



Wissen vermitteln.
Dabei sein!
Online im Alter.

Lernen im Alter

Dieses Lernheft ist Begleitmaterial zur gleichnamigen
Online-Schulung „Lernen im Alter“.



Einleitung

Ältere Menschen sind eine heterogene Zielgruppe. Dies zeigt sich auch beim Lernen im Alter.

In diesem Themenbereich möchten wir aufzeigen, wodurch sich das Lernen im Alter auszeichnet. Mit dem Wissen um die Besonderheiten des Lernens möchten wir Sie dabei unterstützen, (Digitalisierungs-)Angebote für die Zielgruppe der Senior:inneneinfacher entwickeln und durchführen zu können.

Sie erfahren mehr über folgende Fragestellungen:

- Was zeichnet Alter(n) aus?
- Welche Veränderungen treten im Alter auf?
- Was sind Motive, um zu lernen?
- Welche Lernformen gibt es und wie lernen Senior:innen am häufigsten?
- Welche Lernbarrieren bestehen im Alter, insbesondere bei der Techniknutzung?
- Wie kann das Wissen um die Besonderheiten beim Lernen im Alter praktisch umgesetzt werden?

Inhalt

1. Zu den Begriffen des Alterns und Alter	4
2. Lernen im Alter: Besonderheiten	5
2.1 Veränderungen im Alter	5
2.2 Sensorische Veränderungen	5
2.3 Emotionale Veränderungen	6
2.4 Motivationale Veränderungen	6
3. Lernformen	7
4. Lernbarrieren	8
4.1 Allgemeine Lernbarrieren im Alltag	8
4.2 Lernbarrieren bei der Techniknutzung	8
4.2.1 Altersbedingte Einschränkungen	8
4.2.2 Sozioökonomische und soziale Einschränkungen	9
4.2.3 Techniksozialisation	9
4.2.4 Technikeinstellung: Technikangst, Nutzenabwägung	9
5. Zusammenfassung und Tipps	9
5.1 Tipps zur praktischen Umsetzung	10
6. Platz für Ihre Notizen	11
7. Ihre eigenen Ideen	12
8. Quellenverzeichnis und Empfehlungen	13
9. Impressum	14

1. Zu den Begriffen des Alterns und Alter

Unter dem Begriff Alter versteht man eine _____.
Für ihn gibt es keine einheitliche Definition.

Der Begriff Altern wird als lebenslanger Prozess definiert, der
_____.

Das Altern ist gekennzeichnet durch _____ und
_____.

Verluste finden vor allem in der _____ Leistungsfähigkeit
und im _____ Bereich statt.

Verluste führen oft zu _____, da sie _____
öffnen können.

Wie nennt sich die wissenschaftliche Disziplin zur Bildung im Alter?

2. Lernen im Alter: Besonderheiten

2.1 Veränderungen im Alter

Im Alter kommt es zu kognitiven Veränderungen. Tragen Sie die passenden Begriffe ein.

_____ Intelligenz (Intelligenz als kulturelles Wissen):
Kann auch im Alter zunehmen.

_____ Intelligenz (Intelligenz als Fähigkeit zur basalen Informationsverarbeitung) nimmt ab Mitte 20 ab.

Obwohl ältere Menschen Informationen langsamer verarbeiten können,

Im Alter kommt es nicht nur zu kognitiven, sondern auch zu

_____ , _____ und
_____ Veränderungen.

2.2 Sensorische Veränderungen

Welche vier sensorischen Veränderungen treten im Alter auf?

Nennen Sie diese.

- _____
- _____
- _____
- _____

2.3 Emotionale Veränderungen

Senior:innen fokussieren vermehrt ihre Aufmerksamkeit und Gedächtniskapazität auf Informationen, die die momentane Stimmung aufhellen, da sie die Zeit als zunehmend begrenzt wahrnehmen und stärker nach emotionaler Befriedigung suchen.

Was sollte daher beim Lernen nicht zu kurz kommen?

2.4 Motivationale Veränderungen

Im Gegensatz zu Kindern und Jugendlichen lernen ältere Menschen meistens aus innerer Motivation. Was sind die wichtigsten Motive?

Wir haben von dem biografischen Rucksack erfahren. Von welchen fünf biografischen Faktoren hängt das Lernen im Alter ab?

- ---
- ---
- ---
- ---

3. Lernformen

Lernen findet nicht nur lebenslang, sondern auch in unterschiedlichen Kontexten statt. Die Auswahl der Lernform hängt vor allem von den bisherigen Bildungserfahrungen ab. Nennen Sie die beiden häufigsten Lernformen und die dazugehörigen Lernorte.

a) _____

- _____
- _____
- _____

b) _____

- _____
- _____
- _____

Nur 12% der Senior:innen lernen laut einer Studie zeitintensiv, d. h. sie nehmen an regelmäßig organisierten Weiterbildungsangeboten (Kurse und ein-/mehrtägige Seminare) teil. Der mit 30% höchste Anteil der Senior:innen lernt beiläufig. Sie lernen durch das soziale Umfeld und durch unterschiedliche Medien und nehmen maximal an einem Tag an organisierten Weiterbildungen teil. Überlegen Sie, was dies für Ihre Angebotsentwicklung bedeutet.

4. Lernbarrieren

Das Lernen im Alltag und im Bezug zur Techniknutzung wird durch unterschiedliche Barrieren eingeschränkt

4.1 Allgemeine Lernbarrieren im Alltag

Ob und in welcher Form ältere Menschen lernen, hängt vor allem von ihren bisherigen Erfahrungen ab:

- a) frühere negative Erfahrungen mit Schule/ Lernen
- b) aktuelle negative Erfahrungen
- c) schlechte Erfahrungen mit Institutionen

Weitere Lernbarrieren sind:

- a) negative Altersbilder
- b) Angebote im Umfeld nicht vorhanden oder nicht bekannt

4.2 Lernbarrieren bei der Techniknutzung

Auch in Bezug zur Techniknutzung gibt es verschiedene Lernbarrieren. Welche Elemente zählen zu den genannten Lernbarrieren?

4.2.1 Altersbedingte Einschränkungen

- _____
- _____
- _____
- _____

4.2.2 Sozioökonomische und soziale Einschränkungen

- _____
- _____

4.2.3 Techniksozialisation

- _____
- _____

4.2.4 Technikeinstellung: Technikangst, Nutzenabwägung

- _____
- _____

5. Zusammenfassung und Tipps

Lernen findet nicht für einen Moment, sondern lebenslang statt.

Lernen geschieht aktiv, selbstgesteuert und konstruktiv.

Die Biografie und die Lebenswelten sind elementar für die Lernprozesse im Alter.

5.1 Tipps zur praktischen Umsetzung

1. Geeignete, alltagsbezogene Themen wählen.
2. Teilnehmende im Vorfeld zu Vorkenntnissen fragen.
3. Einfache Sprache verwenden, bei Verwendung von Anglizismen diese leicht und verständlich erklären.
4. Übungen einbauen: Es eignen sich z. B. kostenlose Apps wie „Stadt | Land | Datenfluss“, „Senioren mit Smartphone“ oder „Starthilfe – digital dabei“.
5. Anleitungen, Materialien und Erklärvideos verwenden.
6. Das soziale Miteinander z. B. durch Kaffee und Kuchen stärken.
7. Geduld und Empathie zeigen.
8. Abwechslungsreiche Methoden verwenden.
9. Spaß und Spiel dürfen nicht zu kurz kommen.
10. Kurse in Kleingruppen oder Einzel-Sprechstunden durchführen.

8. Quellenverzeichnis und Empfehlungen

BAGSO (2019). **Neugierig bleiben! Bildung und Lernen im Alter**. 2. Aktualisierte Auflage. Bonn: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (Hrsg.)

BAGSO (2019). **Handreichung Wie Bildung im Alter gelingt**. 1. Auflage. Bonn: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (Hrsg.)

Bubolz-Lutz, E., Engler, S., Kricheldorff, C., & Schramek, R. (2022). **Geragogik: Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch**. Kohlhammer Verlag.

Klein et al. (2021). **Schwierige Zugänge älterer Menschen zu Angeboten der Sozialen Arbeit. Abschlussbericht eines Praxisforschungsprojekts**. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. (Hrsg.): Frankfurt am Main

Kricheldorff, C. (2014). **Alter(n) lernen**. Z Gerontol Geriat 47, 549–551.
<https://doi.org/10.1007/s00391-014-0814-7>

Seifert, A., Schelling, H.R. (2022). **IKT-Nutzung im Kontext von Gesundheit und Fitness im Alter**. In: Ring-Dimitriou, S., Dimitriou, M. (eds): Aktives Altern im digitalen Zeitalter. Springer VS, Wiesbaden.
https://doi.org/10.1007/978-3-658-34970-7_1

Strobel, C., Schmidt-Hertha, B., Gnahs, D.: **Bildungsbiographische und soziale Bedingungen des Lernens in der Nacherwerbsphase** - In: Magazin erwachsenenbildung.at (2011) 13, 11 S. - URN: urn:nbn:de:0111-opus-74272
<https://doi.org/10.25656/01:7427>

9. Impressum

Autor:innen: Theresa Kuper, Petra Rollfing

Lektorat: Daniel Lehmann

Gestaltung und Satz: Kraut & Konfetti GmbH & Co

Erscheinungsjahr: 2023, Auflage: 500

Herausgeber:

Deutschland sicher im Netz e. V.

Geschäftsführer: Dr. Michael Littger (V.i.s.d.P.)

Albrechtstraße 10 c, 10117 Berlin

+49 (0) 30 767581-500

www.sicher-im-netz.de

Projektleitung Digitaler Engel: Katharina Kunze

Mit dem Projekt Digitaler Engel vermittelt Deutschland sicher im Netz e. V. (DsiN) alltagsnah, persönlich und vor Ort die Chancen der Digitalisierung für eine digitale Teilhabe im Alter. Mit zwei Infomobilen sind die Digitalexpert:innen deutschlandweit unterwegs.

Um nachhaltige Angebote zur Kompetenzvermittlung zu schaffen, unterstützt der Digitale Engel lokale Akteure aus der Seniorenarbeit bei der Vermittlung digitaler Kompetenzen. Im Rahmen von Online-Schulungen für Wissensvermittler:innen werden Lerneinheiten zu Digitalisierungsaspekten, zum Thema Bildung im Alter, zu möglichen Lernsettings, Rahmenbedingungen und Fördermöglichkeiten angeboten.

Weitere Informationen auf www.digitaler-engel.org oder unter schulungen@digitaler-engel.org oder telefonisch unter +49 (0) 30 767581-530.

© Alle Inhalte stehen unter dem Creative-Commons-Nutzungsrecht CC-BY-SA:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>.

Ein Projekt von Deutschland sicher im Netz e. V.

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) unter dem Dach des DigitalPakt Alter.

Dieses Heft steht auch zum
Download zur Verfügung:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ein Projekt von:

