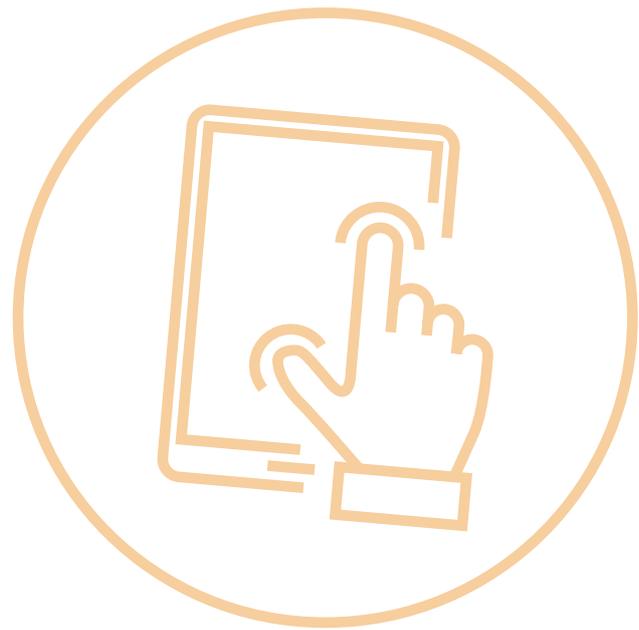


# DIGITALE ALLTAGSKOMPETENZEN VERMITTELN



**Leitfaden für Trainerinnen und Trainer**  
Informationen, Tipps und Materialien für den Unterricht



## IMPRESSUM

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer

© Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) 2020  
Alle Rechte vorbehalten

Medieninhaber und Herausgeber:  
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)  
Stubenring 1, 1010 Wien

Redaktion:  
Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation  
Ungargasse 64–66/3/404, 1030 Wien

Autorinnen: Edith Simöl, Barbara Buchegger

Design: Confici · Kreativbüro, Franziskanerplatz 5/3/31, 1010 Wien

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK, des ÖIAT und der Autorinnen ausgeschlossen ist.

Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz – Namensnennung (ÖIAT, BMSGPK, Confici®) – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen.

Erstellt im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

## LIEBE TRAINERIN, LIEBER TRAINER,

---

ältere Menschen auf ihrem Weg in die digitale Welt zu begleiten, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Die Welt der digitalen Medien ist vielfältig und herausfordernd. Digitale Kompetenzen zählen heute zu den Grundkompetenzen wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Für Seniorinnen und Senioren ist es wichtig, digitale Alltagskompetenzen zu erwerben, um weiter am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können und Angebote zu nutzen, die den Alltag bereichern oder vereinfachen.

Der vorliegende Leitfaden „Digitale Alltagskompetenzen vermitteln“ unterstützt Sie dabei, digitale Unterrichtseinheiten zielgruppengerecht zu planen und umzusetzen.

Der Leitfaden gliedert sich in zwei Teile:

### TEIL I: KOMPETENZMODELL FÜR DIGITALE KOMPETENZEN

### TEIL II: HANDBUCH ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG

**Kontakt:**

Servicestelle [digitaleSeniorInnen](#)  
Ungargasse 64–66/3/404, 1030 Wien  
Telefon: +43 1 595 21 12  
E-Mail: [office@digitaleSeniorInnen.at](mailto:office@digitaleSeniorInnen.at)  
Web: [www.digitaleSeniorInnen.at](http://www.digitaleSeniorInnen.at)



<b>TEIL I: KOMPETENZMODELL FÜR DIGITALE KOMPETENZEN</b>	<b>7</b>
Digitale Kompetenzen	8
Das digitale Kompetenzmodell für Österreich – DigComp 2.3 AT	8
6 Kompetenzbereiche und 27 Teilkompetenzen	9
Einschätzung digitaler Kompetenzen	9
<b>TEIL II: HANDBUCH ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG</b>	<b>10</b>
Einführung	11
Digitale Alltagskompetenzen für die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren	11
<b>Kompetenzbereich 0. Grundlagen und Zugang</b>	<b>12</b>
Konzepte der Digitalisierung verstehen	12
Geräteauswahl und -bedienung	12
Geräte einfacher bedienen – Bedienhilfen am Smartphone	13
Materialien	14
<b>Kompetenzbereich 1. Umgang mit Informationen und Daten</b>	<b>14</b>
Suchen und finden	14
Ergebnisse bewerten	14
Inhalte speichern	15
Materialien	15
<b>Kompetenzbereich 2. Kommunikation und Zusammenarbeit</b>	<b>16</b>
Arten der digitalen Kommunikation	16
Digitale Services	16
Mein Account – mein Konto	16
Materialien	17
<b>Kompetenzbereich 3. Kreation digitaler Inhalte</b>	<b>17</b>
Grundlegende Kamerafunktionen	17
Fotos machen und bearbeiten	17
Fotos speichern	18
Fotos teilen	19
Urheberrecht und „Recht am eigenen Bild“	19
Materialien	19

<b>Kompetenzbereich 4. Sicherheit</b>	<b>20</b>
Gerätesicherheit	20
Schutz der eigenen Daten und Privatsphäre	20
Betrug im Internet	21
Passwörter	21
Digitaler Nachlass	21
Gesundheit und Wohlbefinden	22
Umwelt schützen	22
Materialien	22
<b>Kompetenzbereich 5. Problemlösen und Weiterlernen</b>	<b>23</b>
Technische Probleme	23
Weiterlernen	23
Neue digitale Technologien nutzen	24
Materialien	24
<b>COVID-19-Special</b>	<b>25</b>
Online-Kommunikation hilft gegen Vereinsamung	25
Teilnahme an digitalen Treffen	25
Fernwartung hilft im Ernstfall	25
<b>ANHANG</b>	<b>27</b>
<b>Übungen</b>	<b>28</b>
<b>Linkliste</b>	<b>44</b>
<b>Leseliste</b>	<b>46</b>
<b>Karten</b>	<b>47</b>



**TEIL I:**

# KOMPETENZMODELL FÜR DIGITALE KOMPETENZEN



# DIGITALE KOMPETENZEN

Welche Fähigkeiten, Kenntnisse und Fertigkeiten brauchen wir heute, um in der digitalen Welt zurechtzukommen? Welche Bedürfnisse hat die Zielgruppe der älteren Menschen, wenn es darum geht „digital fit“ zu werden? Was versteht man unter digitale Kompetenzen?

» Digitale Kompetenz umfasst die sichere, kritische und verantwortungsvolle Nutzung von und Auseinandersetzung mit digitalen Technologien für die allgemeine und berufliche Bildung, die Arbeit und die Teilhabe an der Gesellschaft. Sie erstreckt sich auf Informations- und Datenkompetenz, Kommunikation und Zusammenarbeit, Medienkompetenz, die Erstellung digitaler Inhalte (...), Sicherheit (...), Urheberrechtsfragen, Problemlösung und kritisches Denken. «

Quelle: EU-Referenzrahmen des Rats der Europäischen Union 2018

Digitale Grundkompetenzen beschreiben die Fähigkeit, Hardware und Software zu nutzen, digitale Inhalte kritisch zu hinterfragen, effizient und sicher zu nutzen und darüber hinaus auch eigene digitale Inhalte zu erstellen sowie mit anderen über digitale Wege zu kommunizieren.

## DAS DIGITALE KOMPETENZMODELL FÜR ÖSTERREICH – DIGCOMP 2.2 AT

Auf Basis des europäischen DigComp 2.1-Referenzrahmens wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort ein digitales Kompetenzmodell DigComp 2.2 AT für Österreich erstellt, welches im Folgenden vorgestellt wird.

Das Modell dient der Einordnung und der Vergleichbarkeit der digitalen Kompetenzen.

Hintergründe zur Entwicklung des DigComp 2.2 AT können Sie auf der Webseite der Initiative fit4internet nachlesen: <https://www.fit4internet.at/view/verstehen-das-modell>

Als neueste Entwicklung zum Digitalen Kompetenzmodell für Österreich steht seit Ende 2022 die Version DigComp 2.3 AT zur Verfügung. Für ausführliche Informationen über die Hintergründe der Version 2.3 AT: [Beitrag in der Zeitschrift Medienimpulse \(Nr. 4, 2022\)](#)

Das digitale Kompetenzmodell für Österreich gliedert sich in **sechs Bereiche**: (Neu in 2.3)

0. Grundlagen, Zugang und **digitales Verständnis**
1. Umgang mit Informationen und Daten
2. Kommunikation, **Interaktion** und Zusammenarbeit
3. Kreation, **Produktion** und **Publikation**
4. Sicherheit und **nachhaltige Ressourcennutzung**
5. Problemlösung, **Innovation** und Weiterlernen

Die Ausprägung der sechs Kompetenzbereiche wird in **acht Stufen** beschrieben:

- grundlegend (Stufe 1 und 2)
- selbstständig (Stufe 3 und 4)
- fortgeschritten (Stufe 5 und 6)
- hoch spezialisiert (Stufe 7 und 8)

Von der Erreichung der **digitalen Alltagskompetenz** wird gesprochen, wenn in allen sechs Bereichen mindestens die Stufe 3 bzw. 4 erreicht wird.

Stufe 3 bedeutet, dass klar definierte und alltägliche Aufgaben selbstständig durchgeführt werden können. Stufe 4 bedeutet, dass Aufgaben, sowohl klar definiert als auch nicht alltägliche Probleme, selbstständig gelöst werden können.



Abb. 1: Digitales Kompetenzmodell – DigComp 2.2 AT – Quelle: Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort (2018).

Die sechs Kompetenzbereiche werden mit insgesamt 25 (DigComp 2.3 AT: 27) einzelnen Teilkompetenzen genauer beschrieben.

## 6 KOMPETENZBEREICHE UND 27 TEILKOMPETENZEN

In der folgenden Übersicht werden die 6 Kompetenzbereiche des DigComp 2.3 AT im Detail mit den einzelnen Teilkompetenzen dargestellt.

### 0. Grundlagen, Zugang und digitales Verständnis

- 0.1. Konzepte der Digitalisierung verstehen
- 0.2. Digitale Geräte und Technologien bedienen
- 0.3. Inklusive Formen des Zugangs zu digitalen Inhalten kennen, nutzen und bereitstellen
- 0.4. Auseinandersetzung mit der Digitalität suchen und entsprechende Urteilsfähigkeit entwickeln

### 1. Umgang mit Informationen und Daten

- 1.1. Daten, Informationen und digitale Inhalte recherchieren, suchen und filtern
- 1.2. Daten, Informationen und digitale Inhalte kritisch bewerten und interpretieren
- 1.3. Daten, Informationen und digitale Inhalte verwalten

### 2. Kommunikation, Interaktion und Zusammenarbeit

- 2.1. Mithilfe digitaler Technologien kommunizieren
- 2.2. Mithilfe digitaler Technologien Daten und Informationen teilen und zusammenarbeiten
- 2.3. Digitale Technologien für die gesellschaftliche Teilhabe verwenden
- 2.4. Ein- und Verkäufe durchführen
- 2.5. Angemessene Ausdrucksformen verwenden
- 2.6. Die digitale Identität verstehen und gestalten

### 3. Kreation, Produktion und Publikation

- 3.1. Inhalte und Objekte digital entwickeln
- 3.2. Inhalte und Objekte digital integrieren und neu erarbeiten
- 3.3. Werknutzungsrecht und Lizenzen beachten
- 3.4. Programmieren und Abläufe automatisieren
- 3.5. Inhalte und Objekte in verschiedenen Öffentlichkeiten rechtskonform digital publizieren

### 4. Sicherheit

- 4.1. Geräte schützen
- 4.2. Personenbezogene oder vertrauliche Daten sowie Privatsphäre schützen
- 4.3. Gesundheit und Wohlbefinden schützen
- 4.4. Sich vor Betrug und Konsumentenrechtsmissbrauch schützen
- 4.5. Umwelt schützen und IT nachhaltig betreiben

### 5. Problemlösung, Innovation und Weiterlernen

- 5.1. Technische Probleme lösen
- 5.2. Bedürfnisse und technologische Antworten darauf erkennen
- 5.3. Kreativ und innovativ mit digitalen Technologien umgehen
- 5.4. Digitale Kompetenzlücken erkennen und schließen

## EINSCHÄTZUNG DIGITALER KOMPETENZEN

---

Zur Einschätzung Ihrer digitalen Kompetenzen bietet die Initiative fit4internet auf ihrer Webseite (<https://www.fit4internet.at/page/assessment>) verschiedene Checks und Quiz an.

Sie erhalten nach der Durchführung einen kostenlosen Kurzbericht oder – wenn Sie es wünschen – einen kostenpflichtigen Detailbericht (Voraussetzung: Handy-Signatur!).

### Digitale Alltagskompetenzen

Zur Einschätzung digitaler Alltagskompetenzen liegt der Check Alltag (1-5) vor.

Der CHECK Alltag ermöglicht Ihnen einen Überblick darüber, wie stark Sie Ihre im Bereich Alltag benötigten digitalen Kompetenzen bis Stufe 5 (Umfassend FORTGESCHRITTEN) aktuell selbst einschätzen.

- CHECK Digitale Alltagskompetenzen light
- CHECK Digitale Alltagskompetenzen advanced

### Digitale Kompetenzen zum Thema Sicherheit

Zur Einschätzung digitaler Alltagskompetenzen liegt der Check in zwei Schwierigkeitsstufen vor.

Der CHECK light umfasst alle Kompetenzstufen bis Stufe 4 (Vertieft SELBSTSTÄNDIG).  
Der CHECK advanced umfasst alle Kompetenzstufen bis Stufe 5 (Umfassend FORTGESCHRITTEN).

- CHECK Sicherheit in der digitalen Welt light
- CHECK Sicherheit in der digitalen Welt advanced
- QUIZ Sicherheit in der digitalen Welt A – Kompetenzstufe 3 (fundiert grundlegend)
- QUIZ Sicherheit in der digitalen Welt B – Kompetenzstufe 4 (vertieft selbstständig)
- QUIZ Sicherheit in der digitalen Welt C – Kompetenzstufe 5 (umfassend fortgeschritten)

Eine umfassende Standortbestimmung zu alltags- und berufsbezogenen digitalen Kompetenzen in Sachen Geräte-, Daten-, Gesundheits- und Rechtsschutz bietet das

- QUIZ Sicherheit in der digitalen Welt ABC – Kompetenzstufe 5 (umfassend fortgeschritten)



# HANDBUCH ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG



Im zweiten Teil des Leitfadens werden anhand von ausgewählten Themen Vermittlungsszenarien, Tipps, Materialien und Übungen für den praktischen Unterricht sowie die häufigsten Fragen von Seniorinnen und Senioren vorgestellt.

## EINFÜHRUNG

---

Ältere Menschen sind eine heterogene Zielgruppe. „Die Seniorinnen und Senioren“ gibt es nicht. Unter ihnen finden wir technikaffine Menschen, aber auch Personen, die den neuen Technologien abwartend bis ablehnend gegenüberstehen.

Die Aufgabe von EDV-Trainerinnen und EDV-Trainern ist, ältere Menschen über neue Technologien zu informieren, zu motivieren und sie auf ihrem Weg in die digitale Welt zu begleiten.

Neben dem entsprechenden Fachwissen benötigen Trainerinnen und Trainer auch didaktische Fähigkeiten sowie Offenheit und Empathie gegenüber älteren Menschen. Respekt, Geduld und ein eigenes positives Altersbild sind wesentliche Voraussetzungen, um Inhalte nachhaltig und erfolgreich vermitteln zu können.

Empfehlungen:

- Heterogenität der Zielgruppe nutzen
- Geschlechterrollen reflektieren
- positives Bild des Alterns vermitteln
- Angst nehmen und Sicherheitsbedürfnis unterstützen
- Selbstvertrauen stärken
- Eigenständigkeit fördern
- Motivation nutzen
- Wunsch nach Beziehungen unterstützen
- Erleichterung des Alltags unterstützen
- Spaß und Leichtigkeit vermitteln
- einfache Sprache verwenden
- mit Widerständen richtig umgehen
- Dauer und Lerntempo beachten
- Lernbegleitung statt Frontalunterricht
- Angebot flexibel gestalten
- nachlassende Sehkraft berücksichtigen
- motorische Probleme berücksichtigen
- Kurzzeitgedächtnis stützen

Maßnahmen für Seniorinnen und Senioren in der digitalen Welt [https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/studie\\_massnahmen\\_fuer\\_seniorinnen\\_in\\_der\\_digitalen\\_welt.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/studie_massnahmen_fuer_seniorinnen_in_der_digitalen_welt.pdf)

Didaktische Strategien für Internet-Kurse für Seniorinnen und Senioren [https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Didaktische\\_Strategien\\_Internet\\_Senior\\_innen\\_Kurse.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Didaktische_Strategien_Internet_Senior_innen_Kurse.pdf)

## DIGITALE ALLTAGSKOMPETENZEN FÜR DIE ZIELGRUPPE DER SENIORINNEN UND SENIOREN

---

Das österreichische Kompetenzmodell für digitale Kompetenzen listet mit den sechs Kompetenzbereichen und den dazugehörigen Teilkompetenzen auf, wie vielfältig die zu erlernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten sind, um von grundlegenden digitalen Alltagskompetenzen sprechen zu können.

Für die Zielgruppe der älteren Personen erscheint das Wissen, welches notwendig ist, um heute in der digitalen Welt Fuß zu fassen, unüberschaubar. Angst, dem allen nicht mehr gewachsen zu sein, ist einer der Hauptgründe, warum sie sich den neuen Technologien gegenüber verschließen.

Der Einstieg in die digitale Welt ist oft begleitet von Gefühlen der Unsicherheit und Überforderung. „Das ist nichts mehr für mich“ oder „Dafür bin ich schon zu alt“ sind Sätze, die Trainerinnen und Trainer nur allzu oft hören. Einfühlsame, positiv motivierende, wertschätzende und kompetente Begleitung ist gefragt.

Um entsprechende digitale Alltagskompetenzen in der Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren aufzubauen, gilt es, den Alltag der Personen zu kennen und darauf aufbauend mit der Vermittlung der notwendigen Fertigkeiten zu beginnen bzw. fortzufahren.

Oft stehen am Anfang nicht die Grundlagenthemen, wie z. B. „Wie funktioniert das Internet?“, sondern die Frage: „Wie kann ich mit meiner Familie in Kontakt bleiben?“ Erfolgreiche Schulungen zeichnen sich dadurch aus, dass der unmittelbare Nutzen für die Person messbar ist und gleichzeitig stetig das Wissen über alle sechs Kompetenzbereiche des Kompetenzmodells aufgebaut wird.

Im folgenden Abschnitt werden Fragen, Themen und Vermittlungstipps zu den einzelnen Kompetenzbereichen exemplarisch vorgestellt.

# KOMPETENZBEREICH 0.

## GRUNDLAGEN, ZUGANG UND DIGITALES VERSTÄNDNIS

### Teilkompetenzen laut DigComp 2.3 AT:

- 0.1. Konzepte der Digitalisierung verstehen
- 0.2. Digitale Geräte bedienen
- 0.3. Inklusive Formen des Zugangs zu digitalen Inhalten kennen, nutzen und bereitstellen
- 0.4. Auseinandersetzung mit der Digitalität suchen und entsprechende Urteilsfähigkeit entwickeln

### Fragen der Zielgruppe

- Was ist das Internet?
- Welchen Nutzen habe ich davon?
- Wie komme ich ins Internet?
- Welches Gerät soll ich verwenden?

### Schulungsinhalte

## KONZEPTE DER DIGITALISIERUNG VERSTEHEN

Um die digitale Welt zu verstehen, ist es notwendig, die dahinterliegenden Konzepte zu kennen und zu verstehen. Dies unterstützt das Einordnen von neuen Inhalten.

### Tipps für die Vermittlung grundlegender Konzepte:

- Knüpfen Sie an der bekannten analogen Welt an.
- Verwenden Sie Beispiele aus dem Alltag.
- Vereinfachen Sie komplexe Systeme.
- Sprechen Sie unterschiedliche Lerntypen an.
- Achten Sie auf eine leicht verständliche Sprache.
- Zeigen Sie den Nutzen für die Teilnehmenden auf.
- Erklären Sie Fachbegriffe bildhaft und anschaulich.

### BEISPIEL: Betriebssysteme bei Smartphones



Abb. 2: Symbol für Android



Abb. 3: Symbol für iOS

Jedes Smartphone hat ein Betriebssystem. Das ist eine Basissoftware – auch Basisprogramm genannt –, damit das Gerät starten kann und wir die Grundfunktionen wie z. B. Telefonieren nutzen können.

Vergleichbar ist es mit Treibstoff für Autos. Jedes Auto braucht Treibstoff, um zu starten und loszufahren. Bei Autos kennen wir die Treibstoffe Benzin und Diesel. Benzinbetriebene Autos können nicht mit Diesel betrieben werden und umgekehrt.

Bei Smartphones heißen die gängigsten Betriebssysteme Android und iOS.

Wenn Sie den Funktionsumfang Ihres Smartphones erweitern wollen, können Sie zusätzliche Programme (sogenannte Apps) auf Ihr Smartphone laden. Dieser Vorgang wird auch „Installieren“ genannt. Dabei gilt es zu beachten, dass die gewünschte App für Ihr Betriebssystem verfügbar ist. („Kein Diesel in den Benzintank!“)

Wenn ältere Menschen ein neues Gerät anschaffen wollen, kann es hilfreich sein, ein Betriebssystem zu wählen, das auch ihnen nahestehende Personen verwenden, damit eine Unterstützung leichter möglich wird.

 **Tip:** Achten Sie darauf, dass Sie als Trainerin/Trainer Ihre Smartphone-Kursangebote nach Betriebssystem getrennt anbieten und geben Sie Einsteigerinnen und Einsteiger Tipps, wie sie erkennen können, welches Betriebssystem auf ihrem Gerät installiert ist.

Fragen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer: „Befindet sich auf der Rückseite Ihres Handys ein Apfel-Symbol? Falls Sie eine Hülle verwenden, nehmen Sie das Handy aus der Hülle.“

Weitere grundlegende Begriffe, die zum besseren Verständnis der digitalen Welt beitragen, sind: Internet, WWW, WLAN, Bluetooth, Mobilfunknetze, Tarife, Cloud, Betriebssysteme, Speicherplatz, Datenvolumen, URL, Apps, Update, QR-Code, Hotspot, Hardware, Software, Browser, Suchmaschine

 **Tip:** Verwenden Sie im Unterricht Zuordnungskarten Online-Offline-Aktivitäten, um neue digitale Inhalte mit der bekannten Welt zu verknüpfen. Die Zuordnungskarten finden Sie in der Präsentation „Digitale Alltagskompetenzen vermitteln“: <https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien>

## GERÄTEAUSWAHL UND -BEDIENUNG

Um eine Kaufentscheidung für eine bestimmte Art von Gerät zu treffen, ist ein Überblick über die Gerätetypen und ihre Vor- und Nachteile hilfreich.

 **Tipp:** Widmen Sie bei der Beratung der Bedarfsanalyse besondere Aufmerksamkeit.

- Soll das neue Gerät der Kommunikation dienen, den Alltag erleichtern, zum Spielen und zur Unterhaltung geeignet sein?
- Wie wichtig ist ein großer Bildschirm?
- Wird das Gerät nur zu Hause genutzt oder auch unterwegs?
- Welche Art von Gerät ist schon vorhanden?
- Wie soll der Zugang zum Internet erfolgen?

**ACHTUNG:** Günstige Tablets haben oft nur einen WLAN-Zugang und keinen eigenen Steckplatz für eine mobile SIM-Karte.

Smartphones stellen unterschiedliche Bedienungshilfen zur Verfügung und können individuell auf die eigenen Bedürfnisse angepasst werden.

- Sprechen statt tippen
- Hören statt lesen
- Schrift anpassen
- Zoomfunktion nutzen
- Kontrast erhöhen
- Farbeinstellungen anpassen
- Bildschirm drehen

 **Tipp:** Probieren Sie als Trainerin/Trainer alle Funktionen auf Ihrem eigenen Gerät aus!

## GERÄTE EINFACHER BEDIENEN – BEDIENHILFEN AM SMARTPHONE

Das Einüben von Gestensteuerung wie Tippen, Wischen, Blättern, Ziehen & Ablegen, Doppel-Tippen, Verkleinern & Vergrößern kann mit der App „UISEL Game“ (Virtual Campus Lda) geübt werden – gemeinsam oder auch zu Hause am eigenen Smartphone.

Die App ist für Android und iOS verfügbar und kostenlos nutzbar.

Verfügbar im jeweiligen Store.

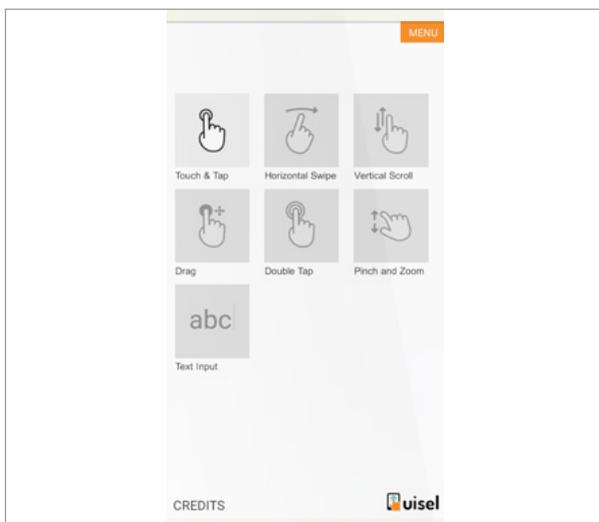


Abb. 4: UISEL-App. Quelle: <http://uisel.eu/de/>

Für Smartphones mit dem Betriebssystem Android gibt es Apps (z.B. Big Launcher), die eine vereinfachte Darstellung der Bildschirmoberfläche mit großen, gut erkennbaren Symbolen ermöglichen. Diese Apps legen über die Standard-Oberfläche eines beliebigen Android-Smartphones eine eigene Oberfläche für den Start der gewünschten Funktionen und Apps, was als „Launcher“ (auf Deutsch „Starter“) bezeichnet wird.

Mit dieser Art von App kann aus jedem beliebigen Android-Smartphone ein „Seniorinnen/Senioren-Handy“ gemacht werden.

Die österreichische Firma emporia bietet auch eine App für die vereinfachte Darstellung an.

**ACHTUNG:** Diese App gibt es NICHT für Geräte mit iOS-Betriebssystem!

Zum Kompetenzbereich „0. Grundlagen und Zugang“ gehört die grundlegende Bedienung von Geräten (Smartphone, Tablet, Laptop, PC) sowie deren Einstellungen und die Installation von Software bzw. Apps. Diese Themen werden hier nicht gesondert beschrieben.



Abb. 5: emporia-App. Quelle: <https://www.emporia.at/emporiaapp/>

## MATERIALIEN

### Infoblätter

Ab ins Internet – aber mit welchem Gerät?

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Ab\\_ins\\_Internet\\_Geraete.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Ab_ins_Internet_Geraete.pdf)

Ab ins Internet – der richtige Zugang?

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Ab\\_ins\\_Internet\\_Zugang.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Ab_ins_Internet_Zugang.pdf)

Das Internet. Was bringt mir das?

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Das\\_Internet\\_Vorteile.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Das_Internet_Vorteile.pdf)

Die Welt der Apps. Nützliche Helfer.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Die\\_Welt\\_der\\_Apps.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Die_Welt_der_Apps.pdf)

Geräte einfacher bedienen. Bedienhilfen am Smartphone

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/13\\_Geraete\\_einfacher\\_Bedienen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/13_Geraete_einfacher_Bedienen.pdf)

Neues Smartphone – alte Daten

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/14\\_Neues\\_Smartphone\\_alte\\_Daten\\_uebertragen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/14_Neues_Smartphone_alte_Daten_uebertragen.pdf)

### Präsentationen

Präsentationsfolien „Digitale Alltagskompetenzen vermitteln“

<https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien/>

### Übungen

- Analoge und digitale Welt ..... Seite 29
- Einstieg in die digitale Welt – was ich wissen möchte ..... Seite 29
- Mit dem Internet verbunden ..... Seite 30

## KOMPETENZBEREICH 1. UMGANG MIT INFORMATIONEN UND DATEN

### Teilkompetenzen laut DigComp 2.3 AT:

- 1.1. Daten, Informationen und digitale Inhalte recherchieren, suchen und filtern
- 1.2. Daten, Informationen und digitale Inhalte kritisch bewerten und interpretieren
- 1.3. Daten, Informationen und digitale Inhalte verwalten

### Fragen der Zielgruppe

- Wo finde ich was?
- Wie finde ich das Richtige?
- Woran erkenne ich, dass die Inhalte seriös sind?
- Wer kann mir helfen?
- Wie kann ich bereits gefundene Inhalte speichern?

### Schulungsinhalte

Mit den ersten Schritten im Internet eröffnet sich eine neue Welt – eine sehr komplexe, vielfältige, interessante, oft in ihrer Fülle nicht zu überblickende Welt.

## SUCHEN UND FINDEN

Auch wenn es eine Vielzahl von Suchmaschinen gibt – beschränken Sie sich bei Einsteigerinnen und Einsteigern zunächst auf die Vorstellung einer einzigen allgemeinen Suchmaschine, wie z.B. Google oder Bing. Erklären Sie genau, wo der Suchbegriff eingegeben werden muss und wie die Suche gestartet wird.

### Tipps für den richtigen Suchbegriff

- Wenige Wörter sind besser als ganze Sätze
- Groß-/Kleinschreibung spielt keine Rolle
- Bei Namenssuche „Vor- und Nachname“ in Anführungszeichen setzen

## ERGEBNISSE BEWERTEN

Die Suchergebnisse werden in einer Liste – nach bestimmten Kriterien geordnet – angezeigt. Die Ergebnisse einer Suchanfrage werden nach Relevanz sortiert, wofür jede Suchmaschine ihre eigenen, meist geheim gehaltenen Kriterien heranzieht. Oft ist der erste Eintrag nicht der, der am besten zu der Suchanfrage passt, sondern eine bezahlte Werbeanzeige.



**Tipp:** Zeigen Sie ein Beispiel, wie eine Ergebnisliste aussehen kann und woran ein bezahlter Eintrag zu erkennen ist.

Für Fortgeschrittene bieten sich weitere Nachschlagewerke an:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Hauptseite> (Lexikon)
- <https://www.herold.at/> (Telefonnummern)
- <https://www.leo.org/englisch-deutsch> (Wörterbuch)
- <https://www.youtube.com/> (Videos)
- <https://duckduckgo.com/> (Suchmaschine, die keine persönlichen Daten sammelt)
- <http://www.suchfibel.de> (Wissenswertes zu Suchmaschinen)
- <https://www.suchmaschinen-datenbank.de/> (Liste mit verschiedenen Suchmaschinen)

## Wahr oder falsch?

Die ältere Generation ist mit Radio und TV aufgewachsen. Dies sind Medien, die redaktionell gestaltet sind. Im Internet kann jede und jeder alles unkontrolliert veröffentlichen. Weisen Sie darauf hin, dass sich dadurch Falschmeldungen und Gerüchte im Internet leichter verbreiten können.

Unterstützen Sie Ihre Teilnehmenden Fake News (vorge-täuschte Nachrichten) und Hoaxes (Falschmeldungen) zu erkennen, ohne ihnen Angst vor dem „bösen“ Internet zu machen. Häufig bleibt nach einer sehr intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema „Informationen aus dem Internet“ nur eine ablehnende Haltung zurück, was eine Nicht-Nutzung zur Folge hat.

Hilfreich für die Teilnehmenden ist eine Checkliste für die Beurteilung von Inhalten:

- Ist die Autorin/der Autor bekannt?
- Wer hat diese Infos publiziert?
- Sind Ansprechpersonen, Anschrift und Kontaktmöglichkeiten angegeben?
- Gibt es Werbung?
- Auf welche Quellen wird verwiesen?
- Ist die verwendete Sprache bzw. sind die Fotos sehr auffällig?

Für Fortgeschrittene können auch Informationen zu Bildmanipulationen interessant sein, wie z. B.:

- Fotomontagen
- Bildausschnitte
- Lichtverhältnisse
- Blickwinkel
- Kontext

## Beratungs- und Informationsstellen

Die Watchlist Internet listet auf ihrer Webseite aktuelle Betrugsfallen auf. Eine App (verfügbar für Android und iOS) warnt laufend vor Internet-Betrug, Fallen & Fakes. (<https://www.watchlist-internet.at/>)

 **Tipp:** Installieren Sie im Rahmen einer Smartphone-Schulung gemeinsam diese kostenlose App.

Weitere hilfreiche Webseiten:

- [www.ombudsstelle.at](http://www.ombudsstelle.at)
- [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)
- [www.mimikama.at](http://www.mimikama.at)
- [www.hoaxmap.org](http://www.hoaxmap.org)
- [www.tineye.com](http://www.tineye.com) oder [images.google.com](http://images.google.com) (umgekehrte Bildsuche)

## INHALTE SPEICHERN

Internetseiten, die häufig verwendet werden, können als Lesezeichen (Favoriten, Bookmarks) abgespeichert werden.

Falls Ihre Teilnehmenden über mehrere Geräte verfügen, weisen Sie auf die Möglichkeit hin, dass Lesezeichen zwischen verschiedenen Computern auch automatisch abgeglichen und gesichert werden können.

Oft wollen ältere Menschen gefundene Inhalte „schwarz auf weiß“ in der Hand haben und die Texte und Bilder in analoger Form archivieren. Geben Sie hierzu die Information, dass der Ausdruck einer Webseite nicht einer Buchseite entspricht und die Vorschauoption beim Drucken darüber Auskunft gibt, wie der Ausdruck aussehen wird.

 **Tipp:** Um Inhalte getrennt von Navigationselementen auszudrucken, kann es helfen, den gewünschten Text zu markieren und im Druckdialog unter Druckbereich „Markierung“ auszuwählen.

## MATERIALIEN

### Infoblätter

Die Welt zu Hause. Informationen suchen und finden.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Die\\_Welt\\_zu\\_Hause.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Die_Welt_zu_Hause.pdf)

Wahr oder falsch? Informationen aus dem Internet bewerten.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Wahr\\_oder\\_falsch.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Wahr_oder_falsch.pdf)

### Broschüre

Betrug im Internet – so schützen Sie sich

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Flyer\\_Betrug\\_im\\_Internet.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Flyer_Betrug_im_Internet.pdf)

### Übungen

- „Dr. Google?“ – Gesundheitsinformationen aus dem Internet ..... Seite 10
- Kettenbriefe – alles Lüge ..... Seite 11
- Die wahren Reisen finden im Kopf statt ..... Seite 12
- Eine Geburtstagsüberraschung – Präsentation mit Fotos ..... Seite 13
- Fotos, Fotos, Fotos ... ..... Seite 14

## KOMPETENZBEREICH 2. KOMMUNIKATION, INTERAKTION UND ZUSAMMENARBEIT

### Teilkompetenzen laut DigComp 2.3 AT:

- 2.1. Mithilfe digitaler Technologien kommunizieren
- 2.2. Mithilfe digitaler Technologien Daten und Informationen teilen und zusammenarbeiten
- 2.3. Digitale Technologien für die gesellschaftliche Teilhabe verwenden
- 2.4. Ein- und Verkäufe durchführen
- 2.5. Angemessene Ausdrucksformen verwenden
- 2.6. Die digitale Identität verstehen und gestalten

### Fragen der Zielgruppe

- Wie kann ich mit meiner Familie und meinem Freundeskreis in Kontakt bleiben?
- Welche App brauche ich dazu?
- Wie kann ich meine Bilder teilen?
- Wie kaufe ich im Internet ein?
- Was ist ein Account/Konto und wozu brauche ich das?

### Schulungsinhalte

Digitale Kommunikation mit der Familie und dem Freundeskreis gehört zu den häufigsten Internet-Aktivitäten älterer Menschen. Oft ist der Wunsch an der Familienkommunikation teilzunehmen das Hauptmotiv für den Einstieg in die digitale Welt.

### ARTEN DER DIGITALEN KOMMUNIKATION

- Telefonieren
- Videotelefonieren
- SMS
- Messenger-Dienste (WhatsApp, Signal etc.)
- E-Mail
- Sprachassistenten-Systeme (Alexa, Google Assistant etc.)

Am häufigsten kommen Messenger-Dienste wie z.B. WhatsApp zum Einsatz. Auch hier gilt: Zeigen Sie einen Messenger-Dienst und erklären Sie die gewünschten Funktionen. Erläutern Sie, wie die entsprechende App auf das Gerät gelangt und worauf beim Installieren einer App zu achten ist.



**Tipp:** Klären Sie, mit welchem Gerät und welchem Programm (App) die Familienkommunikation stattfindet. Auch wenn Sie – beispielsweise aufgrund von Sicherheitsbedenken – ein anderes Programm empfehlen würden, unterstützen Sie bei der Einrichtung und Verwendung des „Familienprogramms“.

### Wichtige Botschaften für die sichere Nutzung von Apps

- Laden Sie Apps nur aus den offiziellen App-Shops herunter.
- Lesen Sie die Bewertungen der Apps und installieren Sie schlecht bewertete Apps nicht.
- Achten Sie auf In-App-Käufe und aktivieren Sie diese nur bei Bedarf.
- Kontrollieren Sie die Zugriffsberechtigungen von Apps.
- Löschen Sie nicht mehr verwendete Apps.

### DIGITALE SERVICES

Für fortgeschrittene Internet-Benutzerinnen und -Benutzer sind auch weitere digitale Services interessant:

- Online-Shopping
- Online-Banking
- Finanzamt online
- Behördenwege online

Besonders für ältere Menschen bzw. Menschen mit motorischen Einschränkungen kann die Nutzung von Online-Diensten das selbstständige Leben unterstützen und bereichern.

Motivieren Sie die Personen diese Dienste zu nutzen oder sich in einem ersten Schritt damit vertraut zu machen und die notwendigen Zugangsdaten anzufordern, damit zu einem späteren Zeitpunkt die Online-Nutzung möglich ist – wenn beispielsweise wegen einer Krankheit oder Pandemie Supermarkt, Bank und Behörde nicht aufgesucht werden können.

Betonen Sie, dass z. B. eine Anmeldung zum Online-Banking den Besuch der Bankfiliale nicht ausschließt, sondern die Wahl bleibt, ob Bankwege online oder analog absolviert werden.

### Tipps für die Vermittlung

- Stellen Sie den Nutzen für die Zielgruppe dar.
- Weisen Sie auf die notwendigen Voraussetzungen hin.
- Zeigen Sie Risiken auf, ohne Angst zu machen.
- Erklären Sie Begriffe in einfacher Sprache.
- Geben Sie Tipps für die sichere Internet-Nutzung.
- Führen Sie mit den Teilnehmenden praktische Übungen durch, sofern dies möglich ist.
- Stellen Sie übersichtliche und gut lesbare Schulungsunterlagen zur Verfügung.

### MEIN ACCOUNT – MEIN KONTO

Wenn Sie über einen Account oder ein Konto, z.B. ein Google-Konto oder WhatsApp-Konto, sprechen, weisen Sie daraufhin, dass dies nichts mit einem Bankkonto gemeinsam hat. Viele Einsteigerinnen und Einsteiger verbinden damit sofort ihr Gehalts- bzw. Pensionskonto und schon entstehen Ängste, dass bei einer Anmeldung auf WhatsApp oder anderen Programmen und Diensten

eine Verbindung zum Konto bei der Bank hergestellt und der Zugriff darauf ermöglicht wird.

Machen Sie deutlich, wer welche Informationen eines Accounts sehen kann.

(Privatsphäre-Einstellungen! Siehe auch Privatsphäre-Leitfäden auf der Webseite von Saferinternet.at: <https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden>).

## MATERIALIEN

### Infoblätter

Alexa & Co. Sprachassistenten-Systeme

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/16\\_Alexa\\_Sprachassistenten\\_Systeme.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/16_Alexa_Sprachassistenten_Systeme.pdf)

Behördenwege im Netz – Amtswege online erledigen.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/09\\_Infoblatt\\_Behoerdenwege\\_im\\_Netz\\_bf.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/09_Infoblatt_Behoerdenwege_im_Netz_bf.pdf)

Die Welt der Apps. Nützliche Helfer.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Die\\_Welt\\_der\\_Apps.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Die_Welt_der_Apps.pdf)

Online-Banking – Bankgeschäfte per Mausclick erledigen.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/10\\_Infoblatt\\_OnlineBanking\\_bf.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/10_Infoblatt_OnlineBanking_bf.pdf)

Online-Shopping. Aber sicher!

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Online-Shopping.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Online-Shopping.pdf)

Video-Chat für Seniorinnen und Senioren

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Videochat\\_fuer\\_SeniorInnen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Videochat_fuer_SeniorInnen.pdf)

Videokonferenzen – digital statt analog treffen

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Handout\\_Online\\_Schulungen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Handout_Online_Schulungen.pdf)

### Broschüren

Sicheres Bezahlen im Internet

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Sicheres\\_Bezahlen\\_im\\_Internet.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Sicheres_Bezahlen_im_Internet.pdf)

### Videos

Gruppen via WhatsApp organisieren

[https://www.youtube.com/watch?v=bJst4P9nL\\_w&t=134s](https://www.youtube.com/watch?v=bJst4P9nL_w&t=134s)

Sicheres Bezahlen im Internet (Video)

<https://vimeo.com/328599936>

## Übungen

- Eine Geburtstagsüberraschung – Präsentation mit Fotos ..... Seite 33
- Regeln für WhatsApp ..... Seite 35
- WhatsApp, E-Mail, SMS, Facebook – was, wann, wozu? ..... Seite 35
- Wo ist die Werbung? ..... Seite 36

## KOMPETENZBEREICH 3. KREATION, PRODUKTION UND PUBLIKATION

### Teilkompetenzen laut DigComp 2.3 AT:

- 3.1. Digitale Inhalte entwickeln
- 3.2. Digitale Inhalte integrieren und neu erarbeiten
- 3.3. Werknutzungsrecht und Lizenzen
- 3.4. Programmieren und Abläufe automatisieren
- 3.5. Inhalte und Objekte in verschiedenen Öffentlichkeiten rechtskonform digital publizieren

### Fragen der Zielgruppe

- Wie mache ich ein Foto mit meinem Smartphone?
- Wie kann ich das Foto bearbeiten?
- Wo speichert das Smartphone meine Fotos?
- Wie kann ich meine Bilder anderen zeigen?
- Wen darf ich fotografieren und wen nicht?

### Schulungsinhalte

Neben dem Kontaktieren der Familie und Freunden ist das Fotografieren eine häufig genutzte Funktion des Smartphones. Das Erstellen eines eigenen Fotobuchs oder Fotokalenders bereitet vielen Menschen Freude und kann eine gute Motivation sein, das Smartphone für mehr als nur zum Telefonieren zu nutzen.

## GRUNDLEGENDE KAMERA-FUNKTIONEN

Die Bedienung der Kamera variiert von Gerät zu Gerät, hier helfen das jeweilige Benutzerhandbuch des Gerätes, Video-Tutorials und Ratgeber. Zeigen Sie den Teilnehmenden, wie sie die entsprechenden Anleitungen im Internet finden können, um auch selbstständig weiter zu lernen.

## FOTOS MACHEN UND BEARBEITEN

Wenn Sie als Trainerin/Trainer in einer Gruppenschulung die Kamerafunktion erklären, vermeiden Sie Aussagen wie z.B. „Ganz unten in der Mitte finden Sie den Auslöser“ oder „Rechts oben können Sie den Blitz einschalten“. Auch wenn die Anordnungen bei unterschiedlichen Geräten ähnlich sind, verunsichern Sie damit Personen, die eine andere Anordnung sehen oder die gewünschten Symbole nicht schnell finden.

Versuchen Sie das Symbol zu beschreiben oder zu zeichnen und lassen Sie die Teilnehmenden das besprochene Symbol auf ihrem Gerät suchen. Planen Sie dafür genug Zeit ein und fahren Sie mit weiteren Anweisungen erst fort, wenn alle den vorangegangenen Schritt ausgeführt haben.

 **Tipp:** Verbinden Sie Ihr Smartphone mit dem Beamer, dann können alle Ihre Schritte verfolgen.

### **BEISPIEL:** Live-Demo

Abhängig vom Betriebssystem des Smartphones werden unterschiedliche Adapter benutzt.

Beamer mit HDMI-Anschluss können über einen Lightning-Anschluss (ab iPhone 5) mit einem iOS-Gerät verbunden werden. Bei Android-Geräten gibt es verschiedene Standards. Viele Anbieter statten ihre Android-Geräte mit einem MHL-Anschluss („Mobile High-Definition Link“) aus.

Überprüfen Sie die Anschlussmöglichkeiten des Beamers und Ihres Gerätes! Lesen Sie im Internet nach, welche Adapter für Ihre Kombination von Geräten notwendig ist.



Abb. 6: Lightning-auf-AV-Adapter.  
Quelle: <https://www.beamershop24.de>

Die Vorgangsweise ist – wenn die richtigen Anschlüsse und Adapter vorhanden sind – dieselbe:

- Stellen Sie sicher, dass der Beamer ausgeschaltet ist.
- Schließen Sie den Adapter an den Ladeanschluss des Smartphones oder Tablets an.
- Verbinden Sie das HDMI-Kabel mit dem Adapter.
- Stecken Sie das andere Ende des HDMI-Kabels am Beamer an.
- Schalten Sie den Beamer ein.
- Falls nötig, wählen Sie am Beamer den richtigen Videoeingang aus.

Die Verbindung über Kabel bietet zwei Vorteile:

1. Zum einen wird der Bildschirm Ihres iPhones/iPads gespiegelt (Screen Mirroring). Das heißt, dass jede Aktion, die auf dem iPhone/iPad ausgeführt wird, mitverfolgt werden kann.
2. Zum anderen entstehen bei einer Verbindung via Kabel keine Bildverzögerungen bei der Übertragung von Videos und Filmen – im Gegensatz zu einer Wireless-Verbindung, bei der es schnell zu kleinen verwackelten Bildern kommen kann.

Neben den Kameraeinstellungen sind auch Tipps für gute Fotos mit dem Smartphone hilfreich und werden gerne angenommen:

- Benutzen Sie immer zwei Hände.
- Halten Sie die Handykeralinse sauber.
- Beachten Sie die Drittel-Regel.
- Richten Sie den Horizont gerade aus.
- Es ist besser an die Objekte näher heranzugehen als das Zoom zu benutzen.
- Nutzen Sie das Licht.
- Fotografieren Sie sich nicht von unten – diese Perspektive ist für Selfies ungeeignet.

## FOTOS SPEICHERN

Erklären Sie die unterschiedlichen Speichermöglichkeiten für Fotos. Erfahrungsgemäß sind Speicherkapazitäten am Gerät schnell aufgebraucht. Es stellt sich also die Frage nach einer Cloudspeicher-Lösung.

Unterstützen Sie die Teilnehmenden, indem Sie anschaulich das Konzept einer Cloud und den Unterschied zwischen Cloud-Lösungen des Geräteherstellers und jenen, die unabhängig von Hersteller und Betriebssystem funktionieren, erklären.

### **BEISPIEL:** Die Cloud

Die Cloud lässt sich mit einem Schließfach bei Ihrer Bank vergleichen. Sie können dort Ihre Wertgegenstände wie Schmuck, Dokumente oder Bargeld deponieren und bei Bedarf wieder abholen. Das Schließfach ist gesichert und nur Sie können mit Ihrem Schlüssel und einem persönlichen Sicherheitscode darauf zugreifen.

Die Cloud ist Ihr Schließfach im Internet und wird auch Online-Speicher genannt. Jeder Geräteanbieter stellt Ihnen einen eigenen geschützten Bereich zur Verfügung (z. B. Google Cloud, iCloud). Mit Ihren persönlichen Zugangsdaten (Login) können Sie Ihre Kontaktdaten, Fotos, Dokumente und Ihre persönlichen Einstellungen in der Cloud speichern und bei Bedarf (neues Smartphone) wieder „abholen“.

Einen weiteren Vorteil bietet die Speicherung in der Cloud: Sie können mit verschiedenen Geräten auf Ihre aktuellen Daten zugreifen. So können Sie z. B. Fotos am Smartphone, Tablet oder PC anzeigen und sparen Speicherplatz auf dem jeweiligen Gerät, allerdings wird dazu immer eine Internetverbindung benötigt.

 **Tipp:** Verwenden Sie im Unterricht die Präsentation „Digitale Alltagskompetenzen vermitteln“ und die Folien „Grundlegende Konzepte vermitteln“. (<https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien/>)

## FOTOS TEILEN

Eigene Bilder können auf unterschiedliche Weise mit anderen geteilt werden:

- E-Mail mit Anhang (bekannte Personen – Datenvolumen!)
- Messenger-Dienste (WhatsApp: bekannte Personen, Gruppenmitglieder)
- Soziale Netzwerke (Facebook, Instagram: Freunde – Achtung bei der Veröffentlichung, wer das Bild sehen kann)
- Cloud-Dienst (Freigabe per Link an ausgewählte Personen)
- Fotobuch (digitale Fotos jemandem analog zeigen)

Man kann auch selbst unter einer Creative-Commons-Lizenz auf Fotoplattformen veröffentlichen.

## URHEBERRECHT UND „RECHT AM EIGENEN BILD“

Sobald das Fotografieren mit dem Smartphone beherrscht wird, sollte auch der Umgang mit eigenen und fremden Fotos angesprochen werden.

- Urheberrechte wahren
  - Fotos sind immer rechtlich geschützt.
  - Das Urheberrecht entsteht automatisch durch die Erschaffung eines Fotos.
  - Urheberin/Urheber ist grundsätzlich immer jene Person, die das Foto gemacht hat (also den Auslöser oder auch Selbstauslöser bedient hat).
  - Wenn man Bilder von anderen Personen bearbeitet und dann veröffentlichen möchte, muss man zuvor deren Erlaubnis einholen, andernfalls ist es nicht erlaubt.
- Das „Recht am eigenen Bild“ der abgebildeten Personen beachten (§78 Urheberrechtsgesetz).
  - Bei Zweifel sollte man immer die Zustimmung der betroffenen Person einholen.
  - Das gilt nicht nur für die Veröffentlichung auf öffentlich zugänglichen Webseiten, sondern auch, wenn Sie

Fotos via E-Mail oder WhatsApp schicken oder auf Facebook posten.

- Fotos der Enkelkinder auf Facebook können für diese später auch peinlich sein, weisen Sie deshalb unbedingt darauf hin, dass auch für Kinder das Recht am eigenen Bild gilt.
- Auf [www.fragbarbara.at](http://www.fragbarbara.at) werden Fragen zu diesem Thema beantwortet. (Folge 2: „Familienfotos im Internet?“)

## MATERIALIEN

### Infoblätter

Neues Smartphone – alte Daten übertragen (Cloud-Lösung)

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/14\\_Neues\\_Smartphone\\_alte\\_Daten\\_uebertragen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/14_Neues_Smartphone_alte_Daten_uebertragen.pdf)

### Broschüren

Fotos im Internet – Infos und Tipps zu Abmahnungen

[https://www.ombudsstelle.at/fileadmin/daten/Themenseiten/Urheberrecht\\_und\\_Abmahnungen/fotos\\_im\\_internet\\_oktober\\_2016.pdf](https://www.ombudsstelle.at/fileadmin/daten/Themenseiten/Urheberrecht_und_Abmahnungen/fotos_im_internet_oktober_2016.pdf)

Meine Fotos im Internet – Urheber- und Persönlichkeitsrechte: Antworten auf häufig gestellte Fragen

[https://www.ombudsstelle.at/fileadmin/daten/Themenseiten/Mein\\_Bild\\_im\\_Netz/Meine\\_Fotos\\_im\\_Internet\\_2016.pdf](https://www.ombudsstelle.at/fileadmin/daten/Themenseiten/Mein_Bild_im_Netz/Meine_Fotos_im_Internet_2016.pdf)

Persönlichkeitsrechte im Internet

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Pers%C3%B6nlichkeitsrechtsverletzungen\\_im\\_Internet.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Pers%C3%B6nlichkeitsrechtsverletzungen_im_Internet.pdf)

### Videos

Frag Barbara – Folge 2: Familienfotos im Internet

<https://youtu.be/aQsREtBa4S4>

Persönlichkeitsrechte im Internet (Video)

<https://vimeo.com/328599132>

### Webseiten

Creative-Commons-Lizenz

<https://creativecommons.org/licenses/?lang=de>

### Übungen

- Die wahren Reisen finden im Kopf statt ..... Seite 32
- Eine Geburtstagsüberraschung – Präsentation mit Fotos ..... Seite 33
- Fotos, Fotos, Fotos ... ..... Seite 34
- Bilderbuch meines Lebens ..... Seite 36
- Mein Foto-Tagebuch ..... Seite 37
- Der Erinnerungs-Butler ..... Seite 41

## KOMPETENZBEREICH 4. SICHERHEIT UND NACHHALTIGE RESSOURCENNUTZUNG

### Teilkompetenzen laut DigComp 2.3 AT:

- 4.1. Geräte schützen
- 4.2. Personenbezogene oder vertrauliche Daten sowie Privatsphäre schützen
- 4.3. Gesundheit und Wohlbefinden schützen
- 4.4. Sich vor Betrug und Konsumentenrechtsmissbrauch schützen
- 4.5. Umwelt schützen und IT nachhaltig betreiben

### Fragen der Zielgruppe

- Wozu brauche ich einen PIN?
- Wer kann meine Daten sehen?
- Wie ungesund sind Handys?
- Was ist eine Phishing-Mail?
- Wie kann ich mich vor Betrug im Internet schützen?

### Schulungsinhalte

Für eine sichere Internetnutzung ist es wichtig, über mögliche Gefahren Bescheid zu wissen. Ihre Aufgabe als Trainerin/Trainer ist es, Einsteigerinnen und Einsteigern die häufigsten Betrugschaschen im Internet aufzuzeigen und gleichzeitig Ihren Teilnehmenden Hilfestellungen zu geben, wie sie diese erkennen können und wie sie sich und ihr Gerät schützen können.

Sicherheit im Netz ist eine Querschnittsmaterie.

 **Tipp:** Schulen Sie Ihre Teilnehmenden laufend, indem Sie den sicheren Umgang bei allen Themen einfließen lassen. Zu viele Informationen auf einmal zu Betrug und Fallen im Internet können schnell verunsichern.

## GERÄTESICHERHEIT

Beim Gerätekauf werden gerne eine Hülle und eine Schutzfolie für das Gerät gekauft. Weisen Sie Ihre Teilnehmenden darauf hin, dass das Gerät nicht nur gegen Kratzer und Stöße geschützt werden muss, sondern auch vor unbefugtem Zugriff.

### PIN und PUK

Die standardmäßige PIN-Eingabe beim Einschalten des Gerätes schützt die Daten auf der SIM-Karte des Smartphones. Wenn bei der Eingabe dreimal Fehler gemacht wurden, wird das Smartphone gesperrt.

Erklären Sie die Verwendung des PUK (Personal Unblocking Key). Der PUK ist eine 8-stellige Nummer und

hat die Funktion eines zweiten Passworts.

**ACHTUNG:** Nach zehn fehlerhaften Versuchen den PUK einzugeben wird die SIM-Karte vollständig gesperrt.

Motivieren Sie Ihre Teilnehmenden, dass sie zusätzlich auch eine Bildschirmsperre einrichten, um ihr Gerät vor fremden Zugriffen auf ihre Einstellungen und Anwendungen zu schützen. Dies wird manchmal abgelehnt, da das zusätzliche Eintippen eines Codes die Nutzung erschwert. Das Entsperren mit Hilfe von Face-ID ist in diesem Fall eine gute Lösung.

### Updates und Backups

Zur Gerätesicherheit gehören auch regelmäßige Backups und die Aktualisierung der Software (Updates). Einmal eingerichtet sollten diese Vorgänge so eingestellt werden, dass sie automatisch ablaufen.

Erklären Sie, warum es wichtig ist, Updates zuzulassen. Updates liefern neue Funktionen und schließen Sicherheitslücken. Viele Menschen haben die Befürchtung, dass nach einem Update „alles verstellt ist und anders aussieht“. Begleiten Sie erste Updates und zeigen Sie – falls notwendig –, wie die gewohnte Ansicht wiederhergestellt werden kann.

### IMEI-Nummer (Seriennummer)

Im Falle eines Diebstahls wird die Seriennummer des Smartphones (IMEI-Nummer) für die Anzeige bei der Polizei benötigt. Diese kann über die Einstellungen oder durch Eingabe des folgenden Codes auf dem Ziffernblock des Telefons eruiert werden: \*#06#.

 **Tipp:** Die IMEI-Nummer sollte außerhalb des Smartphones notiert und sicher aufbewahrt werden!

## SCHUTZ DER EIGENEN DATEN UND PRIVATSPHÄRE

Unabhängig von der Nutzung digitaler Technologien sind viele Menschen schon in Kontakt mit der DSGVO gekommen, in dem ihnen eine Einwilligung zur Speicherung ihrer Daten zur Unterschrift vorgelegt wurde. Unternehmen, Vereine, Behörden – überall, wo personenbezogene Daten verarbeitet werden, muss jeder Einzelne seine Einwilligung dazu geben. Die Datenschutzgrundverordnung regelt, wie personenbezogene Daten von EU-Bürgerinnen/EU-Bürgern verarbeitet und gesammelt werden dürfen.

Bei der Nutzung von digitalen Geräten und Online-Services werden unterschiedliche Daten, zwischen Anbie-

ter und der Person, die das Service nutzt, ausgetauscht. Wichtig ist daher, dass bewusst entschieden werden kann, wo wir welche Daten gegenüber wem bekanntgeben bzw. welche Daten durch die Verwendung des Smartphones bzw. verschiedener Apps wo landen.

Geben Sie Ihren Teilnehmenden einen Überblick, fragen Sie nach verwendeten Apps und schauen Sie gemeinsam die vergebenen Zugriffsberechtigungen der Apps an.

Für die Einstellung der Privatsphäre in sozialen Netzwerken (Facebook, Facebook Messenger, Google, YouTube, WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok) bietet Saferinternet Schritt-für-Schritt-Anleitungen:

<https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/>

## BETRUG IM INTERNET

Erklären Sie verschiedene Betrugschasen und zeigen Sie anhand von Fallbeispielen, wie diese erkannt werden können. Geben Sie Informationen zu Vorsichtsmaßnahmen und wo Betroffene Hilfe bekommen.



**Tipp:** Steigen Sie mit einem Video ein und diskutieren Sie anschließend die Inhalte.

(<https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien/>)

Die Präsentation „Betrug im Internet: Rechtzeitig erkennen und verhindern“ bietet Informationen und Fallbeispiele zu folgenden Themen:

- Betrügerischer Verkauf im Internet
- Schadsoftware
- Phishing
- Antworten und Hilfe



**Tipp:** Teilen Sie Ihren Teilnehmenden die Broschüre „Betrug im Internet: So schützen Sie sich!“ aus.

Die Broschüre „Betrug im Internet“ mit den wichtigsten Infos & Tipps zu Fake-Shops, Markenfälschungen, Schadsoftware, Phishing, Abo-Fallen und Kleinanzeigenbetrug kann in der Printversion über das Broschürenserservice von Saferinternet bestellt werden.

Die Bestellung und der Versand erfolgen kostenlos und innerhalb Österreichs. <https://www.saferinternet.at/services/broschuerenservice/>

## PASSWÖRTER

Ältere Menschen neigen häufig dazu, bei Passwörtern die eigenen Geburtsdaten, jene der Kinder/Enkelkinder oder andere unsichere, leicht nachvollziehbare Kombinationen zu verwenden.

Machen Sie Ihren Teilnehmenden bewusst, dass Passwörter ähnlich wie ein Schlüssel für Ihre Wohnungstür funktionieren und ihr digitales Eigentum und ihre Privatsphäre schützen.

Unterstützen Sie beim Erstellen schwer zu knackenden Passwörtern:

- Denken Sie sich einen für Sie einprägsamen Satz aus. Verwenden Sie die Anfangsbuchstaben.  
*Mein Fahrrad steht seit Oktober 2016 in der Garage.*  
→ *MFssO2016idG*

- Überlegen Sie sich einen Satz, der nur für Sie eine Bedeutung hat.  
*IchbinnochnieineinemrotenFerrarifahren.*

Für Fortgeschrittene bieten sich die Themen Passwort-Manager und Zwei-Faktor-Authentifizierung an.

## DIGITALER NACHLASS

Passwortgeschützte Online-Aktivitäten sind für Erben nicht zugänglich. Die entsprechenden Vorkehrungen wie z.B. die Nennung eines Notfallkontaktes im Passwort-Manager oder die Erstellung und die sichere Aufbewahrung einer Liste mit allen Diensten und Zugangsdaten sind anzudenken.

Vielleicht scheuen Sie sich davor, mit einem älteren Menschen über den digitalen Nachlass zu sprechen. Tun Sie es trotzdem. Seniorinnen und Senioren wollen im Normalfall den Kindern „so wenig Arbeit wie möglich hinterlassen“. Betonen Sie, dass ohne Aufzeichnungen Abmeldevorgänge bzw. Löschungen von Accounts sehr schwierig bis unmöglich sind.

Stellen Sie den Teilnehmenden eine Blanko-Liste zur Verfügung.

Beispiel:

Online-Aktivität	Zugangsdaten	Was soll damit passieren?	Wer erhält die Rechte?
Facebook-Konto	Benutzername: mustermann@gmx.at Passwort: lw59Els\$	Gedenkzustand	Erbenden

Abb. 7: Dokumentation von Online-Aktivitäten und Zugängen

Haben Sie als Trainerin/Trainer eine Liste aller Dienste mit den dazugehörigen Zugangsdaten, die Sie nutzen?



**Tipp:** Erstellen Sie eine Liste und bewahren Sie diese sicher bei Ihren Dokumenten auf.

## GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Ob Handystrahlung gesundheitsschädlich ist, werden wir häufig gefragt. Dies wird oft auch als Argument für die Nicht-Nutzung angeführt.

Als Trainerin/Trainer sollten Sie sich bei dieser Diskussion an Fakten orientieren.

Inwieweit die durch Mobiltelefone erzeugten, elektromagnetischen Felder schädlich für die Gesundheit sein können, ist derzeit wissenschaftlich nicht zweifelsfrei geklärt.

Grundsätzlich gibt es hohe Standards in Bezug auf Strahlungssicherheit, um sich jedoch selbst vor Strahlung zu schützen, gibt es die Handyempfehlungen des österreichischen Gesundheitsministeriums:

- Tragen Sie das Handy nicht unmittelbar am Körper.
- Fassen Sie sich bei Gesprächen kurz.
- Wenn möglich, telefonieren Sie nicht bei schlechtem Empfang.
- Benutzen Sie Headsets oder Freisprechanlagen.
- Warten Sie ein wenig beim Verbindungsaufbau, bevor Sie das Handy an den Kopf führen.
- Achten Sie beim Kauf eines Handys auf niedrige SAR-Werte (Spezifische Absorptionsrate: Gibt an, wie viel elektromagnetische Energie im Körper aufgenommen wird).
- Telefonieren Sie möglichst wenig im Auto – und nur mit Freisprecheinrichtung.

Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at>

## UMWELT SCHÜTZEN

Digitalisierung und Klimawandel hängen eng zusammen. Die Produktion von digitalen Geräten, das Betreiben und Kühlen von Datenzentren und die Internetverbindung kosten Energie und verursachen CO<sub>2</sub>. Auch die Nutzung digitaler Anwendungen, wie z. B. das Streamen, verbraucht Ressourcen.

Bringen Sie verbrauchte Akkus und alte oder kaputte Geräte zu den entsprechenden Sammelstellen und entsorgen Sie diese nicht im Hausmüll. Verschenken Sie ungenutzte Geräte oder bringen Sie sie zum Recycling.

## MATERIALIEN

### Infoblätter

Digitaler Nachlass – Hinterlassenschaft in der Online-Welt

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/11\\_Infoblatt\\_Digitaler\\_Nachlass\\_bf.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/11_Infoblatt_Digitaler_Nachlass_bf.pdf)

Neues Smartphone – alte Daten übertragen

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/14\\_Neues\\_Smartphone\\_alte\\_Daten\\_uebertragen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/14_Neues_Smartphone_alte_Daten_uebertragen.pdf)

Passwörter – die Schlüssel für Ihr digitales Zuhause

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/08\\_Infoblatt\\_Passwoerter\\_bf.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/08_Infoblatt_Passwoerter_bf.pdf)

Smartphone sicher nutzen. So schützen Sie Ihr Smartphone.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/12\\_Smartphone\\_sicher\\_nutzen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/12_Smartphone_sicher_nutzen.pdf)

### Broschüren

Betrug im Internet – so schützen Sie sich

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Flyer\\_Betrug\\_im\\_Internet.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Flyer_Betrug_im_Internet.pdf)

Sicherheitseinstellungen für Smartphones (Android)

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/ISPA\\_Sicherheitseinstellungen\\_Android\\_Phone.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/ISPA_Sicherheitseinstellungen_Android_Phone.pdf)

Sicherheitseinstellungen für Smartphones (iPhone)

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/ISPA\\_Sicherheitseinstellungen\\_iOS\\_iPhone.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/ISPA_Sicherheitseinstellungen_iOS_iPhone.pdf)

Telefon, Handy & Internet: Rechnungskontrolle bringt's!

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Folder\\_info\\_telekomrechnung.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Folder_info_telekomrechnung.pdf)

### Präsentationen

Präsentationsfolien: Betrug im Internet: Rechtzeitig erkennen und verhindern (PPTX)

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Workshop\\_Betrug\\_im\\_Internet.pptx](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Workshop_Betrug_im_Internet.pptx)

Präsentationsfolien: Betrug im Internet: Rechtzeitig erkennen und verhindern (PDF)

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Workshop\\_Betrug\\_im\\_Internet.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Workshop_Betrug_im_Internet.pdf)

## Videos

Abo-Fallen (Erklärvideo)

<https://youtu.be/Xq16jkNa9Yc>

Abo-Fallen auf Datingseiten (Erklärvideo)

<https://youtu.be/ZUFTgFlfXzo>

Fake-Shops im Internet (Erklärvideo)

<https://youtu.be/PjoW5Cmim8k>

Gefälschte Rechnungen (Erklärvideo)

<https://youtu.be/UFT2M9Pz3M8>

Kleinanzeigenbetrug (Erklärvideo)

<https://youtu.be/XCq9QJ3oY38>

Sextortion (Erklärvideo)

<https://youtu.be/8EVUsMQhIPg>

## Webseiten

Privatsphäre-Leitfäden für soziale Netzwerke

<https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/>

## Übungen

- Das gehört (nicht) online ..... Seite 37
- Heiratsschwindel online ..... Seite 38
- Die körperlichen Grenzen erkennen ..... Seite 38
- Meine Spuren im Netz ..... Seite 39
- Was ich im Internet nicht sehen will ..... Seite 39

# KOMPETENZBEREICH 5. PROBLEMLÖSUNG, INNOVATION UND WEITERLERNEN

---

## Teilkompetenzen laut DigComp 2.3 AT:

- 5.1. Technische Probleme lösen
- 5.2. Bedürfnisse und technologische Antworten darauf erkennen
- 5.3. Kreativ und innovativ mit digitalen Technologien umgehen
- 5.4. Digitale Kompetenzlücken erkennen und schließen

## Fragen der Zielgruppe

- Was mache ich, wenn ich nicht weiterweiß?
- Wer hilft mir, wenn ich Fragen habe?  
Wo kann ich weiterlernen?

## Schulungsinhalte

### TECHNISCHE PROBLEME

Technische Geräte sind nicht wartungsfrei und erfordern (oft mit schwer verständlichen Fehlermeldungen) immer wieder das Eingreifen von geschultem Personal.

Ältere Personen gehen mit ihren Problemen häufig in das Geschäft, wo sie ihr Gerät gekauft haben, wo sie auf oft gestresstes oder unzureichend ausgebildetes Verkaufspersonal treffen. Mit „unzureichend ausgebildet“ ist hier nicht das Fachwissen gemeint, sondern die Fähigkeit auf die Bedürfnisse von Älteren einzugehen. Nicht selten wird dann ein Update gestartet und Einstellungen vorgenommen, ohne die Person ausreichend aufzuklären, was diese bedeuten. Im schlimmsten Fall sind alle Kontakte gelöscht oder ein neues Google-Konto wurde angelegt, weil die ältere Person keine Frage des Verkaufspersonals verstanden hat.

Wenn es Ihnen möglich ist, bieten Sie laufenden Support, z.B. eine fixe Sprechstunde oder einen Servicevertrag. Oft gibt es nach Schulungen kein entsprechendes Angebot, wohin sich Personen wenden können, falls sie Fragen haben. Die Erfahrung zeigt, dass Personen, die eine Anlaufstelle für ihre Fragen haben, auch mutiger sind neue Funktionen auszuprobieren (und treue Kundinnen und Kunden werden).

Eine vertrauensvolle, dauerhafte und wertschätzende Beziehung zwischen Trainerin/Trainer und der lernwilligen Person ist die beste Voraussetzung für die Weiterentwicklung digitaler Kompetenzen.

### WEITERLERNEN

Einmalige Schulungsmaßnahmen führen oft nicht zum gewünschten Erfolg. Digitale Medien und neue Technologien fordern uns ständig. Lebenslanges Weiterlernen ist gefragt.

Trainerinnen und Trainer sollen nicht nur am Anfang motivieren und den Einstieg begleiten, sondern auch laufend Unterstützung bieten, sei es bei der Hilfe zur Selbsthilfe oder beim Aufzeigen von weiteren Möglichkeiten neuer Technologien.

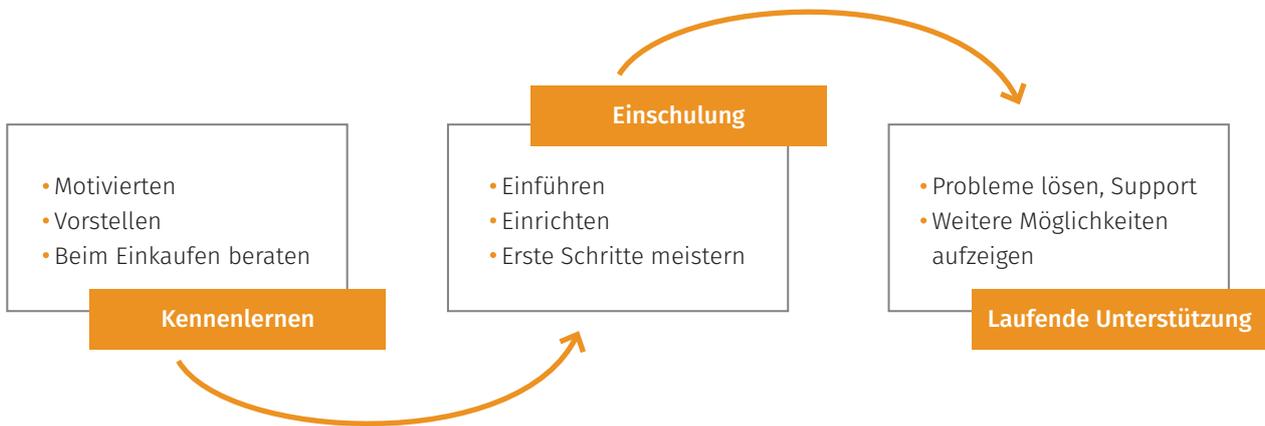


Abb. 8: Technikbegleitung

## Lernen im Internet

Unterstützen Sie Ihre Teilnehmenden dabei, das vielfältige Online-Bildungsangebot zu nutzen. Bieten Sie zunächst die Möglichkeit, gemeinsam Online-Veranstaltungen zu besuchen.

Beschreiben Sie die Vorteile (ortsunabhängig, zeitlich flexibel, individuelle Lernmenge, vielfältiges und oft kostenloses Angebot) und klären Sie die Voraussetzungen (Gerät mit Internetzugang, stabile Internetverbindung, EDV- und Internet-Grundkenntnisse, Mikrofon und Lautsprecher).

Stellen Sie unterschiedliche Möglichkeiten vor:

- Video
- Webinar
- Apps
- MOOC
- Podcast
- Moodle
- Wikipedia
- YouTube

 **Tipp:** Erstellen Sie ein Padlet (digitale Pinnwand) mit interessanten Links zum Weiterlernen für die Teilnehmenden.

## NEUE DIGITALE TECHNOLOGIEN NUTZEN

Halten Sie Ausschau nach neuen Trends, die für die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren spannend oder auch hilfreich sein können, wie z. B. Sprachassistenten-Systeme, Videokonferenzen, VR (Virtual Reality) und AR (Augmented Reality).

Personen, die die ersten Schritte gut gemeistert haben, sind häufig neuen Themen gegenüber aufgeschlossen, entweder weil sie den Alltag erleichtern oder weil sie zur Unterhaltung beitragen.

Die Servicestelle *digitaleSeniorInnen* stellt Ihnen mit dem Update-Service Materialien zu aktuellen Digitalthemen für die eigene Weiterbildung und für die unmittelbare Verwendung in Kursen kostenlos zur Verfügung.

Bisher erschienen: Sprachassistenten-Systeme und Videokonferenzen (VR und AR in Planung)

<https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien/#c387>

## MATERIALIEN

### Infoblätter

Alexa & Co. Sprachassistenten-Systeme

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/16\\_Alexa\\_Sprachassistenten\\_Systeme.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/16_Alexa_Sprachassistenten_Systeme.pdf)

Lernen im Netz. Das Klassenzimmer im Internet.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/15\\_Lernen\\_im\\_Netz.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/15_Lernen_im_Netz.pdf)

Videokonferenzen – digital statt analog treffen

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Handout\\_Online\\_Schulungen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Handout_Online_Schulungen.pdf)

### Leitfäden

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer – Online-Schulungen planen und durchführen

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden\\_Online\\_Schulungen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Online_Schulungen.pdf)

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer – Smart Speaker im praktischen Einsatz

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden\\_Sprachassistenten\\_Systeme.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Sprachassistenten_Systeme.pdf)

### Übungen

- Virtuelle Reise zu den Pyramiden ..... Seite 40

## COVID-19-SPECIAL

Aufgrund der aktuellen Situation zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Leitfadens (Sommer 2020) bieten wir einen fokussierten Blick auf die Themen, die in Hinblick auf einen weiteren Lockdown für ältere Menschen besonders wichtig sind.

### Themen:

- Online-Kommunikation und Videotreffen
- Remote-Zugriff
- Hilfe zur Selbsthilfe

## ONLINE-KOMMUNIKATION HILFT GEGEN VEREINSAMUNG

Das Frühjahr 2020 hat gezeigt, dass der kompetente Umgang mit digitalen Geräten entscheidend zur Lebensqualität im Lockdown beitragen kann.

Die Kommunikation mit der Familie und dem Freundeskreis konnte aufrechterhalten werden. Videotelefonie mit Programmen wie WhatsApp, Skype, FaceTime, Signal etc. oder digitale Treffen über Videokonferenzsysteme wie ZOOM, Jitsi, Teams etc. haben reale Treffen zwar nicht ersetzen können, waren aber hilfreich, um in Kontakt zu bleiben.

Infoblatt: Video-Chat für Seniorinnen und Senioren  
[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Videochat\\_fuer\\_SeniorInnen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Videochat_fuer_SeniorInnen.pdf)

Videokonferenzen – digital statt analog treffen  
[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Handout\\_Online\\_Schulungen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Handout_Online_Schulungen.pdf)



**Tipp:** Nutzen Sie jetzt die Zeit, um digitale Möglichkeiten für die Kommunikation mit der Zielgruppe einzuüben. Das geht von Angesicht zu Angesicht anfangs leichter. Sorgen Sie dafür, dass sich die Zielgruppe nachvollziehbare und auffindbare Notizen macht, auf die im Anlassfall zurückgegriffen werden kann.

## TEILNAHME AN DIGITALEN TREFFEN



**Tipp:** Nehmen Sie zunächst gemeinsam an einem Online-Treffen teil. Die Teilnehmenden schauen nur zu, Sie kümmern sich um die Technik.

Tipps für den professionellen Auftritt und die Online-Unterrichtsgestaltung, das Stundenbild, eine Link- und

Leseliste, eine Übersicht über Videokonferenzsysteme sowie Messenger- und Fernwartungssoftware finden Sie im Leitfaden für Trainerinnen und Trainer – Online-Schulungen planen und durchführen.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden\\_Online\\_Schulungen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Online_Schulungen.pdf)

Infoblatt: Videokonferenzen – digital statt analog treffen  
[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Handout\\_Online\\_Schulungen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Handout_Online_Schulungen.pdf)

## 5 Tipps zur „richtigen“ Online-Kommunikation

- Achtung vor Falschmeldungen auf WhatsApp und Co! Überprüfen Sie die Inhalte, bevor Sie etwas weiterleiten, damit Sie keine Falschmeldungen verbreiten.
- Seien Sie mit Weiterleitungen auf WhatsApp, per E-Mail und Co sparsam! Überlegen Sie genau, welche Nachrichten/Bilder/Videos für wen wirklich wichtig oder unterhaltsam sind. Viele Menschen sind von Weiterleitungen auch genervt (Spam).
- Abheben oder zurückrufen? Wenn Sie mit jemandem reden (egal ob online oder offline), konzentrieren Sie sich auf diese Person. Rufen Sie weitere Personen, die anrufen, später zurück.
- Fixe Zeiten für Kommunikation? Manchen Personen ist es lieber, immer zur gleichen Zeit miteinander zu kommunizieren. Einigen Sie sich auf gemeinsame Spielregeln, die für alle okay sind.
- Telefonieren oder schreiben? Mittlerweile finden es Menschen, die sehr beschäftigt sind, höflich, mit einer Nachricht über einen bevorstehenden Anruf informiert zu werden: Man macht sich einen Termin zum Telefonieren aus.

## FERNWARTUNG HILFT IM ERNSTFALL

Fernwahrungstools ermöglichen auch in Zeiten eines weiteren Rückzugs, Personen technisch zu unterstützen. Digitale Kommunikation und die Möglichkeit der Unterstützung aus der Ferne zählen zu den wichtigsten Pfeilern, um Menschen, die wir nicht vor Ort betreuen können, zu erreichen.



**Tipp:** Versuchen Sie gemeinsam mit den Teilnehmenden eine Fernwartungssoftware auf den verwendeten Geräten zu installieren und die Verwendung zu üben.

Erklären Sie genau, wer unter welchen Bedingungen auf das Gerät zugreifen kann.

„Nur mit Ihrer Freigabe kann ich auf Ihr Gerät zugreifen und Ihnen im Falle des Falles helfen. Es liegt in Ihrer Hand, welcher Person Sie den Zugang ermöglichen.“

Achten Sie auf das Sicherheitsbedürfnis der Personen. Einigen Sie sich auf Spielregeln für die Fernwartung, die für sie passend sind: Manchen ist es unheimlich, dass sich die Maus am Bildschirm bewegt: Für diese Personen ist es sinnvoller, dass sie selbst die Handgriffe machen und die helfende Person mit Anleitungen zur Seite steht.

Manche Personen fühlen sich überfordert: Hier kann es hilfreich sein, dass die helfende Person die Schritte, die sie durchführt, auch genau erklärt.

Wie das Zusammenspiel zwischen Zielgruppe und helfender Person sein soll, kann also im Vorfeld abgeklärt werden.

Fernwartungssoftware

- AnyDesk – <https://anydesk.com/de>
- FastViewer – <https://fastviewer.com/de/>
- TeamViewer – <https://www.teamviewer.com/de/>

Alle genannten Anbieter stellen auf ihrer Webseite Benutzerhandbücher in deutscher Sprache zur Verfügung.

### Hilfe zur Selbsthilfe

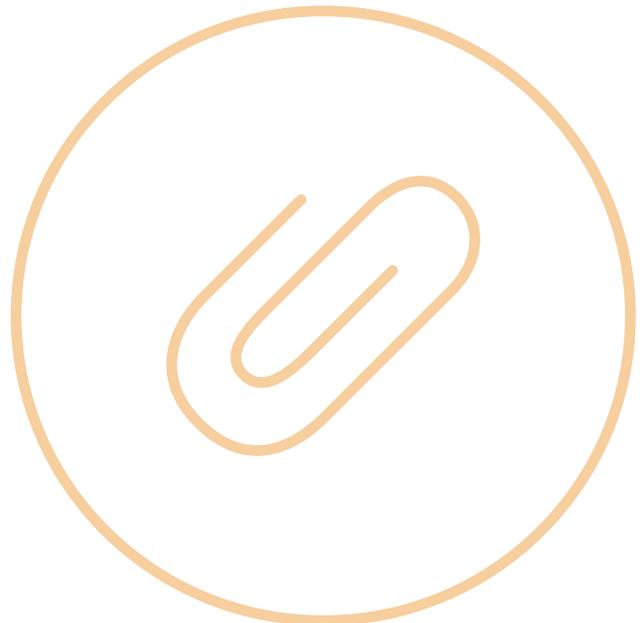
Sind Personen von einem Moment auf den anderen auf sich allein gestellt, wie dies bei einer Quarantäne oder einem Lockdown der Fall sein kann, so müssen sie sich selbst zu helfen wissen und können bestimmte Tätigkeiten nicht an Familienmitglieder auslagern. Daher brauchen sie vorbereitende Unterstützung:

- Neue Apps/Programme nutzen
  - Einüben an Beispielen
  - Notieren der Schritte
  - Gute Orte für die Notizen überlegen, damit sie – auch in stressigen Situationen – gefunden werden
- Zugänge/Passwörter vergessen
  - Wo haben die Teilnehmenden die Passwörter notiert?
  - Welches System verwenden sie?
  - Rekapitulieren Sie immer wieder, wie und wo die Passwörter zu finden sind.
  - Üben Sie, wie man vergessene Passwörter wiederherstellen kann.
  - Wer aus der Familie kann unterstützen, wen kann man fragen?
- Laden der Geräte funktioniert nicht, technische Gebrechen
  - Wer ist bei technischen Fragen die erste Ansprechperson?
  - Wenn keine Angehörigen da sind, welche Hilfsangebote gibt es?
  - Welche anderen Möglichkeiten der Kommunikation hat man, wenn das Handy/der Computer/das Tablet nicht funktioniert?
  - Welche Kabel gehören zu welchen Geräten? (Eventuell vorab beschriften.)





# ANHANG



# ÜBUNGEN

## Kompetenzstufe nach DigComp 2.2 AT

Nr.	Name	0	1	2	3	4	5
1	Analoge und digitale Welt	<input checked="" type="checkbox"/>					
2	Einstieg in die digitale Welt – was ich wissen möchte	<input checked="" type="checkbox"/>					
3	Mit dem Internet verbunden	<input checked="" type="checkbox"/>					
4	„Dr. Google?“ – Gesundheitsinformationen aus dem Internet		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	
5	Kettenbriefe – alles Lüge		<input checked="" type="checkbox"/>				
6	Die wahren Reisen finden im Kopf statt		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
7	Eine Geburtstagsüberraschung – Präsentation mit Fotos		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
8	Fotos, Fotos, Fotos ...		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
9	Regeln für WhatsApp			<input checked="" type="checkbox"/>			
10	WhatsApp, E-Mail, SMS, Facebook – was, wann, wozu?			<input checked="" type="checkbox"/>			
11	Wo ist die Werbung?		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
12	Bilderbuch meines Lebens			<input checked="" type="checkbox"/>			
13	Mein Foto-Tagebuch			<input checked="" type="checkbox"/>			
14	Das gehört (nicht) online					<input checked="" type="checkbox"/>	
15	Heiratsschwindel online					<input checked="" type="checkbox"/>	
16	Die körperlichen Grenzen erkennen					<input checked="" type="checkbox"/>	
17	Meine Spuren im Netz					<input checked="" type="checkbox"/>	
18	Was ich im Internet nicht sehen will					<input checked="" type="checkbox"/>	
19	Virtuelle Reise zu den Pyramiden						<input checked="" type="checkbox"/>
20	Der Erinnerungs-Butler				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>

<b>Titel der Übung</b>	<b>1. ANALOGE UND DIGITALE WELT</b>
Ziele der Übung	Verständnis für die digitale Welt entwickeln
Setting	Gruppenübung
Vorbereitung	Zuordnungskarten von Online- und Offline-Aktivitäten ausdrucken
Umsetzung	Karten auf dem Tisch verteilen, TN einladen, um den Tisch zu gehen und passende Paare zusammenzufinden. Im Anschluss stellt jeder sein(e) Paar(e) vor, nicht gefundene stellt die Trainerin/der Trainer vor.
Zu beachten	Achten Sie darauf, dass jeder TN mindestens ein Paar findet, unterstützen Sie ggf. bei der Suche.
Unterlagen	Zuordnungskarten sind in den Präsentationsfolien „Digitale Alltagskompetenzen vermitteln“ verfügbar <a href="https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien/#c387">https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien/#c387</a>
DigComp 2.2 AT	0.1. Konzepte und Digitalisierung verstehen

<b>Titel der Übung</b>	<b>2. EINSTIEG IN DIE DIGITALE WELT – WAS ICH WISSEN MÖCHTE</b>
Ziele der Übung	Themen/Fragen identifizieren, die für den Einstieg in die digitale Welt für die Gruppe interessant sind.
Setting	Gruppenübung
Vorbereitung	Karten mit Fragen ausdrucken
Umsetzung	Karten werden verdeckt auf den Tisch gelegt. Reihum zieht jeder TN eine Karte und liest sie vor. Mit Daumen nach oben geben die TN bekannt, ob es sich für sie um eine interessante Frage handelt oder nicht (Daumen nach unten). Die Mehrheit entscheidet: Mehr Daumen nach oben → Stapel interessant Mehr Daumen nach unten → Stapel nicht interessant Bei Gleichstand zählt die Stimme jener Person, die die Karte gezogen hat, doppelt.
Zu beachten	Oft können Personen nicht oder nur schwer entscheiden, was sie im Internet interessiert und wofür sie digitale Alltagskompetenzen nutzen würden.
Unterlagen	Karten mit Fragen im Anhang des Leitfadens
DigComp 2.2 AT	0.1. Konzepte und Digitalisierung verstehen

### Titel der Übung **3. MIT DEM INTERNET VERBUNDEN**

---

Ziele der Übung	Digitale Geräte, die mit dem Internet verbunden sind, erkennen und für die eigene Nutzung einschätzen können. Das Konzept „Internet“ verstehen können.
Setting	Gruppenübung
Vorbereitung	Bilder von internetfähigen Geräten (Heizung, Rollos, Slowcooker [= Schongarer], Waschmaschine, Uhr, Pflegeroboter, Smart Speaker etc.) sowie Bilder von alten, nicht internetfähigen Geräten (Computer/Tablet/Smartphone, Wählscheibentelefon etc.)
Umsetzung	Anhand der Bilder wird – z. B. in Zweiergruppen – diskutiert, welche Geräte mit dem Internet verbunden sind und welche Konsequenzen dies hat. Wie lässt sich das erklären? Wie könnte man dies jemandem erklären, der zum ersten Mal vom Internet hört? Nun wird erörtert, welche Vor- und Nachteile diese Geräte haben. In einem weiteren Schritt wird erläutert, worauf geachtet werden sollte.
Zu beachten	Niemanden abwerten, der kein Bild davon hat, was das Internet ist.
Unterlagen	<a href="http://mobiseniora.at/glossar">http://mobiseniora.at/glossar</a> <a href="http://e-lexikon.at">e-lexikon.at</a> – Internet-Lexikon aus Österreich zu technischen Begriffen
DigComp 2.2 AT	0.1. Konzepte und Digitalisierung verstehen

### Titel der Übung **4. „DR. GOOGLE?“ – GESUNDHEITSINFORMATIONEN AUS DEM INTERNET**

---

Ziele der Übung	Einen Überblick über gesundheitsrelevante Informationen bekommen. Seriosität von Angeboten einschätzen.
Setting	Einzelcoaching
Vorbereitung	Seriöse Seiten zu Gesundheitsfragen recherchieren und kennen (z. B. netdoktor.at)
Umsetzung	Zu aktuellen gesundheitlichen Fragen der TN wird gemeinsam überprüft, welche Quellen als seriös einzuordnen sind und warum. Als Kriterien zählen <ul style="list-style-type: none"><li>• die Seriosität der Autorinnen/Autoren,</li><li>• die Finanzierung der Angebote und</li><li>• die Aktualität der Angaben</li></ul> Dazu werden exemplarisch ausgewählte Seiten mit anderen verglichen, um sich einen Überblick zu verschaffen.
Zu beachten	Angebote und Quellen im Gesundheitsbereich ändern sich sehr rasch und sind in Bezug auf ihre Finanzierung oft schwer zu durchschauen. Dies sollte den TN vermittelt werden, ohne dabei Angst zu machen oder den Eindruck zu erwecken, dass alles im Internet falsch sei.
Unterlagen	Infoblatt: Wahr oder falsch? Informationen aus dem Internet bewerten.
DigComp 2.2 AT	1.2. Daten, Informationen und digitale Inhalte kritisch bewerten und interpretieren 4.3. Gesundheit und Wohlbefinden schützen

Titel der Übung	<b>5. KETTENBRIEFE – ALLES LÜGE</b>
Ziele der Übung	<p>WhatsApp-Nachrichten, die weitergeleitet werden, einschätzen können.  Mit weitergeleiteten Nachrichten verantwortungsvoll umgehen können.</p>
Setting	Gruppenübung
Vorbereitung	<p>Um die Diskussion in Gang zu bringen, können von der Kursleitung schon im Vorfeld einige Nachrichten gesammelt werden.</p>
Umsetzung	<p>Zur Einstimmung suchen die TN in ihren WhatsApp-Nachrichten nach Inhalten, die schon eine Weiterleitung einer Weiterleitung sind. Dies können Memes, Audios, Videos oder Texte sein. (Man erkennt dies an der Information „Weitergeleitet“). Dabei werden Nachrichten ausgewählt, die als „Fake-News“ gelten könnten: jene, die Behauptungen aufstellen, ohne Beweise zu liefern, die Emotionen schüren wollen und die zu Aktionen aufrufen („Das lassen wir uns nicht gefallen“).</p> <p>In Zweiergruppen werden der Inhalt und die Herkunft des Inhaltes online recherchiert. Dazu können die umgekehrte Bildersuchmaschine oder Faktencheck-Seiten wie mimikama.at genutzt werden.</p> <p>Im Anschluss werden die Kettenbriefe vorgestellt und zu jedem Beitrag wird gemeinsam überlegt, ob er ohne Bedenken weitergeleitet werden kann.</p>
Zu beachten	Bei der Sammlung der Kettenbriefe auf die Privatsphäre der TN achten.
Unterlagen	<a href="https://app.involve.me/siat/kettenbrief-quiz">https://app.involve.me/siat/kettenbrief-quiz</a>
DigComp 2.2 AT	1.2. Daten, Informationen und digitale Inhalte kritisch bewerten und interpretieren

Ziele der Übung	Reiseziele im Internet suchen Gedankenreisen machen Werbung und Abzocke erkennen können
Setting	Gruppenübung, Einzelcoaching
Vorbereitung	Aktuelle Abzocke im Themenbereich kennen (siehe <a href="https://www.watchlist-internet.at">https://www.watchlist-internet.at</a> )
Umsetzung	<p>Die TN suchen Reiseziele, also solche, die sie irgendwann selbst besucht haben oder gerne besuchen würden.</p> <p>Nun werden dazu gesucht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reiseinformationen (z. B. Sehenswürdigkeiten)</li> <li>• Fotos (Fotoplattformen und Webcams)</li> <li>• Wetterberichte/Wettervorhersage</li> <li>• Reiseberichte und Reiseblogs</li> </ul> <p>Stoßen die TN auf „Abzocke-Seiten“, so wird besprochen, wie die Abzocke bzw. der Betrugsversuch erkannt werden kann.</p> <p>In Reiseblogs und Reisebeschreibungen werden die ausgewählten Orte genauer betrachtet und eventuell mit eigenen Erlebnissen verglichen.</p> <p>Bei ausgewählten Inhalten wird auch besprochen, welche man selbst weiter veröffentlichen dürfte und welche nicht (Lizenz beachten).</p> <p>Sind die Personen selbst online aktiv, so ist auch sinnvoll zu besprechen, welche Bilder und Aufnahmen prinzipiell im Internet veröffentlicht werden dürften.</p> <p>Nun suchen alle TN auf Google Maps nach Bildern und stellen ein besonders schönes und beeindruckendes den anderen Personen vor.</p>
Zu beachten	Neben dem Hinweis auf Internet-Betrug ist es auch sinnvoll, zu besprechen, worauf bei Fotos von Personen oder Sehenswürdigkeiten zu achten ist. So gibt es Kuriositäten des Urheberrechtes: Z. B. ist eine Nachtaufnahme des Eiffelturms in Paris urheberrechtlich geschützt und darf nicht gepostet werden. Bei der Aufnahme von Personen ist deren Zustimmung zur Veröffentlichung sinnvoll. Dies gilt auch für die eigenen Familienmitglieder.
Unterlagen	Infoblatt: Die Welt zu Hause. Informationen suchen und finden. Broschüre: Betrug im Internet – so schützen Sie sich
DigComp 2.2 AT	<p>1.1. Daten, Informationen und digitale Inhalte recherchieren, suchen und filtern</p> <p>3.3. Werknutzungsrecht und Lizenzen</p> <p>4.2. Personenbezogene Daten und Privatsphäre schützen</p> <p>4.4. Sich vor Betrug und Konsumentenrechtsmissbrauch schützen</p>

## Titel der Übung **7. EINE GEBURTSTAGSÜBERRASCHUNG – PRÄSENTATION MIT FOTOS**

Ziele der Übung	<p>Eine Person mit einer digitalen Zusammenstellung von Inhalten überraschen</p> <p>Wissen, welches Medium und welche Präsentationsform für welchen Anlass sinnvoll ist</p> <p>Wissen, welche Bilder und Informationen über welche Personen veröffentlicht werden dürfen und sollen</p> <p>Wissen, welche Musik, Geräusche, Bilder etc. genutzt und in welchem Rahmen diese veröffentlicht werden darf/dürfen (Fest, YouTube/Vimeo, privat oder öffentlich, auf einem Datenträger ...)</p>
Setting	Einzelcoaching
Vorbereitung	Programme und Tools zur Fotobearbeitung, Präsentationserstellung, Slideshows, Bildquellen, die für die TN nutzbar sind, vorbereiten
Umsetzung	<p>Schritt 1: Rahmenbedingungen klären</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wer wird gefeiert?</li><li>• Welche Vorlieben hat die Person (ist sie humorvoll, mag sie Überraschungen ...)?</li><li>• Zu welchem Anlass soll die Überraschung überreicht werden – und in welcher Form (online oder offline, wer ist das Publikum, öffentlich oder privat)?</li><li>• In welcher Form soll die Präsentation erfolgen?</li><li>• Welche Unterlagen stehen zur Verfügung? (Bilder, Videos, Quellen aus dem Internet)</li><li>• Wie lange soll die Präsentation dauern?</li></ul> <p>Schritt 2: Sammeln der nötigen Unterlagen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bilder und Videos der Person (Achtung: Bei jedem Bild überlegen, ob dieses auch passend ist)</li><li>• Personen aus dem Umfeld nach Bildern etc. und nach der Zustimmung zur Verwendung fragen (Urheberrecht respektieren)</li><li>• Musik zu Untermauerung (Lizenz beachten)</li></ul> <p>Schritt 3: Erstellung der Präsentation</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je nach vorhandener Infrastruktur und Vorlieben</li><li>• Ein wertschätzendes Bild der Person im Auge behalten, auch wenn Humor eine Rolle spielt</li><li>• Nicht zu lange – lieber kürzer und andere nicht langweilen</li><li>• Wenn die Präsentation veröffentlicht wird, müssen alle Inhalte urheberrechtlich abgeklärt sein, das gilt auch für Vorlagen/Templates der Programme.</li></ul> <p>Schritt 4: Präsentation und Veröffentlichung</p> <p>Auch wenn die Präsentation im Rahmen eines Geburtstagsfests gezeigt wird, wird das Geburtstagskind eine Kopie haben wollen. Diese kann beispielweise veröffentlicht oder übertragen werden. Bei einer Veröffentlichung auf YouTube/Vimeo kann eine private Ansicht eingestellt werden, sodass nur Personen mit dem Link Zugriff haben.</p> <p>Präsentationen, in denen Bilder, Videos oder Musik vorkommen, sind zu groß, um sie per Mail zu verschicken. Daher benötigt man ein System der Übertragung, beispielsweise Firefox.send.</p>
Zu beachten	Die TN zu begleiten und gemeinsam einen brauchbaren Weg zu finden, benötigt eventuell etwas Zeit – etwa bis das richtige Programm ausgewählt ist. Dabei müssen auch immer die Nutzungsrechte abgeklärt werden. Hier nicht die Geduld verlieren!
Unterlagen	<p>Bilder: <a href="https://unsplash.com">unsplash.com</a>, <a href="https://pixabay.com">pixabay.com</a></p> <p>Musik: <a href="https://freemusicarchive.org">freemusicarchive.org</a></p> <p>Slideshow erstellen, Tools: <a href="https://www.computerbild.de/download/Grafik-Foto/diashow-erstellen/">https://www.computerbild.de/download/Grafik-Foto/diashow-erstellen/</a></p> <p>Große Dateien mit Firefox versenden, Anleitung: <a href="https://blog.mozilla.org/press-de/2019/03/12/firefox-send-ermoeglicht-kostenlosen-dateiaustausch-bei-voller-privatsphaere/">https://blog.mozilla.org/press-de/2019/03/12/firefox-send-ermoeglicht-kostenlosen-dateiaustausch-bei-voller-privatsphaere/</a></p>
DigComp 2.2 AT	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Daten, Informationen und digitale Inhalte recherchieren, suchen und filtern</li><li>2.3. Digitale Technologien für die gesellschaftliche Teilhabe verwenden</li><li>2.6. Die digitale Identität gestalten</li><li>3.1. Digitale Inhalte entwickeln</li><li>3.2. Digitale Inhalte integrieren und neu erarbeiten</li><li>3.3. Werknutzung und Lizenzen</li><li>4.2. Personenbezogene Daten und Privatsphäre schützen</li></ol>

Titel der Übung	<b>8. FOTOS, FOTOS, FOTOS ...</b>
Ziele der Übung	Ein System für den Umgang mit den eigenen digitalen Fotos entwickeln Überblick und Kontrolle über die eigenen Fotos behalten Sich selbst ein Bild machen, wofür man die Fotos verwenden möchte
Setting	Einzelcoaching
Vorbereitung	Fotoverwaltungssysteme, Backup-Möglichkeiten, Automatisierungsmöglichkeiten für Backups etc. für das System der TN kennen
Umsetzung	<p>Schritt 1: Status quo erheben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Fotogewohnheiten haben die TN?</li> <li>• Wozu werden die Fotos gemacht?</li> <li>• Wie werden Fotos verwertet (weeterschicken, ausdrucken, Fotobücher, gar nicht)</li> </ul> <p>Schritt 2: Ziel – was soll mit den Fotos passieren? Ausgehend von der Überlegung, dass Fotos, die digital gemacht werden und auf Handys oder Speicherkarten existieren, leicht verloren gehen können (Geräte gehen kaputt, Karten verschwinden, man verlernt den Umgang mit den Geräten ...), wird überlegt, was mit Fotos passieren soll, die aufgehoben werden sollen. Kann man allgemeine Aussagen machen oder wird dies von Fall zu Fall entschieden? Hier gemeinsam mit den TN eine Strategie entwickeln und dabei die Bedürfnisse und Gewohnheiten der letzten Jahre heranziehen (meist waren in einem längeren Zeitraum mehrere Geräte im Einsatz).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speichern?</li> <li>• Ausdrucken? Wie und wo? (Achtung: Private Fotodrucker haben meist nicht so eine gute Qualität, dass Bilder über Jahre hinweg erhalten bleiben), dazu müssen Fotolabors genutzt werden.</li> <li>• Backup oder Cloudlösungen?</li> </ul> <p>Schritt 3: Abläufe überlegen und automatisieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatische Backups einrichten</li> <li>• Ordner anlegen, in die auszudruckende Bilder kommen</li> <li>• Automatisches Hochladen in Cloudlösungen einrichten, wenn dies sinnvoll und möglich ist (z. B. immer dann, wenn das Gerät mit dem WLAN verbunden ist)</li> </ul> <p>Schritt 4: Nach einiger Zeit überprüfen Nach einigen Wochen gemeinsam überprüfen, ob die eingerichteten Systeme auch Sinn ergeben und ob genug Speicherplatz vorhanden ist. Es ist auch sinnvoll, die Ziele nochmals zu überprüfen.</p>
Zu beachten	Der Umgang mit Fotos ist für manche Personen sehr emotional, manchmal auch belastend, ohne dass dies sofort bemerkt wird – vor allem dann, wenn auf Fotos bereits verstorbene Personen zu sehen sind. Hier ist eine gute Unterstützung wichtig, um mit solchen Gefühlsausbrüchen umzugehen.
Unterlagen	Infoblatt: Neues Smartphone – alte Daten übertragen
DigComp 2.2 AT	1.2. Digitale Inhalte verwalten 3.4. Abläufe automatisieren

## Titel der Übung **9. REGELN FÜR WHATSAPP**

---

Ziele der Übung	Mit WhatsApp verantwortungsvoll umgehen können Eigene Bedürfnisse erkennen und benennen können Regeln für bestimmte Gruppen (Familie, Verein, Hobby-Gruppe ...) entwickeln
Setting	Gruppenübung
Vorbereitung	Die Übung nur dann durchführen, wenn alle TN WhatsApp nutzen
Umsetzung	In der ersten Phase einigen sich die TN darauf, um welche Gruppe es sich handelt, für die die Regeln entwickelt werden. Nun wird gesammelt. Um welches Themengebiet soll es gehen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Anzahl der Nachrichten</li><li>• Inhalt der Nachrichten</li><li>• Höflichkeitsformen (Anrede ja/nein)</li><li>• Weitergeleitete Nachrichten ja/nein</li><li>• Wie mit Konflikten umgehen?</li><li>• Wie oft werden Nachrichten angesehen und wie schnell wird dann darauf reagiert?</li></ul>
Zu beachten	Sollte es in der Praxis um den Umgang innerhalb einer konkreten Gruppe gehen, so kann auch eine Vorphase eingeschoben werden: Was nervt uns an dieser Gruppe? Was schätzen wir an dieser Gruppe?
Unterlagen	<a href="https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/whatsapp/">https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/whatsapp/</a>
DigComp 2.2 AT	2.1. Mithilfe digitaler Technologien kommunizieren

## Titel der Übung **10. WHATSAPP, E-MAIL, SMS, FACEBOOK – WAS, WANN, WOZU?**

---

Ziele der Übung	Verschiedene Online-Kommunikationsformen kennenlernen und reflektieren Das eigene Online-Kommunikationsverhalten reflektieren
Setting	Gruppenübung
Vorbereitung	Übersicht schaffen, welche Kommunikationsformen besprochen werden sollen. Dies ist von den Vorlieben der TN abhängig.
Umsetzung	Nach einer kurzen Vorstellung der verschiedenen Kommunikationskanäle und deren Verwendung durch die TN werden die Vor- und Nachteile besprochen. Dies kann beispielweise in Paarbeiten zu je einem Kanal passieren und dann im Plenum präsentiert werden. In einer zweiten Phase werden nun die sinnvollen Einsatzgebiete und die eigenen Erfahrungen damit reflektiert. In einer letzten Phase überlegt jede Person für sich selbst „Guidelines“: Was mache ich wo und was nicht?
Zu beachten	Ist die Gruppe sehr unterschiedlich, sind Kleingruppen zu einzelnen Kommunikationskanälen sinnvoller.
Unterlagen	<a href="https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/">https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/</a>
DigComp 2.2 AT	2.1. Mithilfe digitaler Technologien kommunizieren

<b>Titel der Übung</b>	<b>11. WO IST DIE WERBUNG?</b>
Ziele der Übung	Werbung erkennen und einschätzen können
Setting	Einzelcoaching
Vorbereitung	Eventuell eigene Beispiele mitbringen, die sich leicht analysieren lassen, z.B. Instagram-Stream, Facebook-Account oder Amazon-Account der eigenen Person.
Umsetzung	Die TN sollen sich mit Online-Plattformen auseinandersetzen und diese auf Werbung analysieren. Da diese nicht immer transparent ist, geht es um die Frage, was Werbung sein könnte und was nicht.
Zu beachten	Werbung muss in sozialen Netzwerken und Videos gekennzeichnet sein, doch nicht immer ist dies der Fall.
Unterlagen	Infoblatt: Wahr oder falsch? Informationen aus dem Internet bewerten. Infoblatt: Online-Shopping. Aber sicher!
DigComp 2.2 AT	1.2. Daten, Informationen und digitale Inhalte kritisch bewerten und interpretieren 2.4. Ein- und Verkäufe durchführen

<b>Titel der Übung</b>	<b>12. BILDERBUCH MEINES LEBENS</b>
Ziele der Übung	Fotos machen und bearbeiten können Ein Fotobuch digital erstellen können
Setting	Einzelcoaching, Gruppenübung
Vorbereitung	Programme und Tools zur Fotobearbeitung und zur Fotobucherstellung
Umsetzung	Schritt 1: Fotos machen Die TN machen mit ihrem Smartphone oder Tablet Fotos von Dingen, die in ihrem Leben wichtig sind. Es werden alte Fotos, Zeugnisse, Kleidungsstücke, Dekorationsgegenstände, Haustiere, Pflanzen, Möbel etc. mit dem Smartphone oder Tablet fotografiert. Schritt 2: Fotos bearbeiten (ev. Übertragung auf PC) Schritt 3: Erstellung des Fotobuches (Fotos und Text) am PC (Download-Software) oder über Smartphone.
Zu beachten	Diese Übung braucht Zeit für das Fotografieren, Bearbeiten und Umsetzen. Unbedingt auf Urheberrechte und den Schutz der Privatsphäre achten!
Unterlagen	Ev. Anleitungen der Programme für Fotobucherstellung: z.B. Happy Foto, Cewe-Fotobuch, Pixum, Fotokasten, Journi – auch teilweise mit Erklärvideos auf YouTube
DigComp 2.2 AT	3.1. Digitale Inhalte entwickeln 3.2. Digitale Inhalte integrieren und neu erarbeiten 3.3. Werknutzungsrecht und Lizenzen

---

**Titel der Übung      13. MEIN FOTO-TAGEBUCH**

---

Ziele der Übung      Fotos machen und bearbeiten können  
Ein Fotobuch digital erstellen können

---

Setting      Einzelcoaching, Gruppenübung

---

Vorbereitung      Programme und Tools zur Fotobearbeitung und zur Fotobucherstellung (z. B. Journi Blog)

---

Umsetzung      Die TN machen mit ihrem Smartphone oder Tablet Fotos (tägliche oder wöchentliche Aufnahmen).  
Die Bilder werden bei Bedarf bearbeitet (Helligkeit, Sättigung, Größe, Filter, ...).  
Das Erstellen des Fotobuchs erfolgt nach dem gewünschten Zeitraum mit dem gewünschten Fotobuch-Programm.  
Anmerkung: Eine sehr unkomplizierte Möglichkeit für die Gestaltung eines Fotobuches (Reise- oder auch Tagebuch) auf dem Smartphone oder Tablet bietet die App Journi Blog. Fotos auf dem Smartphone werden automatisch nach Aufnahmedatum gereiht und können mit einem Text versehen werden.

---

Zu beachten      Diese Übung braucht Zeit für das Fotografieren, Bearbeiten und Umsetzen. Unbedingt auf Urheberrechte und den Schutz der Privatsphäre achten!

---

Unterlagen      Ev. Anleitungen der Programme für Fotobucherstellung: z. B. Journi, Happy Foto, Cewe-Fotobuch, Pixum, Fotokasten – auch teilweise mit Erklärvideos auf YouTube

---

DigComp 2.2 AT      3.1. Digitale Inhalte entwickeln  
3.2. Digitale Inhalte integrieren und neu erarbeiten  
3.3. Werknutzungsrecht und Lizenzen

---

---

**Titel der Übung      14. DAS GEHÖRT (NICHT) ONLINE**

---

Ziele der Übung      Einschätzen können, welche Informationen online geteilt werden dürfen  
Gefühl für schützenswerte Daten bekommen

---

Setting      Einzelcoaching, Gruppenübung

---

Vorbereitung      Karten für die Diskussion ausdrucken

---

Umsetzung      Zu den bereitgestellten Karten wird jeweils diskutiert: In welchem Kontext wäre es okay, diese Information zu veröffentlichen?

---

Zu beachten      Nur wenige Daten sind eindeutig in der Beurteilung. Bei vielen hängt es davon ab, ob sie öffentlich zugänglich gemacht werden sollen oder im privaten Kreis bleiben.

---

Unterlagen      Karten mit Fragen im Anhang des Leitfadens

---

DigComp 2.2 AT      4.2. Personenbezogene Daten und Privatsphäre schützen

---

<b>Titel der Übung</b>	<b>15. HEIRATSSCHWINDEL ONLINE</b>
Ziele der Übung	Ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass nicht alle Personen im Internet die Wahrheit sagen Ein Gefühl für Internetbetrug entwickeln
Setting	Gruppenübung
Vorbereitung	Fake-Profile aus Facebook, die eventuell für Heiratsschwindel genutzt werden könnten, suchen.
Umsetzung	Falls dies zur Gruppe passt und möglich ist, können Sie eine paradoxe Intervention wählen: miteinander ein Online-Setting für eine Heiratsschwindlerin/einen Heiratsschwindler entwickeln und durchspielen (als Fallstudien). Sollte dies nicht möglich sein, können Sie die Praktiken des Heiratsschwindels durchgehen und diese erklären. In einer zweiten Phase wird in der Gruppe diskutiert, wie Heiratsschwindel entlarvt werden kann. Weiters sollte besprochen werden, wie sich Personen vor solchen Verführungen schützen können.
Zu beachten	Achtung: Sind Personen aus der Gruppe vielleicht schon einmal solchen Heiratsschwindel zum Opfer gefallen, so dürfen diese nicht vorgeführt oder als „naiv“ bezeichnet werden. Sie sind einem professionellen Betrug zum Opfer gefallen und es wurde mit ihren Gefühlen gespielt. Diese Personen brauchen also Unterstützung.
Unterlagen	<a href="https://datingfalle.at/">https://datingfalle.at/</a>
DigComp 2.2 AT	4.4. Sich vor Betrug und Konsumentenrechtsmissbrauch schützen

<b>Titel der Übung</b>	<b>16. DIE KÖRPERLICHEN GRENZEN ERKENNEN</b>
Ziele der Übung	Die persönlichen (körperlichen) Grenzen bei der Nutzung von digitalen Medien erkennen. Die Auswirkungen der Nutzung der digitalen Medien auf den eigenen Körper einschätzen können.
Setting	Gruppenübung
Vorbereitung	Übungen, die als Ausgleich gemacht werden können: Augengymnastik, Ausgleichgymnastik für Tennis-Ellbogen, Ausgleichgymnastik für den Nacken etc.
Umsetzung	Die TN diskutieren, welche körperlichen Symptome sie an sich erkennen können. Diese können störend, wie Schmerzen in Armen, Händen und Augen, aber auch neutral, wie beispielsweise beweglichere Finger, sein. Nun wird diskutiert, woran man selbst erkennt, dass eine Pause notwendig ist.
Zu beachten	Sollte es schwierig sein, die körperlichen Symptome an sich selbst zu diskutieren, so kann man auch über andere Gruppen sprechen: Enkelkinder, Freunde, Gleichaltrige etc.
Unterlagen	Turnübungen ausgedruckt, z.B. <a href="#">Die 12 Bildschirmtübeter der AK</a>
DigComp 2.2 AT	4.3. Gesundheit und Wohlbefinden schützen

<b>Titel der Übung</b>	<b>17. MEINE SPUREN IM NETZ</b>
Ziele der Übung	Einen Überblick erhalten, welche Informationen über die eigene Person online sind. Wissen, wie man sich einen Überblick über die eigene Online-Darstellung verschaffen kann.
Setting	Einzelcoaching
Vorbereitung	Sofern möglich, die Suchstrategien im Vorfeld ansehen und vorbereiten.
Umsetzung	Die TN suchen nach sich selbst: In der Suchmaschine unter Anführungszeichen, in den sozialen Netzwerken nach Namen und Spitznamen, auf Spieleseiten (an denen sie teilgenommen haben), mit der umgekehrten Bildersuche nach Bildern der eigenen Person etc. Je nach Interessen können weitere Plattformen dazukommen.
Zu beachten	Sollten nachteilige Informationen auftauchen, so ist es wichtig, die TN dabei zu unterstützen, diese auch wieder aus dem Netz zu löschen.
Unterlagen	Broschüre: Persönlichkeitsrechte im Internet
DigComp 2.2 AT	4.2. Personenbezogene Daten und Privatsphäre schützen

<b>Titel der Übung</b>	<b>18. WAS ICH IM INTERNET NICHT SEHEN WILL</b>
Ziele der Übung	Mit ungeeigneten Inhalten umgehen können. Wissen, wie man eigene Geräte schützen kann.
Setting	Einzelcoaching
Vorbereitung	Keine Vorbereitung, da dies eher anlassbezogen angesprochen wird.
Umsetzung	Falls von den TN angesprochen, dass sie mit Inhalten online konfrontiert werden, die sie nicht sehen wollen. Dazu zählen Werbung, Gewaltinhalte, pornografische Inhalte etc. In einer ersten Phase wird an den Geräten der TN eruiert, wie es zu diesen Inhalten kommen kann: durch das eigene Verhalten (in der Chronik ersichtlich), durch Kontakte etc. Nun wird überlegt, welche Einstellungen getroffen werden können, damit diese Inhalte weniger wahrscheinlich werden.
Zu beachten	
Unterlagen	<a href="https://www.saferinternet.at/services/broschuerenservice/">https://www.saferinternet.at/services/broschuerenservice/</a> – Sicherheitseinstellungen für Geräte
DigComp 2.2 AT	4.1. Geräte schützen

Titel der Übung	<b>19. VIRTUELLE REISE ZU DEN PYRAMIDEN</b>
Ziele der Übung	Kennenlernen virtueller Welten
Setting	Einzelcoaching, Gruppenübung
Vorbereitung	<p>VR-Brille (z. B. Oculus Quest), Programm (z. B. Wander, Nature Treks, National Geographic etc.) Rufen Sie vorab den gewünschten Ort im Programm auf.</p> <p>Ev. Tablet einrichten, damit andere TN sehen können, was gerade die Person mit der VR-Brille sieht.</p> <p>Desinfektionstücher</p> <p>Drehsessel</p>
Umsetzung	<p>Kurzer Input zu <i>Virtuelle Welten</i> durch Trainerin/Trainer</p> <p>Erklärung der Steuerung. Falls dies zu kompliziert ist, dann ohne Steuerung: Person steht nur auf dem von Ihnen eingestellten Ort und kann 360 Grad überblicken.</p> <p>Was die Person sieht, kann auf einem Tablet von anderen TN gesehen werden.</p> <p>Alle TN sollten einmal an die Reihe kommen. Desinfizieren Sie die Brille und den Controller vor der nächsten Person!</p> <p>Diskutieren Sie die Eindrücke und mögliche Einsatzgebiete.</p>
Zu beachten	<p>Die erste Übung immer im Sitzen machen, damit ev. Schwindel erkannt wird. Die Person nicht alleine lassen, sondern immer beobachten.</p> <p>Respektieren Sie, falls eine Person die Brille nicht aufsetzen möchte.</p>
Unterlagen	<p>Projekte: <a href="http://www.altersforschung.ac.at/forschung/virtual-trip/">http://www.altersforschung.ac.at/forschung/virtual-trip/</a> Seniors</p> <p>Travel Using VR – <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a3kwztYUueQ">https://www.youtube.com/watch?v=a3kwztYUueQ</a></p>
DigComp 2.2 AT	5.3. Kreativ mit digitalen Technologien umgehen

Titel der Übung	<b>20. DER ERINNERUNGS-BUTLER</b>
Ziele der Übung	Erinnerungen am Smartphone einrichten
Setting	Einzelcoaching, Gruppenübung
Vorbereitung	Keine Vorbereitungen notwendig
Umsetzung	<p>Fragen Sie die TN, welche wiederkehrenden Aufgaben sie im Alltag haben. Alternativ können Sie Vorschläge machen: Medikamenten-Einnahme, regelmäßige Termine, die wöchentliche Gymnastikstunde, jährliche Geburtstage etc.</p> <p>Für die Übung vereinbaren Sie einen gemeinsamen Test-Eintrag. Schreiben Sie diesen für alle sichtbar auf: Text, Startdatum, Uhrzeit, Wiederholungen etc.</p> <p>Verbinden Sie Ihr Smartphone mit dem Beamer und zeigen Sie zunächst den Kalender und wie ein Kalendereintrag mit welchen Optionen erstellt werden kann. Alternativ können Sie Screenshots zeigen.</p> <p>Nach der Demonstration laden Sie die TN ein, ihr Smartphone zu nehmen und Schritt für Schritt mitzumachen. Sie zeigen den jeweiligen Schritt wieder über den Beamer, als Screenshot oder auf einer analogen Unterlage.</p> <p>Löschen Sie am Ende der Einheit den Testeintrag gemeinsam mit den TN.</p>
Zu beachten	<p>Achten Sie darauf, dass die TN ihr Smartphone während der Demonstration NOCH NICHT zur Hand nehmen.</p> <p>Gehen Sie erst zum nächsten Schritt über, wenn alle den vorangegangenen Schritt erledigt haben.</p> <p>Beantworten Sie keine Fragen von Personen, die schneller arbeiten als Sie vorgehen. Weisen Sie darauf hin, dass Sie aufkommende Fragen immer nur zur jeweiligen Aktivität beantworten.</p> <p>Notieren Sie die Fragen sichtbar, die Sie später beantworten.</p> <p>Bleiben Sie klar und ruhig bei Ihren Erklärungen.</p>
Unterlagen	Ev. die jeweiligen Benutzerhandbücher der verwendeten Smartphones
DigComp 2.2 AT	<p>3.4. Programmieren und Abläufe automatisieren</p> <p>5.2. Bedürfnisse und technologische Antworten darauf erkennen</p>

## Infoblätter

Ab ins Internet – aber mit welchem Gerät?

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Ab\\_ins\\_Internet\\_Geraete.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Ab_ins_Internet_Geraete.pdf)

Ab ins Internet – der richtige Zugang?

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Ab\\_ins\\_Internet\\_Zugang.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Ab_ins_Internet_Zugang.pdf)

Alexa & Co. Sprachassistent-Systeme

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/16\\_Alexa\\_Sprachassistent\\_Systeme.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/16_Alexa_Sprachassistent_Systeme.pdf)

Behördenwege im Netz – Amtswege online erledigen.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/09\\_Infoblatt\\_Behoerdenwege\\_im\\_Netz\\_bf.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/09_Infoblatt_Behoerdenwege_im_Netz_bf.pdf)

Das Internet. Was bringt mir das?

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Das\\_Internet\\_Vorteile.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Das_Internet_Vorteile.pdf)

Die Welt der Apps. Nützliche Helfer.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Die\\_Welt\\_der\\_Apps.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Die_Welt_der_Apps.pdf)

Die Welt zu Hause. Informationen suchen und finden.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Die\\_Welt\\_zu\\_Hause.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Die_Welt_zu_Hause.pdf)

Digitaler Nachlass – Hinterlassenschaft in der Online-Welt.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/11\\_Infoblatt\\_Digitaler\\_Nachlass\\_bf.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/11_Infoblatt_Digitaler_Nachlass_bf.pdf)

Geräte einfacher bedienen. Bedienhilfen am Smartphone.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/13\\_Geraete\\_einfacher\\_Bedienen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/13_Geraete_einfacher_Bedienen.pdf)

Lernen im Netz. Das Klassenzimmer im Internet.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/15\\_Lernen\\_im\\_Netz.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/15_Lernen_im_Netz.pdf)

Neues Smartphone – alte Daten übertragen

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/14\\_Neues\\_Smartphone\\_alte\\_Daten\\_uebertragen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/14_Neues_Smartphone_alte_Daten_uebertragen.pdf)

Online-Banking – Bankgeschäfte per Mausklick erledigen.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/10\\_Infoblatt\\_OnlineBanking\\_bf.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/10_Infoblatt_OnlineBanking_bf.pdf)

Online-Shopping. Aber sicher!

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Online-Shopping.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Online-Shopping.pdf)

Passwörter – die Schlüssel für Ihr digitales Zuhause.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/08\\_Infoblatt\\_Passwoerter\\_bf.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/08_Infoblatt_Passwoerter_bf.pdf)

Smartphone sicher nutzen. So schützen Sie Ihr Smartphone.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/12\\_Smartphone\\_sicher\\_nutzen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/12_Smartphone_sicher_nutzen.pdf)

Video-Chat für Seniorinnen und Senioren

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Videochat\\_fuer\\_SeniorInnen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Videochat_fuer_SeniorInnen.pdf)

Videokonferenzen – digital statt analog treffen

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Handout\\_Online\\_Schulungen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Handout_Online_Schulungen.pdf)

Wahr oder falsch? Informationen aus dem Internet bewerten.

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt\\_Wahr\\_oder\\_falsch.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoblatt_Wahr_oder_falsch.pdf)

## Broschüren

A1-Broschüre für Seniorinnen und Senioren: Internet einfach erklärt

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/IFA\\_Internet\\_einfach\\_erkl%C3%A4rt\\_2020.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/IFA_Internet_einfach_erkl%C3%A4rt_2020.pdf)

Betrug im Internet – so schützen Sie sich

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Flyer\\_Betrug\\_im\\_Internet.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Flyer_Betrug_im_Internet.pdf)

Fotos im Internet – Infos und Tipps zu Abmahnungen

[https://www.ombudsstelle.at/fileadmin/daten/Themenseiten/Urheberrecht\\_und\\_Abmahnungen/fotos\\_im\\_internet\\_oktober\\_2016.pdf](https://www.ombudsstelle.at/fileadmin/daten/Themenseiten/Urheberrecht_und_Abmahnungen/fotos_im_internet_oktober_2016.pdf)

Meine Fotos im Internet – Urheber- und Persönlichkeitsrechte: Antworten auf häufig gestellte Fragen

[https://www.ombudsstelle.at/fileadmin/daten/Themenseiten/Mein\\_Bild\\_im\\_Netz/Meine\\_Fotos\\_im\\_Internet\\_2016.pdf](https://www.ombudsstelle.at/fileadmin/daten/Themenseiten/Mein_Bild_im_Netz/Meine_Fotos_im_Internet_2016.pdf)

Online-Schulungen planen und durchführen – Leitfaden für Trainerinnen und Trainer

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden\\_Online\\_Schulungen.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Online_Schulungen.pdf)

Persönlichkeitsrechte im Internet

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Pers%C3%B6nlichkeitsrechtsverletzungen\\_im\\_Internet.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Pers%C3%B6nlichkeitsrechtsverletzungen_im_Internet.pdf)

Sicheres Bezahlen im Internet

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Sicheres\\_Bezahlen\\_\\_im\\_Internet.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Sicheres_Bezahlen__im_Internet.pdf)

Smart Speaker im praktischen Einsatz – Leitfaden für Trainerinnen und Trainer

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden\\_Sprachassistentz\\_Systeme.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Sprachassistentz_Systeme.pdf)

Telefon, Handy & Internet: Rechnungskontrolle bringt's!

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Folder\\_info\\_telekomrechnung.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Folder_info_telekomrechnung.pdf)

## Präsentationen

Betrug im Internet: Rechtzeitig erkennen und verhindern (PPTX)

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Workshop\\_Betrug\\_im\\_Internet.pptx](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Workshop_Betrug_im_Internet.pptx)

Digitale Alltagskompetenzen vermitteln

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/PPT\\_Digitale\\_Alltagskompetenzen\\_vermitteln.pptx](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/PPT_Digitale_Alltagskompetenzen_vermitteln.pptx)

Infoservice Telekomrechnung – was ist neu?

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoservice\\_Telekomrechnung\\_TR\\_Folien.pptx](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Infoservice_Telekomrechnung_TR_Folien.pptx)

Sprachassistentz-Systeme

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/02\\_PPT\\_Sprachassistentz\\_Systeme.pptx](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/02_PPT_Sprachassistentz_Systeme.pptx)

ZOOM für EinsteigerInnen

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/PPT\\_Online\\_Schulung\\_ZOOM.pptx](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/PPT_Online_Schulung_ZOOM.pptx)

## Videos

Abo-Fallen (Erklärvideo) – <https://youtu.be/Xq16jkNa9Yc>

Abo-Fallen auf Datingseiten (Erklärvideo) – <https://youtu.be/ZUFTgFlfXzo>

Fake-Shops im Internet (Erklärvideo) – <https://youtu.be/PjoW5Cmim8k>

Frag Barbara – Folge 2: Familienfotos im Internet (Video) – <https://youtu.be/aQsREtBa4S4>

Gefälschte Rechnungen (Erklärvideo) – <https://youtu.be/UFt2M9Pz3M8>

Kleinanzeigenbetrug (Erklärvideo) – <https://youtu.be/XCq9QJ3oY38>

Persönlichkeitsrechte im Internet (Video) – <https://vimeo.com/328599132>

Sextortion (Erklärvideo) – <https://youtu.be/8EVUsMQhIPg>

Sicheres Bezahlen im Internet (Video) – <https://vimeo.com/328599936>

## LINKLISTE

---

Creative-Commons-Lizenz – <https://creativecommons.org/licenses/?lang=de>

Digitale Grundbildung – <https://digitale-grundbildung.at/>

Digitales Kompetenzmodell für Österreich – DigComp 2.2 AT – <https://www.fit4internet.at/view/verstehen-das-modell>

Easy4me – Arbeitsblätter, Übungsdateien und Online-Übungen – <https://www.easy4me.info/digi-grubi/>

eEducation Austria – Digitale Bildung für alle – <https://eeducation.at/>

Empfehlung des Rates zu Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen  
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:52018DC0024&from=EN>

emporiaApp – <https://www.emporia.at/emporiaapp/>

Experten-Tipps – einfach Beamer an iPhone & iPad anschließen  
<https://www.beamershop24.de/de/beamer-an-iphone-anschiessen>

Factsheet: Online-Bildungsmöglichkeiten für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Seniorinnen- und Seniorenarbeit  
[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Factsheet\\_Online\\_Bildungsmoeglichkeiten\\_2020.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Factsheet_Online_Bildungsmoeglichkeiten_2020.pdf)

Factsheet: Organisation und Moderation von Webinaren  
[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Factsheet\\_Organisation\\_Moderation\\_webinare\\_2020.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Factsheet_Organisation_Moderation_webinare_2020.pdf)

Factsheet: Webinare- und Videokonferenzen

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Fachsheet\\_Webinare\\_Videokonferenzen\\_2020.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Fachsheet_Webinare_Videokonferenzen_2020.pdf)

Fernwartungs-Software AnyDesk – <https://anydesk.com/de>

Fernwartungs-Software FastViewer – <https://fastviewer.com/de/>

Fernwartungs-Software TeamViewer – <https://www.teamviewer.com/de/>

Gruppen via WhatsApp organisieren – [https://www.youtube.com/watch?v=bJst4P9nL\\_w&t=134s](https://www.youtube.com/watch?v=bJst4P9nL_w&t=134s)

Handy & Internet: Tipps rund um Telefonie, Online-Shopping & Apps

<https://www.arbeiterkammer.at/beratung/konsument/HandyundInternet/index.html>

Hilfe bei Rechtsproblemen mit Erotik-Portalen – <https://datingfalle.at/>

Internet Ombudsmann – kostenlose Schlichtung und Beratung (Online-Shopping, Urheberrecht, Recht am eigenen Bild, Persönlichkeitsrechte etc.) – <https://www.ombudsstelle.at/>

Lernen trotz Corona – <https://www.lernentrotzcorona.at/>

Österreichisches E-Commerce-Gütezeichen – <https://www.guetezeichen.at/>

Privatsphäre-Leitfäden für soziale Netzwerke – <https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/>

Quiz zu Online-Grundlagen – [https://www.easy4me.info/downloads/workfiles/og/quiz/og\\_begriffe.htm](https://www.easy4me.info/downloads/workfiles/og/quiz/og_begriffe.htm)

Saferinternet.at unterstützt vor allem Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien – <https://www.saferinternet.at>

Schatzkiste für Trainerinnen und Trainer in der digitalen Seniorinnen- und Seniorenbildung

[https://padlet.com/oia/TR\\_Schatzkiste](https://padlet.com/oia/TR_Schatzkiste)

Sicherheitseinstellungen für Smartphones (Android)

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/ISPA\\_Sicherheitseinstellungen\\_Android\\_Phone.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/ISPA_Sicherheitseinstellungen_Android_Phone.pdf)

Sicherheitseinstellungen für Smartphones (iPhone)

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/ISPA\\_Sicherheitseinstellungen\\_iOS\\_iPhone.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/ISPA_Sicherheitseinstellungen_iOS_iPhone.pdf)

Watchlist Internet ist eine unabhängige Informationsplattform zu Internet-Betrug und betrugsähnlichen Online-Fällen aus Österreich – <https://www.watchlist-internet.at/>

12 Übungen für die Bildschirmpause

[https://www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/ArbeitnehmerInnenschutz/poster/12\\_Tibeter\\_-\\_Plakat.html](https://www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/ArbeitnehmerInnenschutz/poster/12_Tibeter_-_Plakat.html)

# LESELISTE

---

Didaktische Strategien für Internet-Kurse für Seniorinnen und Senioren:

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Didaktische\\_Strategien\\_Internet\\_Senior\\_innen\\_Kurse.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Didaktische_Strategien_Internet_Senior_innen_Kurse.pdf)

Info-Module: <https://www.fit4internet.at/view/verstehen-infomodule>

- Info-Modul: „Kauf eines Smartphones“
- Info-Modul: „Das Internet für eine Reise nutzen“
- Info-Modul: „Heimwerkerprojekt“
- Info-Modul: „Die Arbeitswelt wartet“
- Info-Modul: „Stolpersteine im Netz“
- Info-Modul: „Der Lohnsteuerausgleich steht an“

Maßnahmen für Seniorinnen und Senioren in der digitalen Welt

[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/studie\\_massnahmen\\_fuer\\_seniorinnen\\_in\\_der\\_digitalen\\_welt.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/studie_massnahmen_fuer_seniorinnen_in_der_digitalen_welt.pdf)

Methoden und Übungen in der Bildungsarbeit mit älteren Menschen

<https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/mobiseniora-teil-3-methoden-und-glossar.pdf>

Themen in der Bildungsarbeit mit älteren Menschen

<https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/mobiseniora-teil-2-themen-und-lebensbereiche.pdf>

*Was ist  
eine  
Cloud?*

*Wie kann  
ich ein Foto  
schicken?*

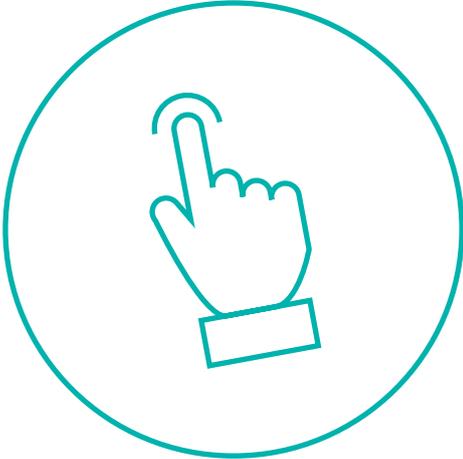
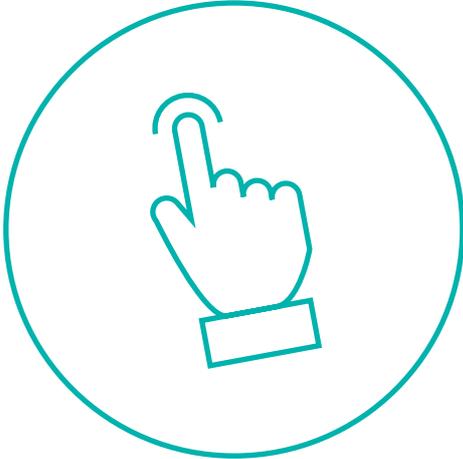
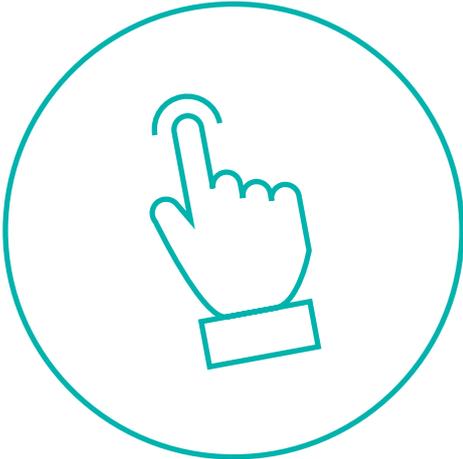
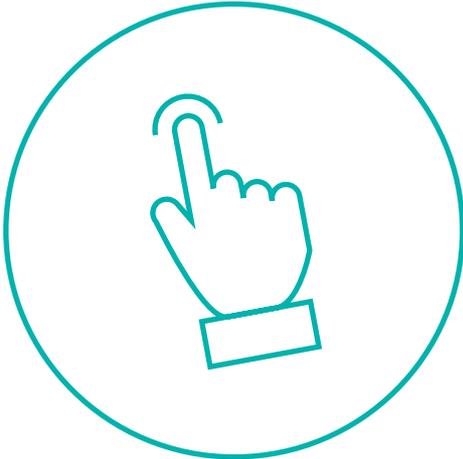
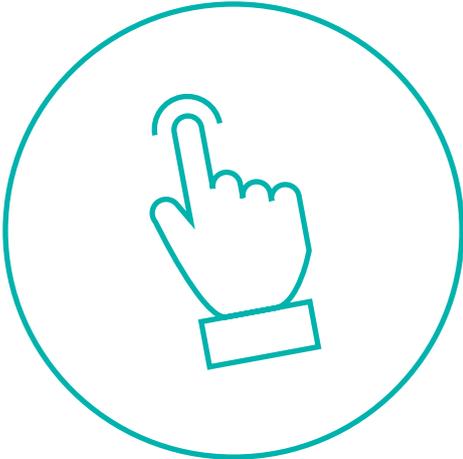
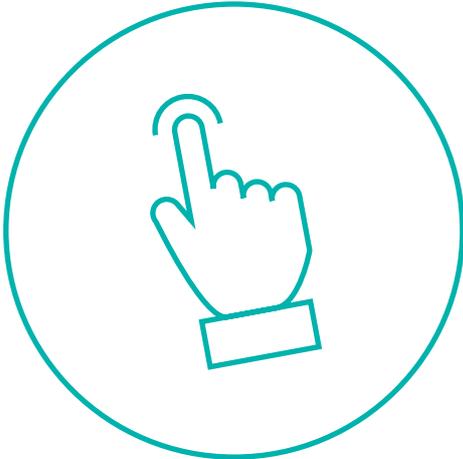
*Was  
bedeutet  
WLAN?*

*Was ist  
das Internet  
eigentlich?*

*Welche  
Angebote gibt  
es im Internet  
für mich?*

*Warum wird  
mein Bildschirm  
immer so schnell  
schwarz?*

ANHANG: KARTEN FÜR ÜBUNG 2. EINSTIEG IN DIE DIGITALE WELT – WAS ICH WISSEN MÖCHTE



*Was ist  
ein Link?*

*Wie lege ich  
einen Kontakt  
an?*

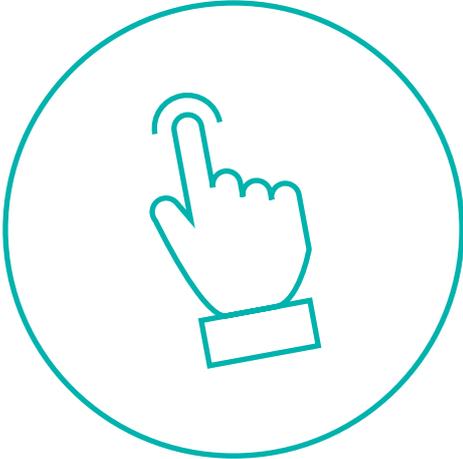
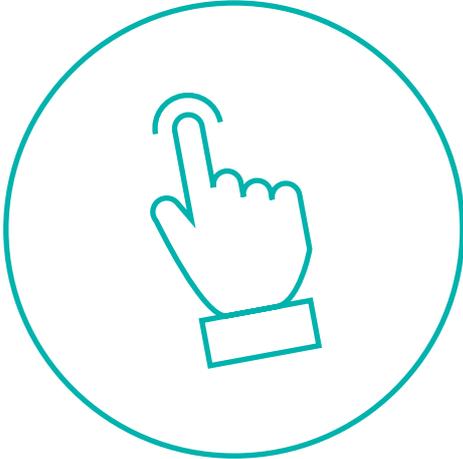
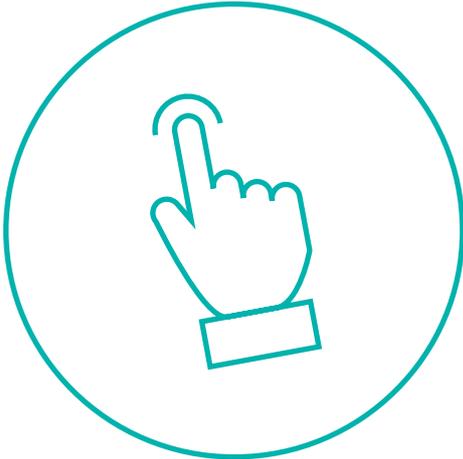
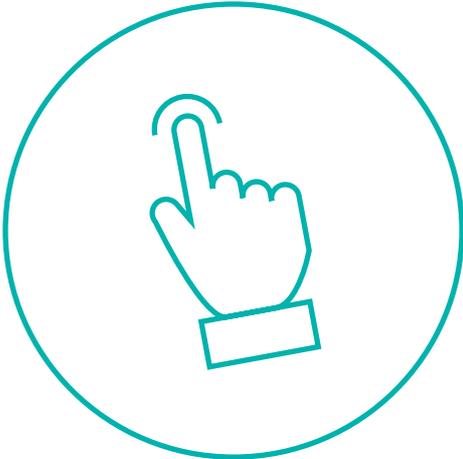
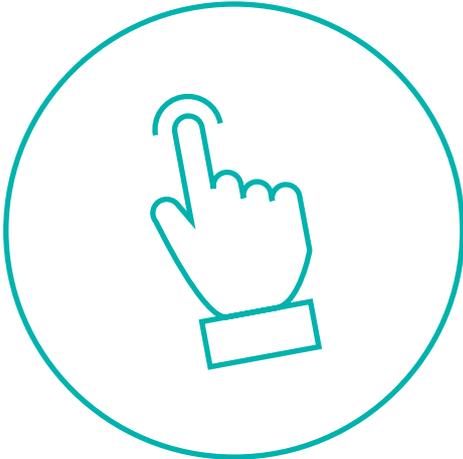
*Was ist ein  
Betriebssystem?*

*Was ist ein  
Benutzername?*

*Was ist  
Phishing?*

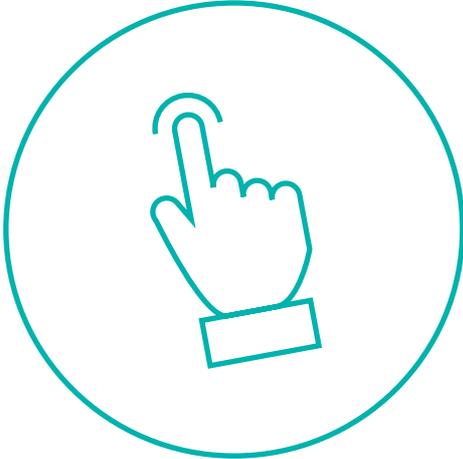
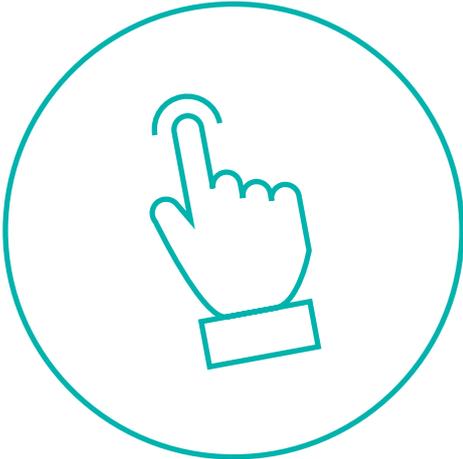
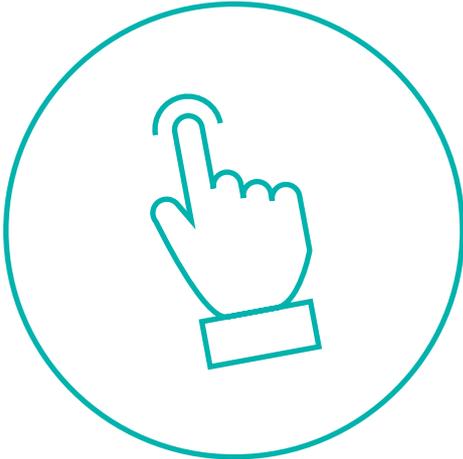
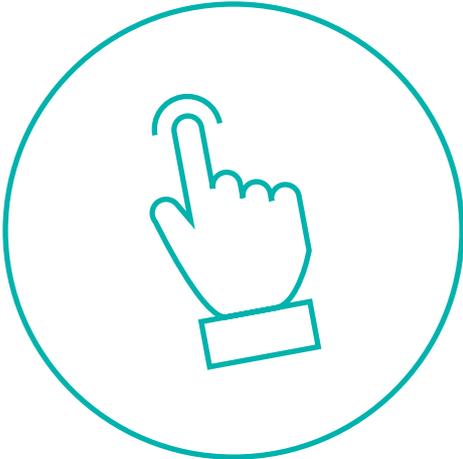
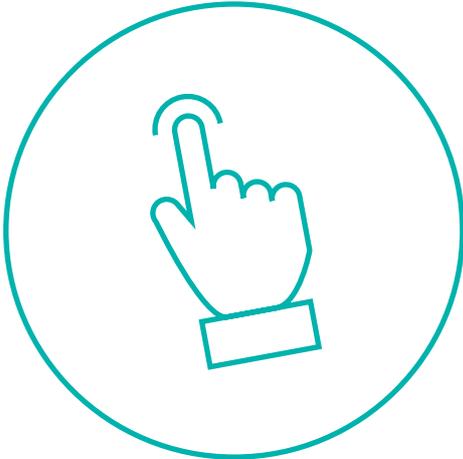
*Was sind  
In-App-Käufe?*

ANHANG: KARTEN FÜR ÜBUNG 2. EINSTIEG IN DIE DIGITALE WELT – WAS ICH WISSEN MÖCHTE



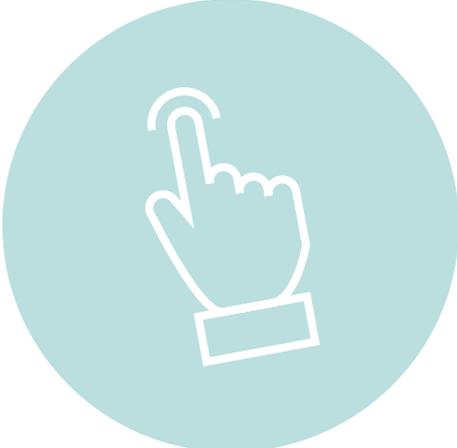
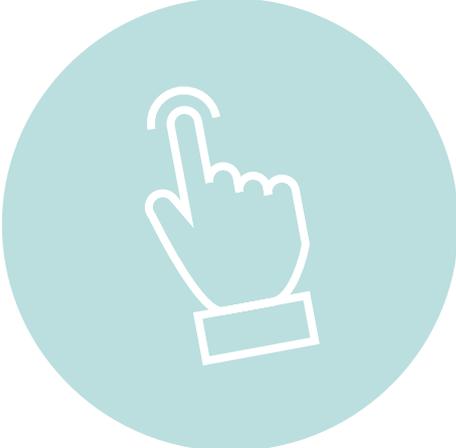
<p><i>Wozu soll ich Updates machen?</i></p>	<p><i>Wie kann ich mit meinen Kindern mit Bild telefonieren?</i></p>
<p><i>Kann mich das Handy an Geburtstage, Medikamenteneinnahme etc. erinnern?</i></p>	<p><i>Was ist eine App?</i></p>
<p><i>Was bedeutet das Zeichen: @?</i></p>	<p><i>Was ist Facebook?</i></p>

ANHANG: KARTEN FÜR ÜBUNG 2. EINSTIEG IN DIE DIGITALE WELT – WAS ICH WISSEN MÖCHTE



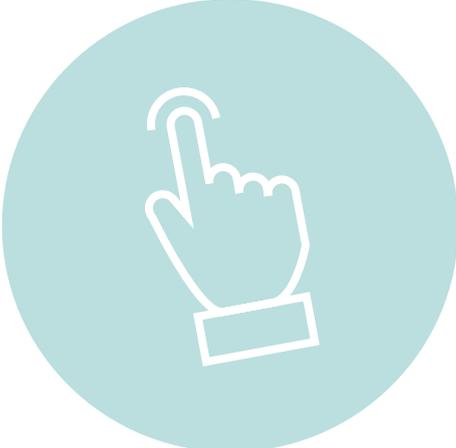
<p><i>Name meiner guten Bekanntesten, mit der ich gerne Prosecco trinke</i></p>	<p><i>Spitzname in meiner Jugend</i></p>
<p><i>Ein Foto meines neugeborenen Enkels</i></p>	<p><i>Ein Foto meiner gehäkelten Einkaufstasche</i></p>
<p><i>Die Anleitung, ein altes Rennrad zu reparieren</i></p>	<p><i>Meine Kontonummer</i></p>

ANHANG: KARTEN FÜR ÜBUNG 14. DAS GEHÖRT (NICHT) ONLINE



<p><i>Meine Sozial- versicherungs- nummer</i></p>	<p><i>Meine Schuhgröße</i></p>
<p><i>Die Größe meines Gartens</i></p>	<p><i>Die Augen- farbe meines Enkelkindes</i></p>
<p><i>Der Beruf meiner Tochter/ meines Sohnes</i></p>	<p><i>Ein Foto von der Eingangstüre meiner Nachbarin/ meines Nachbars</i></p>

ANHANG: KARTEN FÜR ÜBUNG 14. DAS GEHÖRT (NICHT) ONLINE



<p><i>Meine Lieblingsmusik</i></p>	<p><i>Meine Adresse</i></p>
<p><i>Gesundheitliche Probleme meiner Enkelin/ meines Enkels</i></p>	<p><i>Ein Rezept, das ich erfunden habe</i></p>
<p><i>Meine E-Mailadresse</i></p>	<p><i>Ein Rezept, das ich vor 20 Jahren aus der Zeitung ausgeschnitten habe</i></p>

ANHANG: KARTEN FÜR ÜBUNG 14. DAS GEHÖRT (NICHT) ONLINE

