



Wissen vermitteln.
Dabei sein!
Online im Alter.

Digitalwissen vermitteln

Dieses Lernheft ist Begleitmaterial zur gleichnamigen
Online-Schulung „Digitalwissen vermitteln“.



Einleitung

Die sichere Nutzung digitaler Dienste kann den Alltag älterer Menschen bereichern und erleichtern. Oft stehen der Nutzung jedoch Vorbehalte und Ängste gegenüber. Bei der Vermittlung von Digitalwissen ist es daher wichtig, dass Chancen und Möglichkeiten erkannt werden und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, diese Medien für sich zu nutzen, gestärkt werden.

In diesem Themenbereich erklären wir, wie Sie geeignete Themen für Ihre Zielgruppe finden können. Im Anschluss geben wir Ihnen Tipps, wie Sie diese Themen vermitteln und was es insbesondere in Bezug auf Digitalwissen zu beachten gibt. Abschließend erläutern wir, wie Sie auf Vorbehalte und Risiken am besten eingehen können.

Sie erfahren mehr über folgende Fragestellungen:

- Wie finden Sie geeignete Themen, die den Bedarfen und Interessen Ihrer Zielgruppe entsprechen?
- Was gilt es, bei der Vermittlung von Digitalwissen zu beachten?
- Wie begegnen Sie den Vorbehalten und Risiken?
- Wo finden Sie Informationsmaterialien für ältere Menschen?

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| 1. Bedarfsermittlung | 4 |
| 1.1 Zielgruppe kennenlernen | 4 |
| 1.1.1 Wie setzt sich die Gruppe zusammen? | 4 |
| 1.1.2 Wie sind die Vorkenntnisse bei der Nutzung von digitalen Medien? | 4 |
| 1.1.3 Welche Interessen und Hobbys sind bei den potenziellen Teilnehmenden bekannt? | 5 |
| 1.2 Themenfindung | 5 |
| 1.3 Passendes Format wählen | 6 |
| 2. Vermittlung von Digitalwissen | 7 |
| 3. Umgang mit Vorbehalten und Risiken | 8 |
| 3.1 Updates | 9 |
| 3.2 Sichere Passwörter | 9 |
| 3.3 Datensicherung durch Backups | 10 |
| 3.4 Cookies | 11 |
| 3.5 Umgang mit Spam und Phishing | 11 |
| 4. Angebote und Materialien | 12 |
| 4.1 Digitale Angebote zur Vertiefung von Kursinhalten | 12 |
| 4.2 Auswahl an weiterführenden Informationsmöglichkeiten | 12 |
| 5. Quellenverzeichnis | 14 |
| 6. Impressum | 15 |

1. Bedarfsermittlung

Um digitale Medien zu nutzen, ist es wichtig, dass der Alltagsnutzen hinter den Anwendungen bekannt ist und insbesondere bei Senior:innen Vorbehalte im Umgang mit dem Internet abgebaut werden. Da Ihre (potenziellen) Teilnehmenden verschiedene Bedarfe und Interessen haben könnten, variieren vermutlich auch die Erwartungen an Ihr Angebot.

1.1 Zielgruppe kennenlernen

Im ersten Schritt ist es sinnvoll, die konkreten Bedarfe zu ermitteln. Ein Bedarfserhebungsbogen kann Sie dabei unterstützen. Der Bogen kann von Ihren Teilnehmenden und Interessierten des Angebots ausgefüllt werden. Alternativ können Sie die Bedarfe durch Ihre Beobachtungen und eigenen Erfahrungen oder durch Gespräche mit den Senior:innen erheben. Folgende Faktoren und Leitfragen helfen bei der Bedarfsanalyse:

1.1.1 Wie setzt sich die Gruppe zusammen?

- Soziodemografische Faktoren: Geschlecht, Wohnsituation, Familiensituation, Bildungsstand, Beziehung zu anderen Teilnehmenden
- Gesundheitliche Faktoren: Mobilität, altersbedingte Einschränkungen

1.1.2 Wie sind die Vorkenntnisse bei der Nutzung von digitalen Medien?

- Vorkenntnisse zu Internet, Smartphone, Tablet, PC sowie zu Themen und Anwendungen
- Vorhandene Geräte und Internetzugang

