

# Didaktische Strategien für Internet-Senior/innen-Kurse

DIDAKTISCHES ZIEL/STRATEGIE	BEISPIELE, MASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN, UM DAS ZIEL ZU ERREICHEN
<b>Heterogenität der Zielgruppe nutzen</b>	<p>Die Heterogenität der Zielgruppe kann für Lernerfolge genutzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernende sollten motiviert werden, <b>einander zu helfen</b>, sich auszutauschen und ihre Erfahrungen zu teilen.</li> <li>• Es empfiehlt sich, Teilnehmer/innengruppen (Kleingruppen) mit <b>ähnlichem Wissensstand</b> zu bilden und diese individuell zu betreuen.</li> <li>• Um die Themen und Bedürfnisse der Teilnehmer/innen nicht aus den Augen zu verlieren, eignen sich „<b>visuelle Themenspeicher</b>“ (z.B. an der Tafel oder Flipchart-Bogen), die laufend ergänzt und erweitert werden können.</li> </ul>
<b>Geschlechterrollen reflektieren: „Undoing Gender“</b>	<p>Geschlechter-Stereotype können den Erfolg der Vermittlung von Internetwissen behindern!</p> <p>Um dem entgegenzuwirken, sollten folgende Punkte beachtet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besonders ältere Frauen stellen ihre Fähigkeiten schlechter dar, als sie in Wirklichkeit sind, sondern versuchen, basierend auf ihrer erlernten Hilflosigkeit allzu große Anstrengungen bzw. Hürden zu vermeiden. Hier ist es notwendig, die Teilnehmerinnen <b>zu selbständigem Arbeiten zu animieren</b>. Trainer/innen sollten sich nicht vereinnahmen lassen und Eingriffe in die Tastatur bzw. auf die Maus unbedingt vermeiden.</li> <li>• Nehmen (Ehe-)Paare an Kursen teil, ist darauf zu achten, dass beide den Kursinhalten folgen können und nicht auf erlernte Verhaltensmuster zurückgreifen (z.B. der Ehemann greift seiner Frau beim Tippen in die Tastatur – „<i>Die Tastatur ist kein 4-händiges Klavier!</i>“). Die Frau sollte sich nicht hinter dem Technikverständnis des Mannes verstecken. Es kann hilfreich sein, die Ehepartner/innen während den Lehreinheiten zu trennen.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Männer fühlen sich oft einem vermeintlichem Druck ausgesetzt, im Bereich der Technik alles sofort verstehen bzw. können zu müssen. Hier können gemischte Kurse mit Männern und Frauen entlastend wirken, wenn andere Teilnehmer/innen sich trauen die „<i>eigenen Fragen</i>“ zu stellen</li> </ul>
<p><b>Positives Bild vom Altern vermitteln</b></p>	<p>Die persönlichen Altersbilder der Trainer/innen sowie der Kursteilnehmer/innen wirken sich maßgeblich auf Lernsettings und Lernerfolge aus.</p> <p>In diesem Zusammenhang sind folgende Maßnahmen empfehlenswert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer/innen sollten zunächst für sich selbst, dann gemeinsam in der Gruppe <b>positive Altersbilder</b> entwickeln und diese im Kursverlauf immer wieder herausarbeiten.</li> <li>• Die Trainer/innen sollten aufzeigen, wie die Kompetenz zur Internetnutzung die <b>gesellschaftliche Teilhabe</b> der Teilnehmer/innen fördert: Wie können die erlernten Fähigkeiten im Alltag eingesetzt werden? (z.B. Austausch von Fotos, Organisation von Freizeitaktivitäten, ...). Dabei sollte auch die <b>Lebenserfahrung</b> der Senior/innen miteinfließen.</li> <li>• Weiterführende Literatur zur Reflexion von Altersbildern: Haring, Solveig, Bacher, Herta (2013): Teil 2: Methodenhandbuch für die Bildungsarbeit mit älter werdenden Frauen und Männern; BMASK; Wien (Kapitel 2 „Die eigenen Altersbilder“ von S. 24-42)</li> </ul>
<p><b>Das „Konzept Internet“ verstehen lernen</b></p>	<p>Um den Teilnehmer/innen das Konzept und die Grundfunktionen des Internet verständlich zu machen, sollten Bilder aus dem Alltag verwendet werden, z.B. „<i>Das Internet hat nie geschlossen</i>“, „<i>Das Internet ist wie ein Spinnennetz, das über die ganze Welt gespannt ist.</i>“</p>
<p><b>Angst nehmen und Sicherheitsbedürfnis unterstützen</b></p>	<p>Viele ältere Menschen befürchten, beim Umgang mit Computern oder dem Internet etwas „<i>falsch</i>“ oder „<i>kaputt</i>“ zu machen. Diese Angst sollte unbedingt ernst genommen und auf keinen Fall belächelt werden!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Um das Angstthema gleich am Anfang aufzugreifen, empfiehlt sich die <b>Einstiegsmethode „Impulszitate“</b>: Auf den Plätzen der Teilnehmer/innen befinden sich zu Kursbeginn Zettel mit angstbesetzten Aussagen, die die Senior/innen nicht von sich aus äußern würden, wie z.B. „<i>Eigentlich traue ich mich den Computer nur abzustauben.</i>“ Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, die Aussagen vorzulesen. Auf diese Weise wird</li> </ul>

eine erste Diskussion in Gang gesetzt, die Ängste abschwächt und entlastend wirkt.

- Die **Einstiegsmethode „Begriffe erklären“** ist eine weitere Möglichkeit, Hemmungen zu Kursbeginn abzubauen und den Wissensstand der Teilnehmer/innen auf ein Niveau zu bringen. Dabei werden fünf bis 10 Minuten lang bereits bekannte Begriffe zum behandelten Thema gesammelt und in der Gruppe gemeinsam erklärt, diskutiert und für alle sichtbar aufgeschrieben.
- Um Ängste zu entkräften, können Trainer/innen auch immer wieder auf **bekannte Fallen hinweisen und erklären**, wie man sich schützen kann (z.B. mit Hilfe des Online-Portals → [www.watchlist-internet.at](http://www.watchlist-internet.at)).
- **FAQ-Sammlung anlegen:** Trainer/innen sollten wiederkehrende Fragen der Teilnehmer/innen bzw. häufig auftretende Ängste kennen und vorwegnehmen.  
*„Ich traue mich nicht, die Einstellungen zu ändern – was, wenn ich etwas kaputt mache?“*
- Hilfreich kann auch die **„Entpersonalisierung“** von Ängsten sein. Dazu werden negative Online-Erlebnisse Dritter (*„Was ist im Bekanntenkreis schon vorgefallen?“*) gesammelt und diskutiert. Im Anschluss können gemeinsam mögliche Lösungsansätze überlegt werden: *„Was könnte man in so einer Situation machen?“*.
- **Angst-und-Wirklichkeit-Spiel:** Oft wirkt es für die Teilnehmer/innen befreiend, ihre konkreten Ängste vor der Gruppe zu benennen, z.B. *„Was ist das Schlimmste, was im Internet passieren könnte?“* Diese Befürchtungen können dann durch eine Gegenüberstellung mit der Realität entkräftet werden, z.B. *„Das Internet kann man nicht löschen!“*.
- **„Zur Seite stehen“ ohne Druck auszuüben**  
*„Wir stehen auch immer neben den Leuten, nie hinter den Leuten.“*
- **Ängste respektieren**  
*„Wir holen Teilnehmer/innen z.B. nie ans Flipchart.“*
- **Raum für die Klärung von Einzelfragen schaffen.**  
*„Ich stehe eine halbe Stunde vor Beginn und nach Kursende für Fragen zur Verfügung.“*  
*„Wir stehen für etwaige Rückfragen telefonisch zur Verfügung.“*

## Selbstvertrauen stärken

Mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten halten Senior/innen oftmals davon ab, sich mit dem Internet auseinanderzusetzen.

Um das Selbstvertrauen der Teilnehmer/innen zu stärken, eignen sich folgende Maßnahmen:

- Insbesondere bei der Vermittlung von (Internet)Wissen ist es für Trainer/innen sehr wichtig, eine **wertschätzende Haltung** gegenüber der Zielgruppe Senior/innen anzunehmen und **Verständnis für deren spezifische Bedürfnisse und Lebenssituationen** aufzubringen. Den Teilnehmer/innen sollte das Gefühl vermittelt werden, bei Fragen oder Unsicherheiten ernst genommen zu werden und sich stets an die Lehrperson oder an das mitlernende Umfeld wenden zu können. *„Auch wenn Sie sich bis jetzt nicht mit dem Internet auseinander gesetzt haben – super, dass Sie sich jetzt trauen!“*
- **Positive Rückmeldungen, Lob und Anerkennung** motivieren die Teilnehmer/innen, sich auch weiterhin mit einem Themengebiet auseinanderzusetzen. In diesem Sinn sollten auch kleine Lernfortschritte von den Trainer/innen wahrgenommen, aufgezeigt und *„gefeiert“* werden. Gelerntes Wissen sollte gleich umgesetzt werden, sodass die Erfolge sichtbar werden (z.B. ein bearbeitetes Bild ausdrucken oder ein E-Mail an die Enkelkinder schicken).
- Senior/innen sollten dazu angehalten werden, sich **gegenseitig zu unterstützen**. Die Arbeit in Kleingruppen fördert das *„Voneinander-Lernen“*.
- Für den Lernerfolg ist es wichtig, dass die Teilnehmer/innen **Themen und Aufgaben selbstständig und in eigenen Worten erklären** zu lassen. Die fördert nicht nur den Wissenserwerb, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen.
- Trainer/innen sollten ihre Schützlinge bei Problemen daran erinnern, dass diese **nicht zwangsläufig schuld an den Misserfolgen oder Schwierigkeiten** sind, sondern technische Faktoren dafür ausschlaggebend sind (z.B. schlechte Usability, ungeeignete BildschirmEinstellung, ...) *„Dass das jetzt nicht funktioniert, liegt nicht an Ihnen, sondern daran, dass diese App schlecht programmiert ist!“*  
*„Es gibt keine dummen Fragen..., aber oft unnötig komplizierte Technik.“*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf humorvolle Art aufzeigen, dass auch die <b>heutige Jugend nicht die Weisheit mit dem Löffel gefressen hat</b>, wenn es um Technik geht. So zeigt etwa die Videoserie „<b>KidsReact!ToTechnology</b>“, wie Kinder und Jugendliche völlig verständnislos und überfordert auf ältere Technologien, wie z.B. einen Kassettenrecorder oder ein Wählscheibentelefon, reagieren (→<a href="http://youtu.be/Uk vV-JRZ6E">http://youtu.be/Uk vV-JRZ6E</a>).</li> </ul>
<b>Eigenständigkeit fördern</b>	<p>Um erlerntes Wissen behalten und selbst anwenden zu können, sollten Senior/innen zum <b>eigenständigen Arbeiten</b> animiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lernenden sollten einzelne <b>Schritte und Übungen eigenständig durchführen</b>. Das Eingreifen in die Tastatur oder das Wegnehmen der Maus ist kontraproduktiv.</li> <li>• Die Teilnehmer/innen sollten sich <b>selbst Notizen machen</b> bzw. ihre <b>eigenen Schritt-für-Schritt-Anleitungen</b> erstellen (in ihren Worten, mit ihren Stichwörtern, Vokabeln, Reihenfolge ...), da das Lernmuster von Person zu Person unterschiedlich ist. Lerntagebücher können helfen, Fortschritte zu dokumentieren bzw. den eigenen Lernprozess zu reflektieren. <i>„Am Schluss hat jede/r sein persönliches Handout, wo er/sie zu Hause nachschauen kann.“</i></li> <li>• Um Inhalte besser zu verstehen oder zu festigen kann es hilfreich sein, wenn Senior/innen anderen Lernenden konkrete <b>Abläufe in ihren eigenen Worten erklären</b>. <i>„Wie würden Sie das Ihrer besten Freundin erklären?