

# Planung und Durchführung von altersgerechten Lernangeboten

Dieses Lernheft ist Begleitmaterial zur Online-Schulung  
„Altersgerechte Lernangebote.“



# Einleitung

**Das Internet bietet viele Chancen und Möglichkeiten, den Alltag zu bereichern und zu erleichtern.**

**Niedrigschwellige Lernangebote können Senior:innen auf ihrem Weg in die digitale Welt unterstützen und Unsicherheiten abbauen. Doch worauf kommt es bei der Gestaltung solcher Lernangebote an?**

**In diesem Themenbereich geht es darum, wie altersgerechte Lernsettings aussehen und welche Bedingungen sich positiv auswirken können. Wir geben Tipps und Hinweise zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung eigener Lernangebote für Ältere.**

Sie erfahren mehr über folgende Fragestellungen:

- **Wie planen Sie ein Angebot?**
- **Wie führen Sie das Angebot durch und vermitteln die Inhalte altersgerecht? Wie steigern Sie die Motivation der Teilnehmenden?**
- **Welche Methoden gibt es, Feedback einzuholen, und wie können Sie Ihre eigene Arbeit reflektieren?**
- **Welche Angebote sollten nach Kursende bestehen?**
- **Welche digitalen Angebote können die Teilnehmenden nutzen, um die Kursinhalte zu vertiefen?**

# Inhalt

<b>1. Planung</b>	<b>4</b>
1.1 Die Zielgruppe kennen	4
1.2 Das richtige Lernformat finden	5
1.3 Die technische Ausstattung sicherstellen	6
<b>2. Durchführung</b>	<b>8</b>
2.1 Eine vertrauensvolle Lernatmosphäre schaffen	8
2.2 Lerninhalte an den Alltagsnutzen ausrichten	8
2.3 Lerninhalte altersgerecht vermitteln	9
2.4 Tipps zur altersgerechten Gestaltung von Inhalten	9
2.5 Tipps zur Motivationssteigerung	10
2.6 Abwechslung schaffen	10
<b>3. Nachbereitung</b>	<b>11</b>
3.1 Eigene Arbeit reflektieren	11
3.2 Feedback der Teilnehmenden einholen	11
<b>4. Angebote nach dem Kursende</b>	<b>12</b>
<b>5. Digitale Angebote</b>	<b>12</b>
<b>6. Platz für Ihre Notizen und Ideen</b>	<b>13</b>
<b>7. Quellenverzeichnis und Empfehlungen</b>	<b>14</b>
<b>8. Impressum</b>	<b>15</b>

# 1. Planung

Bevor Sie mit Ihrem Lernangebot starten, sind einige Planungen zur Durchführung sinnvoll:

- Richten Sie Ihr Lernangebot an der Zielgruppe aus.
- Finden Sie das richtige Format.
- Stellen Sie die benötigte technische Grundausstattung bereit.

## 1.1 Die Zielgruppe kennen

Ältere Menschen sind eine heterogene Zielgruppe: Sie bringen nicht nur unterschiedliche Vorkenntnisse mit, sondern haben auch verschiedene Bedürfnisse und Erwartungen an die Inhalte und die Art der Unterstützung (siehe [Lernheft 1 „Lernen im Alter“](#)). Für ein passendes und wirksames Lernangebot ist es daher förderlich, die Zielgruppe zu kennen. Dies hilft Ihnen, Ihr Lernangebot an den Wünschen und Lernpräferenzen der Teilnehmenden auszurichten.

An wen möchten Sie Ihr Lernangebot richten? Machen Sie sich Gedanken zu den Menschen, die Sie mit Ihrem Unterstützungsangebot adressieren wollen:

- Was sind ihre Vorkenntnisse im Umgang digitaler Anwendungen?
- Was motiviert sie zu einer Teilnahme an einem Lernangebot?
- Welche Interessen und (inhaltliche) Wünsche haben sie?
- Was sind ihre Erwartungen an das Angebot?

## 1.2 Das richtige Lernformat finden

Sobald Sie einen Überblick haben, wen Sie mit Ihrem Lernangebot erreichen wollen, können Sie besser einschätzen, welches Lernformat für diese Menschen am besten geeignet ist. Dafür stehen Ihnen unterschiedliche Lernformate zur Auswahl:

- \_\_\_\_\_ : In diesem klassischen Lernformat schulen Sie eine feste Gruppe – meist zu einem festgelegten Thema in einem bestimmten Zeitraum. Je geringer die Vorkenntnisse der Teilnehmenden sind, desto kleiner sollte die Gruppe sein.
- \_\_\_\_\_ : In diesen (auf Dauer angelegten) Lernformaten bieten Sie interessierten Menschen die Möglichkeit, sich je nach Bedarf und Interessen zu unterschiedlichen Themen auszutauschen und sich gegenseitig bei Problemen weiterzuhelfen. Sie nehmen hier die Rolle der Lernbegleitung ein, in der Sie den Teilnehmenden bei Fragen zur Verfügung stehen.
- \_\_\_\_\_ : In diesem offenen Lernformat unterstützen Sie ältere Menschen individuell bei ihren persönlichen Fragen und konkreten Problemen. Dieses offene Format findet idealerweise in regelmäßigen Abständen statt. Eine Voranmeldung sollte nur bei entsprechender großer Nachfrage erforderlich sein.
- \_\_\_\_\_ : Durch Videokonferenzen können Sie sowohl Gruppenkurse, Sprechstunden, Informationsveranstaltungen oder Stammtische anbieten. Dieses Format eignet sich auch für Personen mit Mobilitätseinschränkungen oder bei Pandemiebedingungen.

Welches Lernformat kommt für Ihre Situation in Frage? Wo können Sie das Lernangebot durchführen? In welchem zeitlichen Rhythmus können Sie das Angebot realistisch umsetzen?

---

---

---

---

---

### 1.3 Die technische Ausstattung sicherstellen

Bei der Planung Ihres Lernangebots zur Vermittlung digitaler Kompetenzen sollten Sie die technische Infrastruktur berücksichtigen:

- **Internet:** Ein Internetzugang ist für alle Lernformate eine wichtige Grundvoraussetzung. Hier eignet sich am besten ein stabiles WLAN, mit dem sich alle Endgeräte verbinden können. Moderne Router sind heutzutage bereits mit dem aktuellen WPA2-Standard verschlüsselt. Neben der Verschlüsselung sollten Sie das WLAN auch mit einem sicheren Passwort schützen, um unberechtigte Zugriffe auf das WLAN-Netzwerk zu erschweren.
- **Demonstrationsgeräte:** Zur praxisnahen Vermittlung sollten internetfähige Endgeräte zu Demonstrationszwecken vorhanden sein. Zu den am häufigsten nachgefragtesten Geräten in Lernangeboten zählen Smartphones und Tablets. Hier sind die verschiedenen Betriebssysteme und Hersteller und ihre Unterschiede in der Anwendung zu berücksichtigen. Für Personen, die kein eigenes Gerät besitzen, sind Demonstrationsgeräte besonders wichtig, um sich einen ersten Eindruck davon zu machen.

- **Beamer (ggf. Leinwand und Laptop):** In Gruppenkonstellationen ist es hilfreich, den Bildschirm von Demonstrationsgeräten über eine Wand zu „spiegeln“. Bei Endgeräten von dem Hersteller Apple kann zur Übertragung des Bildschirms Apple Airplay genutzt werden. Bei Geräten mit dem Betriebssystem Android kommen je nach Modell unterschiedliche Übertragungstechniken infrage (u. a. ScreenMirroring, Google Chromecast und Miracast). Zur Übertragung selbst ist ein Beamer notwendig, der den Bildschirm auf eine (weiße) Wand projiziert. Steht keine entsprechende Wand zur Verfügung, empfiehlt es sich, eine Leinwand zu nutzen. Bei der Anschaffung eines Beamers sollte auf die Helligkeit (mindestens 3.000 ANSI-Lumen) und eine gute Auflösung (mindestens WXGA 1280x800 Pixel) geachtet werden. Sofern bereits vorhanden, können TV-Geräte mit einem großen Bildschirm als Alternative zum Beamer genutzt werden. In Gruppenkursen ist es sinnvoll, aufbereitete Unterlagen wie Präsentationsfolien mit einem Laptop oder Computer zu projizieren.

Was steht Ihnen an technischer Ausstattung zur Verfügung? Was fehlt?

---

---

---

---

---

## 2. Durchführung

Altersgerechte Lernangebote sind keine frontale Wissensvermittlung.

### 2.1 Eine vertrauensvolle Lernatmosphäre schaffen

Bei der Umsetzung Ihres Lernangebots sollten Sie eine angenehme und vertrauensvolle Lernatmosphäre schaffen, in der sich Ihre Teilnehmenden willkommen und wohl fühlen.

Ihre Ideen, um eine vertrauensvolle Lernumgebung zu schaffen:

---

---

---

---

---

### 2.2 Lerninhalte an den Alltagsnutzen ausrichten

Die Lernmotivation und der Lernerfolg von älteren Menschen sind dann am höchsten, wenn sie aus dem Gelernten einen Nutzen für ihren Alltag ziehen können. Daher sollten Sie die Inhalte Ihrer Angebote an den Alltagsnutzen Ihrer Teilnehmenden ausrichten und dabei an das vorhandene Wissen und die Lebenserfahrungen der Teilnehmenden anknüpfen. Statt einer reinen Wissensvermittlung steht ein gemeinsamer Lernprozess, der die Mitgestaltung Ihrer Teilnehmenden fördert, im Vordergrund. Beziehen Sie Ihre Teilnehmenden ein und fragen diese, welche Erwartungen und Wünsche sie haben.

## 2.3 Lerninhalte altersgerecht vermitteln

Auch ältere Menschen können noch viel lernen und neue Erfahrungen machen. Eine altersgerechte Vermittlung von Kompetenzen und Erfahrungen berücksichtigt dabei unter anderem folgende Punkte:

- Komplexität des „Lernstoffs“ reduzieren (z. B. durch kleinere gut strukturierte Einheiten)
- Zeit nehmen und geben sowie Pausen machen
- aktives Lernen und Ausprobieren ermöglichen (jeder Schritt wird von den Teilnehmenden mindestens einmal selbst durchgeführt)
- Wiederholungen und Übungen einbauen
- verständliche Sprache verwenden und Anglizismen (englischsprachige Begriffe) verständlich erklären (z. B. durch zusätzliches Glossar)
- schriftliches Begleitmaterial zum Nachlesen bereitstellen

Fallen Ihnen noch weitere Aspekte ein, die das Lernen im Alter fördern?

---

---

---

---

---

## 2.4 Tipps zur altersgerechten Gestaltung von Inhalten

- Zur Nutzung von ausgleichenden Hilfsmitteln wie Sehhilfen, Hörgeräte, Touchpen ermuntern („keine falsche Scham“)
- größere Geräte (Tablets, Bildschirme) nutzen oder die Einstellungen entsprechend anpassen
- serifenlose, schnörkellose Schriften verwenden (z. B. Calibri, Verdana oder Arial)

- auf Größe der Schrift achten (bei Arbeitsblättern mindestens 12 Punkt und bei Präsentationsfolien mindestens 30 Punkt)
- größtmöglichen farblichen Kontrasts zwischen Schrift und Hintergrund wählen ([www.leserlich.info/werkzeuge/kontrastrechner](http://www.leserlich.info/werkzeuge/kontrastrechner))

## 2.5 Tipps zur Motivationssteigerung

- Austausch von positiven Erfahrungen in der Gruppe
- Ermutigung, bspw. durch Demonstrationsvideos von Gleichaltrigen
- Lernen durch positive Gefühle unterstützen
- Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit stärken / Sicherheit geben
- Platz für den „biografischen Rucksack“ einräumen und Alltagsbezug der Inhalte

## 2.6 Abwechslung schaffen

Verschiedene Methoden können dabei unterstützen, neues Wissen zu vermitteln und dieses zu festigen. Durch den Wechsel von Kurzvortrag, Zeigen und Erklären, Übungen und Gruppenarbeiten schaffen Sie Abwechslung und erleichtern den Lernprozess. Besonders beliebt sind interaktive Methoden wie Spiele und Quizfragen. Das „Forum Seniorenarbeit Nordrhein-Westfalen“ hat einen [digitalen Methodenkoffer](#) entwickelt, der Ihnen Ideen und Anregungen zu verschiedenen Methoden gibt. Dort stehen Ihnen auch [Quizze](#) zu verschiedenen Fragestellungen zur Verfügung, die Sie für Ihre Lernangebote nutzen können.

## 3. Nachbereitung

Nach jeder Durchführung sollten Sie Ihre eigene Arbeit reflektieren und Feedback von Ihren Teilnehmenden einholen. Beides ermöglicht Ihnen, Ihr Lernangebot im Sinne einer bedarfsgerechten Unterstützung stetig weiterzuentwickeln und anzupassen.

### 3.1 Eigene Arbeit reflektieren

Bei der Reflektion der eigenen Arbeit können Sie sich verschiedene Fragen stellen:

- Was lief gut?
- Was hat (noch) nicht gut funktioniert?
- Welche Fragen konnte ich nicht beantworten?
- Welche Themen waren besonders gefragt? Welche sollte ich aufgreifen?
- Konnte ich meine Ziele erreichen?

### 3.2 Feedback der Teilnehmenden einholen

Es gibt unterschiedliche Wege, Feedback von Ihren Teilnehmenden einzuholen:

- Schriftlicher Fragebogen;
- offene Gesprächsrunden nach oder während der Veranstaltung;
- Ein-Punkt-Methode: Auf einer Skala von 1-10 oder Gesichtsskala markieren, wie Veranstaltung oder einzelne Aspekte wie die Inhalte der Schulung empfunden wurden;

- Bewertungsplakat zur Seminarbeurteilung: Teilnehmende bewerten, indem sie ein Kreuz auf einer Skala von + bis - setzen und unter den Punkten: „Was hat mir gefallen?“, und: „Was könnte verbessert werden?“
- Bei digital Fortgeschrittenen: Online-Fragebogen.

## 4. Angebote nach dem Kursende

- Sprechstunden anbieten oder Einzel-Coaching;
- Ggf. Bildung einer Fortgeschrittenengruppe, die sich selbstständig trifft und untereinander Tipps gibt;
- Ehren- oder hauptamtliche Person, die unterstützend als Ansprechperson zur Verfügung steht.

## 5. Digitale Angebote

Um Ihre Kursinhalte zu vertiefen, empfehlen wir Ihnen einige digitale Angebote:

- App „Senioren mit Smartphone“ [www.ionahhad.de/senioren-mit-smartphone-einfach-erklart](http://www.ionahhad.de/senioren-mit-smartphone-einfach-erklart)
- App „STARHILFE - DIGITAL DABEI“ [www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/lern-app-starhilfe-digital-dabei](http://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/lern-app-starhilfe-digital-dabei)
- Lernplattform DsiN-Digitalführerschein: DiFü [www.difu.de](http://www.difu.de)
- Erklärvideos
  - Digitaler Engel: [www.youtube.com/@SicherimnetzDeVerein/playlists](https://www.youtube.com/@SicherimnetzDeVerein/playlists)
  - Wege aus der Einsamkeit: [www.youtube.com/@Wegeausdereinsamkeit](https://www.youtube.com/@Wegeausdereinsamkeit)
  - Friede Freude Smartphone: [www.youtube.com/@FriedeFreudeSmartphone](https://www.youtube.com/@FriedeFreudeSmartphone)

## 6. Platz für Ihre Notizen und Ideen

Wie setze ich mein eigenes Angebot um? Was muss ich bei den einzelnen Schritten beachten?

Vorbereitung und Planung:

---

---

---

---

---

---

---

Durchführung:

---

---

---

---

---

---

---

Nachbereitung:

---

---

---

---

---

---

---

## 7. Quellenverzeichnis und Empfehlungen

BAGSO (2019). **Neugierig bleiben! Bildung und Lernen im Alter**. 2. Aktualisierte Auflage. Bonn: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (Hrsg.). Verfügbar unter <https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/neugierig-bleiben/>

BAGSO (2019). **Handreichung Wie Bildung im Alter gelingt**. 1. Auflage. Bonn: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (Hrsg.). Verfügbar unter <https://www.bagso.de/publikationen/themenheft/wie-bildung-im-alter-gelingt/>

Kuratorium Deutsche Altershilfe (2020). **Methodenkoffer Zugänge in die digitale Welt gestalten. Ideen und Anregungen zur Gestaltung von Lernszenarien in der Seniorenarbeit**. Verfügbar unter <https://methoden.forum-seniorenarbeit.de/wp-content/uploads/2020/12/2020-12-Methodenkoffer.pdf>

Telefónica Deutschland, Stiftung Digitale Chancen (2018). **Leitfaden\_Digitale Kompetenzen für ältere Menschen. So plane und gestalte ich Angebote zur Unterstützung von Senioren**. 2. erweiterte Auflage. Verfügbar unter <https://www.digitale-chancen.de/materialien/detail/leitfaden-digitale-kompetenzen-fuer-aeltere-menschen>

Technische Universität Dresden (2021). **Anleitungen zur barrierefreien Gestaltung von Dokumenten**. Verfügbar unter <https://tu-dresden.de/tu-dresden/universitaetskultur/diversitaet-inklusion/agsbs/dokumente#section-2-2>

## 8. Impressum

**Autor:innen:** Theresa Kuper, Petra Rollfing

**Lektorat:** Katharina Kunze

**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](http://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](http://www.digitaler-engel.org) oder unter <mailto: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:



Ein Projekt von:

