was Gesundheit, die Teilnahme am aktiven Leben und den Grad ihrer Unabhängigkeit betrifft (vgl. WHO 2002: 4).

⁴⁷ Vgl. hierzu ausführlich Pelizäus-Hoffmeister 2013.

⁴⁸ Vgl. Tews 2000.

Die Konsequenz ist, so die Vermutung, ein erhöhter Beratungs- und Unterstützungsbedarf beim Einsatz digitaler Technik. Vor diesem Hintergrund muss der Wegfall betrieblicher Beratungs- und Serviceleistungen in der sogenannten „Dienstleistungswüste Deutschland“ zum Problem werden, so lautete die zweite forschungsleitende These. Es wurde vermutet, dass sich Ältere zunehmend auf die Hilfe ihrer Kinder angewiesen fühlen, ein Zustand, der üblicherweise erst im hohen Alter eintritt. Insofern könnten sowohl die technische Entwicklung als auch eine Abhängigkeit von der jüngeren Generation dazu beitragen, dass sich Ältere heute schon relativ früh als alt erleben.

Der Beitrag ist folgendermaßen gegliedert: Zunächst werden die Veränderungen der Technik und die damit verbundenen Anforderungen an den Techniknutzer⁴⁹ beschrieben (2). Danach wird die These der *Selbstbedienungswirtschaft* mit dem darin implizierten Wegfall betrieblicher Serviceleistungen entfaltet, da Letzteres nicht ohne Konsequenzen für möglichen Unterstützungsbedarf der Älteren bleibt (3). Im nächsten Schritt werden auf der Basis der empirischen Untersuchung zum einen die Deutungen der Älteren zur Technik – ihre *Technikbilder* – mit deren Auswirkungen auf ihr Selbstbild beschrieben (4.1). Zum anderen werden die Strategien präsentiert, die die Älteren wählen, um Unterstützung im Umgang mit Technik zu erhalten. Auch diese Strategien werden in ihrer Wirkung auf das Selbstbild der Älteren betrachtet (4.2). Im Fazit (5) werden die wichtigsten Ergebnisse reflektiert und im Anschluss daran neue Perspektiven entwickelt (6).

2 Die dritte technologische Revolution

Bevor der Frage nachgegangen wird, inwiefern der *qualitative Sprung* in der technischen Entwicklung Einfluss auf das Selbstbild der Älteren nimmt, werden die typischen Charakteristika der Techniken vor und nach diesem Bruch dargestellt.

Der stete und gleichzeitig rasante Wandel in der technischen Entwicklung lässt sich kaum in einem Kapitel darstellen. Das ist auch nicht nötig, denn um die hier interessierende Frage zu beantworten, ist nur die von Popitz und anderen Autoren so genannte dritte technologische Revolution von Bedeutung.⁵⁰ Den Ausgangspunkt dieser Revolution bilden die neuen *Informations- und Kommunikationstechnologien*. Diese bewirken einen Wandel, der sich vor allem in einer steigenden Komplexität und Vielfalt und in einer zunehmenden Vernetztheit technischer Systeme ausdrückt.⁵¹ In der Soziologie wird dieser *qualitative Sprung* unterschiedlich beschrieben. Tews hebt beispielsweise die Tendenzen zur Miniaturisierung, Automatisierung und Integration von Systemen (Stichwort Intelligentes Haus) und zu lernenden Systemen

⁴⁹ Auch wenn ich mich in diesem Beitrag aus Gründen der besseren Lesbarkeit durchgängig der männlichen Form bediene, so sind natürlich dennoch beide Geschlechter gemeint.

⁵⁰ Vgl. z.B. Popitz 1995: 16f., Weyer 2008: 115, Castells 2001.

⁵¹ Vgl. z.B. Perrow 1992, Rammert, Schulz-Schaeffer 2002: 7.

hervor.⁵² Rammert unterscheidet zwischen jeglicher und avancierter Technik wie Roboter, Software-Agenten etc. und erklärt, dass die avancierte Technik in der Gegenwart stark an Bedeutung gewinnt.⁵³

Stehen die Veränderungen in der Alltagstechnik mit ihrer Wirkung auf das Selbstbild der Älteren im Mittelpunkt, dann muss eine Beschreibung gewählt werden, die die für die Nutzer relevanten Charakteristika hervorhebt. Diese Bedingung erfüllt die Konzeption von Tully, der eine Unterscheidung zwischen *klassischer Technik* und *neuer Technik* entwickelt hat.⁵⁴ Tully beschreibt den Bruch als einen Übergang von spezieller hin zu universeller Technik. Während die klassische Technik nach ihm eindeutige und klar abgrenzbare Funktionen und Zwecke in vorgegebenen Einsatzfeldern erfüllt, sind die neuen Techniken in ihren Funktionen und Anwendungen nicht fixiert.

In der *klassischen Technik* sieht Tully einen Ausdruck der modernen Industriegesellschaft. Sie ist zur Erfüllung ganz spezieller Zwecke und Funktionen wie zum Beispiel der Steigerung der Produktivität konzipiert. Ihr Einsatz erfolgt auf der Basis klarer und eindeutiger Anwendungen. Eine Nähmaschine beispielsweise ist zum Nähen da, ein Bügeleisen zum Bügeln. Das Leitbild für klassische Technik sieht Tully im rationellen, effizienten und reibungslosen Erfüllen spezifischer, genau festgelegter Funktionen. Diese Technik ist inflexibel und zeichnet sich durch Gleichförmigkeit und die Berechenbarkeit ihrer Abläufe aus.

Die *neue Technik* hingegen beschreibt er als handlungs- und ergebnisoffen. Klare Zwecke und eindeutige Funktionen sind immer weniger gegeben. Sie ist in vielen Situationen anwendbar, da sie Multioptionalität anstatt Eindeutigkeit offeriert. Unter dynamischen Bedingungen stellt sie beständig neue Handlungsoptionen zur Verfügung. Zur Charakterisierung der neuen Technik verwendet Tully oft das Beispiel der „Universalmaschine Computer“. Die Universalität des Computers besteht darin, dass er viel weniger als andere Maschinen festlegt, wie und was an ihm gearbeitet wird. Er kann beispielsweise zugleich Kommunikationsmedium, Informationssystem, Unterhaltungsmaschine und Produzent virtueller Welten sein. Durch seine zahlreichen Vernetzungsmöglichkeiten entstehen weitere Anwendungsmöglichkeiten, die in ihrer Komplexität kaum durchschaut werden können. In diesem Sinne liegt bei der neuen Technik die Initiative bei den Nutzern, da die Kontexte, in denen die Anwendung stattfindet, offen sind. Ist allerdings eine einfache zweckrationale Benutzung gefragt, dann trifft diese oft auf eine chaotische Vielfalt nicht standardisierter Möglichkeiten.

Was bedeutet dieser Bruch in der technischen Entwicklung für die Nutzer? Mit welchen Nutzeranforderungen gehen diese Technikformen einher? Der kompetente Umgang mit *klassi-*

⁵² Vgl. Tews 2000: 74f.

⁵³ Vgl. Rammert 2007: 101.

⁵⁴ Er betont dabei, dass nicht die klassische Technik durch die neue Technik abgelöst wird, sondern spricht von einer Koexistenz beider Formen, wobei die neue Technik allerdings eine immer größere Bedeutung gewinnt (vgl. Tully 2003: 57).

scher Technik gründet vor allem auf dem Erlernen eindeutiger technischer Funktionen und der Kenntnis der technischen Zusammenhänge. Alle Verwendungen sind über klare funktionale Bezüge geklärt. Was durch ihre Anwendung bewirkt werden kann und was nicht, oder warum sich bestimmte Ergebnisse einstellen und andere nicht, muss unter der Bedingung klarer funktionaler Abhängigkeiten gewusst werden. Der adäquate Technikeinsatz wird auf der Basis dieser Kenntnisse eingeübt.

Der kompetente Einsatz neuer Technik weicht deutlich von diesem Muster ab. Ob sie voraussetzungsvoller ist, wird kontrovers diskutiert. Einerseits wird betont, dass viele der neuen Geräte durch ihre benutzerfreundliche Oberfläche einfach zu bedienen sind, so dass sogar das *Studieren* der Bedienungsanleitung entfallen kann. Durch selbsterklärende, insbesondere auch visuelle Darstellungen könne der Nutzer fast intuitiv erfassen, welche Funktionen er mit welchen Tasten auslöst. Selbst die erste Benutzung des Computers ist aus dieser Perspektive mit wenig Lernaufwand verbunden. Wer ihn benutzt, muss weder über differenzierte Kenntnisse seiner Arbeitsweise noch über komplexe Programmierkompetenzen verfügen, so lautet diese Argumentation.

Von der Mehrheit der Autoren werden hingegen die steigenden Anforderungen an den Technikeinsatz hervorgehoben. Durch die steigende Vielfalt an neuen Techniken nimmt die Unübersichtlichkeit der Verwendungen zu. Durch das Schwinden klarer Zweckbezüge entstehen weitere Uneindeutigkeiten und Unklarheiten für die Nutzer. Mit der Optionalität und den wachsenden Freiheitsgraden dieser Geräte steigen die Anforderungen an ihre Einschätzung und Beurteilung. Zudem entsteht die Notwendigkeit, sich aus der Vielzahl an Möglichkeiten die für sich passenden auszuwählen, was eine ständige Auseinandersetzung mit der Differenz zwischen *Wirklichkeit* und *Möglichkeit* bedeutet. Es wird zur persönlichen Ausgabe, nicht den Überblick zu verlieren. Um ein Gerät sachgemäß bedienen zu können, muss der Nutzer den Aufbau der Geräte (Komponenten der neuen Technik und ihre Terminologie, die Geräte- und Softwarelogik etc.) und die möglichen Folgen, Risiken und potenziellen Gefährdungen bei ihrer Anwendung durchschauen. Für Ropohl beginnt erst hier die so genannte Technikkompetenz.⁵⁵ Nach ihm muss der Nutzer sich zudem in Form eines *lebenslangen Lernens* mit der neuen Technik und ihren Handlungsoptionen auseinandersetzen, denn das relevante Handlungswissen fußt immer weniger auf einmal erlernten Strukturen, sondern muss ständig neu erarbeitet werden.

Neben diesen technischen Veränderungen wird gleichzeitig ein Abbau betrieblicher Service- und Beratungsleistungen diagnostiziert, der ebenfalls nicht ohne Folgen für das Selbstbild der Älteren bleibt und daher das Thema des folgenden Abschnitts bildet.

⁵⁵ Vgl. Ropohl 1985: 134.

3 Die Self Service Economy

Gershuny spricht als einer der Ersten von der sogenannten *Selbstbedienungswirtschaft* und illustriert sie u.a. am Beispiel der Verdrängung des Tante-Emma-Ladens.⁵⁶ Seine Beobachtung ist, dass Dienstleistungen seit den 1960er Jahren in steigendem Maße außerhalb des eigentlichen Wirtschaftsprozesses von den Konsumenten selbst erbracht werden müssen. Aktuell verweisen viele Autoren darauf, dass diese Tendenz weiterhin im Steigen begriffen ist.⁵⁷ Sie zeigt sich heute zum Beispiel beim Bezug von Selbstbaumöbeln (z.B. IKEA), dem Internet-Shopping oder dem Selbst-Konfigurieren einer PC-Bestellung. Und insbesondere die Automaten (stumme Verkäufer), die immer mehr in Banken, Bahnhöfen und Flughäfen Einzug halten, implizieren eine (Mit-)Arbeit des Kunden, die zuvor von Angestellten der Unternehmen getätigt wurden.

Aus betriebswirtschaftlicher Sicht ist dies ein anzustrebender Trend, denn er führt durch den Abbau von Personal zu Kostensenkungen. Von den Betrieben wird er gefördert, indem für personalintensive Serviceleistungen Preisaufschläge gefordert oder vom Kunden übernommene Leistungen – wie Internetbuchungen oder Automatenkäufe – durch Rabatte belohnt werden.

Für den Kunden kann dieser Trend allerdings ein gravierendes Problem bedeuten, denn er kann nicht mehr selbstverständlich mit Serviceleistungen rechnen. Immer häufiger fehlen kompetente Verkäufer, die beratend unterstützen können. Die Konsequenz ist, dass sich der Kunde schon vor dem Kauf eines Produktes intensiv informieren muss. Das kann durch die Lektüre einer Fachzeitschrift geschehen, aber auch durch die Recherche auf den Webseiten der Anbieter oder der Verbraucherzentralen. Damit wird der Kunde veranlasst, sich zu qualifizieren, oder mit anderen Worten: ein gewisses Maß an (Fach-)Wissen, an (Arbeits-)Zeit und an Sachmitteln (z.B. PC) zu investieren.

Insbesondere in der *Informations- und Kommunikationsindustrie* werden schon lange umfangreiche Eigenleistungen vom Kunden erwartet. Die beim Kauf eines komplexen Gerätes nötigen informatorischen Vorarbeiten von Seiten des Kunden sind beachtlich. Und eine angemessene Unterstützung bei Anwendungsproblemen durch die berüchtigten Hotlines wird oftmals nicht gewährleistet. Einige Autoren führen den sogenannten *digitalen Graben*, der die gesamte Gesellschaft durchzieht, in hohem Maße auf diese Anforderungen zurück.

Die durch mangelnde technische Kompetenz entstehenden Probleme bleiben aber nicht nur auf den Bereich der neuen Technik beschränkt. Denn ihre kompetente Anwendung ist inzwischen in zahlreichen anderen Bereichen Voraussetzung für den erfolgreichen Kauf von Produkten und Dienstleistungen. Und nicht nur in der Privatwirtschaft, sondern auch in der öf-

⁵⁶ Vgl. Gershuny 1981: 86ff.

⁵⁷ Vgl. z.B. Voß, Rieder 2005, Grün, Brunner 2002, Bauer, Falk, Kunzmann 2005, Salomon 2008.

fentlichen Versorgung wie dem Gesundheits- und Sozialwesen sowie im Bildungs- und Erziehungswesen wird der kompetente Umgang mit der neuen Technik immer mehr zum „Muss“.

Insofern ist gerade das Zusammenspiel beider oben beschriebenen Trends nicht ohne Bedeutung für den Technikeinsatz der Älteren in ihrem Alltag und hat damit auch Folgen für ihr Selbstbild.

4 Das Selbstbild Älterer im Kontext technischer und gesellschaftlicher Veränderungen

Auf der Basis der empirischen Untersuchung⁵⁸ werden nun einerseits die Vorstellungen der Älteren von verschiedenen Technikformen – ihre Technikbilder – mit den jeweiligen Bedeutungen für das eigene Selbstbild beschrieben (4.1). Andererseits werden die Strategien dargestellt, die die Älteren wählen, um notwendige Unterstützung im Umgang mit Technik zu erhalten. Auch diese Strategien werden mit ihren Wirkungen auf das Selbstbild der Älteren betrachtet (4.2).

4.1 Technikbilder der Älteren

Es lassen sich umfangreiche Belege dafür finden, dass der Großteil der Befragten die sie umgebende Alltagstechnik in ähnlicher Weise unterscheidet wie Tully. Die Älteren differenzieren fast durchweg zwischen der *Technik von früher* (klassische Technik, Tully) und der *von heute* (neue Technik, Tully) und beschreiben damit einen Unterschied zwischen einer einfachen Technik mit klaren Zweckbezügen und einer neuen, komplexen und wenig durchschaubaren Technik.

Unter *einfacher Technik von früher* subsumieren sie beispielsweise die Waschmaschine, den Wasserkocher, den Trockner, den Staubsauger etc., technische Geräte also, die sie schon lange Zeit in ihrem Alltag begleiten. Dass diese Form der Technik auch heute noch eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielt, zeigt sich im Rahmen der Interviews allerdings meist erst nach explizitem Nachfragen. Auf die Einführungsfrage, wie denn der „normale“ Alltag so ablaufe und wie bei der Verrichtung der üblichen Tätigkeiten technische Geräte zum Einsatz kämen, werden sie häufig „unterschlagen“. Zwar wird morgens bei fast allen Befragten Kaffee oder Tee gekocht. Dass dabei aber regelmäßig ein technisches Gerät zum Einsatz kommt, wird kaum erwähnt.

⁵⁸ Zum methodischen Vorgehen: Es wurden 31 themenzentrierte, verstehende Interviews im Sinne Kaufmanns (1999) mit Älteren (vgl. Fußnote 1) durchgeführt. Deren Auswertung erfolgte mit Hilfe des Verfahrens der „Grounded Theory“ (vgl. Strauss, Corbin 1996, Strauss 1991). Die ermittelten qualitativen Befunde wollen und können keinen Anspruch auf statistische Repräsentativität erheben (vgl. hierzu auch Steinke 1999: 75). Es ging vielmehr darum, eine Gegenstandstheorie zu generieren, die erklären kann, unter welchen Bedingungen es zu welchen Technikdeutungen kommt, welche Strategien warum im Umgang mit Technik gewählt werden und wie sich diese auf das Selbstbild der Älteren auswirken (vgl. Pelizäus-Hoffmeister 2013).

An diesem Umstand offenbart sich, dass klassische Technik nicht (mehr) als besonderer technischer Bestandteil des Alltags wahrgenommen wird. Dies kann zum einen darauf zurückgeführt werden, dass sie inzwischen den Rang einer unhinterfragten Selbstverständlichkeit angenommen hat. Die Bewältigung der alltäglichen Anforderungen ist ohne klassische Technik heute kaum noch denkbar. Zum anderen werden mit ihr in der Regel keine Schwierigkeiten verbunden. Auch wenn ihre Funktionalität meist positiv – vor allem als *Zeitsparer* – hervorgehoben wird, so erscheint eine weitere Beschäftigung mit ihr aufgrund ihrer Zuverlässigkeit unnötig. Die sich über lange Zeit eingestellte Vertrautheit mit der klassischen Technik und ihrem Problemlösungspotenzial lassen sie aus der bewussten Wahrnehmung verschwinden.

Diese Technik hat für die Älteren vor allem *instrumentellen Charakter*. Ihr werden spezifische Aufgaben zur Erleichterung der Hausarbeit zugewiesen, die sie im Allgemeinen problemlos erfüllt. In der Terminologie Rammerts ausgedrückt werden sie meist als passive Werkzeuge wahrgenommen, gehandhabt und genutzt.

Zugleich werden sie als Artefakte interpretiert, die in ihrer Logik und Arbeitsweise entweder *durchschaut werden* oder *durchschaubar sind*. Mit ihnen werden klare und eindeutige Gesetzmäßigkeiten und Regeln verbunden, nach denen sie dauerhaft und unveränderlich funktionieren. *Durchschaubarkeit* bedeutet hier: Nicht der oder die Befragte selbst muss in der Lage sein, das Gerät zu durchschauen. Wichtig ist vielmehr die Überzeugung, dass es grundsätzlich durchschaut werden kann. Diese Kompetenz wird in den Interviews meist denen zugeschrieben, die sich für Technik interessieren.⁵⁹

Vor dem Hintergrund dieser Durchschaubarkeit dient klassische Technik einigen Befragten der *Ermöglichung eigener Kreativität*. Denn die begriffenen – materiellen und nicht materiellen – Strukturen bieten ihnen Anknüpfungspunkte für eigene technische Erweiterungen, Ergänzungen, Ausbauten etc.

Wird das *Verhältnis zwischen dieser Technik und dem Selbstbild* der Älteren untersucht, dann zeigt sich Folgendes: Der Technikeinsatz geht einher mit dem Gefühl der eigenen Überlegenheit, der eigenen Kompetenz. Diese Form der Technik wird als beherrschbar wahrgenommen. Alle Befragten fühlen sich in der Lage, den instrumentellen Einsatz dieser Geräte im Alltag kompetent zu veranlassen und zu steuern. Bei Problemen wird *nicht* die eigene Kompetenz in Frage gestellt. Als mögliche Ursachen werden einerseits technische Defekte vermutet, die als eindeutig identifizierbar interpretiert werden. Und wenn das Problem mit eigenem mangelnden Wissen in Zusammenhang gebracht wird, dann in der Form, dass klar ist, dass dieses Wissen problemlos angeeignet werden kann, wenn der Wille zur Aneignung besteht und wenn es zur Verfügung gestellt wird. Diese *Kontrollüberzeugung* vermittelt den Befragten im Umgang mit diesen Geräten ein deutliches Sicherheitsgefühl. Auch wenn einige geschlechtsspezi-

⁵⁹ In Studien von Löchel (1995) wird diese Kompetenz von den Befragten zum Teil geschlechtsspezifisch gedeutet: Männern wird eine größere Kompetenz beim „Durchschauen“ der Technik zugesprochen als Frauen.

fische Unterschiede im Grad der technischen Kompetenz konstruiert werden – Frauen, in Partnerschaften lebend, beschreiben sich meist als weniger kompetent als ihre Partner – so zeigt sich dennoch bei allen, dass der Umgang mit *Technik von früher* durch ein Gefühl unhinterfragt selbstverständlicher Kompetenz geprägt ist. Eine Verbindung zum eigenen Alter wird nicht hergestellt.

Im Mittelpunkt aller Interviews steht aber die von den Befragten sogenannte *komplizierte Technik von heute* (neue Technik, Tully). Hierunter subsumieren die Älteren beispielsweise das Handy, den PC und das Internet. Hin und wieder werden auch ehemals klassische Geräte darunter gefasst, die mit nun digitaler Technik versehen sind (z.B. Kaffeemaschinen oder Mikrowellen mit digitaler Steuerung). Auf die Frage nach Technik im Haushalt werden so gleich Geräte genannt, die sie dieser Kategorie zuordnen. Alle Befragten scheinen von der Notwendigkeit überzeugt, sich mit ihnen auseinandersetzen zu müssen, unabhängig davon, ob in Form der Ablehnung, des Interesses oder der Herausforderung. Die subjektiven Interpretationen der neuen Technik, die nun präsentiert werden, wurden von den Befragten nie ohne ein gewisses Maß an Emotionalität vorgetragen, ein Anhaltspunkt für ihre intensive Betroffenheit von diesem Thema.

Als wichtigstes Merkmal der neuen Technik gilt in fast allen Interviews ihre *Undurchschaubarkeit*. Sie wird nahezu ausnahmslos als eine Art *Black box* wahrgenommen. Überwiegend wird diese Undurchschaubarkeit auf die unübersichtliche Funktionenvielfalt und auf die für Laien meist unklaren Arbeitsweisen zurückgeführt. Aber auch ihre vielfältigen Vernetzungsmöglichkeiten werden häufig als verwirrend und unklar erlebt. Weiterer Auslöser von *Black box*-Wahrnehmungen sind Bedienungsanleitungen, die von den Befragten als konfus und nicht anwenderadäquat erlebt werden. Darüber hinaus sorgen die Bedienoberflächen mancher Geräte bei einigen Befragten für Verwirrung, da sie nicht den gewohnten Standards klassischer Geräte entsprechen und infolgedessen als fremd wahrgenommen werden. Insofern tragen verschiedenste Aspekte dazu bei, dass die Älteren Undurchschaubarkeit und Rätselhaftigkeit mit der neuen Technik assoziieren. Wichtig bei dieser Charakterisierung ist, dass die Undurchschaubarkeit grundsätzlich als ein Problem wahrgenommen wird.

Darüber hinaus betont ein größerer Teil der Befragten – teils sehr nachdrücklich – die *Nutzlosigkeit* dieser Geräte für das alltägliche Leben. Um diese Überzeugung zu plausibilisieren, differenzieren sie zwischen *früher* und *heute* und stellen fest, dass das alltägliche Leben *früher* – also ohne neue Technik – auch ohne jegliche Einschränkungen möglich war. Zudem begreifen sie die neue Technik als störend. Sie erleben sie als den Ablauf des Tages hemmend und notwendige Beschäftigungen in zeitlicher, sachlicher und sozialer Hinsicht verhindernd bzw. einschränkend. Ein Beispiel hierfür sind die von vielen als wichtig erachteten ausgiebigen Face-to-Face-Kontakte, die durch die zeitraubende Beschäftigung mit den neuen technischen Geräten verkürzt, die durch die neuen Möglichkeiten vermittelter Kommunikation

(Email, Handy, etc.) ersetzt oder sogar durch neue intelligente Technik (Geldautomaten, online-Banking, etc.) ganz beseitigt würden.

Entgegen ihrer *offiziell* stark ablehnenden Haltung zeigt sich dennoch, dass auch diese Befragten in bestimmten Situationen neue Technik – meist vermittelt – nutzen. Sei es, dass sie nahe Bezugspersonen um Internet-Recherchen bitten, sei es, dass sie sich in problematischen Situationen eines Handys, das sie sich ausleihen, bedienen. Gerade dieser Zwiespalt – einerseits ihre Erfahrung, in gewissen Situationen ohne neue Technik benachteiligt zu sein, andererseits ihre strikte Ablehnung –, verbunden mit der ständigen Präsenz von neuer Technik im sozialen Umfeld, trägt dazu bei, dass das Thema bei diesen Befragten emotional hoch besetzt und stets präsent ist.

Der andere Teil der Befragten hingegen schätzt die Möglichkeiten, die ihnen die neue Technik bietet. Sie beschreiben sie als *sinnvoll* und integrieren sie in ihrem Alltag. Bei der Betrachtung der konkreten Einsatzfelder zeigt sich allerdings, dass die neue Technik fast ausschließlich im Bereich Freizeit und Kommunikation eingesetzt wird. Insofern muss von ihrem begrenzten Einsatz gesprochen werden, der viele Möglichkeiten und Leistungen, die die neue Technik bietet, ausspart.

Darüber hinaus beschreiben die Befragten neue Technik häufig mit Hilfe personifizierenden Vokabulars. Neue Geräte werden weniger als Werkzeuge denn als frei agierende Personen bzw. als „eigenwillige“ Instanzen beschrieben. Es wird ihnen mehr oder weniger ein *Eigenleben* zugesprochen, das von den Älteren nicht durchschaut werden kann. Beispielsweise wird ihnen Intentionalität und Reflexivität unterstellt, Eigenschaften, die üblicherweise exklusiv mit menschlichem Verhalten in Verbindung gebracht werden. Diese Personifizierung zeigt sich vor allem, wenn die Interaktion zwischen Mensch und Gerät als problematisch erlebt wird. Wenn der – Anschein von – Dialog nicht klappt, werden personifizierende Vorstellungen, Erwartungen und Wünsche generiert. Neue Technik wird dann als ein persönlicher Gegner erlebt.

Wird nun das *Verhältnis zwischen neuer Technik und dem Selbstbild der Älteren* betrachtet, dann ergeben sich folgende Befunde: Grundlegend offenbart sich bei allen Befragten die Einschätzung, die neue Technik *nicht ausreichend* beherrschen zu können. Zwar zeigen sich sehr große Unterschiede im Grad der wahrgenommenen eigenen Unzulänglichkeiten.⁶⁰ Dennoch betont jeder und jede, sie nicht ganz *im Griff* zu haben. Die Befragten fühlen sich häufig nicht in der Lage, die Undurchschaubarkeit der neuen Technik durch eigene Strategien aufzulösen, was sich in einem Gefühl *mangelnder eigener Kompetenz* niederschlägt.

Neben der unübersichtlichen Vielfalt der Funktionen der neuen Technik sind es vor allem Situationen, in denen die technischen (Re-)Aktionen nicht den Absichten der Nutzer

⁶⁰ Die großen Differenzen in der wahrgenommenen technischen Kompetenz der Befragten lassen sich vor allem auf gravierende Unterschiede hinsichtlich beruflicher Erfahrungen mit der neuen Technik zurückführen.

entsprechen, die als Überforderung der eigenen Kompetenz erfahren werden. Dass technische Defekte Auslöser einer Diskrepanz zwischen Nutzerwunsch und technischer Aktion sind, wird häufig nicht in die Betrachtung mit einbezogen. Insofern werden Schwierigkeiten in der Regel nicht der Technik zugerechnet, sondern der *mangelnden eigenen Kompetenz*.

Dieser Umstand wird von allen als *problematisch* erlebt, was zum einen darauf zurückgeführt werden kann, dass er ihren Erfahrungen – und damit dem Selbstbild – im Umgang mit klassischer Technik widerspricht. Ein weiterer Grund mag sein, dass alle Befragten – selbst wenn sie programmatisch und teils sehr provokant eine ablehnende Haltung gegenüber der neuen Technik demonstrieren – die Notwendigkeit verspüren, mit dieser Technik bis zu einem gewissen Grad umgehen zu müssen, um nicht benachteiligt zu sein.

Die Überzeugung mangelnder eigener Kompetenz wird häufig von einem Gefühl der *Hilflosigkeit bzw. des Ausgeliefertseins* begleitet. Dieses kommt besonders bei den Befragten zum Ausdruck, die neue Technik als personifizierten *Gegner* beschreiben. Denn aus dieser Perspektive wird sie weniger als ein passives Werkzeug denn als ein Akteur wahrgenommen, dem man hoffnungslos unterlegen ist.

Vor dem Hintergrund der wahrgenommenen mangelnden eigenen Kompetenz und der Notwendigkeit des Umgangs mit der neuen Technik fühlt sich ein größerer Teil der Befragten *überfordert*. Der Umgang mit dieser Situation ist jedoch höchst unterschiedlich: Während ein Teil der Befragten sie als Herausforderung begreift, die sie engagiert – mit sozialer Unterstützung – bewältigen möchte, sehen sich viele nicht in der Lage, sich in irgendeiner Form aktiv an der Problemlösung zu beteiligen. Und auch der Grad der Betroffenheit unterscheidet sich: Insbesondere die Befragten erleben derartige Situationen als weniger belastend, die bereits feste Problemlösungsroutinen in ihrem Alltag *eingebaut* haben. Die Älteren hingegen, die kaum über eingespielte Lösungsstrategien verfügen, fühlen sich meist stark betroffen. Ihnen bleibt oft vermeintlich nur eine Strategie: Um ihre Betroffenheit zu senken, verweisen sie auf die Sinnlosigkeit der für sie als problematisch erlebten technischen Artefakte und versuchen sie aus ihrem Alltag zu verbannen.

Sucht man in den Interviews nach Indizien für eine Wechselbeziehung zwischen dem Selbstbild als *alter Mensch* und der neuen Technik, dann zeigt sich Folgendes: In fast allen Interviews wird im Zusammenhang mit der neuen Technik eine Differenz zwischen Jung und Alt formuliert, eine die hinsichtlich der klassischen Technik nicht existiert. Es wird vermutet, dass *nur „Alte“* durch die neue Technik überfordert werden, ganz im Gegensatz zu den Jungen. Und dies gilt insbesondere dann, wenn die „Alten“ kein Interesse an den Funktions- und Arbeitsweisen neuer Geräte entwickeln. Es wird ein signifikanter Unterschied in dem Sinne erlebt, dass Alte den Jungen in Fragen eines kompetenten Umgangs mit Technik stark unterlegen sind. Dabei wird die *Altersgrenze* meist schon recht früh angesetzt, in einem Interview sogar schon bei 40 Jahren, was eine markante *Verjüngung des Alters* signalisiert. Dennoch gilt

gleichzeitig, dass sich alle Befragten (auch die über 80-Jährigen) allgemein nicht zu den Älteren zählen würden oder sich zumindest als wesentlich jünger einordnen als sie es ihrem biologischen Alter nach sind.⁶¹ Die folgende Abbildung fasst die Ergebnisse zusammen.

Dichotomisierung der Technikformen	Charakteristika
„Technik von früher“ = einfache Technik (klassische Technik, Tully)	<ul style="list-style-type: none"> • wenig beachtenswert • passives Werkzeug mit instrumentellem Charakter • einem spezifischen Nutzen genügend • durchschaubar, daher eigene Kreativität ermöglichend
Selbstbild im Kontext der „Technik von früher“	<ul style="list-style-type: none"> • Überlegenheits- und Kompetenzgefühl • Schwierigkeiten werden technischen Defekten zugerechnet, nicht mangelnder eigener Kompetenz • „Kontrollüberzeugung“ • Kein Bezug zum Alter
„Technik von heute“ = komplizierte Technik (neue Technik, Tully)	<ul style="list-style-type: none"> • wichtiger Aspekt der alltäglichen Auseinandersetzung (in Form von Ablehnung, Interesse oder Herausforderung) • undurchschaubar, „black box“ (als problematisch erlebt) • überwiegend nutzlos und störend (bei wenigen Befragten sinnvoll im Freizeitbereich) • mit „Eigenleben“ versehen, wie agierende „Personen“
Selbstbild im Kontext der „Technik von heute“	<ul style="list-style-type: none"> • unzureichende eigene Kompetenz • Schwierigkeiten werden mangelnder eigener Kompetenz zugerechnet, nicht der Technik • Gefühl der Hilflosigkeit (des „Ausgeliefertseins“) • Überforderung • Gleichsetzung von Überforderung mit „Altsein“

Abbildung 2: Technikbilder der Älteren

Ergänzend muss hinzugefügt werden, dass einige der Befragten die oben dargestellte Differenz zwischen der *Technik von früher* und der von heute *nicht vollziehen*. Diese zeichnen sich zum einen durch hohe technische Kompetenz aus, zum anderen durch langjährige berufliche

⁶¹ Oswald (1991: 282) kann herausarbeiten, dass alt immer nur die anderen sind und nicht man selbst, was darauf verweist, dass andere Menschen offenbar auf eine andere Weise als alt betrachtet werden, als man sich das Alt sein für die eigene Person vorstellt.

Erfahrungen mit der neuen Technik. Ihre beständige berufliche Auseinandersetzung mit den immer weitergehenden technischen Neuerungen ist einerseits die Basis ihrer technischen Kompetenz. Andererseits ist sie die Grundlage dafür, dass diese Befragten die vielfältigen technischen Entwicklungen nicht durch eine scharf gezogene Trennlinie vereinfachen (müssen), sondern sehr viel differenzierter beschreiben (können).

Die von der Mehrheit der Befragten entwickelte Differenz scheint einen hohen Grad an Orientierungs- und Handlungssicherheit zu vermitteln. Orientierungssicherheit verschafft sie ihnen durch die Möglichkeit, den Bereich der Technik, der ihnen Probleme bereitet, klar und eindeutig als *Technik von heute* zu identifizieren. Der Begriff *Technik von heute* steht insofern vor allem für problematische Technik. Diese Zuordnung hat zur Konsequenz, dass dieser Kategorie auch als problematisch erlebte klassische Geräte zugerechnet werden. Die Folge ist zudem eine große Eindeutigkeit hinsichtlich des eigenen Selbstbildes: Die Befragten erleben sich hinsichtlich der *Technik von früher* als kompetent, hinsichtlich der restlichen Geräte nicht, was sie auf die für den Laien undurchschaubaren technischen Entwicklungen zurückführen.

Die Differenz verschafft ihnen darüber hinaus Handlungssicherheit, denn aufbauend auf der eindeutigen Unterscheidung können klare Handlungsrouninen entwickelt werden: Beispielsweise wird die Lösung von Problemen mit der *Technik von heute* oft unhinterfragt selbstverständlich an andere delegiert, da davon ausgegangen wird, dass sie mit den eigenen technischen Kompetenzen nicht bewältigt werden können. Oder die als *Technik von heute* definierte Technik wird nach Möglichkeit gemieden, weil sie mit zu vielen Problemen assoziiert wird. Insofern trägt die Differenz dazu bei, dass sich die Befragten in alltäglichen technikbezogenen Entscheidungssituationen schnell ein Urteil bilden und darauf aufbauend Entscheidungen treffen können.

4.2 Soziale Unterstützung beim Umgang mit Technik von heute

In allen Interviews wird offenbar, dass die Befragten beim Umgang mit der neuen Technik auf Unterstützung angewiesen sind. Wenn auch in unterschiedlichem Umfang, so geben dennoch alle Befragten an, sich nicht kompetent genug zu fühlen, um alle mit ihr verbundenen Probleme allein bewältigen zu können. Zugleich wird ein gewisses Maß an neuer Technik im Alltag von allen Befragten als unvermeidlich oder als erforderlich erachtet – auch wenn hin und wieder eher programmatisch das Gegenteil behauptet wird –, so dass bei jedem Befragten ein Bedarf an Unterstützung existiert.

Dieser wird von allen als – mehr oder weniger – *problematisch* erlebt. Das mag einerseits darauf zurückzuführen sein, dass eine derartige Notwendigkeit bei der klassischen Technik für sie eher die Ausnahme denn die Regel ist. Ein weiterer Grund scheint aber bedeutsamer zu sein: Im Rahmen eines Vergleichs zwischen *früher* und *heute* führen die Befragten als Grund

des Problematischerwerdens die heute *fehlenden Serviceleistungen* an. Seinen Ausdruck findet der mangelnde Service beispielsweise in kaum verständlichen, zum Teil widersprüchlichen und damit undurchschaubaren Bedienungsanleitungen, vor allem aber in inkompetenten und/oder bratungsunwilligen Verkäufern und anderen Serviceleistenden. Insbesondere das Angewiesensein auf sogenannte Hotlines wird als stark unbefriedigend erlebt, da nicht adäquat auf ihre Bedürfnisse eingegangen werde. Zusammengefasst: Vor allem vor dem Hintergrund fehlender oder ungenügender Serviceleistungen von Seiten der Betriebe und Händler wird die Unterstützungsnotwendigkeit beim Umgang mit neuer Technik als problematisch erlebt.

Das beginnt schon beim Kauf der zum Teil recht komplexen Geräte, der von vielen als eine Überforderung wahrgenommen wird. Denn die Produkte sind häufig Basisbausteine, die an individuelle Nutzerwünsche angepasst werden müssen. Dies setzt voraus, dass sich die Älteren schon vor dem Kauf mit den Optionen der neuen Technik vertraut gemacht und aus der Vielzahl an technischen Möglichkeiten die für sie passende ausgewählt haben. Diese Form der „*Selbst-Qualifizierung*“ ist allerdings nur bei wenigen der Befragten zu finden. Bei vielen fehlt die innere Bereitschaft hierzu, bei einigen die fachliche Kompetenz (z.B. in Form der Kenntnis der meist englischen Fachausdrücke). Der dadurch entstehende Beratungs- und Betreuungsbedarf, so ist die Überzeugung aller Befragten, müsste durch kompetente Verkäufer gedeckt werden, die aber immer weniger zu finden sind. Vor diesem Hintergrund werden folgende Problemlösungsstrategien entwickelt:

- Verweigerung des Kaufs: Dieser wird zum einen mit der mangelnden Beratung in der Kaufsituation begründet, zum anderen mit der Nutzlosigkeit der neuen Technik für den eigenen Alltag.
- Kauf von technischen Artefakten, deren konkreter Nutzen vorab nicht richtig eingeschätzt werden kann: Aufgrund mangelnder oder schlechter Beratung, oder weil das Eingeständnis der eigenen fehlenden fachlichen Kompetenz vor dem Verkäufer als beschämend empfunden und daher vermieden wird, werden Geräte gekauft, deren Funktionen und deren Kompatibilität mit anderen technischen Geräten nicht durchschaut werden. Dies hat häufig zur Folge, dass die Befragten nach den ersten Einsätzen der Geräte unzufrieden sind.
- Akzeptanz eines höheren Kaufpreises, der eine adäquate Beratung beinhaltet: Ein Teil der Befragten ist bereit und materiell auch dazu in der Lage, sich für einen gewissen Aufpreis sachverständige Beratung und Betreuung zu leisten. Diese Strategie findet in der Regel im Besuch eines teuren Fachgeschäftes ihren Ausdruck.
- Delegation des Kaufs an die eigenen Kinder: Mit dem Kauf werden die Kinder beauftragt, weil sie als Experten auf diesem Gebiet wahrgenommen werden und ihnen zuge-

traut wird, die richtige Produktwahl zu treffen. Diese letzte Lösungsstrategie wird vom Großteil der Befragten genannt.

Aber nicht nur der Kauf, sondern insbesondere der alltägliche Umgang mit der neuen Technik wird – in unterschiedlichem Maße – als unterstützungsbedürftig erlebt. Während ein Teil der Befragten über vergleichsweise wenig technische Kompetenz verfügt und damit stark von sozialer Unterstützung abhängig ist, sind andere bemüht, durch ein hohes Engagement beim Aneignen von technischer Kompetenz möglichst viele anstehende Probleme allein zu lösen. Ersteren fehlt eine grundlegende Anwenderkompetenz, so dass selbst einfache Bedienungen häufig als problematisch erlebt werden. Diese Befragten können zwar einige wenige, spezifische Anwendungen neuer Technik allein durchführen (z.B. mit dem Handy telefonieren), dennoch sind sie auch bei einfachen, alltäglichen Verwendungen der Technik auf Unterstützung angewiesen (z.B. beim Versenden von Kurzmitteilungen). Eine Vielzahl von Aufgaben und Problemen in Zusammenhang mit der neuen Technik wird von ihnen daher zur Bewältigung *delegiert*.

Letztere hingegen bedürfen nur (noch) in Ausnahmefällen der Hilfe von anderen. Sie arbeiten aktiv mit Bedienungsanleitungen und machen sich eigene Aufzeichnungen (z.B. die Reihenfolge verschiedener Arbeitsschritte, Bedeutungen der Computertasten), um Probleme in Zukunft möglichst eigenständig lösen zu können. Ein Teil der Befragten befindet sich zwischen diesen beiden *Kompetenz-Polen*: Sie benötigen für ihren alltäglichen Umgang mit neuer Technik keine Unterstützung mehr und sind auch in der Lage, sich selbstständig in kleinen Schritten weitere technische Kompetenzen anzueignen. Nur bei größeren Problemen sind sie auf Unterstützung angewiesen. Nichtsdestotrotz berichten alle Befragten, grundsätzlich auf Hilfe angewiesen zu sein.

Aber wer erfüllt diesen Unterstützungsbedarf, wenn mangelnde Serviceleistungen die Regel sind? Ein Großteil der Befragten erhält die nötige Unterstützung von den eigenen (Enkel-)Kindern. Wie oben erwähnt, spielen sie zum einen bei der Anschaffung neuer Geräte eine wichtige Rolle. Während die klassische Technik fast durchweg von den Älteren selbst bzw. von ihren Partnern besorgt wird – der Beratungsbedarf wird hier als sehr gering eingeschätzt –, sind es bei der neuen Technik in vielen Fällen die Kinder oder auch die Enkel- oder Patenkinder, die diese anschaffen. Dabei werden den (Groß-)Eltern (bzw. Paten) einerseits die veralteten Geräte der Kinder zur Nutzung überlassen bzw. *vererbt*, andererseits wird den Befragten neue Technik geschenkt. Darüber hinaus werden die Kinder auch von den Älteren ausdrücklich damit beauftragt, adäquate Geräte für sie zu besorgen. Hier offenbart sich ein gewandeltes Verhältnis zwischen den (Familien-)Generationen: Während noch vor einigen Jahrzehnten eher die Älteren den Jüngeren aufgrund ihrer zum Teil langjährigen Erfahrungen beim Kauf technischer Geräte beratend zur Seite stehen konnten oder ihnen ihre alten Geräte *vererbten*, zeigt sich heute eine Abhängigkeit der Älteren von den Jüngeren. Dieser Befund, der sich auch durch andere Studien belegen lässt, veranlasst einige Autoren dazu, von einer

Umkehrung der Generationenbeziehungen bezogen auf Technik- und Medienkompetenz zu sprechen.

Diese neue Form eines Abhängigkeitsverhältnisses zwischen den Familiengenerationen ist im alltäglichen Umgang mit neuer Technik noch sehr viel stärker. Viele Ältere fühlen sich meist auf Dauer auf die Hilfe ihrer Kinder angewiesen. Zwar unterscheidet sich der jeweilige Umfang des Bedarfs, dennoch erhalten fast alle Befragten mit Kindern von ihnen Unterstützung beim Einsatz der neuen Technik.

Dass gerade die eigenen Kinder um Unterstützung gebeten werden, ist an verschiedene Voraussetzungen geknüpft und für die Befragten mit unterschiedlichen Konsequenzen verbunden. Insbesondere die Befragten, deren Kind oder Kinder (noch) im eigenen Haushalt wohnen, erwarten am ehesten und am selbstverständlichsten Hilfe von ihnen. Das ist naheliegend, da sie schnell erreichbar sind und die nötige Unterstützung meist umgehend leisten können. Kinder, die weiter entfernt wohnen, werden in der Regel weniger zu Rate gezogen. Besonders problematisch werden große Distanzen zwischen Eltern und Kindern wahrgenommen, bei denen Hilfeleistungen nur vermittelt – über Kommunikationsmedien wie dem Telefon – erfolgen müssen, was den Erfolg der Unterstützung in den Augen der Befragten stark schmälert.

Darüber hinaus gehen alle Älteren wie selbstverständlich davon aus, dass ihre Kinder grundsätzlich für diese Unterstützungsleistungen geeignet sind. Sie sind überzeugt, in den Kindern fachlich kompetente Ansprechpartner für Probleme mit der neuen Technik zu haben. Diese Gewissheit kommt in der folgenden Differenzierung zwischen Jung und Alt zum Ausdruck: Während sie Ältere als von dieser Technikform eher überfordert betrachten, beschreiben sie Jüngere als technikaffin und -kompetent. Sie gehen davon aus, dass Jüngere die neue Technik beherrschen und durchschauen können, was sie darauf zurückführen, dass sie quasi mit ihr aufgewachsen sind. Es wird allerdings ein geschlechtsspezifischer Bias sichtbar: Während Jungen durchweg als technikkompetent wahrgenommen werden, wird bei den Mädchen gelegentlich vermutet, dass diese selbst mit technischen Problemen zu kämpfen haben.

Aber noch ein weiterer Grund spricht dafür, die eigenen Kinder um Unterstützung zu bitten: Aufgrund der in der Regel sehr engen emotionalen Verbundenheit zwischen den Älteren und ihren Kindern ist es naheliegend, diese (neben dem Ehepartner, falls vorhanden) als primäre Unterstützungspersonen anzusehen. Darüber hinaus verbinden die Älteren ihren Hilfebedarf häufig mit einem Gefühl der Peinlichkeit oder des Verlustes an sozialem Prestige, was bei dieser Form der Unterstützung zumindest keine weiten Kreise ziehen muss. Dennoch ist es einem Teil der Befragten auch vor den eigenen Kindern unangenehm, Hilfebedarf zu offenbaren.

Sind die eigenen Kinder die zentralen Unterstützungspersonen, dann müsste sich bei den Befragten ein Problem ergeben, die entweder keine Kinder haben oder deren Kinder so weit entfernt wohnen, dass praktische Hilfe kaum möglich ist. Aber auch diese Älteren haben Strate-

gien entwickelt, mit ihren technischen Problemen umzugehen. Insbesondere für die Befragten ohne Kinder ist es unhinterfragt selbstverständlich, dass sie auf unterschiedliche – mehr oder weniger – professionelle Hilfe zurückgreifen. Sei es, dass sie ihre technischen Probleme an Fachleute delegieren, dass sie hilfsbereite Verkäufer durch ein kleines zusätzliches Entgelt um Unterstützung bitten oder dass sie Hilfe von technikversierten Bekannten annehmen. Ähnliche Strategien verwenden auch die Befragten, deren Kinder nicht in erreichbarer Nähe wohnen oder deren Hilfeleistungen sie aufgrund innerfamiliärer Konflikte nicht nachfragen wollen.

Eine Konsequenz der starken Abhängigkeit der Befragten von im eigenen Haushalt lebenden Kindern ist ihre Sorge, wie technische Probleme nach dem abzusehenden Auszug der Kinder bewältigt werden können. Eine andere und weitaus wichtiger wiegende Konsequenz ist aber bei ausnahmslos allen dieser Befragten das Gefühl, zu den „Alten“ zu gehören. Aufgrund ihrer Differenzierung zwischen den Jungen = technikkompetent und den „Alten“ = nicht technikkompetent wird ein Abhängigkeitsverhältnis der „Alten“ von den Jungen konstruiert, das sie selbst in die Rolle der „Alten“ drängt. Damit sehen sie sich in einer Situation, die üblicherweise erst im hohen Alter – durch altersbedingte Autonomie- und Kompetenzverluste – einsetzt. Das bedeutet: Auch wenn sich diese Befragten im Allgemeinen nicht als alt erleben, so empfinden sie sich dennoch beim Umgang mit neuer Technik aufgrund ihres Abhängigkeitsgefühls als alt. Und dieses Gefühl ist unabhängig vom jeweiligen biologischen Alter der Befragten. Sowohl 60-Jährige als auch 86-Jährige schildern diese Überzeugung in vergleichbarer Weise.

Da sich die Überzeugung des Altseins in direktem Zusammenhang mit dem veränderten Abhängigkeitsverhältnis zwischen den Familiengenerationen ergibt, ist unmittelbar nachvollziehbar, dass sie sich nicht bei den Befragten einstellt, die entweder keine eigenen Kinder haben oder die keine Unterstützung durch ihre Kinder nachfragen. Diese Älteren sehen zwischen dem Alter und technischer Kompetenz in der Regel keinen Zusammenhang. Nach ihnen hängt Technikkompetenz vor allem vom eigenen Interesse, vom beruflichen Werdegang und von den Möglichkeiten des Zugangs zur neuen Technik ab.

5 Fazit

Dass sich Ältere vor dem Hintergrund des Einsatzes von neuer Technik in ihrem Alltag häufig schon früh als alt erleben, ist ein zentraler Befund dieser Studie. Diese neue Dimension einer *Verjüngung des Alters* in der subjektiven Wahrnehmung der Älteren, die so ganz den gegenwärtig vorherrschenden Altersbildern vom erfolgreichen Altern, dem produktiven Altern und den aktiven Alten widerspricht, schreibt eine strukturelle Entwicklung fort, so ist meine These, die sich schon lange im Produktionsprozess bzw. auf dem Arbeitsmarkt abzeichnet. Denn schon seit Beginn des Modernisierungsprozesses werden Arbeitnehmer mit steigendem Alter aufgrund ihrer (scheinbar) nachlassenden Leistungsfähigkeit immer früher als alt klassifiziert und vom Arbeitsmarkt ausgeschlossen. Und auch hier trägt gerade der technische Fortschritt

zur *Verjüngung des Alters* bei. Denn, so lautet die gängige Argumentation in der Arbeitswelt: Ältere sind von den vielfältigen technischen Innovationen körperlich und geistig überfordert. Und dieses negative Altersbild der Überforderung weitet sich, so meine These, mit dem Eindringen der neuen Technik in den Bereich des Alltags auch auf die private Sphäre aus.

Eine weitere Entwicklung scheint diesen Prozess zu beschleunigen: Beim Einsatz neuer Technik entsteht aufgrund ihrer Funktionsoffenheit und Komplexität ein Bedarf an Beratung. Und gerade dieser wird zunehmend nicht mehr durch die Betriebe gedeckt. Eine Kompensation der fehlenden betrieblichen Unterstützung erfolgt bei den Älteren überwiegend durch die eigenen (Enkel-)Kinder, was für die Älteren – mitunter schon früh – eine Abhängigkeit von diesen und damit eine *Umkehr der Generationenverhältnisse* bedeutet. Damit befinden sich die heute Älteren in einer Situation, die sonst eher mit dem hohen Alter assoziiert wird. Ursache ist allerdings kein *Kompetenzverlust*, sondern das Problem mangelnder Passung zwischen ihrem vorhandenen technischen Erfahrungswissen und den neuen technischen Nutzungsanforderungen.

Der Zusammenhang zwischen der neuen Technik und dem Selbstbild der Älteren als überfordert kann durch ihre Generationszugehörigkeit erklärt werden, die bei der Ausbildung von Technikkompetenz eine wichtige Rolle spielt.⁶² Denn die Schlüsseltechnologien, durch die die Menschen in ihrer späten Jugend und im frühen Erwachsenenalter geprägt werden, bestimmen ihr Verhältnis zur Technik ein Leben lang, indem sie Beurteilungsmaßstäbe und Orientierungen beeinflussen. Heutige Unterschiede in der Technikakzeptanz und -kompetenz beruhen insofern auf den unterschiedlichen Erfahrungen, die die aufeinander folgenden Generationen in ihren Lebensverläufen mit technischen Innovationen gemacht haben. Hieraus lässt sich ableiten, dass Ältere bedeutendere Probleme mit der neuen Technik haben als Jüngere, was aber nicht über das Alter selbst erklärt wird, sondern über ihre Erfahrungen in der Jugend.

Dieser Sachverhalt findet beispielsweise in der Bewertung der Ergebnisoffenheit der neuen Technik seinen Ausdruck. Ältere beschreiben die neue Technik häufig als sinnlos, da mit ihr kein spezifischer Nutzen – einem typischen Charakteristikum der klassischen Technik – verbunden werden kann. Untersuchungen zum jugendlichen Umgang mit neuer Technik kommen hingegen zu einem anderen Ergebnis, denn Jugendliche bevorzugen Geräte, die möglichst ergebnisoffen, also wenig nutzenfixiert sind. Denn nur mit diesen verbinden sie Möglichkeiten der Ausgestaltung eines eigenen Lebensstils.⁶³

Ein weiteres Beispiel für die Relevanz *alter* Beurteilungsmaßstäbe bei den Älteren ist ihre Problematisierung der Undurchschaubarkeit der neuen Technik. Auch diese entsteht erst vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen mit der durchschaubaren klassischen Technik. Und auch hier zeigen Studien über Jugendliche, dass diese im Umgang mit neuer Technik trotz der Un-

⁶² Vgl. Sackmann, Weymann 1994.

⁶³ Vgl. Tully 2003: 127ff.

durchschaubarkeit keine Überforderungsgefühle entwickeln.⁶⁴ Denn sie nehmen diesen Umstand als unhinterfragt selbstverständlich hin und begreifen ihn darüber hinaus als handlungs- und erfahrungsermöglichend. Es lässt sich zusammenfassend festhalten, dass die technischen Veränderungen von den Älteren aufgrund ihres Wissens aus der Vergangenheit beurteilt werden, was ein Auslöser dafür ist, dass sie sich im Umgang mit neuer Technik alt fühlen.

Der Befund einer *Verjüngung des Alters* gilt nicht für die gesamte Untersuchungsgruppe. Denn als alt – im Umgang mit Technik – beschreiben sich vor allem die Personen, die auf die Unterstützung ihrer Kinder zurückgreifen. Ganz anders zeigt sich das Selbstbild der Befragten, die ihre technischen Probleme an mehr oder weniger professionelle Dienstleister delegieren. In ihrer Wahrnehmung ist ein kompetenter Umgang mit neuer Technik vor allem abhängig vom Interesse, von beruflichen Erfahrungen und von den Möglichkeiten des Zugangs zur neuen Technik und wird unabhängig vom Alter betrachtet.

6 Neue Perspektiven

Bleibt zum Schluss darüber nachzudenken, welche Strategien entwickelt werden können, um den Älteren den Zugang zur neuen Technik zu erleichtern und so ihrem Gefühl entgegenzuwirken, schon früh zu den „Alten“ zu gehören und von den Jungen abhängig zu sein. In der Forschung zu *Technik und Alter* wird gewöhnlich zwischen sogenannten technikzentrierten und personenzentrierten Interventionen unterschieden.⁶⁵ Sowohl die bessere Anpassung der Technik an die Bedürfnisse der Älteren als auch die Anpassung der Älteren an die Technik zielen auf eine Übereinstimmung zwischen den Technikanforderungen und den Nutzerkompetenzen.

Einer *technikzentrierten Intervention* zur Überwindung der mangelnden Passung widmet sich seit den 1990er Jahren eine neue Forschungsrichtung, die als Gerontotechnik bezeichnet wird. In multi-disziplinären Arbeitszusammenhängen wird darüber nachgedacht, wie Technik gestaltet sein muss, damit sie mit dem Wissen und den Voraussetzungen der Älteren kompatibel ist. Aus dieser Perspektive könnte beispielsweise das Vermeiden von Tasten-Doppelbelegungen bei einfachen Geräten ein Ziel sein, um die für klassische Geräte typische Tasten-Funktions-Einheit wieder einzuführen. Oder es könnte ein Vermeiden benutzerunterstützender Nebenfunktionen digitaler Geräte angestrebt werden, da sie von Älteren häufig nicht als solche erkannt werden. Auch könnten die Bedienelemente so konstruiert werden, dass bei ihrer Betätigung ein mechanischer Widerstand spürbar wird (z.B. beim Tastendruck), was von den Älteren häufig erwartet wird. Die Liste ließe sich endlos verlängern.

Problematisch ist eine allein technikzentrierte Intervention allerdings dann, wenn man davon ausgeht, dass *vor* diesen sicher sehr wichtigen Interventionen der Zugang und die Akzeptanz

⁶⁴ Vgl. z.B. Tully 2003: 128, Schatz-Bergfeld et al. 1995: 42.

⁶⁵ Vgl. Pelizäus-Hoffmeister 2007.

von Technik durch Ältere stehen. Insofern erscheint mir eine *personenzentrierte Intervention* sehr viel grundlegender. Unerlässlich ist aus dieser Perspektive, dass Ältere zu einer Umdeutung der neuen Technik und ihres eigenen Selbstbildes in deren Kontext gelangen. Eine derartige Veränderung hat allerdings zur Voraussetzung, dass die *alten* Beurteilungsmaßstäbe *bewusst* aufgegeben werden.

Beispielsweise müsste versucht werden, die *Undurchschaubarkeit* der neuen Technik nicht länger als Problem zu betrachten. Denn die Nutzung neuer Technik ist teilweise gar nicht mehr an ein umfassendes Wissen um ihre Arbeitsweise und an fachliche Qualifikation gebunden. Um ein Handy zu bedienen, muss nicht gewusst werden wie es funktioniert. Damit verbunden müsste auch der Anspruch aufgegeben werden, ein neues technisches Gerät vollständig begreifen und beherrschen zu wollen. Denn erst vor diesem Hintergrund entsteht ein Selbstbild, das durch Überforderung und in der Folge durch ein gefühltes „Altsein“ gekennzeichnet ist. Es muss erkannt werden, dass die neuen Geräte aufgrund ihrer Komplexität und der Vielzahl an Vernetzungsmöglichkeiten selbst von Experten nie gänzlich durchschaut werden können. Die Jugendlichen haben das längst begriffen und nehmen es als Selbstverständlichkeit hin.

Auch hinsichtlich der von den Älteren vielfach betonten mangelnden *Zweckdienlichkeit* neuer Technik müssten die alten Maßstäbe zumindest relativiert werden. Neue Technik mag den Älteren zwar auf den ersten Blick sinnlos erscheinen. Diese Überzeugung lässt sich aber vor allem darauf zurückführen, dass eine Beschäftigung mit ihr nicht, kaum oder auf der Basis vorwiegender Zweckorientiertheit stattfindet. Dadurch wird ein spielerisches Ausprobieren neuer Funktionen verhindert, die vielen Potenziale der neuen Technik bleiben unerkannt. Auch hier wäre eine bewusste Distanzierung von *alten* Bewertungskriterien vonnöten, um in den Genuss der Vielfalt an technikbezogenen Handlungsoptionen zu kommen.

Aber nicht nur ein verändertes Technikbild, auch eine neue Form der *Techniksozialisation* ist entscheidend. Aufgrund der dynamischen Entwicklung der neuen Techniken veralten die erworbenen Wissensbestände immer schneller. In der Vergangenheit gemachte Erfahrungen und erprobte Routinen werden entwertet und können mit den neuen technischen Anforderungen nicht mehr mithalten. Dies erfordert zum einen ein *lebenslanges Lernen* bzw. die Bereitschaft, sich ständig mit den neuen technischen Entwicklungen auseinander zu setzen und zum anderen die Bereitschaft zum *Verlernen* bzw. *Vergessen* ehemaliger Wissensbestände.