“</i></li> <li>• <b>Augenmerk</b> sollte auch auf die <b>Stärken einzelner Teilnehmer/innen</b> gelegt und diese für den Lernfortschritt der Gruppe genutzt werden, z.B. wenn ein/e Kursteilnehmer/in ein gutes fotografisches Auge hat oder besonders gut zusammenfassen bzw. erklären kann.</li> <li>• Die <b>Lebenserfahrung</b> der Lernenden sollte anerkannt und in die Wissensvermittlung einbezogen werden.</li> <li>• <b>Kleine, bewältigbare Hausübungen</b> aufgeben, die zum selbstständigen Üben zuhause motivieren. In der nächsten Einheit sollte besprochen werden, ob und welche Probleme aufgetreten sind. <i>„Versuchen Sie, zuhause drei „Neue Ordner“ in den „Eigenen Dokumenten“ zu erstellen.“</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kompakte Handouts</b> mit wenigen, aber komprimierten Informationen an die Teilnehmer/innen austeilen. Diese sollen zum eigenständigen Üben anleiten, z.B. Abbildung der Tastatur und Erklärung der wichtigsten Shortcuts.</li> <li>• <b>Antworten auf Fragen gemeinsam erarbeiten.</b>  <i>„Ich weiß auch nicht alles. Suchen wir gemeinsam nach einer Antwort auf Ihre Frage.“</i></li> </ul>
<b>Motivation nutzen</b>	<p>Eine positive Grundstimmung und motivierte Atmosphäre fördern den Lernerfolg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Individuelle Lernziele</b> sollten stets <b>im Auge behalten</b> werden, etwa indem gesetzte Ziele immer wieder wiederholt werden und die erworbenen Fähigkeiten sofort in der Praxis eingesetzt werden.  <i>„Ich will meinen Kindern E-Mails schicken können.“</i></li> <li>• <b>Positives Feedback, Lob</b> sowie das <b>Sichtbarmachen und Feiern selbst kleinerer Erfolge</b> (z.B. das Versenden einer E-Mail) sind wichtige Elemente, um Senior/innen auch weiterhin für die Beschäftigung mit dem Computer bzw. dem weiterhin zu motivieren.</li> <li>• Nicht Werkzeuge oder Anwendungen erklären, sondern mit <b>Beispielen aus dem Alltag</b> der Teilnehmer/innen bzw. dem Internet arbeiten und diese gemeinsam lösen (<i>„anlassbezogenes Lernen“</i>).</li> </ul>
<b>Wunsch nach Beziehungen unterstützen</b>	<p>Ein wichtiger Grund für die Auseinandersetzung mit dem Internet ist der Wunsch nach Beziehungen und sozialer Teilhabe. Der Beziehungsaufbau zwischen den Teilnehmer/innen kann von den Kursleiter/innen auf verschiedene Weise unterstützt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gruppenarbeiten;</b></li> <li>• <b>Pausen</b> zum Austausch;</li> <li>• <b>Lernpartnerschaften</b> und die <b>aktive Vernetzung</b> der Teilnehmer/innen untereinander;</li> <li>• Lernen in <b>entspannter Atmosphäre</b>, z.B. bei Kaffee und Kuchen.</li> </ul>
<b>Erleichterung des Alltags unterstützen</b>	<p>Viele Senior/innen erwarten sich von der Nutzung des Internet auch eine Erleichterung ihres Alltags. Folgende Maßnahmen helfen, diesen Erwartungen gerecht zu werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anhand von Beispielen arbeiten</b> (<i>„anlassbezogenes Lernen“</i>);</li> <li>• Ziele sollten so formuliert werden, dass sie auch erreicht werden können;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lernenden sollten aktiv <b>in die Planung und Gestaltung der Ziele einbezogen</b> werden. So kann etwa gemeinsam in der Gruppe überlegt werden, welche <b>Hilfestellungen den Alltag erleichtern</b> könnten. Zu diesem Zweck können sich die Teilnehmer/innen gegenseitig ihren <b>Alltag beschreiben</b> und einander <b>Tipps zur einfacheren Bewältigung</b> geben. Jede/r Teilnehmer/in entscheidet eigenständig, welches Thema für sie selbst wirklich als Kursziel geeignet ist und welches nicht. Die Lernenden können auch aufgefordert werden, zuhause verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren, um dann gemeinsam im Kurs über Erfolge bzw. Misserfolge zu reflektieren.</li> <li>• Den Teilnehmer/innen können <b>kleine Übungen zur Bewältigung von Alltagsproblemen</b> gestellt werden, wie z.B. das Fernsehprogramm im Internet herauszusuchen.</li> </ul>
<p><b>Spaß und Leichtigkeit vermitteln</b></p>	<p>Lernen funktioniert dann gut und nachhaltig, wenn die Lernenden den Kompetenzerwerb mit Freude begegnen. Trainer/innen sollten daher:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Begeisterung</b> für das Thema vermitteln und Spaß haben;</li> <li>• <b>Kursinhalte humorvoll gestalten</b> (z.B. mit Hilfe lustiger Bilder) oder Funktionsweisen des Internet mithilfe von humorvollen Inhalten erklären (z.B. Internetsuche nach Witzen).</li> <li>• Eine <b>sympathische Lernumgebung, angenehme Raumgestaltung</b> und <b>funktionierende Infrastruktur</b> schaffen.</li> <li>• <b>Probleme mit Humor nehmen</b> und aufzeigen, dass Technik immer auch mit Herausforderungen verbunden ist.</li> <li>• Gemeinsam mit den Teilnehmer/innen die <b>Computer „gemütlich“ einrichten</b>, also einen Desktophintergrund nach eigenem Geschmack festlegen, den Startbildschirm nach Wunsch einrichten (z.B. Icons anordnen) und angenehme Einstellungen wählen (z.B. Schriftgröße, Helligkeit, Kontrast etc.) <i>„Jetzt habe ich es mir schön gemacht“</i>.</li> </ul>
<p><b>Einfache Sprache verwenden</b></p>	<p>Eine komplizierte Sprache und technische Fachbegriffe stellen für Senior/innen oft eine große Hürde dar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generell sollten <b>alltagsnahe bzw. bildhafte Begriffe</b> gewählt werden, z.B. die Enter-Taste mit dem Startknopf der Waschmaschine vergleichen.</li> <li>• Die <b>Einstiegsmethode „Begriffe erklären“</b> bietet die Möglichkeit, gleich zu Kursbeginn Hemmungen abzubauen und</li> </ul>

	<p>den Wissensstand der Teilnehmer/innen auf ein Niveau zu bringen. Dabei werden bereits Begriffe zum behandelten Thema gesammelt und in der Gruppe gemeinsam erklärt und diskutiert.  <i>„So hat dann gleich jeder sein eigenes Lexikon.“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Um <b>Fachbegriffe</b> verständlich zu machen, sollten die Teilnehmer/innen diese <b>mit eigenen Worten erklären</b>.  <i>„Ein Display ist ein Fernseher, auf dem man etwas lesen kann.“</i></li> <li>• Neue Begriffe sollten <b>auf Kärtchen geschrieben</b> und gut sichtbar im Kursraum angebracht werden.</li> </ul>
<p><b>Spiele zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen</b></p>	<p>Auch Senior/innen lernen spielerisch am besten. Spiele können folgendermaßen eingesetzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von <b>Spiele</b> ausgehen, die die Lernenden <b>auch in der Vergangenheit genutzt</b> haben und daher gut kennen (z.B. Ratespiele, Rätsel, Kartenspiele, ...). Dazu entsprechende Online-Angebote heraussuchen und gemeinsam ausprobieren.</li> <li>• Im Kurs können gemeinsame <b>Spiele-Websites</b>, die den individuellen Ansprüchen hinsichtlich Farbgestaltung, Grafik etc. gerecht werden, ausgesucht und getestet werden.</li> <li>• Trainern/innen sollten aufzeigen, dass Spiele <b>nicht nur zum Zeitvertreib</b> dienen, sondern <b>auch einen praktischen Nutzen/Effekt</b> haben können. Beispielsweise helfen Online-Spiele, die Bedienung der Maus, das Tippen bzw. Klicken sowie das Gedächtnis zu trainieren.</li> <li>• Erfolgserlebnisse beim Spielen wirken <b>sich positiv auf die Stimmung und Motivation</b> aus.</li> <li>• Spiele im Internet helfen bei der Überbrückung von z.B. schlaflosen Nächten – hier findet sich zu jederzeit ein/e Spielpartner/in.</li> </ul>