1.1.3 Welche Interessen und Hobbys sind bei den potenziellen Teilnehmenden bekannt?

- Hobbys, Interessen, aktuelle Themen
- Motivation zur Teilnahme und Erwartungen an das Angebot

1.2 Themenfindung

Die Möglichkeiten des Internets sind vielfältig und damit auch die Themen, die Sie im Rahmen eines Lernangebots für Senior:innen aufgreifen können. Bei der Etablierung eines neuen Lernangebots ist die Frage nach geeigneten Themen einer der zentralsten Punkte.

Anhand der Antworten des oben genannten Fragebogens kann der persönliche Nutzen digitaler Anwendungen für Ihre Teilnehmenden abgeleitet werden. Damit können Sie die relevanten Themen definieren und Ihr Angebot bei Ihrer Zielgruppe bewerben. Auch hierfür empfiehlt es sich, den Alltagsbezug herzustellen (siehe Lernheft [„Öffentlichkeitsarbeit“](#)).

Wenn die Kinder und Enkelkinder beispielsweise weit entfernt wohnen, kann es für ältere Menschen wichtig sein, mit ihnen durch digitale Medien in Kontakt zu bleiben. Ein relevantes Thema wäre dementsprechend die Kommunikation mit Messengern, Videotelefonie oder sozialen Medien.

Hier können Sie die Themen für Ihre Zielgruppe notieren:

- _____
- _____
- _____

Haben Sie die Themen für Ihr Angebot festgelegt, sollten Sie darauf achten, dass sie verständlich, alltagsorientiert und interessengeleitet formuliert sind. Der Alltagsnutzen digitaler Angebote ist elementar für Senior:innen, ein Angebot zur digitalen Welt zu besuchen.

Als Anregung kann das [Themenportfolio des Digitalen Engels](#) oder der [Leitfaden „Digitale Kompetenzen für ältere Menschen“](#) von der Stiftung Digitale Chancen und Telefónica Deutschland dienen.

1.3 Passendes Format wählen

Nun können Sie ein passendes Lernformat auswählen. Dies können Vorträge, Workshops, Sprechstunden oder digitale Treffen sein. Überlegen Sie, welche Formate für Ihre Zielgruppe und deren Vorkenntnisse geeignet sind. Orientieren Sie sich auch an den Erwartungen, der Motivation und den bisherigen Lernerfahrungen der Teilnehmenden. Wenn ältere Menschen beispielsweise Zweifel daran haben, den souveränen Umgang mit digitalen Medien erlernen zu können oder aufgrund der Ungeduld der Angehörigen beim Erlernen des Smartphones frustriert sind, ist es umso wichtiger, Workshops in Kleingruppen anzubieten, um bedarfsgerecht lernen zu können. Zudem ist auch die Zusammensetzung der Gruppe für die Wahl des Formats relevant. Sind die Vorkenntnisse der Teilnehmenden sehr unterschiedlich, können sich die Teilnehmenden in kleineren Gruppen gegenseitig helfen.

Weitere Tipps zur ausführlichen Gestaltung eines Lernangebotes in unserem Lernheft „[Altersgerechte Angebote](#)“.

2. Vermittlung von Digitalwissen

Die sichere Nutzung digitaler Dienste kann den Alltag älterer Menschen erleichtern und bereichern. Folgende Tipps unterstützen Sie dabei, Digitalwissen bedarfsgerecht zu vermitteln.

- **Lerninhalte am Alltagsnutzen ausrichten**
Wie bereits erwähnt, ist der persönliche Mehrwert der Nutzung eines digitalen Dienstes ausschlaggebend, um das Interesse zu wecken. Stellen Sie also die Interessen der Teilnehmenden in den Fokus.
- **Verständliche Sprache verwenden**
Erläutern Sie technische und englischsprachige Begriffe (Anglizismen) verständlich und verwenden Sie dafür Beispiele und Analogien aus dem Alltag. Auch ein zusätzliches Glossar ist hilfreich.
- **Komplexität des „Lernstoffs“ reduzieren**
Schaffen Sie kleine, gut strukturierte Lerneinheiten und konzentrieren Sie sich auf ein Thema pro Treffen.
- **Sicherheit geben und Vorbehalte abbauen**
Nehmen Sie die Bedenken der Teilnehmenden ernst, aber ermutigen Sie auch dazu, Neues auszuprobieren. Ein (fehlerhafter) Mausklick macht nicht alles kaputt.
- **Aktives Lernen ermöglichen**
Wiederholen Sie Inhalte und bauen Sie Übungen ein. Somit geben Sie Gelegenheit zur Vertiefung des neu erworbenen Wissens und zur Entwicklung von Routinen. Mit zunehmender Erfahrung steigt das Sicherheitsgefühl im Umgang mit dem Internet.
- **Schriftliches Begleitmaterial bereitstellen**
Geben Sie Ihren Teilnehmenden Materialien an die Hand. Am besten als gedrucktes Exemplar. So können sie die einzelnen Schritte und Begriffe selbstständig wiederholen und einüben.

- **Abwechslungsreiche Methoden verwenden**
Das Wechseln von Vortragen, Zeigen und Erklären, Übungen und Gruppenarbeit macht das Lernen leichter. Wenden Sie unterschiedliche Methoden in Ihrem Angebot an.
- **Geduld und Empathie zeigen**
Insbesondere für das Vermitteln von Digitalwissen sollte die Lernatmosphäre entspannt sein. Seien Sie zugewandt, zuversichtlich und vermitteln Sie Vertrauen in die Fähigkeiten Ihrer Teilnehmenden.
- **Das soziale Miteinander stärken**
Informelle oder offene Lernsettings bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auch außerhalb der Themen und Inhalte auszutauschen und sich ggf. gegenseitig zu unterstützen.
- **Technische Ausstattung sicherstellen**
Prüfen Sie, ob ein Internetanschluss mit entsprechender Bandbreite für Ihre Zwecke vorhanden ist. Auch ein Flipchart, Whiteboard, Moderationskoffer, Beamer und Übungsgeräte für die Teilnehmenden sind hilfreich.

Weitere Hinweise und Tipps finden Sie auch in den Lernheften „[Lernen im Alter](#)“ und „[Altersgerechte Angebote](#)“.

3. Umgang mit Vorbehalten und Risiken

Vorwiegend ältere Menschen scheuen die Nutzung digitaler Technik und Dienste, weil sie Sicherheitsbedenken haben. Die Themen Sicherheit und Datenschutz sind Querschnittsthemen, welche Sie zu jedem Thema rund um die digitale Welt ansprechen sollten. Lassen Sie Vor- und Nachteile von digitalen Angeboten diskutieren und begegnen Sie den genannten

Risiken mit Empfehlungen zum richtigen Umgang mit ihnen. Hier sind einige der wichtigsten Sicherheits- und Datenschutzaspekte:

3.1 Updates

Als Update wird eine Aktualisierung bezeichnet. Sowohl Apps als auch das Betriebssystem sollten aus folgenden Gründen regelmäßig aktualisiert werden:

- _____
- _____
- _____

Wenn das Betriebssystem aktualisiert werden muss, wird es meist als Benachrichtigung angezeigt. In den Einstellungen des Gerätes kann überprüft werden, ob das Betriebssystem auf dem neuesten Stand ist. Bei den meisten Modellen können Sie in den Einstellungen automatische Updates aktivieren.

Apps werden häufig im Hintergrund aktualisiert. Im App Store bzw. im Google Play Store ist es jedoch möglich, sich ausstehende Updates der Apps anzeigen zu lassen und folglich am besten im WLAN durchzuführen.

3.2 Sichere Passwörter

Ein sicheres Passwort sollte diese Merkmale erfüllen:

- _____
- _____
- _____
- _____

Um Passwörter zu erstellen, eignet sich die [DsiN-Passwortkarte](#). Aber auch die Merksatzmethode stellt eine gute Alternative dar. Überlegen Sie sich einen Satz, den Sie sich gut einprägen können. Wählen Sie jeweils den Anfangsbuchstaben der Wörter. Ergänzen Sie ein Kürzel für das jeweilige Konto, um die Einmaligkeit der Passwörter einzuhalten. Aus dem Satz „Ich trinke jeden Morgen eine Tasse Kaffee plus einem Spritzer Milch.“ würde sich zum Beispiel das Passwort „ItjM1TK+1SM.“ ergeben.

Passwort-Manager sind eine weitere Möglichkeit, komplexe Passwörter zu erstellen und zu verwalten. Zum Schutz eines Passwort-Managers benötigen Sie ein zentrales Masterpasswort, welches Sie nicht vergessen oder an Dritte verlieren dürfen, da alle Passwörter an einer zentralen Stelle hinterlegt sind. Als bekannte Passwortmanager gelten KeePass, Keeper, Enpass, 1Password, Dashlane oder LastPass.

3.3 Datensicherung durch Backups

Mithilfe von Backups können Sie Sicherungskopien Ihrer Daten erstellen, sodass alle wichtigen Daten auch bei einem Verlust oder Diebstahl nicht abhanden gehen.

Backups können mittels eines USB-Sticks, externen Datenträgern oder Clouds (Online-Speicher) durchgeführt werden. Bei den Clouds werden die Daten auf einem Server gespeichert, sodass Sie von überall auf alle Daten der eigenen Geräte zugreifen können. Auf Smartphones und Tablets sind Cloud-Anwendungen meist vorinstalliert. Bei den Android-Geräten ist dies neben Google Fotos die Google Drive und bei den Apple-Geräten die iCloud. Zum Schutz einer Cloud sollten Sie ein sicheres Passwort verwenden. Außerdem sollten Sie keine strengvertraulichen Dinge wie Kreditkartennummern oder andere Passwörter in der Cloud hinterlegen.

3.4 Cookies

Ein häufig nachgefragtes Thema ist der richtige Umgang mit Cookies. Betreiber von Internetseiten müssen nach einem Gerichtsurteil des Europäischen Gerichtshofs bei der Verwendung nicht notwendiger Cookies die aktive Einwilligung ihrer Seitenbesucher:innen einholen. Die Einwilligung kann über einen Cookie-Banner eingeholt werden. Bei Cookies werden ähnlich wie in einem Glückskeks (englisch „fortune cookie“) Informationen verpackt und transportiert. Cookies sind kleine Datensätze, die im Browser gespeichert werden. Es wird empfohlen, nur technisch notwendige Cookies zu akzeptieren, Drittanbieter-Cookies zu verbieten und Cookies regelmäßig in den Browsereinstellungen zu löschen.

3.5 Umgang mit Spam und Phishing

Als Spam oder Junk-Mail wird unerwünschte Werbung bezeichnet, die ungewollt in das E-Mail-Postfach zugestellt wird. Unter Phishing versteht man Versuche, über gefälschte Internetseiten, E-Mails oder Kurznachrichten an persönliche Daten zu gelangen. Phishing ist auch über SMS möglich. Dieses wird als Smishing bezeichnet. Vor Spam-Mails können Sie sich durch folgende Maßnahmen schützen:

- _____
- _____

Mehr Informationen zum Thema Sicherheit erhalten Sie beim [Digitalführerschein \(DiFÜ\)](#), beim [Sicherheitsbarometer \(SiBa\)](#), bei den [Verbraucherzentralen](#) oder in unseren [häufig gestellten Fragen \(FAQ\)](#) .

Tipp: Auf der Website des Digitalen Engels finden Sie das [Schaubild: „Wie nutze ich das Internet sicher?“](#).

4. Angebote und Materialien

Um die digitale Welt kennenzulernen, sollten Sie abwechslungsreiche Methoden verwenden. Im Folgenden finden Sie verschiedene Angebote, die Sie für Ihre Arbeit nutzen können.