Darüber hinaus kann die Aneignung von Technikkompetenz aufgrund der Komplexität und der Ergebnisoffenheit der neuen Technik immer weniger über ein systematisches und strukturiertes Erlernen spezifischer Fähigkeiten erfolgen, sondern muss aus einem *offenen und spielerischen Ausprobieren und Experimentieren* resultieren. Nach Tully hat sich beispielsweise bei der Computer-Qualifizierung gezeigt, dass trotz aller Anstrengungen hinsichtlich einer

planvollen pädagogischen Koordination der Computer nur wenig zu einer geordneten Wissensvermittlung passt.

Die notwendig werdende neue Form der Technikaneignung sollte darüber hinaus immer weniger in klassischen, starren Bildungsinstitutionen erfolgen, sondern muss sich vermehrt in Kontexten etablieren, die einen eher *informellen* Charakter haben. Das nötige Wissen kann beispielsweise im Freundeskreis oder auch in privat organisierten Interessensgruppen vermittelt werden. Denn diese Kontexte zeichnen sich dadurch aus, dass sie wenig oder nicht durch starre Regelungen bestimmt sind. Sie erlauben Improvisationen und spontane (Um-)Entscheidungen und ermöglichen damit ein eher bedürfnisgerechtes und spielerisches Lernen. Auch muss den Älteren klar werden, dass der Umgang mit neuer Technik für alle – und damit auch für die jüngeren Generationen – immer mit einem gewissen Bedarf an Unterstützung einhergeht, was in der komplexen Technik selbst begründet liegt und nicht in der mangelnden eigenen Kompetenz.

In dem Maße, wie es den Älteren gelingt, ihre *alten* technikbezogenen Routinen und Wissensbestände zu vergessen, in dem Maße werden sie sich – wie die Jungen – offen, spielerisch und experimentell der neuen Technik nähern und sie erfolgreich in ihren Alltag integrieren können. Und dies ist notwendig, da die neue Technik heute zum unerlässlichen Medium der Vergesellschaftung avanciert ist. Ihre erfolgreiche Nutzung entscheidet mit über die Integration oder den Ausschluss aus der Gesellschaft, Stichwort *digitaler Graben*. Die Fähigkeit eines kompetenten Umgangs mit ihr ist daher zu einer notwendigen und grundlegenden Voraussetzung für gesellschaftliche Einbindung geworden.

7 Literatur

Bauer, Hans H., Falk, Tomas, Kunzmann, Eva (2005). Akzeptanz von Self-Service Technologien – Status Quo oder Innovation? Mannheim: Institut für Marktorientierte Unternehmensführung.

Castells, Manuel (2001). Der Aufstieg der Netzwerkgesellschaft. Teil 1 der Trilogie Das Informationszeitalter. Opladen: Leske + Budrich.

Gershuny, Jonathan (1981). Die Ökonomie der nachindustriellen Gesellschaft (After industrial society? dt.). Produktion u. Verbrauch von Dienstleistungen. Frankfurt/Main: Campus.

Grün, Oskar, Brunner, Jean-Claude (2002). Der Kunde als Dienstleister. Von der Selbstbedienung zur Co-Produktion. Wiesbaden: Betriebswirtschaftlicher Verlag Dr. Th. Gabler.

Kaufmann, Jean-Claude (1999). Das verstehende Interview. Theorie und Praxis. Konstanz: Universitätsverlag.

Löchel, Elfriede (1995). Um einen Tastendruck verfehlt. Macht- und Ohnmacherleben im Umgang mit dem PC. In: Leithäuser, Thomas, Löchel, Elfriede, Scherer, Brigitte, Tietel, Erhard, Der alltägliche Zauber der digitalen Technik. Wirklichkeitserfahrung im Umgang mit dem Computer, Berlin: Edition Sigma, S. 133-162.

Oswald, F. (1991). Das persönliche Altersbild älterer Menschen. In: Zeitschrift für Gerontologie, JG. 24, S. 276-284.

Pelizäus-Hoffmeister, Helga (2007). Technische Kompetenz im Alter. Notwendige Ressource einer selbst bestimmten Lebensführung. In: Erwachsenenbildung. Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis, Heft 4, S. 182-188.

Pelizäus-Hoffmeister, Helga (2013). Zur Bedeutung von Technik im Alltag Älterer. Wiesbaden: VS Verlag.

Perrow, Charles (1987). Normale Katastrophen. Die unvermeidlichen Risiken der Großtechnik. Frankfurt/ Main: Campus.

Popitz, Heinrich (1995). Der Aufbruch zur Artifizialen Gesellschaft. Zur Anthropologie der Technik. Tübingen: J.C.B. Mohr Verlag.

Rammert, Werner, Schulz-Schaeffer, Ingo (Hg.) (2002). Können Maschinen handeln? Soziologische Beiträge zum Verhältnis von Mensch und Technik. Frankfurt/ Main: Campus.

Rammert, Werner (2007). Technik – Handeln – Wissen. Zu einer pragmatischen Technik- und Sozialtheorie. Wiesbaden: VS Verlag.

Ropohl, Günter (1985): Die unvollkommene Technik. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Sackmann, Reinold, Weymann, Ansgar (1994). Die Technisierung des Alltags. Generationen und technische Innovationen. Frankfurt/Main: Campus.

Salomon, Harald (2008). Internet Self-Service in Kundenbeziehungen – Gestaltungselemente, Prozessarchitektur und Fallstudien aus der Finanzdienstleistungsbranche. Wiesbaden: Betriebswirtschaftlicher Verlag Dr. Th. Gabler/GWV Fachverlage GmbH.

Schatz-Bergfeld, Marianne et al. (1995). Jugend – Freizeit – Technik. Kompetenzerwerb Jugendlicher im alltäglichen Technikumgang. Frankfurt/Main: Peter Lang Verlag.

Steinke, Ines (1999): Kriterien qualitativer Forschung. Ansätze zur Bewertung qualitativ-empirischer Sozialforschung. Weinheim: Juventa Verlag.

Strauss, Anselm L. (1991). Grundlagen qualitativer Sozialforschung. München: Fink Verlag.

Strauss, Anselm, L., Corbin, Juliet (1996). Grounded Theory: Grundlagen Qualitativer Sozialforschung. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.

Tews, Hans Peter (2000). Alter – Wohnen – Technik. In: Wüstenrot Stiftung (Hg.), Technik und Wohnen im Alter, Ludwigsburg: Wüstenrot Stiftung, S. 26-90.

Tully, Claus J. (2003). Mensch – Maschine – Megabyte. Technik in der Alltagskultur. Eine sozialwissenschaftliche Hinführung. Opladen: Leske + Budrich.

Voß, Günter G., Rieder, Kerstin (2005). Der arbeitende Kunde. Wenn Konsumenten zu unbezahlten Mitarbeitern werden. Frankfurt/ Main: Campus.

WHO (2002). Aktiv Altern. Rahmenbedingungen und Vorschläge für politisches Handeln. URL:

<http://www.bmsk.gv.at/cms/site/attachments/6/3/0/CH0106/CMS1056444421691/aktiv-altern-who.pdf> (30.05.2014).

Weyer, Johannes (2008). Techniksoziologie. Genese, Gestaltung und Steuerung soziotechnischer Systeme. Weinheim: Juventa

Tablet PCs für Seniorinnen und Senioren: Erfahrungsbericht und Evaluationsergebnisse 2012 – 2014

Josephine Reußner, Katrin Schubert & Gerhard Seiler

1 Projektvorstellung

Mit dem Projekt „Tablet PCs für Seniorinnen und Senioren“ möchte die Stiftung Digitale Chancen gemeinsam mit der E-Plus Gruppe diejenigen Menschen erreichen, die bisher noch nicht oder kaum mit digitalen Medien und dem Internet in Kontakt gekommen sind, also die Internet-Einsteigerinnen und Einsteiger. Ziel des Projekts ist die Integration insbesondere der älteren Menschen ab 65 Jahren in die heutige digitale Gesellschaft. Mit Hilfe von Tablet-PCs mit ihren Vorteilen als handliche mobile Endgeräte soll diese Zielgruppe die einfache Bedienbarkeit der Geräte und die Vielfalt an Möglichkeiten des Internets kennen lernen. Gerade für ältere Menschen gibt es verschiedene Nutzungsszenarien, die den Alltag erleichtern und die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren verbessern können, zum Beispiel den Abruf von Gesundheitsinformationen, die Navigation vor Ort, das Auffinden der nächsten Apotheke oder Videotelefonate mit Angehörigen.

Eine wichtige Voraussetzung für die flexible Nutzung und das Ausschöpfen der Möglichkeiten ist der mobile Einsatz der Tablets. Die E-Plus Gruppe stellt deshalb mit der Marke BASE kostenfreie Tablet PCs mit Mobilfunkkarten und Internetflatrate für die Seniorinnen und Senioren zur Verfügung, sodass im entsprechenden Empfangsgebiet auch das E-Plus Mobilfunknetz kostenlos genutzt werden kann. Darüber hinaus können die Geräte unkompliziert über WLAN mit dem Internet verbunden werden.

Der große Vorteil von Tablets liegt darin, dass die Geräte intuitiver genutzt werden können, als stationäre Computer oder Laptops. Tablets sind nicht nur preiswerter, sondern aufgrund der Touchscreen-Technologie auch einfacher zu bedienen, speziell für ältere Menschen, u.a. durch das Zoomen der Schriftgröße und die im Vergleich zur Mausbedienung leichtere Auge-Hand-Koordination.

Die älteren Menschen zählen zu den sogenannten „Digital Immigrants“. Die Seniorinnen und Senioren sind eine Generation, die nicht mit der digitalen Technologie aufgewachsen ist, kaum über Medienkompetenz verfügt und sich in die Bedienbarkeit und Funktion digitaler Geräte erst einarbeiten muss. Dabei sind häufig Berührungsängste mit der neuen Technologie von Seiten der älteren Menschen vorhanden. Sie benötigen eine Betreuung für das Erlernen der ersten Schritte, um die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten des Geräts kennen zu lernen. Bei der Zielsetzung, einen konkreten Mehrwert für sich zu erkennen, beispielsweise, dass mit der Nutzung konkrete Erleichterungen im Alltag verbunden sein können, leistet dieses Projekt Unterstützung. Für viele Seniorinnen und Senioren ist es zum Beispiel ein echter Mehrwert, wenn der Weg zum Fahrkartenschalter überflüssig wird oder der Fahrplan immer aktuell ab-

gerufen werden kann. Mit diesem Projekt arbeiten beide Kooperationspartner daran, älteren Menschen den Weg in die digitale Gesellschaft zu ebnen.

2 Hintergrund des Projektes

Die Stiftung Digitale Chancen engagiert sich seit nunmehr über zehn Jahren für die Heranführung spezifischer Bevölkerungsgruppen an das Internet, indem Chancen und Herausforderungen der Internetnutzung aufgezeigt werden. Ältere Menschen sind seit Beginn des digitalen Zeitalters eine der größten Bevölkerungsgruppen, die die neuen digitalen Möglichkeiten am wenigstens nutzen. Aktuell nutzen ältere Menschen im Vergleich zu jüngeren Generationen die Möglichkeiten des Internet weniger.

Die Initiative D21 veröffentlicht regelmäßig im (N)ONLINER Atlas, wie sich die Verbreitung und Nutzung des Internet in der Bevölkerung in Deutschland entwickelt. In der Altersgruppe der 50 bis 59-Jährigen sind gut drei Viertel 76,6 Prozent (2012)⁶⁶ bzw. 78,8 Prozent (2013)⁶⁷ der Bevölkerung online, während es bei den über 70-Jährigen mit 28,2 Prozent (2012) bzw. 30,2 Prozent (2013) nicht einmal annähernd ein Drittel sind.

Die durchschnittliche Onlinezeit der Menschen, die über einen Internetzugang verfügen, hat sich 2013 im Vergleich zum Vorjahr fast verdoppelt. Laut ARD/ZDF Onlinestudie⁶⁸ lag sie im Jahr 2013 bei täglich 169 Minuten. Die Studie zeigt außerdem, dass mit 77,2 Prozent der Erwachsenen (einschließlich der Jugendlichen ab 14 Jahren) in Deutschland inzwischen mehr als zwei Drittel der Bevölkerung online sind. Die Zahl der Internetnutzer ist im Vergleich zum Jahr 2012 moderat von 53,4 Millionen auf 54,2 Millionen Menschen angestiegen. Der Anstieg geht, so das Ergebnis der Studie, ausschließlich auf die Generation der so genannten „Silver Surfer“ (ab 50 Jahren) zurück. Den größten „Sprung“ vom „Offliner“ zum „Onliner“ machten 2013 die über 70-Jährigen: von 20,1 Prozent (2012) auf 30,4 Prozent (2013). Allerdings war und ist es bislang die kleinste Gruppe – dort ist somit weiteres Entwicklungspotenzial vorhanden.

Mobile Medien wie Smartphones und Tablet-PCs sorgen insbesondere bei den jüngeren Menschen für einen weiteren Anstieg der Online-Nutzung, nicht nur Zuhause sondern auch unterwegs, z. B. auf Reisen. Hinsichtlich der Nutzungsdauer mobiler Geräte ist bei den älteren Jahrgängen im Vergleich zu den Jüngeren ein deutlicher Unterschied zu erkennen: Während in der Altersgruppe der 20 bis 29-Jährigen 68 Prozent zumindest gelegentlich mobil ins Netz gehen, sind es bei den über 50-Jährigen nur noch 24 Prozent, bei den über 70-Jährigen sogar

⁶⁶ Initiative D21 (2012): (N)onliner Atlas 2012, Basiszahlen für Deutschland (S. 5) Link: <http://www.initiatiived21.de/portfolio/nonliner-atlas/> (30.07.2014)

⁶⁷ Initiative D21 (2013): D21 - Digital – Index (S. 22) Link: <http://www.initiatiived21.de/portfolio/d21-digital-index/> (30.07.2014)

⁶⁸ <http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/index.php?id=439> (30.07.2014)

nur noch 9 Prozent. Der Branchenverband BITKOM⁶⁹ hat im November 2012 ermittelt, dass bis dahin nur rund sechs Prozent der über 60-Jährigen ein Tablet-PC besitzen. Inzwischen dürfte sich der Prozentsatz zwar etwas erhöht haben, dennoch bleibt die Erkenntnis: Je höher das Alter, desto geringer die Ausstattung mit mobilen Medien und die Anbindung ans Netz.

Ein weiterer Impuls für das Projekt entstand im Jahr 2012 durch die Veranstaltung „UdL Digital Roundtable“ zum Thema „Zu alt fürs Netz? Den Einstieg schaffen mit mobilen Endgeräten“⁷⁰, die von der Stiftung Digitale Chancen in Kooperation mit der E-Plus Gruppe und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) veranstaltet wurde. Fachleute und auch Senioren äußerten auf der Veranstaltung die Vermutung, dass mobile Endgeräte die Einstiegshürde in das Internet für Seniorinnen und Senioren senken und damit die digitale Integration älterer Menschen fördern können. Grund genug für die E-Plus Gruppe und die Stiftung Digitale Chancen, das deutschlandweite Projekt "BASE Tabs für Seniorinnen und Senioren" auf den Weg zu bringen: die erste Phase des Gesamtprojekts startete im April 2012 unter der Schirmherrschaft des früheren Bremer Bürgermeisters Henning Scherf.

3 Projektphase I

Zunächst wurde im Projekt das BASE-Tab an Senioreneinrichtungen verteilt. Dabei handelt es sich um ein überdimensioniertes Mobiltelefon bzw. um ein „Mini-Tablet“ mit einem 7“ Touchscreen (zum Vergleich: das iPad Mini hat eine Bildschirmdiagonale von 7,9 Zoll). Dieser erleichtert die Bedienung für die älteren Menschen im Vergleich zu den noch deutlich kleineren Smartphone-Bildschirmgrößen. Grundsätzlich bieten Touchscreens den Vorteil, dass sie im Unterschied zu anderen digitalen Geräten, die per Tastatur und Maus bedient werden, einfacher und intuitiver im Hinblick auf die die Auge-Hand-Koordination zu bedienen sind. Das BASE-Tab ist mit dem Betriebssystem Android ausgestattet. Der Internetzugang kann über WLAN oder die Base Mobilfunkkarte im E-Plus Netz genutzt werden.

Bei den zehn Senioreneinrichtungen, die in der ersten Phase an dem Projekt teilgenommen haben, handelt es sich um Seniorenwohneinrichtungen und Seniorenfreizeiteinrichtungen, wie zum Beispiel Seniorencomputerclubs oder Seniorentreffs und Begegnungszentren für ältere Menschen. Außerdem nahm eine wissenschaftliche Einrichtung (Zentrum für allgemeine wissenschaftliche Weiterbildung, Universität Ulm) am Projekt teil. Diese bot über einen internen Arbeitskreis Medienkurse für die interessierten Seniorinnen und Senioren der Einrichtung an, um die Bedienung und Nutzung der Geräte zu erlernen.

Zum Ende der ersten Phase, im Dezember 2012, tauschten die Verantwortlichen aus den Einrichtungen sowie Vertreterinnen und Vertreter der am Projekt teilnehmenden Seniorinnen und

⁶⁹ http://www.bitkom.org/de/presse/74532_74132.aspx (30.07.2014)

⁷⁰ <http://www.alle.de/diskussionen/udl/index.cfm/secid.8/secid2.27>

Senioren ihre Erfahrungen und Erlebnisse aus. Sie sammelten wichtige Ratschläge für weitere die Kurskonzeption, zu nützlichen Apps und zeigten, auf welche Hindernisse sie bei der Nutzung der Tablets gestoßen sind. Sowohl aus dem Erfahrungsaustausch als auch während der Projektbegleitung durch die Stiftung Digitale Chancen stellte sich als wichtige Erkenntnis heraus, dass Tablets für die Seniorinnen und Senioren besonders dann als Einstiegsgerät in die digitale Welt geeignet sind, wenn die älteren Menschen damit für sich selbst wertvolle Inhalte erfahren, zum Beispiel zur Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, aktuelle Wetterberichte, lokale Nachrichten, Navigationshilfen, aber auch einfach nur gute Unterhaltungsangebote, Spiele oder Hilfen bei der Pflege individueller Hobbys.

4 Projektphase II

Nach der positiven Resonanz aus der ersten Phase haben sich die beiden Projektpartner entschlossen, das Projekt im Jahr 2013 unter dem Titel „Tablet PCs für Seniorinnen und Senioren“ fortzusetzen. Ab Beginn der zweiten Phase wurden größere Tablet PCs des Typs Samsung Galaxy Tab 2 eingesetzt und für insgesamt weitere 18 Einrichtungen zur Verfügung gestellt.

Die Galaxy Tabs haben einen Bildschirm mit einer Diagonale von 10 Zoll und sind damit deutlich größer als die Base Tabs und somit für die Zielgruppe nutzerfreundlicher. Anders als in Phase I werden die Tabs in der zweiten Phase für eine kürzere Erprobungsphase von vier Wochen an die Einrichtungen ausgeliehen. Anschließend verbleiben ein oder zwei Geräte dauerhaft in den Einrichtungen. Die SIM-Karten für das E-Plus Mobilfunknetz bleiben jeweils für ein Jahr aktiv, damit die Tablets weiterhin sowohl mobil als auch über WLAN genutzt und ausprobiert werden können. Insgesamt haben somit mehr Seniorinnen und Senioren an verschiedenen Orten in Deutschland die Möglichkeit, die Geräte auszuprobieren.

Die Übergabe der Tablets findet in den Einrichtungen öffentlichkeitswirksam statt, mit Beteiligung von prominenten Personen aus der Politik oder dem öffentlichen Leben. Dadurch werden die älteren Menschen zusätzlich motiviert und können zusammen mit ihrem prominenten „Projektpaten“ die Geräte direkt ausprobieren. Darüber hinaus bieten die Veranstaltungen für die Einrichtungen eine gute Gelegenheit, sich öffentlichkeitswirksam zu präsentieren und zu profilieren. Im Projektverlauf wurde immer wieder bestätigt, dass die Seniorinnen und Senioren dadurch in besonderer Weise motiviert werden konnten.

5 Beispiele für Nutzungsszenarien der Einrichtungen

Im Stadtteilhaus der Bremer Heimstiftung, „Haus im Viertel“ wurden die vorhandenen Geräte direkt an die älteren Menschen ausgeliehen. Parallel fand über einen Zeitraum von drei Monaten eine wöchentliche Sprechstunde statt, in der die Bewohnerinnen und Bewohner von

einer Mitarbeiterin der Stiftung Digitale Chancen Hilfestellung rund um ihre Fragen zur Nutzung des Internets und der einzelner Anwendungen sowie zur Bedienung der Geräte erhielten.

Der Senioren Computer Club Berlin Mitte setzte auf die Kombination von Clubleben, Workshops und Vorträgen, die das gemeinsame Lernen und den Umgang mit den Geräten erleichtern sollten. Unter dem Titel „Wir probieren Tablet PCs aus“ fanden Kurse in der Sommerakademie des Clubs statt.

Das Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm bot den teilnehmenden Senioren des Arbeitskreises Medien die Möglichkeit, den Umgang mit dem Gerät in einer Kurssituation kennen zu lernen. Anschließend konnten die Teilnehmenden sich die Geräte für einen bestimmten Zeitraum ausleihen.

Der Generationentreff Ulm ist mit einer Mitgliederzahl von 1200 Seniorinnen und Senioren der wichtigste Seniorentreff in Ulm und Anbieter verschiedener Computerkurse. Die Kurse zu den BASE Tabs hatten einen Umfang von insgesamt neun Stunden und wurden von einer Mitarbeiterin des Generationentreffs Ulm in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung geleitet.

Einige Einrichtungen haben eigene Ideen zur Unterstützung der Senioren entwickelt. So wurden Schülerpaten aus benachbarten Schulen, die im Rahmen von Schulprojekten regelmäßig in die Einrichtungen kommen, um den Kontakt mit den Bewohnern zu fördern, in das Projekt einbezogen. Die Schülerinnen und Schüler geben ihr Wissen zur Nutzung der Tablet PCs an die älteren Menschen weiter, lernen dabei die Menschen kennen und entwickeln hierbei die erforderliche Geduld bei der Vermittlung von Kompetenzen. Im Mehrgenerationenhaus LEO der AWO in Paderborn halfen Schülerinnen und Schüler des Pelizaeus-Gymnasiums den Bewohnern bei ihren ersten Schritten in die moderne Kommunikationswelt. Ein ähnliches Modell fand in der Einrichtung Stiftung Maria Rast in Damme statt. Der Leiter der Einrichtung, Werner Westerkamp, war begeistert:

„Eine tolle Sache ist, dass wir mit Unterstützung durch die Bürgerstiftung Damme auch die Schülerfirma der Dammer Realschule einbinden und so generationenübergreifendes Lernen ermöglichen!“

In der Bremer Heimstiftung, „Haus im Viertel“ ist die Seniorin Ilse Sturk froh, dass ein Schüler sie beim Ausprobieren des Tablets unterstützt. Er hat sich als Freiwilliger für die Einrichtung gemeldet und führt wöchentliche Kurse mit den Seniorinnen und Senioren durch. Ilse Sturk:

„Zum Glück kommt einmal die Woche Louis vorbei. Er ist 16 und zeigt mir in aller Ruhe, was ich wie machen muss. Zusätzlich gibt er mir und meinem Nachbarn auch Hausaufgaben auf. Beim letzten Mal sollten wir beispielsweise die Länge der Chinesischen Mauer herausfinden.“

*Louis hat unglaublich viel Geduld mit uns und hat ein wirkliches Talent, die Dinge zu erklären. Ich finde es bemerkenswert, dass er seine Zeit für uns Senioren opfert.*⁷¹

Im Rahmen der Fachtagung zur europäischen „Get-Online-Week“ 2013 wurde die Broschüre „Mein Tablet und ich“⁷² von der Stiftung Digitale Chancen in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Internet erfahren und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, gefördert vom Bundesministerium für Verbraucherschutz, erstellt. Die Broschüre steht den teilnehmenden Einrichtungen und Seniorinnen und Senioren beispielsweise im Kursumfeld des Projekts als Unterstützung zur Verfügung. Sie ist an den Interessen und Fragen der älteren Menschen ausgerichtet und erläutert Funktionen, Bedienung sowie die individuellen Nutzungsmöglichkeiten des Tablets.

6 Geschichten aus der Praxis

In diesem Abschnitt werden exemplarische Erfahrungen von Seniorinnen und Senioren, die sie innerhalb ihrer Einrichtungen mit dem Tablet gemacht haben, geschildert. Aus drei Einrichtungen wurden Erlebnisse einzelner Personen während der verschiedenen Phasen des Projektes erfragt.

Stadtteilhaus der Bremer Heimstiftung, *Haus im Viertel*

Das Stadtteilhaus liegt im so genannten Viertel, mitten im lebendigen Bremer Steintor. Gegenseitige Hilfe unter den Nachbarn steht hoch im Kurs. Neben vielfältigen stadtteilbezogenen Aktivitäten und Kooperationen bereichern gesellige Treffen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, Ausstellungen oder Konzerte den Alltag ebenso wie fröhliche Feste oder gemeinsame Ausflüge.

Steckbrief der Einrichtung

Art der Einrichtung:	Seniorenwohneinrichtung
Größe der Einrichtung:	ca. 100 Bewohnerinnen und Bewohner
Motivation für das Projekt:	Dieses Projekt fördert das Kennenlernen von digitalen Kommunikationsmöglichkeiten für die älteren Menschen. Das <i>Haus im Viertel</i> wollte ihren Bewohnerinnen und Bewohnern die Teilnahme am Projekt und in der digitalen Gesellschaft ermöglichen.

⁷¹ Spiegel Online (06.09. 2012): Senioren online, Mein Tablet macht mich richtig high, aufgenommen von Alexandra Tapproge; Link: <http://www.spiegel.de/netzwelt/gadgets/senioren-testen-tablets-a-851638.html> (30.07.2014)

⁷² Broschüre „Mein Tablet und ich“: <http://www.digitale-chancen.de/content/downloads/index.cfm/aus.11/key.1064/secid.14/secid2.84> (01.10.2014)

Unterstützung durch:	Die Hausleitung übernahm die organisatorischen Aufgaben; Betreuung und Kursleitung erfolgte durch eine Mitarbeiterin der Stiftung Digitale Chancen
Zeitraum der Projektteilnahme:	23. April 2012 bis 03. Juni 2013 (Phase I)

6.1 Mein Alltag mit dem Tablet PC“

Der pensionierte Ingenieur Erich Kölling (80 Jahre) interessierte sich schon immer für Technik und Medien. Durch die Teilnahme des Stadtteilhauses der Bremer Heimstiftung, *Haus im Viertel*, am Projekt erhielt er die Chance für ein Jahr das mobile Endgerät testen und ausprobieren zu können. Bisher nutzte er einen Laptop; ein mobiles Gerät, das er überall hin mitnehmen kann, hält er jedoch für geeigneter. Nach ersten Anlaufschwierigkeiten wurde das Tablet sein ständiger Begleiter:

*„Anfangs gab es natürlich auch Hürden. Das ist selbst bei mir als Ingenieur so. Da steht man davor und weiß nicht, was man machen muss und was das überhaupt soll. Dann wischt man hier, dann da, dann kommt nichts. An diese neuen Bewegungen muss man sich erst gewöhnen. Nach einiger Zeit wusste ich, dass ich hier wischen und dann darüber ‚tuppen‘ muss. Und seitdem klappt es.“*⁷³

Erich Kölling nutzte das Tablet besonders für Reisen mit der Deutschen Bahn:

„Früher am Bahnhof hat mir häufig die Übersicht über die Verbindungen gefehlt. Mit der Bahn App auf dem Tablet ist das viel besser. Da hat man immer alles im Blick. Auch die Verspätungen.“

Während der Fahrt schaute er sich über die Kicker-App die Fußballergebnisse an. Auf seinen Reisen besuchte er seine Enkel und spielte mit ihnen gerne Spiele auf dem Tablet. Beim Rätselraten half ihm das Tablet ebenfalls:

„Wenn mir mein dickes Lexikon im Bücherregal nicht weiterhilft, frage ich einfach Google.“

6.2 Sing- und Gartenvögel auf Wikipedia

Ilse Sturk entdeckte die digitale Welt des Internets mit 85 Jahren. Auf dem Tablet nutzte sie verschiedene Apps und verfasste sogar E-Mails. Ilse Sturk:

⁷³ Spiegel Online (01.09.2012): Senioren online, Tablet-Halterung für Rollatoren wären gut, aufgenommen von Alexandra Tapprogge; Link:<http://www.spiegel.de/netzwelt/gadgets/senioren-testen-tablets-a-852516.html> (30.07.2014)

„Heute telefoniert doch auch kaum noch jemand. Da muss man ja digital erreichbar sein. Ich habe mir eine E-Mail-Adresse geholt und nun schaue ich jeden Tag in mein Postfach. Das einzige, was mir bei diesen elektronischen Nachrichten fehlt, ist, dass ich gar nicht mehr genau sagen kann, in welcher Stimmung der Absender die E-Mail geschrieben hat. Früher, als ich noch Briefe bekam - vornehmlich von meinem Freund, der zur See gefahren ist - da hab ich immer genau an der Schrift gesehen, wie es ihm ging. Wenn die krakelig war und er viele Fehler gemacht hat, dann ging es ihm nicht gut! Außerdem gab es dazu immer exotische Briefmarken und einen Postzettel, daran konnte ich sehen, wo der Brief überall lang geschickt wurde.“

Ilse Sturk nutzte das Tablet auch zum Recherchieren auf Wikipedia. Sie meint:

„Das ist ja auch so eine Seite, auf der ganz viele Informationen sind. Ich bin schon seit Jahrzehnten ein ganz großer Fan von Sing- und Gartenvögeln. Und da hab ich jetzt bei Wikipedia mal den Gartenrotschwanz gesucht. Das ist ja unglaublich. Da sind detaillierte Beschreibungen, super Fotos und sogar die Eier des Vogels abgebildet.“

6.3 Stiftung Maria Rast in Damme

In der Stiftung Maria-Rast wird das lebendige Altwerden gefördert. Die Einrichtung ist an den Landescaritasverband Oldenburg angeschlossen und besteht aus zwei Seniorenwohneinrichtungen sowie zwei Tagespflegeeinrichtungen. Die Seniorenwohneinrichtung Haus am Ohlkenberg bietet ein buntes Veranstaltungsprogramm. Mit der Teilnahme am Projekte „Tablet PCs für Seniorinnen und Senioren“ gründete sich eine Internet-Gruppe, damit die Bewohnerinnen und Bewohner die mobile Nutzung kennen lernen konnten.

Steckbrief der Einrichtung

Art der Einrichtung:	Seniorenwohneinrichtung
Größe der Einrichtung:	ca. 60 Bewohnerinnen und Bewohnern
Motivation für das Projekt:	großes Interesse der Hausbewohner, positive Außenwirkung für die Einrichtung, Angehörige und Außenstehende finden das Projekt toll
Unterstützung durch:	ehrenamtliche Mitarbeiter Hans Holle, weitere ehrenamtliche Unterstützung, gelegentlich Schülerinnen und Schüler
Zeitraum der Projektteilnahme:	20. Februar bis 25. März 2013 (Phase II)

Werner Westerkamp, Geschäftsleiter der Stiftung Maria-Rast beschreibt:

„Die besonders schönen Momente mit den Tablet PCs erleben wir beim Skypen: der Kontakt mit den entfernt lebenden Enkeln oder Urenkeln bereitet den Senioren unwahrscheinlich viel Freude!“

In der Einrichtung leitet ein ehrenamtlicher Mitarbeiter wöchentlich die Internetgruppe und betreut die Hausbewohner und externe Seniorinnen und Senioren, die sich mit dem Internet und Tablet PC beschäftigen möchten. Gelegentlich unterstützen auch Schülerinnen und Schüler aus einer benachbarten Schule die ehrenamtliche Gruppe. Werner Westerkamp: *„Da ergeben sich immer angeregte Unterhaltungen zwischen Jung und Alt.“*

6.4 Hilfe beim Skypen

Die Tochter einer Bewohnerin lebt in Berlin. Die Anreise ist für die Seniorin beschwerlich und die Besuche werden seltener. Mit Hilfe eines Tablet PCs und des ehrenamtlichen Mitarbeiters lernte sie „Skype“ kennen. Voller Begeisterung konnte sie direkt mit ihrer Tochter in Berlin skypen und sich dabei den neu gestalteten Garten zeigen lassen.

Spannend war Skype auch für eine andere Bewohnerin. Ihr Sohn lebt weit entfernt in Panama. Der ehrenamtliche Mitarbeiter sorgte mit dem Tablet PC für die gute Skype-Verbindung und zeigte der Seniorin wie das Videotelefonieren funktioniert. Mutter und Sohn verabredeten sich schon bald zum ersten Videotelefonat. Auch ihre Enkelin war begeistert beim digitalen Familientreffen dabei.

6.5 AWO Seniorenzentrum Niestetal

Die erst kürzlich eröffnete Einrichtung AWO Seniorenzentrum Niestetal legt viel Wert auf Eigenständigkeit und Individualität ihrer Bewohnerinnen und Bewohner. Neben den vielfältigen lokalen Möglichkeiten in der Einrichtung und durch die Öffnung als Begegnungsstätte für andere Seniorinnen und Senioren nach außen wird eine Beteiligung am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Unter anderem bietet die Einrichtung Internetkurse an. Durch das Projekt konnten viele Seniorinnen und Senioren die Tablet PCs testen und in ihrem Alltag ausprobieren.

Art der Einrichtung:	Seniorenwohneinrichtung und Begegnungsstätte für Seniorinnen und Senioren
Größe der Einrichtung:	ca. 150 Bewohnerinnen und Bewohner sowie zahlreiche Besucherinnen und Besucher

Motivation für das Projekt:	Das Projekt ist ein Pilotprojekt für weitere Einrichtungen der AWO in Nordhessen. Diese betreibt in der Region eine Vielzahl von ehren- und hauptamtlichen Projekten, in denen Senioren und Bewohnern die Möglichkeiten des Internets vermittelt werden. Dazu wurden bisher Desktop-PC sowie Notebooks benutzt. Nun ist der Umstieg auf Tablet-PCs geplant.
Unterstützung durch:	haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter
Zeitraum der Projektteilnahme:	20. Mai bis 20. Juni 2014 (Phase II)

6.6 Reisebericht mit dem Tablet PC

Ein Ehepaar aus dem AWO Seniorenzentrum Niestetal verreist gern. Sie sind begeisterte Hobby-Fotografen und erstellten nach jeder Reise Fotoalben. Mit der Teilnahme an dem Projekt erhielten sie die Möglichkeit, das Tablet mit auf ihre Reisen zu nehmen. Der Projektbetreuer zeigte ihnen, wie sie Videos mit dem Tablet aufnehmen und Fotos bearbeiten können. Nach der Rückkehr haben sie die zahlreichen Fotos bearbeitet und in einem digitalen Album archiviert. Ihre Reiseberichte verfassten sie fortan auf dem Tablet PC und konnten sie stolz Freunden und Verwandten präsentieren.

7 Begleitende Evaluation der Tablet-Nutzung von älteren Menschen

Ziel der begleitenden Evaluation ist es, die Nutzungserfahrungen von älteren Menschen mit dem Tablet zu erfassen, zu dokumentieren und herauszufinden, ob die mobilen Endgeräte Einfluss auf die Motivation zur Internetnutzung haben. Dabei müssen die unterschiedlichen Einsatzszenarien in den Einrichtungen berücksichtigt und jeweils passende Evaluationsinstrumente zur Erhebung der Nutzungseffekte eingesetzt werden.

Das Erkenntnisinteresse richtete sich an folgender Arbeitshypothese aus:

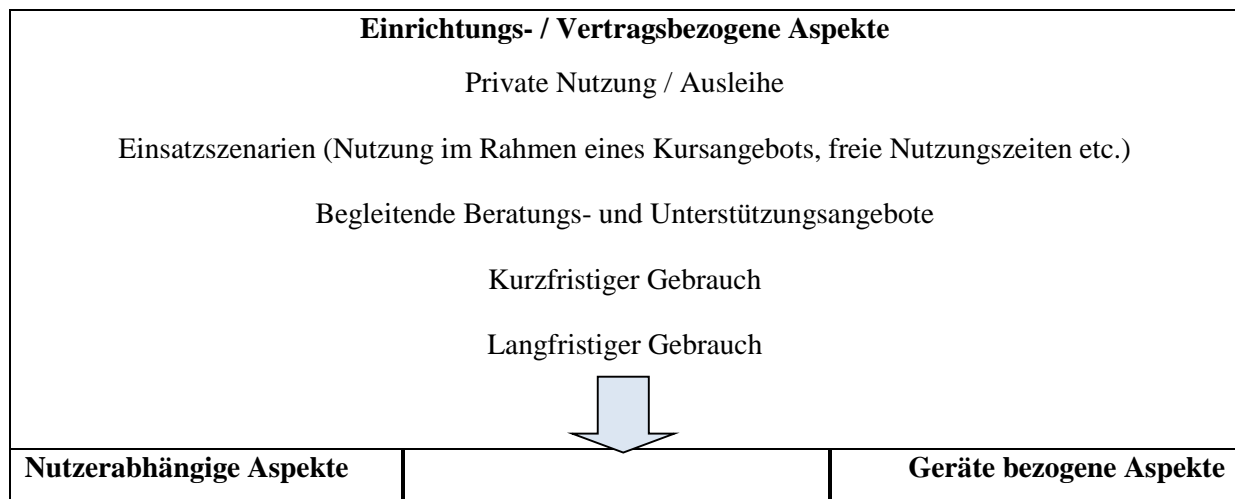
„Ein mobiles und handliches Endgerät mit Touchscreen motiviert ältere Menschen, das Internet zu nutzen.“

7.1 Methodisches Vorgehen und Evaluationsrahmen

Die folgenden fünf Faktoren sollen durch die Evaluation untersucht werden:

- Das Nutzungsverhalten beschreibt, wie das Tablet von der Zielgruppe verwendet wird.
- Die Genutzten Inhalte geben Aufschluss über die inhaltlichen Möglichkeiten, die das Tablet älteren Menschen bietet und ihren Interessen an spezifischen Inhalten.
- Die Nutzungsdauer/ -intensität zeigen, wie häufig das Tablet von der Zielgruppe verwendet wird. Hier können Aussagen darüber getroffen werden, wie oft und wie intensiv die Befragten das Tablet in ihrem Alltag anwenden.
- Die Motivation zeigt das Interesse, das ältere Menschen an der Tablet-Nutzung haben und die Erwartungen, die die Zielgruppe an die Nutzung dieses Endgeräts hat. Ermittelt wird, welchen Mehrwert die Tablet-Nutzung für die Zielgruppe hat.
- Die Lernbereitschaft ermittelt die Einstellung der beteiligten Seniorinnen und Senioren zum Lernen und hat Auswirkungen auf den Umgang mit dem Tablet beim Auftreten von Problemen.

Die fünf Faktoren können von nutzerabhängigen, gerätebezogenen, einrichtungs- und vertragsbezogenen Aspekten sowie externen Faktoren (z. B. Schlagzeilen über Killerspiele oder Datenmissbrauch) beeinflusst werden. Der Bezugsrahmen der Evaluation (Abb. 1) stellt die Beziehungen zwischen den zu untersuchenden Faktoren und den potenziell Einfluss nehmenden Aspekten dar.



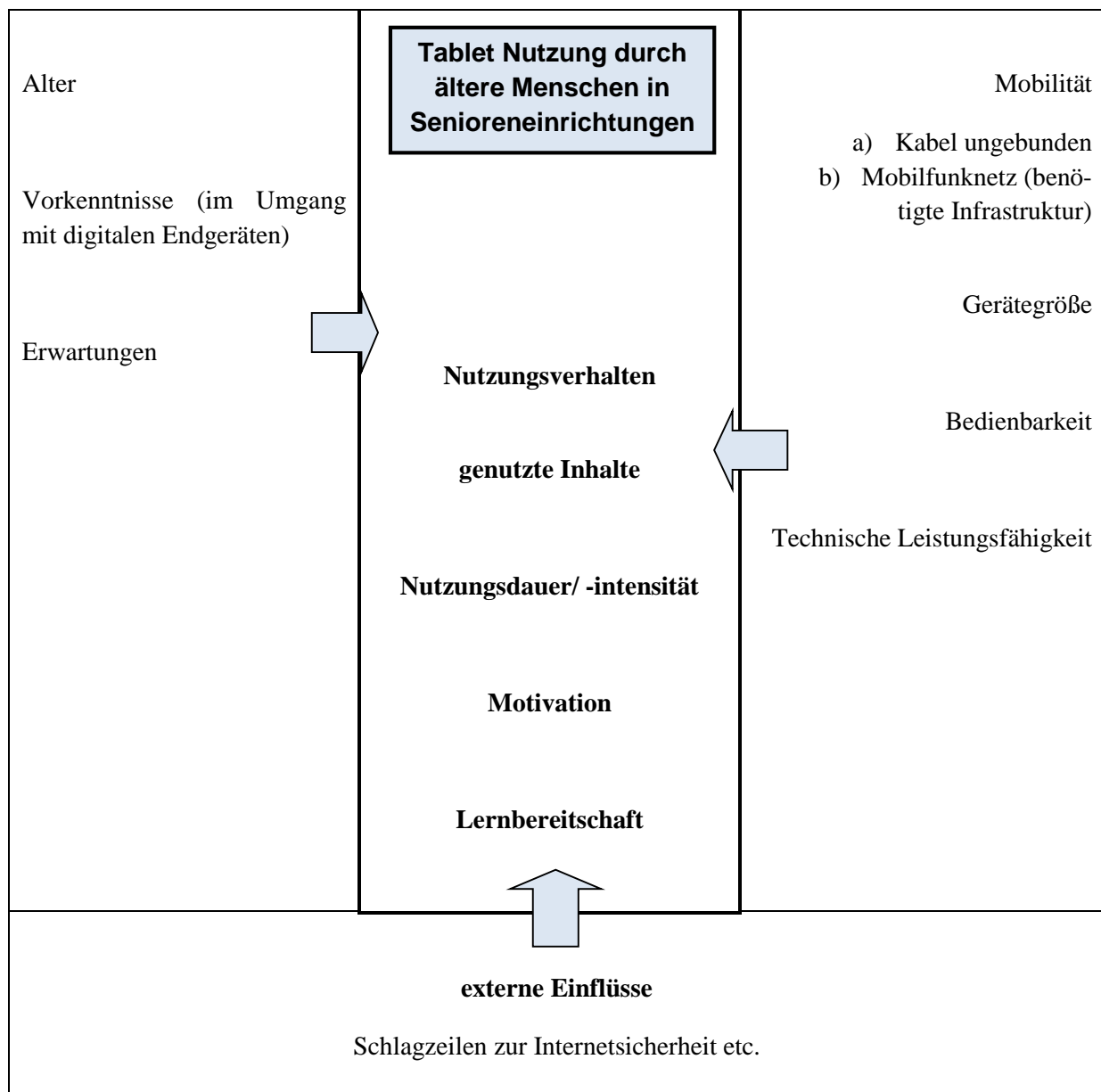


Abbildung 3: Bezugsrahmen der Evaluation

7.2 Erhebungsinstrumente

Die Herausforderung bei der Evaluation lag darin, Erhebungsinstrumente zu entwickeln, die flexibel sowohl für die Phase I als auch auf Phase II einsetzbar waren, aber dennoch eine Vergleichbarkeit der beiden Phasen zulassen. Dafür wurden fünf Instrumente angewendet:

- Mit dem standardisierten Ersterfahrungsfragebogen, der von den teilnehmenden Seniorinnen und Senioren zu Beginn der Tablet-Nutzung nach mindestens zwei bis drei Stunden der ersten Erprobung ausgefüllt werden sollte, wurden die ersten konkreten Erfahrungen mit dem Tablet erfasst. Gefragt wurde nach der Motivation der Tablet-Nutzung, den Vorkenntnissen sowie nach Inhalten und Anwendungen, die genutzt

wurden. In der ersten und zweiten Phase haben insgesamt 180 Teilnehmende den Fragebogen ausgefüllt.

- Während der Kurse bzw. im Anschluss an die einrichtungsinternen Angebote besteht die Möglichkeit, einen Onlinefragebogen auszufüllen. Mit diesem Instrument kann die Basisfähigkeit zum Umgang mit Onlineformularen festgestellt werden, projektbezogen wird die Motivation und das Nutzungsverhalten hinterfragt. Das Instrument wird erst seit der zweiten Phase angewendet; insgesamt haben bisher 65 Teilnehmende den Fragebogen ausgefüllt.
- Der Fragebogen zur Entwicklung des Nutzungsverhaltens wurde in der ersten Phase von Seniorinnen und Senioren ausgefüllt, die das Tablet über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten verwendet haben, bevor sie das Gerät wieder abgeben mussten. Mit diesem Instrument werden die Erfahrungen, die während des gesamten Nutzungszeitraums von den beteiligten Seniorinnen und Senioren gemacht wurden, erfasst. Der Fragebogen gibt Aufschluss über Nutzungsverhalten, genutzte Inhalte, Entwicklung der individuellen Nutzungsdauer, Motivation und Lernbereitschaft. Dieser Fragebogen wurde ausschließlich in Phase I bis Anfang 2013 eingesetzt und von 33 Personen ausgefüllt.
- Weiterhin wurde ein leitfragengestützter Erhebungsbogen eingesetzt, um bei den Ansprechpartnern der Einrichtungen konkrete Einsatzszenarien innerhalb der Einrichtungen zu erfragen und die Erfahrungen der Ansprechpartner festzuhalten. Insgesamt liegen Ergebnisse aus elf Einrichtungen vor.
- In Phase I wurde darüber hinaus die regelmäßig stattfindende **Sprechstunde** im „Haus im Viertel“ dokumentiert und ausgewertet.

7.3 Ergebnisse

Zunächst werden in diesem Kapitel die Ergebnisse beschrieben, die sich aus den quantitativen Befragungen ergeben. An der standardisierten Befragung haben in Phase I und II insgesamt 180 Personen teilgenommen, die den Ersterfahrungsbogen ausgefüllt haben. Darüber hinaus fließen die Ergebnisse aus dem Onlinefragebogen (65 Befragte) sowie die Ergebnisse aus dem Fragenbogen zur Nutzungsentwicklung (33 Befragte) mit ein. Aufgrund der höheren Stichprobengröße werden die Ergebnisse der Datenauswertung aus dem Ersterfahrungsbogen beschrieben, die sich mit der Auswertung der anderen beiden Instrumente decken. Die Beschreibung der Ergebnisse der weiteren Instrumente unterstützt und vertieft außerdem einige Teilaspekte.

Überdies werden Ergebnisse aus der qualitativen Befragung der Verantwortlichen in elf Einrichtungen vorgestellt. Diese Befragung wurde in Form eines schriftlichen Interviews nach

Abgabe der Tablets durchgeführt. Alle Einrichtungsarten wurden dabei berücksichtigt. Jeweils ein Vertreter aus vier Seniorentreffs oder Begegnungsstätten, vier Seniorenwohneinrichtungen, zwei Pflegeeinrichtungen und einer wissenschaftlichen Einrichtung nahmen an dieser Erhebung teil.

Darüber hinaus fließen Ergebnisse aus der Dokumentation der Sprechstunde im „Haus im Viertel“ in Bremen ein. Auch Beobachtungen, die von Stiftungsmitarbeiterinnen und –mitarbeitern gemacht wurden, werden hier aufgeführt.

7.4 Beschreibung der Stichprobe (Phase I und II)

Im Rahmen der ersten und zweiten Phase wurden insgesamt 180 Personen befragt, welche sich aus 47 Prozent Männern und 52 Prozent Frauen zusammensetzen (1 Prozent der Befragten machten keine Angaben zum Geschlecht). Dies entspricht dem bundesdeutschen Verhältnis von Männern und Frauen, die älter als 60 Jahre sind⁷⁴.

Die Mehrheit der Befragten ist älter als 60 Jahre und damit eindeutig der Gruppe der Seniorinnen und Senioren zuzuordnen. Die Gruppe der 70- bis 80-Jährigen ist in dieser Stichprobe am stärksten vertreten.

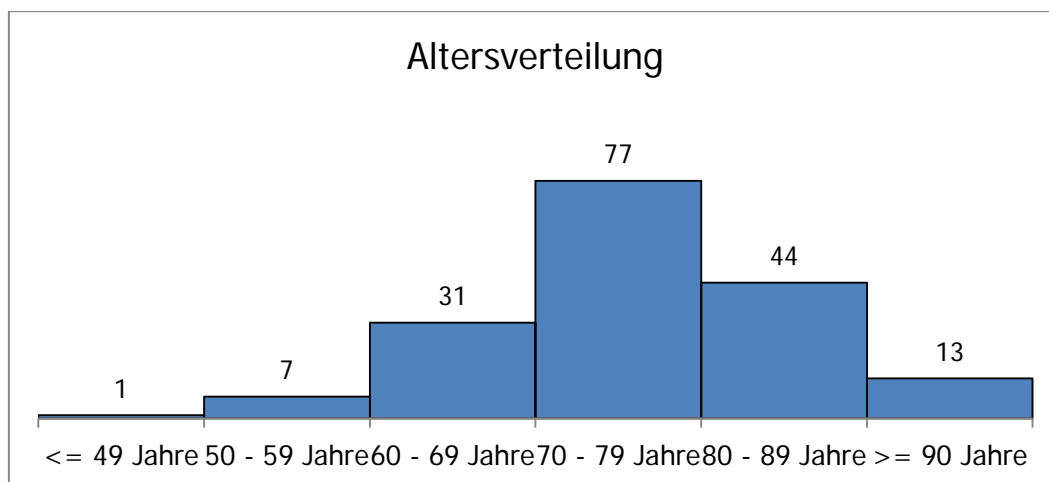


Abbildung 4: Altersverteilung der Stichprobe, Angaben in absoluten Zahlen (n=180)

Zwei Drittel der Befragten haben vor dem Tablet-Einsatz bereits Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt und ebenfalls das Internet genutzt. Hingegen haben nur wenige Befragte Erfahrungen mit Touchscreen-Geräten, nur ca. ein Fünftel der Befragten hat schon einmal ein Smartphone genutzt und ein Zehntel hat schon mal ein Tablet benutzt. Demnach ist die Mehrheit der Befragten zum ersten Mal während des Projekts mit einem Touchscreen-Gerät in Berührung gekommen.

⁷⁴ Bundeszentrale für politische Bildung: <http://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61538/altersgruppen> (Link vom 31.07.2014)

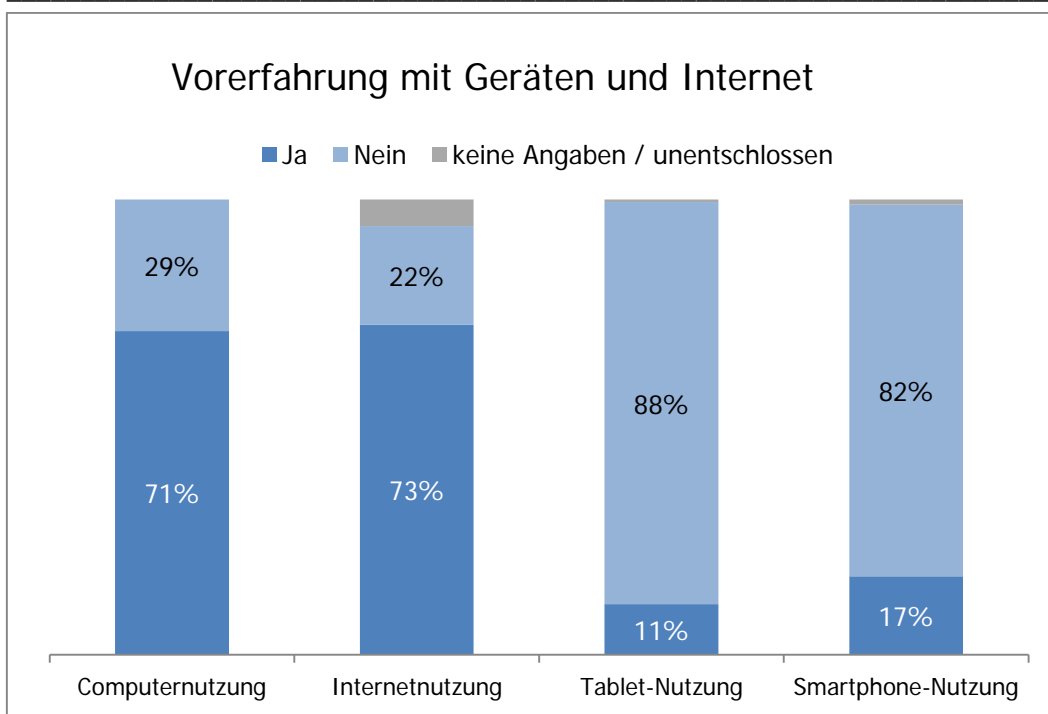


Abbildung 5: Vorerfahrung mit Geräten und Internet, Angaben in Prozent (n=180)

Die beruflichen Erfahrungen mit dem Internet werden durch die Frage nach dem beruflichen Hintergrund abgedeckt. So haben 60 Prozent der Befragten einen Beruf ausgeführt, in dem vermutlich das Internet genutzt wurde oder eine Rolle gespielt hat. In Bezug auf die Qualifizierung im Berufsleben sind 34 Prozent der Befragten einer ausführenden Tätigkeit, 25 Prozent einer qualifizierten Tätigkeit und 22 Prozent sind einer akademischen Tätigkeit nachgegangen.

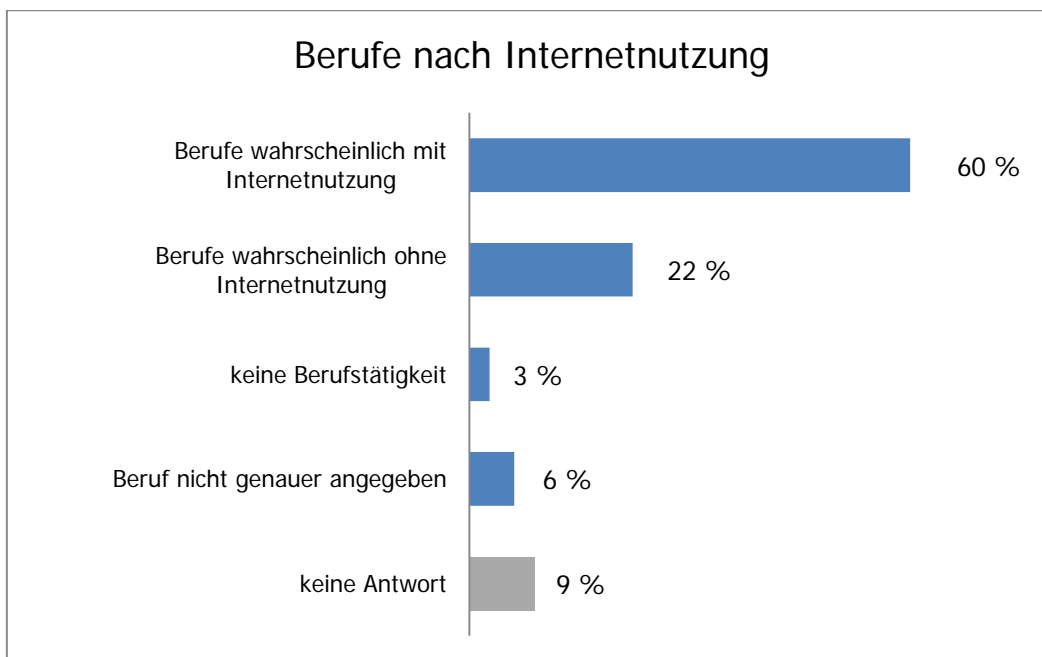


Abbildung 6: Verteilung der Berufe nach Internetnutzung, Angaben in Prozent (n=180)

47 Prozent der Befragten sind seit mehr als 10 Jahren nicht mehr berufstätig, so dass bei diesen Personen die berufliche Erfahrung mit dem Computer oder Internet schon weiter zurückliegt. Ein Viertel der Befragten ist schon länger als 20 Jahre aus dem Berufsleben ausgeschieden.

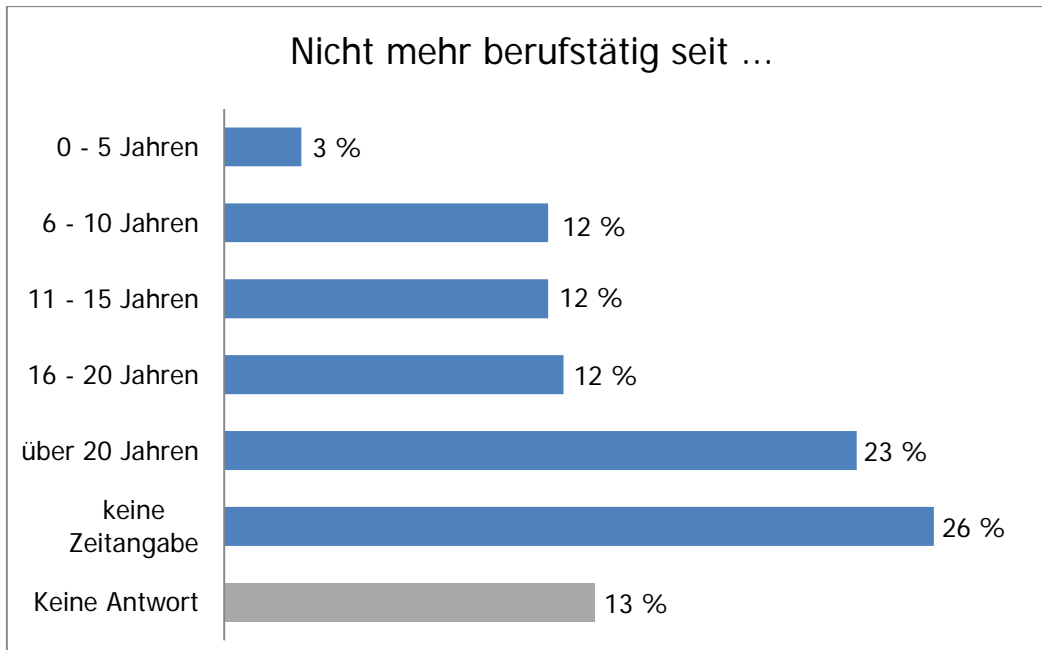


Abbildung 7: Nicht mehr berufstätig seit ..., Angaben in Prozent (n=180)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Mehrheit der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren kaum Erfahrungen mit mobilen internetfähigen Endgeräten hat und auch die regelmäßige Nutzung von Computern und dem Internet ziemlich lang zurück liegt.

7.5 Nutzungsverhalten

In Phase I stand den Teilnehmenden das Tablet über den Zeitraum eines Jahres zur Verfügung, so dass erhoben werden konnte, an welchen Orten die Seniorinnen und Senioren das Tablet überwiegend genutzt haben. Hier zeigt sich, dass die Mehrheit der Befragten die Tablets zu Hause verwendet hat. Auch aktuelle Erhebungen der statista GmbH zeigen, dass Tablets von beinahe allen befragten Nutzern (98 Prozent) zu Hause verwendet werden.⁷⁵

⁷⁵ <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/182959/umfrage/ort-der-nutzung-von-tablets-in-deutschland/> (Link vom 30.07.2014)

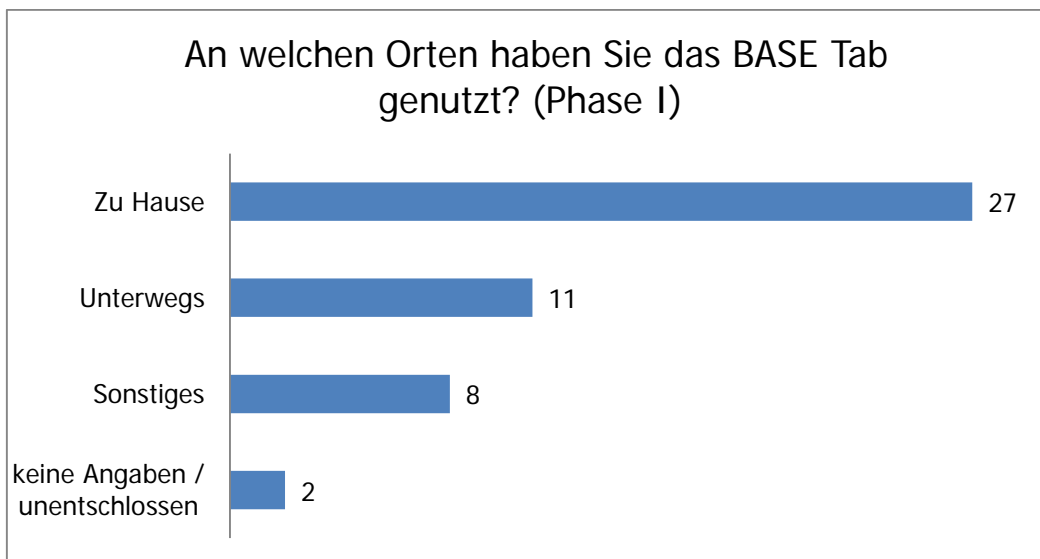


Abbildung 8: Nutzungsorte der Tablets, Angaben in absoluten Zahlen (Daten aus Phase I, n=33)

Zur Bedienbarkeit des Tablets wurden nur in der ersten Phase des Projekts Daten erhoben, weil den Seniorinnen und Senioren hier mehr Zeit zur Verfügung stand, sich ausführlich mit dem Gerät zu beschäftigen. Hier ist darauf hinzuweisen, dass in dieser Phase ausschließlich die kleineren BASE Tabs zum Einsatz kamen. Bei der Frage nach der Bewertung der Bedienbarkeit, der in dieser Phase eingesetzten Geräte, gaben die Befragten auf einer Skala von 0 bis 10 im Durchschnitt den Wert 6 an. Demnach liegt die Beurteilung der Bedienbarkeit im mittleren Feld, was den Rückschluss zulässt, dass nicht für jeden Befragten die Nutzung problemlos war. Aus den Beobachtungen der Stiftungsmitarbeitenden geht hervor, dass die Bedienung eines Tablets mit einem größeren Bildschirm sich für Seniorinnen und Senioren nutzerfreundlicher gestaltet.

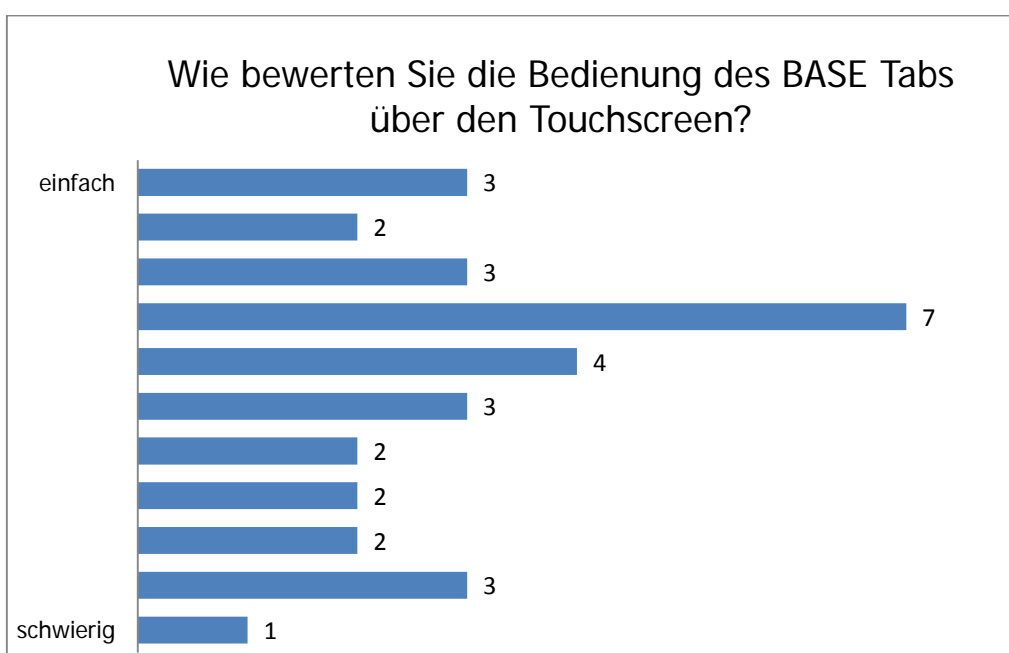


Abbildung 9: Bedienung der BASE Tabs, Angaben in absoluten Zahlen (n=33)

Im Folgenden beziehen sich die Ergebnisse auf beide Phasen. Auf die Frage, ob und welche Probleme bei der Tablet-Nutzung auftraten, bejahten 57 Prozent der Befragten, dass Probleme auftraten. Das am häufigsten genannte Problem ist die Bedienung der (virtuellen) Tastatur (18 Prozent). Fünf Prozent der Befragten, bei denen Probleme bei der Tablet-Nutzung auftraten, geben an, Probleme mit dem Touchscreen zu haben. Weiterhin wurden folgende Probleme benannt: Schwierigkeiten beim Sehen, die Auffindbarkeit von Inhalten, geringer Speicherplatz sowie das Vermissen von Anleitungen bzw. Gerätebeschreibungen. Die angesprochenen Probleme sind vielfältig und zum Teil sehr individuell.

Weiterhin zeigt sich, dass einige Befragte gerne noch mehr mit dem Gerät üben möchten, um die auftretenden Probleme selbst zu bewältigen. In Phase I wurde darüber hinaus angegeben, dass es zu Problemen bei der Netzverbindung gekommen ist. Einigen Befragten aus dieser Phase waren die Geräte zu schwer.

Im Vergleich zu den Befragten, die Probleme bei der Tablet-Nutzung hatten, ist die Zahl mit 76 Prozent der Personen, die bei der Nutzung des Tablets unterstützt wurden, deutlich höher. Bei den Personen, die Seniorinnen und Senioren bei der Tablet-Nutzung unterstützt haben, liegen die Mitarbeitenden der Einrichtung vorn. 44 befragte Seniorinnen und Senioren gaben an, von Mitarbeitern der Einrichtung unterstützt worden zu sein. An zweiter Stelle benennen die Befragten Schülerinnen und Schüler als diejenigen Personen, die sie bei der Tablet-Nutzung um Hilfe bitten konnten. Dies lässt sich u. a. auf die Einbindung von Schülerpaten in einige der Projekte zurückführen.

Die Auswertung zeigt, dass tendenziell mehr Frauen Hilfe bei der Nutzung in Anspruch nahmen als Männer. 70 Prozent der Frauen und 60 Prozent der Männer gaben an, Unterstützung in Anspruch genommen zu haben.



Abbildung 10: Personen, die die Befragten bei der Tablet-Nutzung unterstützt haben, Angaben in absoluten Zahlen (n=180)

In Phase I wurde außerdem erhoben, welche Lösungsansätze die Befragten gewählt haben, wenn sie Probleme bei der Nutzung hatten. Hier zeigt sich, dass die meisten Befragten in der Lage waren, sich selbst zu helfen oder einen Mitarbeiter der Einrichtung um Hilfe gefragt haben. Auch Bekannte wurden des Öfteren zu Rate gezogen.

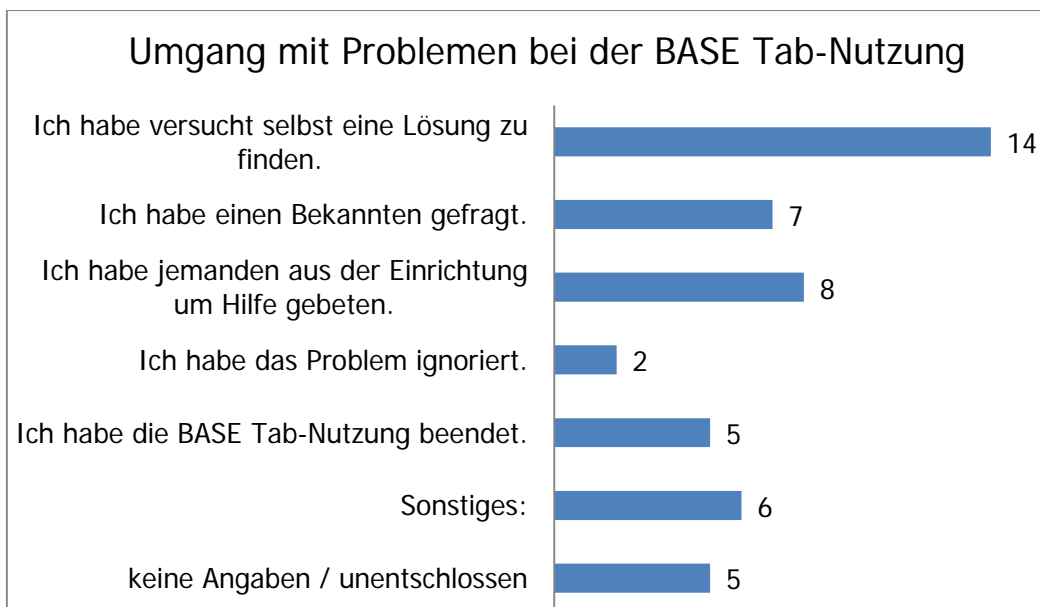


Abbildung 11: Reaktion bei Problemen mit der BASE Tab-Nutzung, Angaben in absoluten Zahlen (n=33)

Aus den leitfragengestützten Interviews mit ausgewählten Einrichtungen lassen sich weitere Hinweise auf die Betreuung der Seniorinnen und Senioren während der Tablet-Nutzung ableiten. So assistierten in fünf von elf Einrichtungen Schülerinnen und Schüler erfolgreich bei der Tablet-Nutzung. Dadurch konnte eine regelmäßige und individuelle Betreuung für die Tablet-Neulinge etabliert werden.

Für die Nutzung von Apps auf Android-Geräten ist die Einrichtung eines Google-Kontos Voraussetzung. Hier zeigt sich aus den Ergebnissen der Sprechstunde in Bremen, dass viele Seniorinnen und Senioren dabei Hilfe benötigten. Acht von 19 Personen, die die Sprechstunde regelmäßig besucht haben, wurden bei der Einrichtung eines Google-Kontos unterstützt. Darüber hinaus gab es Hilfestellung bei der Installation von einzelnen Apps. Auch aus anderen Einrichtungen kam die Rückmeldung, dass es Schwierigkeiten mit der Einrichtung des Kontos gab. Daraufhin erstellte die Stiftung eine Anleitung und stellte diese unterstützend zur Verfügung.

Für Personen mit einem Tremor stellte sich die Bedienung des Tablets teilweise als schwierig heraus. Andere Teilnehmende wiederum fanden die Ordnerstruktur schwer zu durchschauen oder hatten durch altersbedingte Sehschwäche, Probleme, die Inhalte auf dem Display zu erkennen oder zu lesen.

Ferner beschreiben die Ansprechpartner in den Einrichtungen, dass die Geräte häufig bei Bedarf und bei Nachfragen an die Seniorinnen und Senioren ausgegeben wurden. In einer Einrichtung gab es eine wöchentliche Internetgruppe, in der mehrere Bewohner regelmäßig individuelle Hilfen in Anspruch nahmen. In einer weiteren Einrichtung werden die BASE Tabs aus Phase I inzwischen nicht mehr eingesetzt, „da die Geräte zu langsam sind“.

Außerdem ergibt die Befragung der Einrichtungen, dass eher hauptamtlich Tätige das Projekt vor Ort durchgeführt haben, einschließlich der Leitungsebene. Zusätzlich waren sehr engagierte ehrenamtliche Personen in den Projekten vor Ort involviert.

Auch aus Perspektive der Ansprechpartner in den Einrichtungen zeigten die beteiligten Seniorinnen und Senioren Vorbehalte und Berührungsängste gegenüber den Tablet PCs. Die Verantwortlichen in den Einrichtungen beobachteten, dass die Bedienung der Geräte von den Seniorinnen und Senioren zum Teil als problematisch empfunden wurde. Dementsprechend betonten sie, dass die Seniorinnen und Senioren bei der Bedienung der Geräte eine individuelle Betreuung benötigen, ein selbstständiges Arbeiten wäre nicht in jedem Fall möglich. Außerdem wurden bei den BASE Tabs die zu langen Ladezeiten konstatiert.

7.6 Genutzte Inhalte

Allgemeines „Surfen im Internet“ und „Spiele“ werden auf die Frage nach genutzten Inhalten am häufigsten von den Befragten angegeben. Darüber hinaus sind die Nutzung von Google, E-Mail, News und Nachrichten aufrufen, Navigation/GPS, Google Maps und Informationen zum Wetter beliebte Inhalte, die von den Befragten mit dem Tablet angesteuert werden.

Die ARD/ZDF-Onlinestudie erhebt im Vergleich dazu, dass über 70-Jährige das mobile Internet überwiegend für Kommunikation, E-Mail, Navigation/GPS und

Informationsrecherche nutzen.⁷⁶ Spiele hingegen werden nur von 13 Prozent der befragten über 70-Jährigen von unterwegs aufgerufen. Demnach stimmt das Antwortverhalten der befragten Seniorinnen und Senioren im Tablet-Projekt tendenziell überein, auch wenn diese Befragung die Tablet-Nutzung allgemein fokussiert und nicht nur die Nutzung von unterwegs hinterfragt.

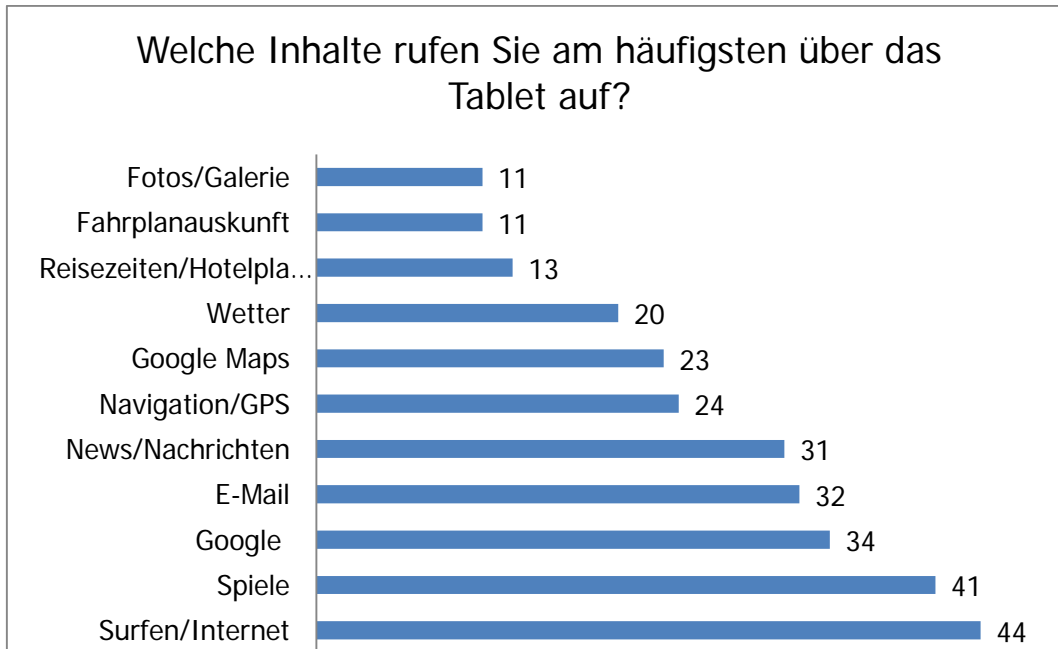


Abbildung 12: Inhalte, die am häufigsten mit dem Tablet aufgerufen werden, Angaben in absoluten Zahlen (n=180)

Dass die Befragten, das Tablet vielfältig und individuell nutzen wird deutlich, wenn man betrachtet, welche Themen und Anwendungen von den Befragten darüber hinaus angegeben wurden:

Anwendungen	Themen		
Facebook/Werkennt-wen?	Apotheken	Geschichte	Rezepte
Google Earth	Audio TV Podcast	Gesundheit/Medizin	Sport
Kalender	Auto/Traktoren	Herkunftsort	Stadtinformationen
Kamera	Bastelrezepte	Kinoprogramme	Stammbaumforschung
Onlinebanking	Bild	Kriegserlebnisse	Synonym für Kreuzworträtsel
Shopping	Bildbearbeitung	Kultur	Technik
Skype	Bildung	Lesen der Anleitung für Tablet Computer	Telefon
SMS schreiben	Börse	Literatur	Themenabhängig
Wikipedia	Bücher anlesen	Musik-/Musikvideos	Tiere/Zoo
YouTube/Video	Computerinfos	Naturwissenschaften	TV
	Erneuerbare Energie	Politik	Wer wird Millionär

⁷⁶ <http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/index.php?id=431> (Link vom 30.07.2014)

	Filme	Produkte	Wirtschaft
	Gebrauchsgegenstände	Quiz	Wissensvermittlung
	Gedächtnistraining	Radio	Zeitungen
	Gedichte	Rätsel	

7.7 Nutzungsdauer/ -intensität

Die meisten Befragten (58 Prozent) nutzten das Tablet in den dafür angebotenen Kursstunden innerhalb der Einrichtung, was darauf zurückzuführen ist, dass die Mehrzahl der Befragten das Tablet in Phase II nutzten, in der die Einrichtungen über einen Zeitraum von vier Wochen mit Tablets ausgestattet wurden und diese in ihre Angebote einbinden konnten. Zur Nutzungsintensität gaben 47 Prozent der Befragten an, das Tablet wöchentlich zu nutzen. 32 Prozent nutzen das Tablet täglich.

Da das Projekt in beiden Phasen verschiedene Ausleihphasen hatte, werden die Ergebnisse zur Häufigkeit der Tablet-Nutzung in beiden Phasen separat ausgewiesen. Dabei zeigt sich, dass in Phase II die Frage zur Nutzungshäufigkeit seltener mit „Nie“ beantwortet wurde als in Phase I. Weiterhin wurden die Tablets in Phase II häufiger in Kursstunden eingesetzt.

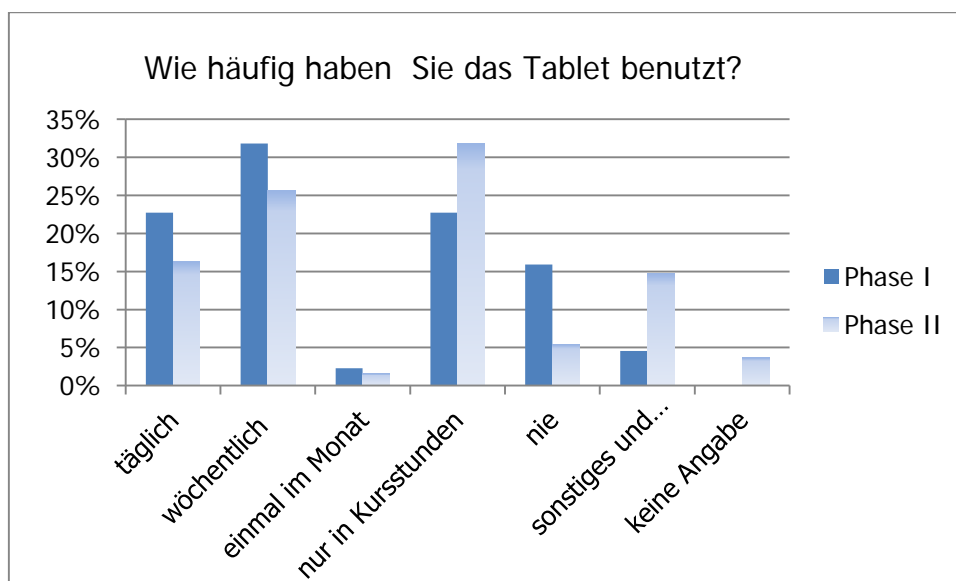


Abbildung. 13: Häufigkeit der Tabletnutzung

Die Interviews mit den Ansprechpartnern in den Einrichtungen haben ergeben, dass in sieben von elf befragten Einrichtungen eine individuelle Betreuung der Seniorinnen und Senioren angeboten wurde. Drei von elf Einrichtungen haben Kurse durchgeführt, in einer Einrichtung gab es keine systematische Betreuung.

7.8 Motivation / Lernbereitschaft

Die meisten Befragten (155 Personen von 181 Personen) antworteten, dass Sie am Projekt teilnehmen würden, weil sie die Möglichkeiten des neuen Geräts testen möchten. 30 Befragte möchten das Internet nutzen. 17 Befragte haben sich durch Bekannte motivieren lassen und 14 hatten mit dem herkömmlichen Computer Schwierigkeiten und wollten gerne einen neuen Gerätetyp ausprobieren. Andere Motivationsgründe der Befragten waren zum Beispiel ein generelles Interesse am Projekt. Nur vier Befragte gaben an, konkrete Funktionen oder Anwendungen nutzen zu wollen, z. B. Skype, das mobile Internet oder Lexika.

Spiele, Navigation und GPS-Anwendungen sowie das allgemeine Surfen im Internet waren die Inhalte, die den Befragten in Phase I und II am meisten Spaß machten.

Die Dokumentation der Sprechstunden in Bremen zeigt außerdem, dass die wichtigsten Grundkenntnisse im Umgang mit dem Tablet schnell erlernt werden können. Vereinzelt gab es Probleme bei komplexeren Aufgaben, wie das Einrichten des Google Kontos oder das Finden von Dateien. Fünf von 19 Personen in Bremen haben ihr Gerät vorzeitig zurückgegeben und dafür unterschiedliche Gründe angegeben, u.a. technische Probleme, Krankheit oder schlichtes Desinteresse.

Andererseits konnte in der Sprechstunde beobachtet werden, dass Personen, die das Tablet kennen und nutzen gelernt haben, einen gewissen Stolz gezeigt haben, mit dieser Technik umgehen zu können.

Die Bremer Sprechstunde erwies sich auch als Motivationseffekt für die Seniorinnen und Senioren untereinander. Sie berichteten in den Treffen jeweils von Apps, die sie entdecken konnten. Darunter sind einige Spiele wie die Katzenanimation für Kinder „Talking Tom“ oder „Feed Your Dino“, in dem man Level für Level Punkte sammelt. und regten oftmals die anderen Teilnehmenden dazu an, diese Apps zu verwenden. So waren nur die ersten drei Sprechstundentermine der insgesamt acht Termine davon geprägt, dass die Stiftungsmitarbeitende Fragen beantwortete. In den darauffolgenden Terminen konnten die erfahreneren Personen bereits den Personen mit weniger Kenntnissen über die Geräte helfen und der Austausch der Erfahrungen rückte in den Fokus der Sprechstunde.

Die Tablets wurden von den Seniorinnen und Senioren zumeist sehr gut angenommen. Das Interesse und die Neugierde vertrieben überwiegend die Berührungsängste und viele waren mit den Geräten sehr aktiv. Bei einigen entwickelte sich der Spaß im Umgang mit den Geräten insbesondere dann, wenn sie einen konkreten Nutzen für sich erkennen konnten. Einige der älteren Menschen kauften sich im Anschluss an das Projekt ein eigenes Tablet. Einmal wurde angegeben, dass die Tablets im Anschluss an die Leihphase nur selten genutzt werden konnten, da dieser Seniorenwohneinrichtung nur ein Tablet dauerhaft überlassen wurde.

Unabhängig von der Einrichtungsform war die Motivation der Einrichtungen, am Projekt teilzunehmen, hoch und es wurde viel unternommen um die Tablet-Nutzung für ihre Bewohner bzw. Besucher zu ermöglichen. Aus Sicht der Einrichtungen hat das Projekt dazu beigetragen, sich ein innovatives und zukunftsorientiertes Profil zu geben. Die Befragten Verantwortlichen unterstreichen, dass durch die Erweiterung des Angebots für die Zielgruppe insbesondere Wettbewerbsvorteile gesehen werden.

8 Fazit

Die Evaluation und auch die Erfahrungen aus der Begleitung der Seniorinnen und Senioren zeigen, dass diese sich insbesondere von ihrem Interesse und der Neugier auf die neue Technik der Tablet PCs leiten und motivieren lassen. Die Beobachtungen aus den Sprechstunden wie auch die Ergebnisse der standardisierten Fragebögen geben Anlass zu dem Rückschluss, dass Personen, die bei der Gerätenutzung unterstützt werden, mehr Motivation und Lernbereitschaft entwickeln. Außerdem sorgt die gezielte Unterstützung dafür, dass sie die Gerätenutzung seltener vorzeitig abbrechen. Motivationssteigernd wirkte zum Beispiel, gemeinsam mit den Enkelkindern Zeit zu verbringen und am Tablet zu spielen sowie mit ihnen Diskussionen zu onlinebezogenen Themen zu führen.

Außerdem ist festzuhalten, dass Hauptansprechpartner für Seniorinnen und Senioren, die das Tablet in Senioreneinrichtungen benutzt haben, Personen waren, die in der Einrichtung arbeiten. Eine Qualifizierung der Mitarbeitenden, mit dem Tablet umzugehen und ihre Klientel bei der Nutzung individuell zu betreuen, ist für die erfolgreiche Umsetzung derartiger Projekte von zentraler Bedeutung.

Die Ergebnisse in Bezug auf die Diversität der aufgerufenen Inhalte und Anwendungen sowie die Zusammenfassung der Probleme, die bei der Tablet-Nutzung angegeben wurden, machen deutlich, dass die teilnehmenden Seniorinnen und Senioren individuell sehr unterschiedlich das Tablet nutzen. Dies spricht für den konzeptionellen Ansatz des Projekts, handelsübliche Tablets einzusetzen, die ohne spezielle „seniorentaugliche“ Software auskommen. Häufig genutzte Apps sollten aber auf der Oberfläche vorne und damit leicht zu finden sein.

Die Einrichtung eines Benutzerkontos für den Google Play Store oder andere Portale zum Download von Applikationen erschwert den Einstieg in die Tablet-Nutzung, insbesondere gilt dies für Personen, die noch nie zuvor ein Tablet benutzt haben. Hier zeigte sich der positive Mehrwert einer systematischen Betreuung, die dazu beiträgt, dass die Seniorinnen und Senioren intensiver und sicherer mit dem Gerät umgehen und Vorgänge, wie den Download einer App besser verstehen.

Aus Perspektive der Evaluation eignet sich das Konzept einer langfristigen Nutzung, wie es in der ersten Phase zum Ansatz kam, besser, um tiefergehende Evaluationsmaßnahmen durchzu-

führen und Erkenntnisse über das Nutzungsverhalten von Seniorinnen und Senioren mit dem Tablet zu erhalten. Mit dem der zweiten Phase zugrunde liegende Konzept hingegen werden mehr Seniorinnen und Senioren erreicht, so quantitative Aspekte stärker berücksichtigt werden können.

Die Einrichtungen für ältere Menschen nahmen unter anderem am Projekt teil, um abwechslungsreiche Angebote für ihre Zielgruppe zu etablieren und so u.a. konkurrenzfähiger in der Angebotslandschaft zu sein. Durch die intensive Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der Übergabeveranstaltungen ergeben sich zudem attraktive Möglichkeiten für die Einrichtungen, sich regional und überregional zu präsentieren.

9 Ausblick

Dieser Abschnitt fasst die zentralen Erfahrungen, die im Projekt „Tablet PCs für Seniorinnen und Senioren“ gemacht werden konnten, zusammen. Dabei werden Schlussfolgerungen aus der Perspektive der älteren Tablet-Nutzerinnen und -Nutzer und der Senioreneinrichtungen dokumentiert sowie allgemeine Schlussfolgerungen festgehalten.

9.1 Perspektive der Teilnehmenden

Die Seniorinnen und Senioren zeigen ein ausgeprägtes Interesse für das Tablet und sind sehr motiviert seine Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten kennenzulernen. Sie nutzen das Tablet individuell, orientiert an ihren persönlichen Interessen. Dafür sind handelsübliche Tablets geeignet, da sie den individuellen Nutzungsszenarien gerecht werden. Für diesen Ansatz spricht auch, dass einige der Teilnehmenden bereits eigene Tablets besitzen und diese mit in die Veranstaltungen bringen, um Fragen zur Handhabung stellen zu können.

Auch wenn die Probleme bei der Nutzung sehr individuell sind, so werden doch zwei häufig genannt. Zum einen bereitet die Eingabe über die virtuelle Tastatur Schwierigkeiten, andererseits ist das Navigieren über den Touchscreen für viele Seniorinnen und Senioren gewöhnungsbedürftig. Die Nutzung eines Eingabestifts könnte möglicherweise Abhilfe schaffen und die zielgenaue Bedienung des Tablets unterstützen und erleichtern.

Weiterhin stellt sich heraus, dass ältere Menschen des Öfteren Bedienungsanleitungen in gedruckter Form bei der Nutzung des Tablets vermissen. Im Projektverlauf stellte die Stiftung beispielsweise Arbeitsblätter, um ein Google-Konto einzurichten und um Apps herunterzuladen und zu installieren zur Verfügung. Viele Seniorinnen und Senioren greifen gerne auf solche Hilfen zurück, vor allem, um sich die Vorgehensweise wieder in Erinnerung rufen zu können. Eine gezielte Recherche zu geeigneten Materialien, die zentral den Einrichtungen und Seniorinnen und Senioren in Form eines Materialpools zur Verfügung steht, könnte hier zusätzliche Unterstützung leisten.

9.2 Perspektive der Senioreneinrichtungen

Senioreneinrichtungen profitieren von der Durchführung innovativer Projekte. Die demografische Entwicklung bringt es mit sich, dass zunehmend Seniorinnen und Senioren mit PC-Erfahrungen in die Senioreneinrichtungen gehen, für die die Nutzung des Internet selbstverständlich ist. Vor diesem Hintergrund wird beispielsweise die Nachfrage nach einem Internetzugang in Seniorenwohneinrichtungen stetig wachsen. Die Einrichtungen können bereits jetzt die Strukturen schaffen, das Interesse für die Internet- und Tablet-Nutzung der Bewohnerinnen und Bewohner zu wecken und somit auf den steigenden Bedarf reagieren. Dadurch stärken insbesondere Seniorenwohneinrichtungen ihre Konkurrenzfähigkeit am Markt und machen ihre Einrichtungen attraktiv für ältere Menschen. Bisher ist uns keine Studie bekannt, die aufzeigt, wie viele Einrichtungen bereits mit Internetanschlüssen und WLAN ausgestattet sind. Diese Erhebung könnte Aufschluss über die technischen Rahmenbedingungen geben und ließe Rückschlüsse auf den Qualifizierungsbedarf des Personals zu, die zukünftig stärker gefordert sein werden, um den älteren Menschen gezielt Unterstützung zu bieten.

Um innovative Projekte in Senioreneinrichtungen erfolgreich zu gestalten, hilft die Qualifizierung der zentralen Ansprechpartner vor Ort. Das Tablet-Projekt hat gezeigt, dass insbesondere Mitarbeitende von Einrichtungen angesprochen wurden, ihre Zielgruppe bei der Tablet-Nutzung zu unterstützen. Deshalb sollten die verantwortlichen Ansprechpartner die Möglichkeiten des Tablets vorab kennen lernen und Angebote für ihre Zielgruppe schaffen, die sich an ihren Interessen orientieren. Strukturelle Qualifizierungsangebote für die Fachkräfte, beispielsweise über Weiterbildungsanbieter, Dachverbände der Senioreneinrichtungen und vor allem in den Ausbildungseinrichtungen, würden die frühzeitige Verankerung der Kompetenzen im Umgang mit dem Tablet und der individuelle Betreuung der älteren Menschen in den Senioreneinrichtungen begünstigen.

Außerdem sind für die Projektverantwortlichen in den Senioreneinrichtungen Anleitungen und Dokumentation hilfreich, die ihnen Anregungen geben, ihre Klientel für die Nutzung der Tablets zu motivieren. So können Mitarbeitende dabei unterstützt werden, Ideen zu entwickeln, um mit ihrer Zielgruppe zu arbeiten. Dies gilt insbesondere für den gezielten, unterstützenden Einsatz von Tablets in der Pflege.

Das Tablet-Projekt unterstützt die lokale und regionale Öffentlichkeitsarbeit der beteiligten Einrichtungen. Dadurch werden u. a. die lokalen Vernetzungsmöglichkeiten gesteigert. Auch das Modell, Schülerpaten einzubeziehen, fördert sowohl den intergenerativen Austausch als auch die lokale Vernetzung von Schulen und Senioreneinrichtungen. Dadurch wird das lokale / regionale Ansehen der Einrichtungen auch über die Gruppe der Seniorinnen und Senioren hinaus positiv beeinflusst. Umgekehrt öffnet dies möglicherweise engagierten Seniorinnen und Senioren den Weg in die Schulen, um sich zum Beispiel an Projekten zur Leseförderung (Lesepaten) ehrenamtlich zu beteiligen.

Ferner konnte beobachtet werden, dass sich Seniorinnen und Senioren untereinander bei der Tablet-Nutzung unterstützen und sich dadurch näher kennenlernen. In Seniorenwohneinrichtungen kann mit Veranstaltungen zur Tablet-Nutzung zudem das soziale Miteinander und der Zusammenhalt der Bewohnerinnen und Bewohner untereinander gestärkt werden.

9.3 Allgemeiner Ausblick

Die Ausleihfristen wurden von Phase I (ein Jahr) zu Phase II (vier Wochen) stark verkürzt, unter anderem, weil das Interesse und die Nachfrage seitens der Senioreneinrichtungen sehr hoch waren. Eine kürzere Ausleihfrist ermöglichte es, mehr Einrichtungen am Projekt zu beteiligen. Festzuhalten bleibt, dass eine vierwöchige Ausleihfrist sehr knapp bemessen ist, um sich ausgiebig mit dem Tablet zu beschäftigen und die Vielfalt an Anwendungsmöglichkeiten kennenzulernen. Um eine intensivere Nutzung des Tablets durch die Einrichtungen und ihrer Zielgruppen zu ermöglichen, ist zu überlegen, die Geräte sechs bis acht Wochen zur Verfügung zu stellen. Letztendlich kann eine längere Probierphase bei der Entscheidung, sich selbst ein Tablet anzuschaffen, hilfreich sein.

Für die weitere Durchführung des Tablet Projekts wäre es erstrebenswert, eine Sammlung von Anleitungen zu recherchieren, die die Tablet-Nutzung erleichtern, unterstützen und begleiten. Erste Schritte wurden schon mit der Bereitstellung der Anleitung zur Einrichtung eines Google-Kontos oder dem Herunterladen einer App unternommen. Mit der Broschüre „Mein Tablet und ich“ steht nun eine Hilfe zur Verfügung, die sich an den Bedarfen der älteren Zielgruppe orientiert. Diese Broschüre wird inzwischen standardmäßig auf allen eingesetzten Tablets bereitgestellt.

10 Literatur

Bitkom, Presseinformation (19.11.2012) „Tablet Computer verbreiten sich rasant“, http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM_Presseinfo_Nutzung_von_Tablets_19_11_2012.pdf

Bundeszentrale für politische Bildung: <http://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61538/altersgruppen> (Link vom 31.07.2014)

van Eimeren, Birgit und Beate Frees: ARD/ZDF-Onlinestudie (2013), <http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/index.php?id=439>, <http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/index.php?id=431> (Links vom 30.07.2014)

Initiative D21 (2012,): (N)onliner Atlas 2012, Basiszahlen für Deutschland, <http://www.initiatived21.de/portfolio/nonliner-atlas/> (30.07.2014)

Initiative D21 (2013): D21 – Digital – Index, <http://www.initiaved21.de/portfolio/d21-digital-index/> (30.07.2014)

Spiegel Online (06.09. 2012): Senioren online, Mein Tablet macht mich richtig high, aufgenommen von Alexandra Tapprogge; Link: <http://www.spiegel.de/netzwelt/gadgets/senioren-testen-tablets-a-851638.html> (30.07.2014)

Spiegel Online (01.09.2012): Senioren online, Tablet-Halterung für Rollatoren wären gut, aufgenommen von Alexandra Tapprogge; Link:<http://www.spiegel.de/netzwelt/gadgets/senioren-testen-tablets-a-852516.html> (30.07.2014)

Statista: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/182959/umfrage/ort-der-nutzung-von-tablets-in-deutschland/> (Link vom 30.07.2014)

Pflegende Angehörige und Internet: Fenster zum Hof

Brigitte Bührlen

Pflegende Angehörige sind durch die Pflege eines Angehörigen häufig zeitlich und kräftemäßig so eingespannt, dass sie wenig Möglichkeit haben sich Informationen zum Thema Pflege und häuslicher Versorgung zu besorgen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, „über den Tellerrand“ zu blicken.

In dem angebotenen Workshop wurden die rund um die Uhr verfügbaren Möglichkeiten und Angebote des Internets aufgezeigt.

Man kann im Internet Informationen bekommen zur individuellen situationsadäquaten und zeitnahen Wegweisung durch das Behördendickicht und zur Regelung des individuellen Pflegealltags. Man kann sich einen Überblick über Leistungen von Krankenkassen, Wohlfahrtsverbänden, oder anderen Hilfsorganisationen verschaffen, sich über Gesetzestexte informieren und Angeboten von Selbsthilfeorganisationen studieren.

Bei vielen Ärzten, bei Ämtern oder bei Dienstleistungsunternehmen können Termine online ausgemacht werden.

Bei Apotheken und Supermärkten können Bestellungen online aufgegeben werden.

Man kann Geräte- oder Ersatzteilbestellungen, den Bekleidungs- und sonstigen Warenkauf über das Internet tätigen.

Auch Tauschgeschäfte oder das Versteigern und Ersteigern von Gegenständen verschiedener Art ist online möglich.

Weiter können Bewertungen über Dienstleistungserbringung abgegeben werden.

Über das Internet können Fernseh- und Rundfunksendungen angesehen und gehört werden. Auch nachträglich können Sendungen aus Mediatheken aufgerufen werden. Man kann online Leserbriefe und Kommentare schreiben

Pflegende Angehörige können Erfahrungen und Fragen mit anderen Betroffenen auf Internetplattformen wie Facebook, Twitter, in Blogs oder in Gesprächsforen austauschen.

Persönliche Kommunikation mit Familie und Freunden ist möglich über Mail, Whatsapp, Messenger, über Skype. Man kann chatten und bloggen, Fotos und Videos austauschen. Auf diese Weise können soziale Kontakte grenzenlos gehalten werden.

Man kann über die nationalen Grenzen hinaus auch im Bereich Kunst und Kultur kommunizieren und sich informieren: Die Welt kommt in die eigenen vier Wände.

So viele Vorteile das Internet auch bietet, die Risiken für pflegende Angehörige wie mögliche Vereinsamung in Bezug auf reale zwischenmenschliche Begegnungen, ein Verlust des Tag-/Nachtrhythmus und Bewegungsmangel sollten nicht verschwiegen werden.

Die Teilnehmer der Workshops tauschten ihre Erfahrungen, ihre Beurteilungen und Einschätzungen in Hinblick auf die Nutzung des Internets rege und engagiert aus.

Es wurden zum Teil Mailadressen weitergegeben um über die Veranstaltung hinaus in Kontakt bleiben zu können.

So unterschiedlich der bisherigen Kontakt zum Internet oder der Umgang mit dem Internet bei den Teilnehmern bislang auch war, im Verlauf des Workshops wurde deutlich, dass künftig auch für pflegende Angehörige kein Weg mehr an der Nutzung des Internets vorbeiführen wird.

Kunst im Internet – Museum online

Johanna Warko

Der Workshop ist als interaktive Kommunikationsplattform konzipiert. In jedem Workshop ist die Zusammensetzung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) eine andere, was für mich sehr interessant ist und immer wieder neue Perspektiven für eine differenzierte Vorgehensweise eröffnet. Anwesend sind TN ohne jegliche PC-bzw. Interneterfahrung und im gleichen Workshop TN mit profundem Wissen. Meine Aufgabe ist es daher, sowohl eine Überforderung, als auch eine Unterforderung zu vermeiden.

Im Wesentlichen ist der Vortrag in drei Teile gegliedert. Durch Verlinkung der Präsentationsfolien mit den verschiedenen Museumsseiten ist ein fast reibungsloser Übergang zwischen offline- und online Darstellung möglich.

1 Workshopbeschreibung

Zum Kennenlernen der Teilnehmer wird ein Dialog gestartet über folgende Fragen: warum sollte man ein Museum im Internet besuchen wollen? Welche Vorteile hat ein solcher Online-Besuch? Gibt es auch Nachteile und wie sehen diese aus? Was ist der Unterschied zwischen Online- und Virtuellem Museum? Als Oberbegriff einigen wir uns auf „Digitale Museen“.

Im 2. Teil beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Möglichkeiten der Darstellung. Vom einfachen Klick ins Bild bis zu den momentan technisch erreichbaren Höchstleistungen im 3D-Bereich. Wir sprechen über die verschiedenen Möglichkeiten der begleitenden Dokumentationen zu den einzelnen Kunstwerken.

Im 3. Teil lernen die Teilnehmer die Vernetzung mit anderen Medien kennen. Digitale Museen sind auch deshalb so wertvoll, weil Objekte unproblematisch miteinander verlinkt werden können. In Skype können Interessierte gemeinsam Kunstwerke betrachten.

1.1 Sinn und Zweck digitaler Museen

Der Dialog über Fragen nach Sinn und Zweck der Digitalen Museen ergab bei allen TN der Workshops in den verschiedenen Städten ein ziemlich gleichlautendes Echo. Man besucht ein solches Museum weil es keine Öffnungszeiten kennt, der Eintritt kostenlos ist und man nicht Schlange stehen muss vor der Kasse. Außerdem gibt es kein Gedränge vor einem Kunstwerk; durch zoomen und vergrößern kann man ganz nah herangehen und bekommt –je nach Museumsauftritt – viele weitere Infos zum gezeigten Objekt. Auch das man nicht lange stehen muss und vor allem, dass man ein Objekt solange betrachten kann, wie man möchte, gehörte zu den positiven Erwägungen.

Leider hat die heutige ältere Generation oft noch nicht genügend englische Sprachkenntnisse, was den Besuch ausländischer Museen sehr erschwert. Ich habe deshalb versucht, in meinem Workshop möglichst viele Beispiele im deutschsprachigen Raum zu finden.

Als Nachteil wurde empfunden, dass man beim Betrachten eines Kunstwerks am PC meistens allein sein wird und man Empfindungen und Ansichten nicht teilen kann. (Ausnahmen werden unter Punkt 1.3 erörtert) Niemals wird ein digitales Abbild das Original ersetzen können, darüber waren sich alle TN einig. Auch dass der wohlthuende Besuch ans Museumscafé oder das Stöbern im Museumsshop wegfällt wurde durchaus als Nachteil empfunden.

Die Frage nach dem Unterschied zwischen den Begriffen Online-Museum und Virtuellem Museum ergab Folgendes: Ein Online Museum ist ein Standort-Museum mit erweitertem Internet-Auftritt. Man kann es persönlich besuchen. Ein virtuelles Museum ist kein Museum im herkömmlichen Sinn. Es ist eine Kunst-Sammlung mit Objekten aus aller Welt, die man in dieser Form nur im Internet besichtigen kann. Beispiel: Google Art Project

1.2 Darstellungstechniken

In dem Workshop ging es nicht in erster Linie um den Kunstgenuss an sich, sondern ich wollte den Blick der TN schärfen für die verschiedenen, immer raffinierter werdenden Möglichkeiten der Darstellung und Zurschaustellung von Kunstobjekten im Internet. Vom einfachen Klick über Teilvorschau, Blättern, Detail-Ansicht und Museums-Ansicht kamen wir zu 3D-Technik und Googles Megapixel Darstellung.

Als erstes Beispiel wählte ich das Museum Folkwang in Essen. In der Sammlung Online dieses schönen Museums kann man per einfachen Mausklick das ausgewählte Objekt in einem neuen Tab ansehen. Daneben gibt es eine ausführliche Beschreibung des Werkes und des Künstlers und eine genaue Beschreibung der Beschaffenheit, wie z.B. Größe und Material. Zum späteren nochmaligen Ansehen verschiedener Kunstwerke verwendet man das Portfolio.

In der Mediathek /Sammlung Online der Staatlichen Kunsthalle Karlsruhe schauten wir uns die Möglichkeiten der erweiterten Darstellung mit Teilvorschau an. Die TN wurden aufgefordert, Künstler zu nennen, deren Werke wir dann in der Suchmaske definieren und aufrufen könnten. Die Suchroutine dieser Webseite setzt allerdings einige Erfahrung voraus. Als Beispiel aus dem TN-Kreis wurde Rembrandt vorgeschlagen. Nach dem Anklicken einer Vorschau eines seiner Werke sieht man eine neue Seite mit einer vergrößerten Ansicht. Sobald man mit der Maus darüber fährt, verwandelt sich diese in eine rechteckige Maske. Hiermit kann man in einer Teilvorschau weitere Einzelheiten des Bildes ausführlicher betrachten. In der Mediathek findet man außerdem interessante und ausführliche Video- und Audiodateien zu vielen Werken. Eine wahre Fundgrube und sehr empfehlenswert, wenn man sich der Kunst auf diese Weise nähern möchte. Danach besuchten wir das Rijksmuseum in Amsterdam. Wie eingangs erwähnt, sind fehlende Englischkenntnisse beim Besuch ausländischer Museen ein

Problem. Ich wollte aber den TN diese Möglichkeit der sehr raffinierten Feindarstellung einzelner Details nicht vorenthalten. Mit Betätigung des Lupensymbols kann man ins Werk hinein zoomen und Einzelheiten aus großer Nähe und in hervorragender Qualität betrachten. In der Online-Präsentation dieses Museums wird besonders deutlich, welche Vorteile eine virtuelle Betrachtung haben kann. Hier kann man Einzelheiten entdecken, die beim persönlichen Besuch vor einem Kunstwerk zwangsläufig verborgen bleiben müssen. Unser Beispiel war „De Nachtwacht „ von Rembrandt. Schon allein die Größe dieses Werkes lässt eine genaue Betrachtung vor Ort nicht zu, noch abgesehen davon, dass dieses Berühmteste seiner Werke immer dicht umlagert ist. Dieses Museum bietet noch viele andere Möglichkeiten der Beteiligung, die aber in dieser Dokumentation leider nicht darstellbar sind.

Im Deutschen Historischen Museum Berlin fand ich ein wunderbares Beispiel einer weiteren Darstellungs-Technik, nämlich das virtuelle Blättern in einem Buch und dazu die Möglichkeit des Vergrößerns einzelner Zeichnungen. Hier betrachteten wir in der MultimediaStation der Ständigen Ausstellung das Reiseskizzenbuch des Charles von Reclam. Mit Hilfe einiger TN, die die alte deutsche Schrift noch lesen konnten, entzifferten wir im Vollbildmodus sogar einige Zeilen seines Buches. Der Online-Auftritt dieses Museums ist sehr umfassend und bietet zur Vorbereitung eines Besuches wertvolle Informationen. Leider konnte ich mit den TN aus Zeitmangel Manches nicht näher erörtern, was sehr schade war, weil das Interesse an den verschiedenen Themen deutlich spürbar war.

In der Gemäldegalerie, Staatliche Museen zu Berlin schlossen die TN Bekanntschaft mit dem Google Art Project. Im Google Cultural Institute hat sich Google mit Hunderten von Museen, Kultureinrichtungen und Archiven zusammengeschlossen. Auf dieser Plattform sollen Kunstschätze aus aller Welt allen zugänglich gemacht werden. Bis jetzt wurden mehr als 40.000 hochauflösende Werke (Gemälde, Kunstobjekte, Möbel) auf diese Weise zugänglich gemacht. Bei Werken im Gigapixel Format kann eine derartige Vergrößerung vorgenommen werden, dass ein einzelner Pinselstrich erfahrbar wird.

Als Beispiel wählte ich ein Gemälde von Hans Holbein der Jüngere: das Porträt des Kaufmanns Georg Gisze. Hier sieht man auf der Internetseite links zunächst das ganze Werk, aber daneben ist ein kleineres rechteckiges Abbild als Lupe positioniert und eine integrierte Schiebelleiste. Fährt man mit der Maus darüber wird das Original neu skaliert und mit Hilfe der verschiebbaren Lupe im kleinen Abbild kann man so Einzelheiten bis ins kleinste Detail betrachten. Hervorheben möchte ich auch noch die Möglichkeit des Vergleiches zweier Werke, was für Kunstinteressierte bestimmt eine Bereicherung ist. In diesem Falle habe ich 2 Werke des Hans Holbein der Jüngere miteinander verglichen: Die Gemälde „Der Kaufmann Georg Gisze“ aus der Gemäldegalerie in Berlin und „Sir Thomas More“ aus The Frick Collection in New York. Schon dieses Beispiel zeigt, wie viel Potential im Google Art Project vorhanden ist.

Am Beispiel Städel Museum in Frankfurt zeigte ich den TN die Museumsansicht. Hier wird mit Hilfe von Googles Street View Technologie eine virtuelle Begehung des Hauses möglich. Damit kann man sich vor dem Besuch des Museums schon mit den verschiedenen Sälen des Museums und mit der Hängung der Kunstwerke vertraut machen. Auch ein Beispiel der Online Audioguides des Museum zu einzelnen Kunstwerken hörten wir uns an. Das Museum zeigt außerdem auf einem You Tube-Kanal eine beeindruckende Anzahl Videos zu vielen Themen und Werken. Zwei ausführliche Links zu weiteren deutschsprachigen Museen (Deutsches Museums Verzeichnis und Webmuseen) rundeten den Vortrag ab.

Nach dieser virtuellen Krafttour zeigte ich den TN zum Schluss noch das Beethoven-Haus in Bonn und zwar aus Zeitgründen vornehmlich die Präsentation „Beethoven für Kinder“. Diese Seiten sind heiter, liebevoll und mit Sachverstand gemacht. Wer musikliebende Kinder hat, oder sich sein kindliches Gemüt bewahrt hat, sollte sich diese Seiten nicht entgehen lassen. Für Beethoven-Liebhaber ist die Beschäftigung mit diesem Museum und der umfangreiche Online-Auftritt bestimmt ein Genuss.

1.3 Möglichkeiten zur gemeinsamen Betrachtung eines Kunstwerks, z.B. mit Skype

Weil alle Teilnehmer in den Workshops wirklich interessiert waren und sich mit neuen Ideen und Anregungen einbrachten, blieb immer sehr wenig Zeit um zum Schluss noch darauf hinzuweisen, welche Möglichkeiten es gibt, mit Hilfe der Neuen Medien Kunstwerke gemeinsam zu betrachten. Es stellte sich auch heraus, dass viele der älteren TN weder mit den Sozialen Netzwerken, noch mit Twitter oder Skype vertraut waren.

Daraufhin habe ich mich in meinen Überlegungen auf Skype konzentriert. In Skype gibt es die Möglichkeit mit bis zu 10 Teilnehmern gleichzeitig sprachlich zu kommunizieren. Im Falle der gemeinsamen Kunstbetrachtung fügt ein TN einen ausgewählten Link zu einem Museum oder Kunstwerk in die Chatleiste ein. Alle haben jetzt die Möglichkeit, diesen Link anzuklicken. Somit sehen sämtliche TN anschließend das gleiche Werk und können darüber gemeinsam diskutieren.

Abschließend will ich anmerken, dass ich bei jedem Workshop mit anderen Fragen und neuen Anregungen konfrontiert wurde. Der Austausch, auch zwischen den TN unter einander, war immer interessant und auch für mich lehrreich.

2 Fazit

Kunstbetrachtung im Internet ist für sich allein schon eine Bereicherung. Falls man Online-Museumsauftritte als Vorbereitung für den realen Museumsbesuch verwendet, wird man feststellen, wie sehr das den Besuch und die Aufarbeitung des Gesehenen positiv beeinflussen wird.

Facebook ohne Reue

Sabine Jörk

Facebook erfreut sich seit Jahren hoher Beliebtheit, nicht nur bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, sondern zunehmend auch bei der Generation 50plus. Hinsichtlich der Nutzung von Facebook zeigt sich jedoch, dass ein Teil sehr unbedarft und sorglos damit umgeht, während viele ältere Menschen die Nutzung kategorisch verweigern. Einerseits können sie keinen Nutzen für sich selbst erkennen, andererseits resultiert die Ablehnung aber auch aus Unkenntnis, mangelnden Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und Angst vor Datenmissbrauch. In diesem Workshop wurde aufgezeigt, wie man Facebook sinnvoll und relativ sicher nutzen kann. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten die Möglichkeit, sich während des Workshops bei Facebook anzumelden und die wichtigsten Sicherheitseinstellungen sowie die Einstellungen zur Privatsphäre unter fachkundiger Anleitung vorzunehmen. Etwa Dreiviertel nahm davon auch Gebrauch, die anderen nutzen den Workshop, um sich erstmal einen Eindruck von Facebook zu verschaffen.

Soziale Netzwerke online sind wie im realen Leben eben auch Kontakt- bzw. Beziehungsnetzwerke. Mit ihrer Hilfe kann man über das Internet Verbindung zu anderen – Freunden, Familienmitgliedern, Gleichgesinnten, Kollegen oder an gemeinsamen Hobbys / Projekten interessierten – aufnehmen und in vielfältiger Weise kommunizieren. Es gibt eine Vielzahl von auch unterschiedlichen Sozialen Netzwerken, allen gemeinsam sind jedoch folgende strukturelle Merkmale:

- will man in einem Sozialen Netzwerk partizipieren so muss man sich ein persönliches Profil dort anlegen;
- man nimmt Kontakt mit „Freunden“ auf und pflegt diese Kontakte
- und wie bei der Netzwerktätigkeit im realen Leben, zeigt man seine eigenen Kontakte einem Publikum.

Profilangaben, Gestaltungsmöglichkeiten und die Art der Kontaktaufnahme variieren in Sozialen Netzwerken. Es gibt interessenorientierte, personenorientierte und jene, die vordergründig den Austausch medialer Produkte ermöglichen. Gemeinsame zentrale Merkmale sind die dauerhafte Fixierung im Internet, die Such- und Sichtbarkeit der Profile und damit unter Umständen auch die Kopierbarkeit sowie das (un-)sichtbare Publikum, dem man Informationen über sich selbst zur Verfügung stellt.

Am 02.02.2004 stellten Mark Zuckerberg, Dustin Moskowitz, Chris Hughes und Eduardo Saverin „Thefacebook“ – eine Community für US-amerikanische Studenten – aus ihrem

Studentenzimmer in Harvard online. 2005 waren bereits 800 US-amerikanische Colleges via Facebook vernetzt und es erfolgte die Namensänderung zu dem offiziellen Namen Facebook. Noch im selben Jahr expandierte Facebook in US-amerikanische High Schools und auch die Vernetzung internationaler Schulnetzwerke begann. Im Dezember 2005 waren es bereits 5.5 Mio. aktive Nutzer von Facebook. Im September 2006 öffnete Facebook seine Pforten für alle Internetnutzer und die Mitgliederzahl stieg auf 12 Mio. Nutzer an. Seit 2007 ist die Mitgliedschaft bei Facebook auch in Deutschland möglich und die Nutzerzahlen stiegen weltweit rasant an. Am 18. Mai 2012 ging Facebook an die Börse. Weltweit gibt es heute eine Milliarde registrierte Mitglieder bei Facebook, die täglichen Besucherzahlen sind höher als die von MC Donalds. Aktuell nutzen 25,1 Mio. Deutsche Facebook, innerhalb der letzten sechs Monate ist Facebook um 800000 Nutzer/innen in Deutschland gewachsen. Facebook hat 3976 Mitarbeiter/innen, der Firmensitz in Deutschland ist in Hamburg, zuständig für Deutschland und Europa ist die irische Datenschutzbehörde, weil Facebook sein europäisches Hauptquartier in Dublin hat.

Anhand einer Grafik (Quelle: allfacebook.de/userdata/deutschland 2013) konnten sich die Teilnehmer/innen des Workshops selbst ein Bild über die Geschlechts- und Altersverteilung bei Facebook machen.

Typische Funktionen auf Facebook sind:

- Benachrichtigungen über Aktionen, Inhalte und Ereignisse aus dem Freundeskreis, aus den Gruppen und von vernetzten Seiten;
- Persönliches Profil – Chronik-Layout (engl. Timeline);
- Kontaktliste;
- Senden und Empfangen von Nachrichten;
- klassische Suchfunktionen nach Nutzern, Gruppen, Institutionen, Inhalten, etc.;
- Inhalte erstellen wie Texte, Bilder, Filme;
- Veranstaltungen posten, Teilnahme zeigen;
- kommentieren;
- Statusmeldungen;
- chatten via integrierten Messenger;
- Gefallen zeigen – „gefällt mir“ Button.

Am Beispiel zweier Screenshots meines persönlichen Kontos wurden den Teilnehmer/innen meine Chronik und Startseite gezeigt. Sobald man sich bei Facebook registriert hat, besitzt man ein Konto über das man nun seine Online-Präsenz verwaltet. Man kann sich als Einzelperson, Unternehmen, Institution, Gruppe, Interessengemeinschaft etc. anmelden und mit anderen vernetzen. Meldet man sich als Einzelperson an, so hat man automatisch ein persönliches Profil und das Chronik-Layout. Dieses Layout ermöglicht die chronologische Darstellung vergangener Ereignisse, d.h. auch bereits vergangene Ereignisse können hier nachträglich noch eingebaut werden. Man kann grundsätzlich einstellen, welche Informationen man über sich selbst preisgeben will bzw. wer diese Informationen sehen kann bzw. darf. Dennoch das Internet und v.a. Facebook sind kein privater, sondern ein öffentlicher Raum! Profilbild, Titelbild, Geschlecht, Name und Nutzerkennung sind immer öffentlich. Wird ein Profil deaktiviert, bleiben die Daten auf dem Facebook-Server erhalten, so dass bei erneuter Aktivierung alle Daten wieder vorhanden sind, ohne, dass man sie erneut eingeben muss. Dies ist hilfreich, wenn man sich einmal eine Auszeit von Facebook gönnen möchte oder einfach nicht weiß, ob man wirklich dabei bleiben will. Auch beim Löschen eines Profils werden nicht alle Daten vernichtet, manche Informationen wie Kommentare und Nachrichten sind auf ewig im Netz theoretisch abrufbar.

Offizielle Seiten auf Facebook müssen von einem Repräsentanten gegründet werden und sind impressumpflichtig. Als Beispiel für eine offizielle Seite auf Facebook wurde den Teilnehmer/innen die Seite der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft zur Förderung von Medienkompetenz gezeigt.

Welchen Nutzen kann Facebook älteren Menschen bieten? Facebook eignet sich für alle, die auf einfache Art und Weise Kontakt zu unterschiedlichen „Freunden“ unterhalten wollen: zu Familienmitgliedern, Verwandten, Freunden, ehemaligen Kollegen etc., die sonst schwierig zu erreichen sind. Facebook zeigt seinem Nutzer/ seiner Nutzerin an, welche Freunde gerade online sind und ermöglicht somit die spontane Kommunikation in Echtzeit. Aber auch der Kontakt zwischen den Generationen kann hier gepflegt werden: Großeltern können am Leben der Enkelkinder teilhaben und mit ihnen Kontakt pflegen, insbesondere bei weiter räumlicher Distanz. Alte Freundschaften können wieder aktiviert werden, bspw. mit alten Klassenkameraden. Man hat des Weiteren die Möglichkeit aktiv in Interessensgruppen aller Art teilzunehmen, auch politische und gesamtgesellschaftliche Fragen können hier diskutiert werden. Daneben kann man auf Facebook aktuelle Informationen aus Unternehmen, Institutionen, Medien und von Personen des öffentlichen Interesses erhalten. Es finden bereits viele öffentliche Diskussionen auf Facebook statt, Onlinepetitionen werden hier reingestellt, auch spontane Hilfsaktionen können via Facebook organisiert werden (s. Hochwasser Bayern 2013). Es liegt am Einzelnen, ob er/sie sich in den Austausch von Informationen einklinket oder ob die Diskussion ohne ihn/sie stattfindet.

Die Teilnehmer/innen hatten nun die Möglichkeit sich zu registrieren, oder sich beim eigenen Konto anzumelden (etwa die Hälfte hatte bereits ein Konto auf Facebook), oder einfach nur zu zusehen. Die Registrierung wurde Schritt für Schritt durchgegangen, Probleme bereiteten die E-Mail-Adresse, insbesondere das dort angelegte Passwort. Einige Teilnehmer/innen konnten aus diesem Grund die Registrierung nicht abschließen, da sie nicht auf die Bestätigungsmail von Facebook zugreifen konnten. Dies allerdings behinderte sie nicht die wichtigsten Kontoeinstellungen schon vorzunehmen. Während der Registrierung wurde auf die Klarnamenpflicht bei Facebook hingewiesen, es blieb den Teilnehmer/innen jedoch überlassen, ob sie sich mit dem Klarnamen oder einem Fantasienamen anmelden wollten. Bezüglich des Klarnamens wurde auch deutlich gemacht, dass dieser für Authentizität steht und für die Nutzung von Facebook als öffentliche Person unabdingbar ist.

Den Teilnehmer/innen wurde dringend von der Nutzung des Adressimportes aus dem E-Mail-Konto (Freundfinder auf Facebook) abgeraten. Mit dem Adressimport stellt man Facebook die Daten persönlicher Freunde, Kollegen, Verwandten etc. zur Verfügung, auch die Daten von Menschen, die nicht bei Facebook sein wollen und entsprechend reagieren könnten, wenn sie eine Mail erhalten, die sie auffordert, sich bei Facebook zu registrieren mit dem Verweis, dass auch die Quelle des Adressimports neuerdings bei Facebook ist. Überspringen wurden die Eingabe der Profilinformatoren und das Hochladen eines Profilbilds während des Registrierungsvorgangs.

Sobald die Registrierung abgeschlossen war und die Startseite der Teilnehmer/innen erschien, wurde ihnen gezeigt, wie man zu den wichtigsten Einstellungen kommt: das Menü zur Konto- und Privatsphäreinstellung findet man im „Zahnrad“ in der Navigationsleiste oben rechts, aktuell unter dem Menüpunkt „weitere Einstellungen“ oder im Drop Down Menü des daneben situierten schwarzen Pfeils. In diesem Bereich bietet Facebook eine interne Navigationsleiste (links horizontal) für die wichtigsten Einstellungen an. Zunächst wurde der Menüpunkt „Allgemein“ (allgemeine Kontoeinstellungen) aufgerufen und es wurde den Teilnehmer/innen gezeigt, wie man den Namen, den Nutzernamen, die E-Mail-Adresse, das Passwort oder die Sprache ändern kann. Danach wurde der Menüpunkt „Sicherheit“ aufgerufen. Während der ersten Regionalkonferenzen gab es noch die Einstellung „sicheres Durchstöbern“, die von Facebook bereits aktiviert war. Sicheres Durchstöbern bedeutet: der Browser verbindet sich mit Facebook über https, die Daten, die kommuniziert werden, werden verschlüsselt im Internet übertragen. Aktuell gibt es diese Einstellung nicht mehr, die Verschlüsselung der Datenübertragung ist immer gegeben, wie man unschwer aus der Adressleiste des Browsers erkennen kann.

Dann wurden den Teilnehmer/innen die Einstellungen „Anmeldebenachrichtigung“, „Anmeldebestätigung“, „Codegenerator“, „Passwörter für Apps“, „zuverlässige Kontakte“, „zuverlässige Browser“ und „von wo aus Du Dich anmeldest“ erklärt. Es wurde deutlich gemacht,

wann es durchaus Sinn machen könnte, die Anmeldebeneachrichtigung oder die Anmeldebestätigung zu aktivieren.

Unter dem Menüpunkt „Privatsphäre“ wurden die einzelnen Privatsphäreinstellungen und Werkzeuge ausführlich erklärt sowie auf die Folgen hingewiesen und die Teilnehmer/innen konnten dann selbst für sich entscheiden, wie weit sie ihre Privatsphäre einschränken wollten. Es wurde aber auch gezeigt, wie man beim Posten eines Beitrags die Privatsphäreinstellung nur für diesen Beitrag ändern kann. Ähnlich verhielt es sich beim Menüpunkt „Chronik und Markierungen“, hier wurde jedoch empfohlen, Markierungen zu überprüfen, bevor sie in der eigenen Chronik oder bei Facebook erscheinen.

Sehr ausführlich wurden auch die Einstellungen im Menüpunkt „Blockieren“ erläutert und es wurde explizit darauf hingewiesen, dass man Belästigungen und Ähnliches Facebook melden kann. Es wurde auch gezeigt, wie man lästige Anwendungsanfragen und Anwendungen insgesamt blockieren kann.

Alle anderen Menüpunkte der Konto- und Privatsphäreinstellungen wurden der Vollständigkeit halber erklärt, da die Teilnehmer/innen hier kaum Interesse zeigten und Facebook nicht via Smartphone nutzen wollten oder Anwendungen überhaupt für die Nutzung in Betracht zogen.

Nachdem die wichtigsten Einstellungen vorgenommen worden waren, beschäftigten wir uns mit dem Thema Datenschutz und Problemen bei Facebook. Aufgrund der Datenschutzdiskussionen in Deutschland und der Einführung von Google+ reagierte Facebook mit zahlreichen Änderungen, so dass man heute – wenn man weiß wie – individuell einstellen kann, welche Informationen man preis geben will und wer diese sehen darf. Details zur Datenverwendung bei Facebook findet man unter facebook.com/about/privacy.

Explizit wurde nochmals auf den „Freundefinder“ eingegangen, den Facebook als vermeintliche Hilfestellung auf der Suche nach „Freunden“ anbietet. Mit ihm können optional alle Kontakte aus YAHOO, T-Online, G-Mail, GMX, Hotmail, Skype, ICQ etc. importiert werden. Nutzt man diese Möglichkeit, werden Freundschaftsanfragen an die preisgegebenen E-Mail-Adressen verschickt, wobei man hier zustimmen muss. Freundschaftsanfragen innerhalb von Facebook sind hierbei nicht das Problem, Freundschaftsanfragen an Kontakte, die nicht bei Facebook registriert sind jedoch schon.

Auch wenn die Teilnehmer/innen kaum Interesse an den Anwendungen hatten, wurden ihnen am Beispiel der Social Games Probleme aufgezeigt. Social Games sind Browser-Spiele, die in Facebook – aber auch in anderen Sozialen Netzwerken – eingebaut sind und als Spiel nebenbei funktionieren. Sie sind meist sehr einfach und kostenlos, Zusatzmodule, die über die Grundfunktionalitäten hinausgehen, sind kostenpflichtig. Hierbei wurde darauf hingewiesen,

dass man erstmalig nicht aus Versehen kostenpflichtige Module nutzen kann, sondern dass man zuvor eine Kreditkarte hinterlegen muss.

Social Games beinhalten die ständige Aufforderung, die eigenen Kontakte auf Facebook über die eigenen Spielfortschritte zu informieren und die Kontakte in diese Spielwelt einzuladen. Datenschutzprobleme sind bei diesen Spielen, dass der Spieler/die Spielerin dem Anbieter dieser Games oft Einblicke in die im Profil gespeicherten Daten gewähren lassen muss, um Zugang zum Spiel zu erhalten. Der Anbieter dieser Spiele sammelt zudem weitere Informationen über den Spieler, wie bspw. Spieldauer, Spielanlass usw.

Über Cookies (kurze Textinformationen) kann Facebook das Surfverhalten dokumentieren, daher sollte man sich immer bei Facebook abmelden, wenn man andere Webseiten besuchen will. Man kann Cookies aber auch im Browser generell blockieren, dadurch wird das Versenden personenbezogener Nutzerdaten unterbunden. Seitenübergreifende Angebote wie „gefällt mir“ Button funktionieren dann aber nicht mehr. Es wurde gezeigt, wie man bei Mozilla und dem Internet Explorer dies einstellen kann.

Die automatische Gesichtserkennung wurde am 15. Oktober 2012 von Facebook gestoppt, es wurde jedoch darauf hingewiesen, dass man immer wieder Mal in den Privatsphäreinstellungen nachschauen sollte, ob dies von Facebook wieder aktiviert wurde, da man nicht immer davon ausgehen kann, dass Facebook einen darüber informiert.

Man kann nicht verhindern, dass andere Nutzer/innen Beiträge oder Fotos markieren oder Kommentare nachträglich öffentlich machen. Möchte man dies nicht, muss man sich an denjenigen wenden und ihn bitten, dies zurückzunehmen. Sollte er dies nicht machen, kann man ihn bei Facebook melden.

Die Ortungsdaten, die Facebook via Smartphone sammelt, werden auf unbegrenzte Zeit gespeichert. Was Facebook mit diesen Daten macht, ist unklar.

Wenn einem ein Beitrag, ein Foto oder Video gefällt, so kann man das signalisieren, indem man den „gefällt mir“ Button klickt. Wenn man es sich anders überlegt, kann man dies auch wieder rückgängig machen, indem man „gefällt mir nicht mehr“ klickt. Klickt man den „gefällt mir“ Button, ermöglicht man Facebook bspw. das Erstellen von Nutzerstatistiken externer Websites wie zum Beispiel für Youtube. Folgende Daten werden beim Klicken des „gefällt mir“ Button an Facebook übermittelt: Zahl der Seitenabrufe; Zahl der Besucher; regionale Herkunft nach Land, Stadt oder Landkreis; IP-Nummer des Besuchers; Browserversion und Betriebssystem; Bildschirmauflösung sowie installierte Plug Ins wie Flash oder Adobe Reader.

Ein weiterer wichtiger Inhalt des Workshops waren die Urheber- und Persönlichkeitsrechte. Für eigene Inhalte oder Produktionen erhält man in der Regel für die eigene kreative Leistung ein Urheberrecht und kann sich dagegen wehren, wenn andere diese Leistung verbreiten. Aber

auch bei selbsterstellten Inhalten muss man darauf achten, dass man nicht Inhalte von anderen verwendet für die man keine Berechtigung hat und man darf auch nicht die Persönlichkeitsrechte anderer verletzen. Wer bspw. ein Partyvideo dreht, darf dieses ohne Zustimmung der gefilmten Personen, nicht ins Netz stellen. Alle Menschen haben ein Recht am eigenen Bild, d.h. ihre Bildnisse dürfen nur veröffentlicht werden, wenn sie damit einverstanden sind. Dies gilt nicht nur für Filme, sondern auch für Fotos! Ohne Erlaubnis darf man jedoch Filme oder Fotos von Personen ins Netz stellen, wenn die Personen nur Beiwerk sind und nicht im Mittelpunkt stehen – Touristen vor einer Sehenswürdigkeit, öffentliche Veranstaltungen. Ausgenommen sind auch Prominente (Politiker, Schauspieler, Sportler), die sich in der Öffentlichkeit aufhalten.

Während im privaten Bereich die sog. Privatkopierschranke erlaubt, Fernsehsendungen aufzunehmen, CDs und DVDs ohne Kopierschutz zu kopieren oder sich Dokumente aus dem Internet herunterzuladen, ist eine öffentlich Verbreitung nicht gestattet und kann strafrechtlich geahndet werden. Erlaubt ist aber, sich Videos auf Youtube oder Facebook anzusehen, unabhängig davon, ob sie rechtmäßig oder illegal eingestellt wurden. Unklar ist die Rechtslage bei Tauschbörsen.

Im Netz sind allerdings auch viele Inhalte zu finden, deren Nutzung von den Urhebern gestattet wurde. Ohne dass man um Erlaubnis bitten muss. Diese Inhalte nennt man „open contents“. Sie stehen unter einer freien Lizenz, wurden zur freien Nutzung freigegeben. Unter creativecommons.org erfährt man, was man mit den jeweiligen Inhalten machen darf und welche Regeln man dabei einhalten muss. Als Beispiele für Bilddatenbanken für die Verwendung lizenzfreier Bilder wurden commons.wikimedia.org und pixelio.de genannt.

Die Facebook Nutzungsbedingungen untersagen das Erstellen mehrerer Konten für ein und dieselbe Person. Man darf aber vom eigenen Konto weitere Seiten erstellen und unterhalten.

Die Mitgliedschaft bei Facebook kann man auf zweierlei Arten beenden: deaktivieren oder löschen. Es besteht jedoch keine Möglichkeit, die Daten, die einmal im Netz veröffentlicht wurden, mit Sicherheit zu entfernen.

Deaktivieren (Ruhezustand) kann man das Konto unter „Kontoeinstellungen“, hier auf Menüpunkt „Sicherheit“ gehen und ganz unten in den Einstellungen auf „Deaktiviere Dein Konto“ klicken. Deaktivieren empfiehlt sich für eine bewusste Auszeit oder, wenn man sich noch nicht schlüssig ist, ob man das Konto wirklich löschen will.

Gezeigt wurde den Teilnehmer/innen aber auch der durchaus komplizierte Weg für die Löschung eines Kontos. Hierzu muss man im Drop Down Menü des Pfeils ganz rechts in der Navigationsleiste oben den Menüpunkt „Hilfe“ aufrufen. Hier öffnet sich ein weiteres Drop Down Menü und man muss nun auf den Menüpunkt „besuche den Hilfebereich“ anklicken. Man wird auf eine extra Seite weitergeleitet und muss nun hier in der linken, horizontalen

Navigationsleiste den Menüpunkt „verwalte Dein Konto“ auswählen. Auf der nächsten Seite muss man in der linken, horizontalen Navigationsleiste den Menüpunkt „Deaktivierung, Löschung & Konto im Gedenkzustand“ anklicken. Im Textfeld in der Mitte der Seite erscheint unter „Konto löschen“ die Frage: „Wie kann ich mein Konto dauerhaft löschen?“ Im Antworttext befindet sich ein Link, der zum Antrag der Löschung führt. Man erhält dann im Verlauf von 14 Tagen eine Bestätigungsmail von Facebook. Vorher sollte man sich auf keinen Fall wieder bei Facebook einloggen, weil sonst der Löschprozess aufgehoben wird.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durften dann ihre ersten Gehversuche auf Facebook unternehmen und konnten sich dabei individuell beraten lassen. Zum Schluss wurden sie nochmals daran erinnert, sich bei Facebook abzumelden, wenn man die Onlinesitzung hier beendet hat.

Mobiles Internet mit Tablet nutzen

Simon Volpert & Kai-Uwe Piazzì

1 Grundlagen

1.1 Was ist ein Tablet?

Spricht man von einem Tablet, ist in der Regel von einem kleinen, flachen Computer mit einem berührungsempfindlichen Bildschirm die Rede. Sie unterscheiden sich von einem Smartphone lediglich durch den größeren Bildschirm (ab ca 7 Zoll). Im Gegensatz zu einem Laptop besitzen Tablets keine mechanische Tastatur, sondern eine digitale, die auf dem Bildschirm eingeblendet wird. Eine weitere Besonderheit der Tablets ist die Möglichkeit mobiles Internet zu über einen Mobilfunkanbieter zu nutzen.

1.2 Bedienung

Die meisten Tablets besitzen heutzutage einen berührungsempfindlichen Bildschirm, wodurch sie mit den Fingerkuppen oder speziellen Stiften bedient werden können. Die Bedienung mit den Fingernägeln oder diversen Gegenständen ist nur noch bei sehr speziellen und älteren Geräten möglich.

Tablets kommen ohne klassische Benutzerschnittstellen wie Maus und Tastatur aus, weshalb eine Vielzahl neuer Bedienkonzepte besteht. Durch Wischen, Tippen oder andere Bewegungen des Fingers werden Befehle über den berührungsempfindlichen Bildschirm eingegeben.

Geste	Beschreibung	Wirkung
Tippen	Kurzes präzises Tippen auf den Bildschirm	Auslösen der Standardaktion, vergleichbar mit einem linken Mausklick. Öffnet Apps, folgt Links, betätigt Schaltflächen.
Wischen	Fließende Wischbewegung über das Tablet mit Berührung	Verschieben des Bildschirminhalts, vergleichbar mit dem Mousrad um Inhalte anzuzeigen, die nicht mehr auf einen Bildschirm passen. Blättert Dokumenten, bewegt Kartenausschnitte.
Halten	Langes präzises Drücken auf den Bildschirm	Auslösen einer Sekundärfunktion, vergleichbar mit einem rechten Mausklick. Ruft häufig ein Kontextmenü auf um Inhalte zu teilen oder zu kopieren.
Spreizen	Mit zwei zusammengeführten Fingern gleichzeitig den Bildschirm berühren und langsam auseinander bewegen. Funktioniert auch entgegengesetzt	Vergrößert oder verkleinert den Bildschirminhalt, vergleichbar mit dem Mousrad um Inhalte zu vergrößern. Funktioniert meist mit Bildern und Karten.

1.3 Was sind Apps?

Als Apps bezeichnet man Programme oder Anwendungen auf mobilen Geräten. Sie lassen sich beliebig installieren und deinstallieren. Das Installieren erfolgt über eine spezielle App. (AppStore bei iOS und PlayStore bei Android). Über diese virtuellen Geschäfte lassen sich eine Vielzahl von kostenlosen und kostenpflichtigen Apps beziehen.

1.4 Betriebssysteme

Aktuell lassen sich die drei Betriebssysteme Android, iOS und Windows unterscheiden. Diese drei Systeme ähneln sich sehr. Sie besitzen alle eine Bildschirmtastatur und lassen sich durch die oben genannten Gesten bedienen. Letztendlich wählt man lediglich ein Ökosystem, bestehend aus App-Auswahl und Zubehör. Für gewöhnlich hält man an dieser Entscheidung fest, da ein Systemwechsel meist hohe Kosten verursacht. Ursache dafür ist zum einen, dass man die Apps immer nur für ein Betriebssystem kauft und zum anderen, dass das Zubehör selten kompatibel ist.

Von einer Kaufempfehlung sollte abgesehen werden. Stattdessen wird dazu geraten die Geräte im Geschäft auszuprobieren und/oder sich für ein Gerät zu entscheiden welches im Bekann-tenkreis bereits sehr verbreitet ist, um sich gegenseitig unterstützen zu können.

2 Workshopgestaltung

2.1 Konzept

Der Workshop besteht aus vier Einheiten die im Folgenden kurz beschrieben werden.

- Kurze Vorstellungsrunde der Dozenten und der Teilnehmenden. Dabei werden insbesondere der Wissensstand und die Erwartungen an den Workshop abgefragt. Das dient vor allem dazu, den Kurs an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen, da die Wissenstände je nach Publikum sehr unterschiedlich sein können.
- Vortrag, welcher in die Grundlagen von Tablets einführt, die Bedienung durch Gesten erklärt und auf die Unterschiede zwischen den Betriebssystemen eingeht. Ist die nötige Ausrüstung vorhanden, kann der Vortrag um kurze Demonstrationen am Beamer erweitert werden.
- Bildung von Gruppen, basierend auf den Aussagen der Teilnehmenden über ihren Wissensstand bei der Vorstellungsrunde, der Anzahl der Dozenten und Geräte sowie der Interesse an verschiedenen Betriebssystemen. So bietet es sich beispielsweise an, jeweils eine Einsteiger und Fortgeschrittenen Gruppe zu bilden. Sollte der Wissensstand aller Teilnehmenden relativ ähnlich sein, kann die Gruppenbildung anhand des Betriebssystems erfolgen.

Jede dieser Gruppen wird von einem der Workshopleiter begleitet. Diese Leiter bringen den Teilnehmenden entweder die Grundlagen des jeweiligen Betriebssystems näher oder erarbeiten mit ihnen fortgeschrittene Themen, wie spezielle Apps oder Zubehör.

- Bildung von Paaren aus verschiedenen Gruppen, welche sich gegenseitig das zuvor erarbeitete Wissen näher bringen. An dieser Stelle halten sich die Workshopleiter im Hintergrund und greifen lediglich bei Bedarf unterstützend ein. Je nach Erwartungshaltung der Teilnehmenden, kann auf diese Einheit auch verzichtet werden und stattdessen eine offene Fragerunde abgehalten werden.

2.2 Anzahl der Teilnehmenden

Bisherige Erfahrungen haben uns gezeigt, dass die Gruppengröße pro Workshopleiter bei ca. fünf Personen liegen sollte. Kleinere Gruppen sind vorzuziehen, da so optimal auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen werden kann.

2.3 Ausrüstung

5x Nexus 7 mit Android von Asus + SlimPort zu VGA Adapter

5x iPad Air mit iOS von Apple + Lightning zu VGA Adapter

1x Beamer

Herausforderungen und Lösungskonzepte der ländlichen Nah- und Gesundheitsversorgung im demografischen Wandel

Stephanie Schmitt-Rüth, Susann Kürbis & Bettina Hofmann

Im Rahmen der „Regionalkonferenzen für mehr gesellschaftliche Teilhabe (RegiKon)“ steht der Aspekt der „Teilhabe“ (Partizipation), das Einbezogen sein in eine Lebenssituation (Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information DIMDI 2005), als wesentlicher Faktor im Vordergrund. Diesen Aspekt griff die Fraunhofer-Arbeitsgruppe für Supply Chain Services SCS auf und entwickelte vor dem Hintergrund der aktuellen Problematik ländlicher Versorgung im demografischen Wandel ein spezielles Workshop-Konzept, welches neue, nutzerorientierte Ansätze für eine zukünftige ländliche Gesundheits- und Nahversorgung unter direktem Einbezug der RegiKon-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer analysierte.

1 Der ländliche Raum im demografischen Wandel – Strukturelle Veränderungen und Versorgungspässe im Fokus

Bis 2060 wird die Bevölkerung in Deutschland von 80,5 Millionen auf ca. 65-70 Millionen Einwohner schrumpfen. Gleichzeitig wird sich bis 2060 der Anteil an älteren Einwohnern verdreifachen (Statistisches Bundesamt 2009). Da ländliche Regionen mehr als 60 Prozent der Fläche Deutschlands und etwa 18 Prozent der deutschen Bevölkerung ausmachen (BMVBS/BBSR 2009), werden vor allem diese Regionen vom Bevölkerungsrückgang und der Alterung der Einwohner betroffen sein und müssen sich diesen Herausforderungen stellen. In strukturschwachen Regionen sind schon heute die Auswirkungen des demografischen Wandels spürbar: Abwanderung, Gebäudeleerstand, geringe Wirtschaftskraft. Die Schließung von Schulen und Poststellen sind nur einige Auswirkungen, die diese nach sich ziehen. Vor allem in dünn besiedelten ländlichen und strukturschwachen Räumen, aus denen zumeist die jungen Menschen wegziehen und in denen die Senioren zurückbleiben, kann es zukünftig zu Versorgungsdefiziten kommen. Gerade die Gruppe der über 65-jährigen wird in Zukunft in vielen Lebensbereichen an Bedeutung gewinnen und bedarf einer angemessenen Versorgung. Im Detail standen während der speziell für die Regionalkonferenzen entwickelten Workshops zwei spezifische Versorgungsaspekte im Fokus der Forschung.

1.1 Strukturelle Veränderungen in der ländlichen Nahversorgung als Herausforderung

Die Anzahl der Verkaufspunkte in Deutschland sank von 150.000 im Jahr 1966 auf etwa 55.000 im Jahr 2002 (Kuhlicke 2005). Speziell kleine Geschäfte auf dem Land sind davon betroffen und müssen schließen. Darüber hinaus kann ein klarer Strukturwandel in Bezug auf die Formen des Angebots von unabhängigen Einzelhändlern, Supermärkten, SB-

Warenhäusern und Discountern beobachtet werden. Die Standorte des Lebensmitteleinzelhandels sind zunehmend auf die Erreichbarkeit mit dem Auto ausgerichtet. Der demographische Wandel wird diese Situation noch verschärfen, da ein höherer Anteil der Bevölkerung von diesen Problemen betroffen sein wird. Vor allem weniger mobile Bevölkerungsgruppen werden die Verschlechterung der Nahversorgung spüren. So genannte „Tante-Emma-Läden“ sind durch die anhaltende Entwicklung im ländlichen Raum bedroht. „Tante-Emma-Läden“ sind Einzelhandelsgeschäfte, die Lebensmittel und andere Artikel des täglichen Bedarfs anbieten. Durch die Schließung typischer „Tante-Emma-Läden“ in der Dorfmitte gehen sowohl der Einzelhandel als auch gesellschaftliche Treffpunkte verloren.

1.2 Herausforderung der medizinischen Versorgung in ländlichen Gebieten

In den nächsten Jahren werden viele ältere Ärzte ihren Ruhestand antreten als Folge der ungünstigen Altersstruktur der aktiven Mediziner in Deutschland: Von 1999 bis 2009 erhöhte sich das Durchschnittsalter der Vertragsärzte um drei Jahre auf 52,1 Jahre (Adler 2011). Es ist schon heute schwierig, Nachfolger für alle Praxen, insbesondere im ländlichen Raum, zu finden. Ein Grund liegt im Mangel an Attraktivität des ländlichen Raumes vor allem für junge Ärzte. Viele Ärzte klagen über ungünstige Rahmenbedingungen: Beispielsweise werden die hohe Arbeitsbelastung verbunden mit der abnehmenden Rentabilität der ländlichen Arztpraxen als negativ empfunden. Auch das geringe Angebot an kulturellen Veranstaltungen, langen Wegen zu Bildungseinrichtungen und Schulen für Kinder entmutigen viele junge Ärzte die Nachfolge einer „Landarztpraxis“ zu übernehmen.

2 Neue Versorgungskonzepte auf dem Land – Herausforderung und Chance

Um die ländliche Versorgung aufrecht zu erhalten, ist es unausweichlich, grundlegende Handlungsstrategien für neue Versorgungskonzepte zu entwickeln. So war es das Ziel der von der Fraunhofer-Arbeitsgruppe für Supply Chain Services SCS entwickelten Workshops, gemeinsam mit den TeilnehmerInnen neue Lösungskonzepte zu den Themen Nah- und Gesundheitsversorgung der Zukunft zu entwerfen und für bereits bestehende Konzepte Vor- und Nachteile herauszuarbeiten. Für die Ausarbeitung spezifischer Anforderungen an die Nah- und Gesundheitsversorgungskonzepte wurden dabei interaktive Methoden eingesetzt, um die TeilnehmerInnen aktiv einzubinden. Eigene Meinungen und Vorschläge zur Umsetzung standen dabei im Fokus, um aus der Perspektive der zukünftigen NutzerInnen die Gesundheits- und Nahversorgungskonzepte „von morgen“ zu gestalten. Im Detail wurde den folgenden beiden Fragen nachgegangen:

- Welche örtliche Versorgungsstruktur mit Gütern und Dienstleistungen des täglichen Bedarfs in ländlichen Räumen ist überlebensfähig?

- Mit welchen Lösungsansätzen in der ambulanten medizinischen Versorgung kann einer zunehmenden Anzahl an Nachfragern im ländlichen Raum begegnet werden?

3 Das Fraunhofer Workshop-Konzept und seine Besonderheiten

Da kritische Anforderungen für Gesundheits- und Nahversorgungsdienstleistungen aus der Sicht der Nutzer mit Hilfe der Workshops generiert werden sollten, wurde ein nutzerorientiertes und auf der Akzeptanzforschung basiertes Design der Workshops gewählt. Dieser Ansatz garantiert, dass die NutzerInnen eine aktive Rolle z.B. in der Generierung neuer Services und der Bewertung bereits bestehender Services übernehmen, und so für sie wertschaffende Angebote entwickelt werden können (Edvardsson et al. 2010). Empirische Untersuchungen der Innovationsforschung zeigen die Bedeutung von NutzerInnen als aktive TeilnehmerInnen an erfolgreichen Innovationen (von Hippel 1998). Die enge Interaktion mit NutzerInnen in der Design-Phase von neuen Konzepten, seien es Produkte oder Dienstleistungen, erlaubt eine stärkere Bedürfnisorientierung von Innovationen und die frühzeitige Reaktion auf Akzeptanzprobleme durch spätere AnwenderInnen. Dies führt zu einer Verbesserung der Qualität von Innovationen. Um somit nachhaltige Konzepte bei der Lösung sozialer und ökonomischer Probleme zu entwickeln bedarf es partizipativer Verfahren der aktiven Einbindung der BürgerInnen. Die TeilnehmerInnen wurden daher in den Workshops mit Hilfe interaktiver, partizipativer Methoden dazu ermutigt, mit ihren Erfahrungen, Erlebnissen und Ideen dazu beizutragen, den „Dorfladen von morgen“ (Workshop-Konzept 1) und die „Zukunft der Gesundheitsversorgung auf dem Land“ (Workshop-Konzept 2) sowohl aus der eigenen Perspektive als auch der Perspektive potentieller Kunden zu gestalten.

Die TeilnehmerInnen hatten die Möglichkeit, in mehreren Kleingruppen, intensiv und gemeinsam an der jeweiligen Fragestellung zu arbeiten. Sie bastelten mit Hilfe von Papierpuppen zunächst ihre eigene „Tante Emma“ bzw. ihren eigenen Dorfarzt (je nach Thema des Workshops) und arbeiteten danach Anforderungen und ihre Vorstellungen an einen Dorfladen bzw. an die Gesundheitsversorgung gemeinsam aus. Auch hatten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich in ausgewählte Bewohner eines imaginären Dorfes namens „Schönhausen“ hineinzusetzen. Dieses Vorgehen nennt man die Personas-Methode (Nielsen 2013). Personas werden genutzt, um die Workshop-TeilnehmerInnen in eine möglichst realitätsnahe Situation spezifischer Personengruppen zu versetzen, um aus deren Perspektive auf den jeweiligen Missstand zu schauen und Verbesserungsvorschläge oder Vor- und Nachteile herauszuarbeiten. Das Ziel war es, diejenigen Bedürfnisse und Anforderungen herauszufinden, die bei einer Konzeption des „Dorfladens von morgen“ oder der „Zukunft der Gesundheitsversorgung auf dem Land“ zu berücksichtigen sind. Nach diesem Kreativteil folgte stets eine Zusammenfassung der Ergebnisse der Gruppenarbeiten durch die Moderatoren sowie eine abschließende Diskussion in großer Runde.

Insgesamt 50 TeilnehmerInnen besuchten die parallel stattfindenden Workshops zu den beiden beschriebenen Themen „Tante Emma ist tot! – Es lebe Tante Emma! Neue Konzepte in der Nahversorgung“ (Workshop-Thema 1) sowie „Der ländliche Raum im Wandel – Perspektiven einer zukünftigen Gesundheitsversorgung“ (Workshop-Thema 2). Die 90-minütigen Workshops begleiteten Moderatoren der Fraunhofer SCS.

3.1 Zentrale Workshop-Ergebnisse im Blickpunkt

Im Zeitraum zwischen November 2013 und Juli 2014 wurden fünf Workshops zu den beiden Themen „Dorfladen von morgen“ (im Folgenden *Tante Emma* benannt) und „Zukunft der Gesundheitsversorgung auf dem Land“ (im Folgenden *Gesundheitsversorgung* benannt) in den bayerischen Städten Nürnberg, Regensburg, Coburg, Augsburg und Würzburg durchgeführt. Über alle Workshops hinweg wurden die Ergebnisse mit Hilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse analysiert, ausgewertet und aggregiert. Im Folgenden werden die zentralen Erkenntnisse zusammengefasst.⁷⁷

„Tante Emma“ – Vom reinen Produktanbieter zum Dienstleister

Alle Ergebnisse der „Tante Emma“-Workshops weisen in eine einheitliche Richtung: „Tante Emma“ ist nicht tot, sie muss vielmehr wiederbelebt werden. Ein Dorfladen stellt für alle WorkshopteilnehmerInnen eine unersetzliche Möglichkeit dar, sich auf dem Land mit Lebensmitteln und Bedarfen des täglichen Lebens zu versorgen. Die Dorfläden können jedoch darüber hinaus als stationärer Ort für weitere Versorgungsansätze gesehen werden. Man dürfe „Tante Emma“ nicht zu eng denken, so der mehrheitliche Appell der TeilnehmerInnen. Das Anbieten weiterer Dienstleistungen könnte den Dorfladen für noch breitere Personengruppen zugänglich machen. Auch eine Lieferung der Produkte nach Hause in Form von Hol- und Bringdiensten ist denkbar. Oder umgekehrt: das Bringen von Personen zum Dorfladen mittels spezieller Busan- und -verbindungen. Gerade für Menschen ohne Auto oder mit eingeschränkter Mobilität wäre dies ein interessanter Ansatz. Hier schließt sich ein weiterer Anknüpfungspunkt an: die Integration der Möglichkeiten des Internets. So könnten Bestellungen über das Internet (wie auch schon früher über das Telefon) in Auftrag gegeben oder Kaffeekränzchen und Veranstaltungen übertragen werden. Gerade für Menschen mit Pflegestufen wäre dies eine Möglichkeit, den Kontakt in die Außenwelt zu halten.

Insgesamt kam deutlich zum Ausdruck: Eine funktionierende und nachhaltige Struktur der Dorfmittelpunkte aufzubauen ist nicht trivial. Vielmehr werden Experten benötigt, welche über das entsprechende Know-how für die Konzeption, den Aufbau und die Umsetzung der lokalen und internen Strukturen eines solchen Versorgungskonzeptes verfügen. Vorteilhaft wäre es, eine Anlaufstelle zu haben, welche diese Aktivitäten bündelt (z.B. in den Landrats-

⁷⁷ Eine ausführliche Darstellung der wissenschaftlichen Ergebnisse wird nach Abschluss des Reviewprozesses im Rahmen der RESER Konferenz 2014 (24th Annual RESER Conference, 2014, Services and New Societal Challenges: Innovation for Sustainable Growth and Welfare; <http://www.reser2014.fi/>) in der Konferenzdokumentation veröffentlicht.

ämtern). Denn das Wissen, das benötigt wird, ist sehr umfassend und breit anzusetzen: von Steuer/Buchhaltung über Arbeitsrecht bis hin zu Haftpflicht- und Unfallversicherung, aber auch Gesundheitszeugnisse und vieles mehr muss beachtet werden. Vor diesem Hintergrund wird die Erstellung eines Handlungsleitfadens von den Teilnehmern gewünscht. Eine Art Checkliste, welche die wesentlichen zu beachtenden Aspekte zum Aufbau und der Etablierung erfolgreicher Nahversorgungsstätten beinhaltet. Anzumerken ist jedoch auch, dass solch ein Leitfaden keine Patentlösung darstellen kann. Keine Gemeinde gleicht der anderen im Detail, so dass ein reines schablonenartiges Übertragen eines Standardvorgehens nicht funktionieren kann. Die Spezifika der jeweiligen Örtlichkeiten, die das Wesen der jeweiligen ländlichen Region ausmachen, müssen beachtet werden.

3.2 Ländliche Gesundheitsversorgung – Zwischen Realität und menschlicher Fürsorge

Im Rahmen der Themen-Workshops der ländlichen Gesundheitsversorgung wurden aktuelle, in der Politik diskutierte Lösungsansätze vorgestellt. Den TeilnehmerInnen war die Möglichkeit gegeben, die Konzepte zu bewerten, auszubauen oder neue Ideen anzubringen. In nachfolgender Tabelle sind die in den Workshops zum Thema Gesundheitsversorgung diskutierten Konzepte angeführt:

Versorgungskonzept	Erläuterung
Temporär besetzte Praxis	ist die Zweitpraxis eines Allgemeinmediziners. Das heißt an ein bis zwei Tagen in der Woche können Patienten die Sprechstunde besuchen.
Ärztehaus im Nachbardorf	ist eine ständige Einrichtung mit zahlreichen Ärzten, die der Patient selbst erreichen muss. Dort werden viele Therapie- und Diagnosemöglichkeiten angeboten, der Patient ist für den Transport aber selbst verantwortlich.
Mobile Arztpraxis	sind speziell umgebaute Fahrzeuge, in denen ein bis zwei Mal pro Woche Behandlungen durchgeführt werden. (Vorsorge-) Untersuchungen und Leistungen wie Impfungen und Verbandswechsel können abgedeckt werden.
Hol- und Bringdienste	sorgen dafür, dass ständig ein Patiententransfer in die nächste Stadt oder die Lieferung von Medizin nach Hause möglich ist. Das heißt der Patient kann dadurch einerseits Arztbesuche machen und sich andererseits Medikamente usw. nach Hause bringen lassen.
Gemeindeschwester	ist eine speziell ausgebildete Krankenschwester, die ein bis zwei

	Mal pro Woche Hausbesuche bei Patienten macht. Das heißt, sie übernimmt die Betreuung und Nachversorgung im häuslichen Bereich, entscheidet aber nicht über Therapiearten.
Telemedizin	bedeutet, dass Gesundheitsdaten digital erfasst und an Berufstätige im Gesundheitswesen übertragen werden. Das heißt, es ist eine ständige medizinische Betreuung über räumliche Entfernungen möglich.

Eines der diskutierten Konzepte war das der *temporär besetzten Arztpraxis* im Sinne einer Zweitpraxis des Allgemeinmediziners vor Ort. Die TeilnehmerInnen empfanden dieses Konzept als sehr ansprechend, doch müssten flexible Sprechzeiten eingerichtet werden (z.B. abends) sowie die Erreichbarkeit zu Fuß durch die Dorfbewohner sichergestellt sein. Problematisch erschienen jedoch Fälle akuter Krankheit, die selten während der Sprechzeiten auftreten. Eine Vertrauensbasis des Arztes im Umgang mit den Patienten wurde vorausgesetzt. Im Rahmen des Konzeptes *Ärztehaus im Nachbardorf* stand vor allem der Aspekt der Mobilität von Patienten im Vordergrund. Eine gute Verbindung des öffentlichen Personennahverkehrs, die Möglichkeit einer Organisation von Nachbarschaftshilfe oder die Möglichkeit von Hausbesuchen müsse definitiv gegeben sein. Als weitere Alternative wurde der Einsatz einer *mobilen Arztpraxis* diskutiert. Auch in diesem Falle sei eine ständige Präsenzversorgung zwar nicht gewährleistet, dennoch wäre eine Konzentration auf eine Versorgung wie im Falle der temporären Arztpraxis gegeben. Probleme sehen die Teilnehmer bei der Ausgestaltung der Wartezeiten vor dem Auto – es muss eine wetterfeste Wartezone gegeben sein. Auch fehlende Flexibilität wurde bemängelt, z.B. bei Terminversäumnissen seitens der Patienten oder Leerlaufzeiten des Arztes. Speziell für ältere Personen mit mobiler Einschränkung wurde angeregt, auch Hausbesuche mit der mobilen Arztpraxis durchzuführen. Auch in Zusammenhang mit dem Konzept der *Hol- und Bringdienste* wurde der Aspekt der Mobilität stark betont – es sei eine gelungene Möglichkeit, nicht-mobile Personen zu Ärzten in der nächsten Stadt zu bringen, aber auch um sie mit Gütern des täglichen Bedarfs oder mit Medikamenten zu versorgen. Eine Vor-Ort-Gesundheitsversorgung sei jedoch auf diesem Wege nicht zu kompensieren. Auch der Aspekt der unklaren Finanzierungslage dieser Dienste sowie ein hoher organisatorischer Aufwand stelle das Konzept in Frage. Als weiteres wurde in den Workshops die Installation einer *Gemeindeschwester* diskutiert. Diese ist für die Vor- und Nachsorge, zur Kontrolle und Medikamentenversorgung sowie zur Beratung in Gesundheitsfragen zuständig. Sie ist vor Ort und bietet Besuchsdienste an. Vor allem für weniger mobile ältere Personen stellt die Gemeindeschwester ein dankbares Konzept dar, um Kontakt zur „Außenwelt“ zu pflegen und Gespräche führen zu können. Der Betreuungsaspekt steht dabei im Vordergrund. Dennoch wurden der Handlungsspielraum der Gemeindeschwester sowie deren fehlende Arztausbildung kritisch von den TeilnehmerInnen angesehen. Sie sei dadurch bei der Patientenbe-

handlung eingeschränkt und ersetze keine ärztliche Versorgung. Das Konzept der *Telemedizin* wurde sehr kontrovers diskutiert. Die Möglichkeit einer stetigen digitalen Erfassung spezifischer Gesundheitsdaten und deren Übertragung an Experten im Gesundheitswesen wurde eher als Notfallinstrument oder als Hilfsgerät zur Ergänzung klassischer ambulanter Versorgung wahrgenommen. Es gehe vielmehr um Beobachtung gesundheitlicher Daten als um Anamnese oder Behandlung. Befürchtungen wurden vor allem im Umgang mit der Technik genannt – eine jederzeitig mögliche personelle Unterstützung (z.B. Nachfragen per Telefon) müsse gewährleistet sein. Auch Aspekte wie Anonymität und fehlende menschliche Interaktion wurden als problematisch angesehen.

Es wurde deutlich, dass es den TeilnehmerInnen grundsätzlich wichtig war, dass wenigstens ein Minimum an Gesundheitsversorgung direkt im Dorf aufrechterhalten wird, etwa in Form flexibler Arztsprechstunden (z.B. 2 bis 3-mal pro Woche telefonisch oder auch über das Internet). Im Falle, dass keine gesundheitliche Kompetenz vor Ort ist, wurden beispielsweise spezielle Trainings durch die Freiwillige Feuerwehr in Erster Hilfe oder im Umgang mit dem Defibrillator angeregt. Ein weiterer Lösungsansatz stellt das Vorhandensein einer Anlaufstelle, eines Kümmerers vor Ort dar, welcher die Strukturen des Dorfes und die Bewohner kennt. Er organisiert Fahrdienste (z.B. Taxi-Bestellungen) und versorgt die Dorfbewohner mit wichtigen Informationen. Der Bürgermeister bzw. die Gemeinde sollte diesen finanzieren und bereitstellen. Die so eingerichtete Stelle eines Case- oder Health-Managers könne jedoch nicht durch eine einzelne Person abgedeckt werden, da keine 24-stündige Verfügbarkeit gewährleistet werden kann. Angeregt wurde ein rotierender Personaleinsatz unter einer führenden verantwortlichen Person. Der Wunsch nach Beratung im Krankheitsfall wurde auch im Wunsch nach der Existenz einer Apotheke deutlich. Eine Internetapotheke sei nicht ausreichend, da die menschliche Komponente und der Beratungsaspekt nicht abgedeckt würden. Menschliche Zuneigung, Nähe und Vertrautheit stellen laut Einschätzung der WorkshopteilnehmerInnen die Schlüsselfaktoren im Rahmen der Gesundheitsversorgung dar – zukünftige Konzepte dürfen diese Elemente nicht ignorieren, sondern sollten diese aktiv einbeziehen.

4 Fazit: Bürgerliches Engagement im ländlichen Raum – Ein Schlüssel zu mehr Teilhabe

Alle Ergebnisse der Workshop-Reihe weisen darauf hin, dass das Engagement von Bürgerinnen und Bürger einen elementaren Faktor für die zukünftige Sicherung der ländlichen Versorgung darstellt. Das aktive Engagement von Personen, die lokal verankert sind, stellt eine große Chance für die zukünftige Gestaltung funktionaler, attraktiver und lebenswerter Dörfer dar. Um Bürger zu motivieren, sich an der Gestaltung der zukünftigen ländlichen Struktur zu beteiligen, ist eine kooperative, vertrauensvolle und wertschätzende Zusammenarbeit untereinander und mit den örtlichen Behörden notwendig. Daher werden für eine erfolgreiche Unter-

stützung des Engagements z.B. mehr dezentrale Strukturen sowie Anreizkonzepte empfohlen. Auch die Ausbildung von ehrenamtlichen Personen ist bedeutsam. Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Vernetzung mit modernen Informations- und Kommunikationssystemen sowie der Möglichkeit eines Breitbandzugangs, um der ländlichen Bevölkerung bürgerschaftliches Handeln, Partizipation und den Austausch mit anderen Personen zu erleichtern.

Angesichts der demografischen Entwicklung ist es besonders wichtig, ein verstärktes Engagement gerade älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger zu unterstützen. Durch die Förderung des Engagements älterer Personen, können deren Ressourcen unter anderem in Form von Lebenserfahrungen für die Gemeinschaft genutzt werden. Speziell vor dem Hintergrund der wachsenden Bedeutung von sozialen Innovationen wird dies immer wichtiger. Von sozialen Innovationen spricht man, „wenn im Prozess der Innovation vielfältige Interessens- und soziale Gruppen eingebunden werden“ (BMBF 2014). Bürgerinnen und Bürger sollten zunehmend aufgefordert und miteinbezogen werden, neue Infrastrukturen, insbesondere für den ländlichen Raum, zu schaffen. (Zukünftige) anwendungsnahe Projekte im ländlichen Raum erfordern auch stets die Suche nach Anschlussfähigkeit der umzusetzenden Projekthalte im Rahmen der örtlichen Strukturen. Aus diesem Grund muss ein Klima der Beteiligung und des Engagement geschaffen werden, das auch ältere Mitmenschen begrüßt und aktiv unterstützt, so dass sie bereit sind, ihren Mikrokosmos und ihre Umwelt aktiv zu gestalten.

5 Literatur

Adler, G. & v. d. Knesebeck, J. H. (2011): Ärztemangel und Ärztebedarf in Deutschland?. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 54(2), S. 228-237.

BMBF (2014) (Hrsg.): Horizont 2020, Soziale Innovation („social innovation“). Online unter <http://www.nks-lebenswissenschaften.de/de/1856.php> (letzter Zugriff: 30.8.2014).

BMVBS / BBSR (2009) (Hrsg.): Ländliche Räume im demografischen Wandel. BBSR-Online-Publikation 34/2009. urn:nbn:de:0093-ON3409R142.

Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information DIMDI (2005) (Hrsg.): ICF - Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit, Stand Oktober 2005, World Health Organization WHO Genf, S.16.

Edvardsson, B.; Gustafsson, A.; Kristensson, P.; Witell, L. (2010): Service Innovation and Customer Co-development. In: Maglio, P.; Lieliszewski, Ch; Spohrer, J. (Ed.): Handbook of Service Science. New York, Dordrecht, Heidelberg, London: Springer, S. 561–578.

Kuhlicke, C., Petschow, U., & Zorn, H. (2005): Versorgung mit Waren des täglichen Bedarfs im ländlichen Raum: Studie für den Verbraucherzentrale Bundesverband eV Endbericht. Ber-

lin: IÖW. Online unter www.ioew.de/home/downloaddateien/studie_laendlicher_raum_lang.Pdf (letzter Zugriff: 15.08.2014).

Nielsen, L. (2013): *Personas - User Focused Design*. London, New York: Springer (Human-Computer interaction series, 15).

Statistisches Bundesamt (2009) (Hrsg.): *Bevölkerung Deutschlands bis 2060, 12. Koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung*.

von Hippel, Eric (1998): *Economics of Product Development by Users: The Impact of "Sticky" Local Information*, *Management Science* 44 (5), S. 629-644.

Ältere Menschen in sozialen Netzwerken

Thomas Bily

Die Regionalkonferenzen 2014 standen unter dem Motto „Ältere Menschen in der Mediengesellschaft“. Beides, Gesellschaft und Medien, befinden sich in einer erheblichen Umbruchphase: Demografischer Wandel und Digitalisierung prägen längst unseren Alltag und sind unumkehrbar. Daher ist es für alle und jeden Einzelnen hilfreich, sich mit den Perspektiven und Chancen des Wandels auseinander zu setzen. seniorbook tut dies auf dem Feld der sozialen Netzwerke als neues Medium, das sich auf die Interessen und Erwartungen älterer Menschen konzentriert. Daher haben wir uns gefreut, an den Regionalkonferenzen 2014 als Botschafter der sozialen Netzwerke auftreten zu dürfen. Wir waren von Anfang an überzeugt und wissen heute aus der Erfahrung der ersten beiden Jahre von www.seniorbook.de, dass soziale Netzwerke den medialen Alltag gerade in der zweiten Lebenshälfte ungemein bereichern können.

1 Notwendige Voraussetzungen: Sicherheit und Kontrolle

In einer Zeit, in der NSA, Datenspionage und Internetkriminalität immer öfter in den Schlagzeilen auftauchen, ist das Bedürfnis nach Sicherheit und Datenschutz besonders ausgeprägt. Gerade bei den Menschen, die nicht von klein auf mit Computer und Internet aufgewachsen sind, sind dies notwendige Voraussetzungen, ohne die sie den Einstieg in soziale Netzwerke kaum wagen.

Auch wenn es angesichts der medialen Meinungsbildung kaum vorstellbar ist: man kann soziale Netzwerke 100% nach deutschem Datenschutz aufstellen und Sicherheit, Kontrolle und das Löschen von Daten entsprechend einfach gestalten. seniorbook tut das. Und gleichzeitig ist das nur der erste Schritt der Beruhigung von Nutzern. Aber es reicht noch nicht für die Begeisterung von Nutzern

2 Freude am Entdecken

Das senior in seniorbook steht für Lebenserfahrung, Reife, Gelassenheit und folgt dabei frei dem Satz von George Bernard Shaw: „Ältere Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben“. Die Konsumforschung sieht den Anfang dieser gelasseneren Haltung zum Leben ab Mitte, Ende 40: wenn die Kinder das Haus verlassen haben und die berufliche Laufbahn für ausreichend Unterbau und Sicherheit gesorgt hat. Dann machen sich viele Menschen auf, die Welt neu zu entdecken, neue Projekte anzupacken, neue Erfahrungen zu sammeln. Gleichzeitig spüren sie eine Sehnsucht, neue Leute kennenzulernen, die diese Interessen und Erfahrungen teilen wollen. Bloß wie und wo?

Soziale Netzwerke im Internet sind wie geschaffen dafür. Mit einem Klick ist man mitten im Leben und kann seinen Wirkungskreis erweitern vom heimischen Herd oder Stadtviertel in die ganze Welt. Und wie auf einer Reise im richtigen Leben schätzt man dabei, dass man in den richtigen Viertel bei den richtigen Leuten landet. Die den gleichen Erfahrungsschatz haben, die ähnliche Gelassenheit und Werte pflegen und die sich nicht mehr in Kindereien verzetteln.

3 Die Brücke vom virtuellen Netz ins echte Leben

Smartphones, Laptops, Posts, Clouds, Streams und Sessions aller Orten: Mitunter kann man durchaus den Eindruck gewinnen, dass sich große Teile des Lebens im Netz abspielen. Die Wahrheit ist, dass das Leben weiterhin u.a. auf zwei Beinen und in einem Kopf stattfindet und nicht auf einem Bildschirm oder Netzwerk. Die Sehnsucht der Menschen findet seine Erfüllung im persönlichen Kontakt, im Miteinander; und das möglichst nah und persönlich. Soziale Netzwerke sind auf dem Weg dahin ein neues Medium, das ihnen hilft, diese Sehnsucht zu stillen. Das ist das positive Nutzererlebnis, das seniorbook schafft und das dazu führt, dass immer mehr Menschen neu dazu stoßen und sich jeden Tag wieder einloggen.

Sie erkennen, dass sie hier so sein können, wie im richtigen Leben. Sie schätzen, dass sie hier ernst genommen werden und ihre Lebenserfahrung geschätzt wird, anstatt dass sie für ihr Alter belächelt werden. Der idealistische Auftrag von seniorbook lautet, ein zeitgemäßes Bild vom Älterwerden zu vermitteln. Das Problem inmitten des demographischen Wandels ist nämlich nicht, dass immer mehr Leute immer älter werden. Sondern es ist unser Bild vom Älterwerden. Das müssen wir alle zusammen ändern. Die Regionalkonferenzen tragen ein kleines Stück bei zum Umparken im Kopf: Rollator raus, Sportwagen rein. Wir schaffen beste Perspektiven für die besten Jahre.

Ältere Menschen an die Nutzung von Computer und Internet heranführen

Herbert Schmidt

Am 6.4.2000 wurde der Startschuss für das erste Internetcafé „Von Senioren für Senioren“ in Würzburg gegeben. Mit Unterstützung durch die Beratungsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderungen konnten zwei Computer angeschafft werden. Es fanden sich auch Helfer.

In 2001 wurden in Ochsenfurt, Schweinfurt und Marktheidenfeld weitere Internetcafés „Von Senioren für Senioren“ ins Leben gerufen. Es folgten im Jahr 2002 vergleichbare Einrichtungen in Marktbreit, Aschaffenburg und Kitzingen. Bis auf Marktbreit und Kitzingen gibt es diese Einrichtungen heute noch. Bis Ende 2013 konnten rund 40.000 Besucherinnen und Besucher registriert werden. Im Jahr 2002 wurde das Internetcafé in Würzburg mit dem Bürgerkulturpreis des Bayerischen Landtags ausgezeichnet.

In Zusammenarbeit mit dem Landratsamt des Landkreises Würzburg fanden ab 2010 regelmäßige Informationsveranstaltungen in verschiedenen Orten des Landkreises statt. In den Jahren 2011 bis 2013 haben wir mit „eLSe“ – eLearning für Senioren mehrfach den eLSe-Grundkurs angeboten. Rund 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten wir verzeichnen.

2010 haben wir uns an dem Wettbewerb „Engagement 55+“, der von der PHINEO gAG ausgeschrieben war, beteiligt. Zusammen mit zwei anderen bayerischen NGOs wurden wir in Bayern mit dem WIRKT-Siegel „Empfohlene Qualität im Themenfeld Engagement 55+“ ausgezeichnet. In der gesamten Bundesrepublik wurden insgesamt 13 Projekte ausgezeichnet.

Hatten wir anfangs nur festinstallierte Computer, bei denen über LAN der Zugang zum Internet möglich war, hat sich diese Situation vollkommen geändert. Neun Computer hatten wir im LAN. Nach und nach kamen über mehr Nachfragen nach Laptops. Wir stellten sehr schnell fest, dass die Schulung am eigenen Computer zielführender war. Deshalb haben wir schrittweise die fest installierten Computer abgebaut und Platz für die Laptops geschaffen. Für diese konnten wir wahlweise Zugang zum Internet über LAN und auch W-LAN anbieten.

Ende 2012 kamen dann die ersten Besucherinnen und Besucher mit Tablets. Hier schufen wir über einen zusätzlichen Accesspoint den Zugang zum Internet.

Unsere Strategie, wie wir den älteren Menschen den Zugang zu Computer und Internet vermitteln besteht ganz einfach darin, dass wir die Besucherinnen und Besucher da abholen wo sie mit ihren Problemen stehen. Ein festes Kursprogramm haben wir nicht. Wir sind der Meinung, dass die persönliche Unterstützung und das Eingehen auf die Probleme unserer Besucher effektvoller ist. Seit 2005 sind wir ein eingetragener Verein, dessen Gemeinnützigkeit vom zuständigen Finanzamt anerkannt ist.

Autorenverzeichnis

Bily, Thomas	Vorstand, seniorbook AG; t.bily@seniorbook.de
Bührlen, Brigitte	Vorstand, WIR! Stiftung pflegender Angehöriger; kontakt@wir-stiftung.org
Gatterer, Gerald	Univ. Doz. Dr., Geriatriezentrum am Wienerwald; gerald@gatterer.at
Guggemos, Peter	Prof. Dr., Hochschule der Bundesagentur für Arbeit in Mannheim, Lehrstuhl für Politikwissenschaft mit Schwerpunkt Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik; Peter.Guggemos@arbeitsagentur.de
Hofmann, Bettina	Dipl.-Kffr., Fraunhofer-Arbeitsgruppe für Supply Chain Services SCS; bettina.hofmann@scs.fraunhofer.de
Jörk, Sabine	M.A., Evangelische Arbeitsgemeinschaft zur Förderung von Medienkompetenz im Deutschen Evangelischen Frauenbund Landesverband Bayern e.V.; sabine.joerk@quamema.de
Kaiser, Heinz Jürgen	Prof. Dr., Friedrich-Alexander-Universität Erlangen- Nürnberg, Institut für Psychogerontologie; juergen.kaiser@fau.de
Kürbis, Susann	M.A., Fraunhofer-Arbeitsgruppe für Supply Chain Ser- vices SCS; susann.kuerbis@scs.fraunhofer.de
Lang, Frieder R.	Prof. Dr., Friedrich-Alexander-Universität Erlangen- Nürnberg, Institut für Psychogerontologie; frieder.lang@fau.de
Oswald, Wolf D.	Univ.-Prof. Dr., Friedrich-Alexander-Universität Erlan- gen-Nürnberg, Forschungsgruppe Prävention und De- menz; w-d-o@t-online.de
Pelizäus-Hoffmeister, Helga	PD Dr., Universität der Bundeswehr München, Fakultät für Staats- und Sozialwissenschaften; Helga.pelizaeus- hoffmeister@unibw.de
Piazzzi, Kai-Uwe	Universität Ulm, Zentrum für Allgemeine Wissenschaft- liche Weiterbildung; kai-uwe.piazzzi@uni-ulm.de
Plechaty, Marcel	M.A., Friedrich-Alexander-Universität Erlangen- Nürnberg, Institut für Psychogerontologie; marcel.plechaty@fau.de
Schmidt, Herbert	Seniorenforum Würzburg und Umgebung; herbert.schmidt@seniorenforum-wuerzburg.de

Schmitt-Rüth, Stephanie	Dipl.-Kffr., Fraunhofer-Arbeitsgruppe für Supply Chain Services SCS; stephanie.schmitt-rueth@scs.fraunhofer.de
Seiler, Gerhard	Geschäftsführer, Stiftung Digitale Chancen; gseiler@digitale-chancen.org
Städtler-Mach, Barbara	Prof. PD Dr., Evangelische Hochschule Nürnberg; barbara.staedtler-mach@evhn.de
Volpert, Simon	B.Sc., Universität Ulm, Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung; simon.volpert@uni-ulm.de
Warko, Johanna	SeniorenNetz Erlangen; warthe@gmx.de

Träger der Veranstaltungsreihe

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Institut für Psychogerontologie

Kooperationspartner

Bayerischer Landesverband des Katholischen Deutschen Frauenbundes e.V.

Bayerisches SeniorenNetzForum e.V.

Deutscher Evangelischer Frauenbund Landesverband Bayern e.V.

Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e.V.

Generation Research Program, Humanwissenschaftliches Zentrum der
Ludwigs-Maximilians-Universität München

Landesarbeitsgemeinschaft der öffentlichen und freien
Wohlfahrtspflege in Bayern

Landesarbeitsgemeinschaft ehrenamtlicher Mitarbeiter im
Strafvollzug Bayern e.V.

SeniorenNetz Buckenhof

WIR! Stiftung pflegender Angehöriger

Zentrum Seniorenstudium, Ludwigs-Maximilians-Universität München

Weitere Kooperationspartner am Veranstaltungsort

Stadt Nürnberg, Amt für Senioren und Generationenfragen –
Seniorenamt

Stadt Coburg

Hochschule Coburg

Stadt Augsburg

Seniorenbeirat der Stadt Augsburg

Stadt Passau

Zweckverband Volkshochschule Passau

Stadt Regensburg

Volkshochschule der Stadt Regensburg

Stadt Würzburg

Volkshochschule Würzburg & Umgebung