<p><b>Mit Widerständen richtig umgehen</b></p>	<p>Oft beschäftigen sich Senior/innen nur widerwillig mit dem Internet, besonders wenn die Auseinandersetzung nicht freiwillig erfolgt. Für Trainer/innen stellt sich oft die Frage nach dem richtigen Umgang mit solchen Widerständen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In jeder Kurseinheit eine kurze Zeitspanne (ca. 5-10 Minuten) als „Klagemauer“ definieren, um den Teilnehmer/innen die Möglichkeit zu geben, Ärger loszuwerden.</li> <li>• Oft hilft es schon, für die Anliegen der Lernenden <b>Verständnis aufbringen</b>: <i>„Ich stimme Ihnen zu, dass das eine unerträgliche Situation ist, aber jetzt machen wir das Beste daraus.“</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sträuben sich einzelne Teilnehmer/innen gegen die Auseinandersetzung mit einer bestimmten Funktion des Internet, hilft es, den <b>wirklichen Mehrwert der Nutzung herauszuarbeiten und einzuüben</b>, z.B. „<i>Das Ticket ist billiger, wenn Sie es online bestellen.</i>“ oder „<i>Sie ersparen sich damit lange Wartezeiten.</i>“</li> </ul>
<p><b>Augenmerk auf Inbetriebnahme von Geräten legen; „Hilfe beim Start!“</b></p>	<p>Technische Geräte sollten einwandfrei funktionieren und richtig eingestellt sein, um Frustrationen bei den Teilnehmer/innen zu vermeiden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technik und Geräte</b> sollten <b>vorab</b> von den Trainer/innen auf ihre Funktionstüchtigkeit <b>geprüft</b> werden Bei den <b>Einstellungen</b> darauf achten, dass diese den <b>Bedürfnissen</b> von <b>Senior/innen</b> entgegenkommen.</li> <li>• Für den nachhaltigen Kompetenzerwerb ist das <b>Lernen am eigenen Gerät</b> sehr sinnvoll. Die Teilnehmer/innen sollen dabei üben, ihre Arbeitsumgebung selbst aufzubauen, sich mit dem WLAN-Netzwerk zu verbinden, den Drucker anzuschließen und einzustellen usw. Für diesen <b>Techniksupport</b> sollten Trainer/innen vor Kursbeginn <b>15 Minuten</b> Zeit einplanen.</li> <li>• In der Gruppe sollte gemeinsam überlegt werden, wer im eigenen Umfeld <b>bei kleineren Problemen und Fragen helfen könnte</b> (Enkel/innen, Nachbar/innen, ...).</li> <li>• Aufgrund verschiedener Betriebssysteme und Programmversionen gibt es oft Unterschiede in der Bedienung. Trainer/innen sollten versuchen <b>Grundfunktionalitäten („Gemeinsamkeiten“)</b> herauszuarbeiten und auf Unterschiede zwar hinzuweisen, aber ohne dabei die Lernenden unnötig zu verwirren.</li> </ul>
<p><b>Dauer &amp; Lerntempo beachten</b></p>	<p>Um die Aufnahme- und Merkfähigkeit älterer Menschen zu fördern, sollten Kursdauer und Lerntempo an deren Bedürfnisse angepasst werden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>„Tempo rausnehmen“</b> „<i>You can't push a river!</i>“</li> <li>• Der Kurs sollte in <b>kleinen Einheiten</b> unterteilt sein und die Lehrinhalte als <b>„kleine Häppchen“</b> verabreicht und durch häufige <b>Wiederholungen</b> gefestigt werden. „<i>Wiederholen so oft wie nötig.</i>“</li> <li>• Trainer/innen sollten <b>viel Zeit zum (eigenständigen) Üben</b> einplanen und sich regelmäßig vergewissern, dass alle</li> </ul>

	<p>Teilnehmer/innen noch inhaltlich folgen können. <i>„Sind noch alle auf Kurs?“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es sollten <b>nicht zu viele Inhalte gleichzeitig</b> behandelt bzw. von den Senior/innen „Multitasking“ verlangt werden – dies wirkt demotivierend. <i>„Eines nach dem anderen“.</i></li> <li>• Es sollten <b>genügend (bedürfnisorientierte) Pausen</b> eingeplant und zwischendurch <b>Auflockerungsübungen</b> oder Gymnastik durchgeführt werden, wie z.B. Hände ausschütteln, Kopfgymnastik, Halswirbelgymnastik, Schulter heben und senken, mit den Händen „Kirschen pflücken“</li> </ul>
<p><b>Lernbegleitung statt Frontalunterricht</b></p>	<p>Trainer/innen sollten darauf achten, Lehrinhalte <b>unterstützend</b> statt fordernd (<i>„belehrend“</i>) zu vermitteln.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die <b>Teilnehmer/innen bestimmen, wo es lang geht</b> – nicht der Lehrplan oder die Institution. Die behandelten Inhalte sollten auf die aktuellen Bedürfnisse der Lernenden abgestimmt sein. <i>„Was brennt Ihnen jetzt unter den Nägeln?“</i></li> <li>• <b>Weniger ist mehr:</b> Neue Inputs sollten kurz und kompakt vermittelt werden, um dann noch möglichst viel Zeit für das Einüben bzw. für Fragen zu haben.</li> <li>• Das Gelernte kann <b>mit Fragen gefestigt</b> werden –dabei sollten die Lernenden keinesfalls bloßgestellt werden! z.B. <i>„Es gab diese Schwierigkeit, wie ist es Ihnen dabei gegangen?“</i></li> <li>• Die Trainer/innen sollten immer wieder <i>„die Runde“</i> machen, um zu überprüfen, ob noch <b>alle Teilnehmer/innen folgen</b> können. Kleine Übungen zwischendurch helfen der Gruppe, motiviert bei der Sache zu bleiben, z.B. <i>„Loben Sie Ihre/n Nachbar/in.“</i></li> <li>• <b>Antworten</b> auf Fragen <b>gemeinsam erarbeiten.</b> <i>„Ich weiß auch nicht alles. Suchen wir gemeinsam nach einer Antwort auf Ihre Frage.“</i></li> </ul>
<p><b>Angebot flexibel gestalten</b></p>	<p>Ein <b>„gut durchdachtes Konzept mit maximaler Flexibilität“:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer/innen sollten ein <b>großes Repertoire an Inhalten und Methoden</b> vorbereiten, aber nur einen kleinen Auszug davon wirklich umsetzen</li> <li>• Das Konzept sollte <b>fachlich und didaktisch gut durchdacht</b> sein. Die Themen sollten zwar grob vorgegeben sein, aber dennoch viel Spielraum für <b>individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer/innen</b> lassen. Auch für die Fragen der Lernenden</li> </ul>

	<p>sollte viel Zeit zur Verfügung stehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer/innen brauchen <b>Mut zum Weglassen</b> – es muss schließlich <b>kein Lehrplan</b> umgesetzt werden. Generell ist es besser, ein paar wenige Inhalte zu festigen, als viele Themen kurz anzureißen.</li> </ul>
<p><b>Nachlassende Sehkraft berücksichtigen</b></p>	<p>Die Sehkraft der meisten Menschen lässt mit zunehmendem Alter nach. Daher sollte eine etwaige Sehschwäche älterer Kursteilnehmer/innen von den Trainer/innen unbedingt berücksichtigt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu Kursbeginn sollten mit den Teilnehmer/innen genau abgeklärt werden, <b>welche Schriftgröße, Schriftbild etc. gut lesbar ist</b> und welche nicht.</li> <li>• Es ist jedenfalls hilfreich, bei den Geräten <b>Schriftgröße, Kontrast und Helligkeit höher einzustellen</b>.</li> <li>• Trainer/innen sollten auf <b>Bedienhilfen und einfache Hilfsmittel</b> hinweisen und erklären, wie diese eingesetzt werden (z.B. „Strg + Mausrad“ zur schnellen Anpassung der Schriftgröße. Die Lernenden auffordern, sich nützliche Hilfsmittel und Tastenkombinationen zu notieren.</li> <li>• In Senior/innen-Kursen <b>nur mit Anwendungen</b> arbeiten, die auch bezüglich der Schriftgröße etc. <b>angepasst werden können</b> (z.B. Keine Apps mit schlechter Usability verwenden)</li> </ul>
<p><b>Motorische Probleme berücksichtigen</b></p>	<p>Trainer/innen sollten bei der Kursgestaltung auch bedenken, dass viele Senior/innen durch motorische Probleme beeinträchtigt sind. Folgende Maßnahmen sind dabei hilfreich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Geeignete Hardware</b> aussuchen.</li> <li>• <b>Fingermotorik</b> (z.B. Doppelklick, Pinzettengriff, Wischen, Halten, ...) spielerisch <b>trainieren</b> und auch den Umgang mit der Maus üben.</li> <li>• Das <b>Kabel der Maus</b> kann mit der <b>linken Hand gehalten</b> werden, um ein Verrutschen zu vermeiden.</li> <li>• Kleine <b>Auflockerungsübungen</b> einbauen.</li> <li>• Zwischendurch auch kurze <b>Übungen oder Aktivitäten ohne Computer</b> durchführen.</li> </ul>
<p><b>Kurzzeitgedächtnis stützen</b></p>	<p>Viele ältere Menschen sind durch ein schwächer werdendes Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt und können sich neue Inhalte vor allem dann schlecht merken, wenn sie diese nicht mit bereits bekannten Konzepten, Mustern, Prinzipien, Systemen oder Modellen in Verbindung setzen können.</p>

Dem kann folgendermaßen begegnet werden:

- Informationen können eher im Kurzzeitgedächtnis gespeichert werden, wenn sie möglichst **konkret** sind und **strukturiert, langsam** und idealerweise **mehrmals** vermittelt werden.
- Ältere Menschen können sich Informationen dann am besten merken, wenn sie diese mit **bereits gesammelten Erfahrungen** – d.h. abrufbare Informationen aus dem Langzeitgedächtnis – **verknüpfen** können.
- **Mit Beispielen arbeiten:** Themen und deren Anwendung/Lösung sollten anhand von Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmer/innen vermittelt werden („*anlassbezogenes Lernen*“) z.B. Aufgabe einer Internetrecherche: *„Ihr Enkerl kommt am Freitag mit dem Zug in Wien an (Zugverbindung recherchieren). Wie komme ich mit den Öffentlichen Verkehrsmittel dorthin (Fahrplan, Route recherchieren). Sie möchten ihm das neue Spiel „XY“ schenken. (Preisvergleich, Unternehmen, Adresse und Öffnungszeiten recherchieren), ...“*.
- Inhalte, Begriffe und Übungen sollten **regelmäßig wiederholt** werden. Die Reihenfolge des Erklärten sollte dabei nicht (nachträglich) verändert werden, da neu erworbenes Wissen erst durch **Routine** gefestigt wird. Z.B. zum Kopieren von Inhalten entweder die rechte Maustaste klicken und Kopieren/Einfügen auswählen, oder über Shortcut STRG + C und V.
- Trainer/innen sollten sich in **Geduld** üben und alles so oft wie notwendig erklären.
- Als **Gedächtnisstütze** können Senior/innen dazu angehalten werden, **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** und Erklärungen **in ihren eigenen Worten** niederzuschreiben.
- **„Visuelle Themenspeicher“** anlegen, damit Themen und Fragen der Teilnehmer/innen nicht vergessen werden (z.B. Tafel, Flipchart-Bogen).  
*„Ich will das jetzt wissen, denn in drei Stunden habe ich vergessen, was ich wissen wollte.“*