4.1 Digitale Angebote zur Vertiefung von Kursinhalten

- Lernplattform DsiN-Digitalführerschein (DiFü): www.difü.de
- Lern-App „Senioren mit Smartphone“: www.jonahhadt.de/senioren-mit-smartphone-einfach-erklart/
- Lern-App „STARHILFE – DIGITAL DABEI“: www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/lern-app-starthilfe-digital-dabei
- Lern-App „Stadt | Land | DatenFluss“: www.stadt-land-datenfluss.de
- Serviceportal „Silver Tipps – mit Freude online!“: www.silver-tipps.de

4.2 Auswahl an weiterführenden Informationsmöglichkeiten

- Ratgeber „Wegweiser durch die digitale Welt“: www.bagso.de/publikationen/ratgeber/wegweiser-durch-die-digitale-welt
- Broschüre „Nie zu alt fürs Internet“: www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/nie-zu-alt-fuers-internet-78538
- Digitaler Engel TV und Materialien: www.digitaler-engel.org/materialien
- Digital Kompass: www.digital-kompass.de/materialien

- DigitalPakt Alter: www.digitalpakt-alter.de
- Stiftung Digitale Chancen: www.digitale-chancen.de
- Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“: www.wissensdurstig.de
- Wege aus der Einsamkeit: www.wegeausdereinsamkeit.de
- Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen (sii) Baden-Württemberg: www.netzwerk-sii-bw.de
- Silver Surfer in Baden-Württemberg: www.silversurfer-bw.de
- Senioren-Medienmentoren-Programm Baden-Württemberg: www.lmz-bw.de/angebote/alle-angebote/senioren-medienmentoren-programm
- MuT-Profis – das gfi Netzwerk Bayern: www.die-gfi.de/arbeitsfelder/familie-erziehung-und-senioren/mut-profis-digital-bis-ins-hohe-alter
- Seniorennetz Berlin: www.seniorennetz.berlin
- Digitale Tools für die Seniorenbildung: www.senioren-lernen-digital.de
- Netzwerk Digitalambulanzen Bremen: www.digitalambulanzen.bremen.de
- seniorTrainerin Hamburg: www.seniortrainer-hamburg.de
- Silber & Smart-Schulungen Bücherhallen Hamburg: www.buecherhallen.de/silber-und-smart.html
- Di@-Lotsen in Hessen: www.staatskanzlei.hessen.de/Di-Lotsen
- Medienkompass Mecklenburg-Vorpommern: www.medienanstalt-mv.de/medienkompetenz/medienkompass
- Silver Surfer in Mecklenburg-Vorpommern: www.buergerstiftung-vorpommern.de/mitmachen/silversurfer
- Digital Campus Niedersachsen: www.digitalcampus-nds.de
- Forum Seniorenarbeit NRW: www.forum-seniorenarbeit.de
- DigitalCheck NRW: www.digitalcheck.nrw
- Digital-Botschafter:innen Rheinland-Pfalz: www.digital-botschafter.silver-tipps.de
- Smart-Surfer Rheinland-Pfalz: www.smart-surfer.net
- Onlinerland Saar: www.onlinerlandsaar.de
- Technikbotschafter:innen in Sachsen: www.gemeinsam-digital.eu

- BEQISA – Qualifizierung von Techniklots:innen:
www.beqisa.de/schwerpunkte/technik
- Digitale Knotenpunkte Schleswig-Holstein: www.schleswig-holstein.de/DE/landesregierung/themen/digitalisierung/digitalisierung-zukunftsthema/Knotenpunkte/Knotenpunkte_node.html
- Aktiv mit Medien – Medienmentor:innen für Senior:innen in Thüringen:
www.mitmedien.net/aktiv-mit-medien

5. Quellenverzeichnis

BAGSO Service Gesellschaft mbH, Deutschland sicher im Netz e.V. (2019). **Leichter Einstieg in die digitale Welt – Didaktisches Konzept für Multiplikatoren zur Begleitung von Seniorinnen und Senioren.** Verfügbar unter www.digital-kompass.de/materialien/leichter-einstieg-die-digitale-welt-didaktisches-konzept-fur-multiplikatoren-zur

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 www.digitale-chancen.de/materialien/detail/leitfaden-digitale-kompetenzen-fuer-aeltere-menschen

6. Impressum

Autor:innen: Theresa Kuper, Petra Rollfing, Johannes Diller

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

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:

www.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:

