

Projekt "Jung hilft Alt"

JUNG HILFT ALT
Jugendliche engagieren sich für Seniorinnen und Senioren

HANDY- UND INTERNETSEMINARE
Unterstützung beim Umgang
mit neuen Medien

Jugendliche, Schülerinnen und Schüler erklären die Handhabung von Handys und die Nutzung des Internets – individuell und in kleinen Schritten.
Die Kurse finden in Kooperation mit Hanauer Schulen und mit AIA (Aktiv in Aunheim) e.V. statt.

Anmeldung beim Seniorenbüro der Stadt Hanau:
Telefon 06181-66820-33/31 · karin.dunkel@hanau.de

Logos of partner organizations: Stadt Hanau, AIA, and others.

Herzlich Willkommen



Projekt „Jung hilft Alt“

- seit 2005 -

- **Handyseminare**

Schülerinnen und Schüler helfen älteren Menschen bei Fragen zum eigenen Mobiltelefon.

- **Internetseminare**

Schülerinnen und Schüler helfen älteren Menschen bei Fragen zum Internet.

- **Jung trifft Alt**

Das Seniorenbüro fördert Begegnungen zwischen jungen und älteren Menschen z. B. gemeinsames Kaffeetrinken nach dem letzten Seminar.



Das Handyseminar



- Immer mehr ältere Menschen besitzen ein Handy, mit dem sie oft nur eingeschränkt umgehen können. Die Gründe hierfür sind ganz unterschiedlich.
- Ältere Menschen verstehen die (neue) Technik ihres Handys nicht oder vergessen schnell Gelerntes, z. B. weil sie ihr Handy nicht oft nutzen. Zu den Handyseminaren kommen Seniorinnen und Senioren mit ihren ganz persönlichen Fragen zu ihrem eigenen Handy.
- Eine individuelle Unterstützung hat sich daher als besonders günstig herausgestellt.
- Das Seniorenbüro organisiert seit 2005 diese Seminare in Zusammenarbeit mit engagierten Schüler/-innen, die ihr Wissen gerne an Senioren weitergeben möchten.
- In kleinen Gruppen, am besten in der 2er Gruppe, werden sie 1 Stunde lang von Ihnen, den Handytrainer/innen (Schülerinnen und Schüler) „unterrichtet“.
- **Senioren und Seniorinnen benötigen Ihre fachkundige Unterstützung!**



Das Internetseminar



- Viele ältere Menschen haben keinen Zugang zum Internet, viele besitzen keinen PC . Aber sie haben großes Interesse mehr über die Nutzung des Internet zu erfahren und benötigen hierzu Hilfe. Sie können mit Unterstützung das Internet problemlos direkt nutzen, müssen nicht erst alles über die neue Technik lernen.
- Eine individuelle Unterstützung hat sich als besonders günstig herausgestellt.
- Zu den Internetseminaren kommen Seniorinnen/ Senioren mit ihren Fragen zum Internet, zu bestimmten Themen wie z.B. Reisen, Gesundheit, Krankenkasse. Für Senioren bietet die Seite www.hanau.de bzw. www.senioren-hanau.de interessante Informationen (siehe auch Veranstaltungskalender mit allen Angeboten des Seniorenbüros).
- Die Seniorinnen und Senioren werden von einer/einem ehrenamtlichen Jugendlichen 1 Stunde „unterrichtet“, an 1-2 Monitoren lernen sie „das Internet“ kennen. Die erarbeiteten Informationen können sich die Seniorinnen und Senioren ausdrucken und mitnehmen!
- Tipp: Das Seniorenbüro bietet am 2. Mittwoch im Monat ein Internetcafé an. Weiterhin gibt es im Seniorenbüro versch. PC-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

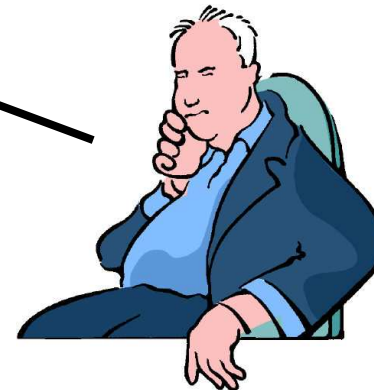
Wer nimmt teil?



- Senioren und Seniorinnen, die
- ✓ ein neues Handy haben
- ✓ nur Grundfunktionen ihres Handys kennen
- ✓ sich für Technik (Foto etc.) interessieren
- ✓ Spezialfragen haben, z.B. „Wie verschicke ich MMS?“
- ✓ das Erklärte konzentriert aufnehmen können
- ✓ vorbereitet, mit konkreten Fragen kommen
- ✓ sich für PCs + Internet interessieren, schon Kurse besucht

Eine Altersspanne von 60+ bis 80+!

- Senioren und Seniorinnen, die
- ✓ die **keine** konkreten Fragen haben
- ✓ die **schnell** „Alles“ wissen wollen
- ✓ ihr Handy kaum kennen oder neu gekauft haben
- ✓ die evtl. nicht gut hören und sehen
- ✓ die noch gar nichts über Handy/Internet wissen ...usw.



Vorraussetzungen für Jung hilft Alt

- Interesse an einem ehrenamtlichen Engagement
- Spaß am Umgang mit älteren Menschen
- gute Handy-/Internetkenntnisse
- Geduld
- Einfühlungsvermögen
- zuhören können
- Zeit
- Ruhe
- Wissensstand der Teilnehmer/-innen einschätzen können.

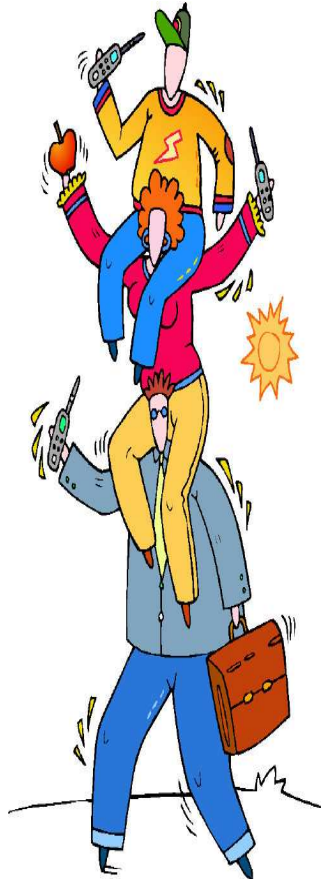


Was bekommen Handy/Internettrainer/-innen?

- Anerkennung
- Übungsmöglichkeiten als „Lehrtätige“
- Engagementbescheinigung (ab der 1. Stunde)
- Erfahrung im ehrenamtlichen Engagement
- Erfolgserlebnisse
- Erweiterung der Sozialen Kompetenz
- Selbsterfahrung
- Teamwork
- Zertifikat (ab 30 Stunden) oder Würdigung
(Bitte legen Sie dazu die Einzelbescheinigungen vor.)



Erfolg als Handy/Internettrainer/-innen!



- **Langsam und deutlich erklären, öfter wiederholen, nachfragen, ob es verstanden wurde.**

Ältere Menschen verarbeiten Neues oft nicht so schnell.

- **Manchmal kommt man so richtig ins Gespräch, dann steht eher der Kontakt zwischen Alt und Jung als die Wissensvermittlung im Vordergrund.**
- **Man kann zwischendurch mal fragen, ob sie noch etwas über ihr Handy/ das Internet wissen möchten.**
- **Bitte keine persönlichen Informationen wie Adresse und Telefonnummer nennen.**


Ältere Menschen, die alleine leben und wenig Kontakte haben, freuen sich über das Treffen mit den Schüler/-innen sehr. Manche „plaudern“ dann schon mal etwas mehr.



Viele Senioren können gesundheitliche Einschränkungen haben
z. B.: beim  Hören,  Sehen (Display), Konzentration.

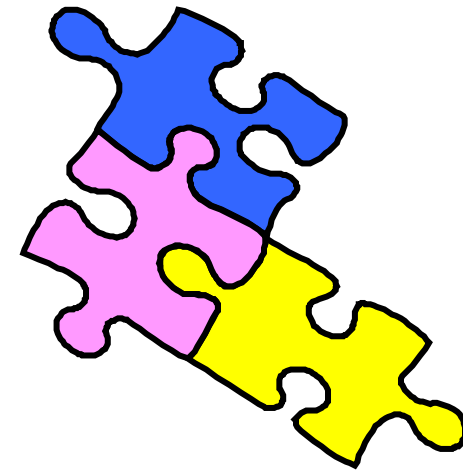
- **Überprüfen, ob die „Lernatmosphäre“ stimmt: kann die Seniorin/ der Senior gut verstehen? Ist der Lichteinfall hindernd, die Geräuschkulisse zu stark?**
- **Entsprechend für Abhilfe sorgen.**

Senioren sind meistens nicht mit dem Aufbau der heutigen Technik vertraut wie z.B. der Komplexität und Mehrdimensionalität bei der Menüführung / Aufbau der Benutzeroberflächen/PC.

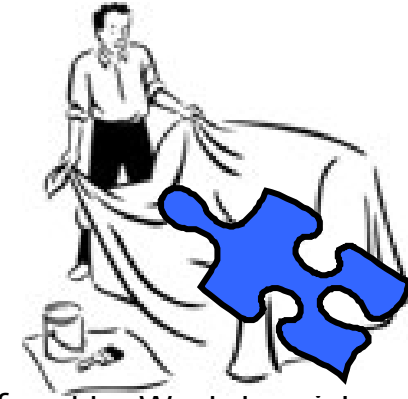
- **Wenig Fachbegriffe verwenden oder diese gut erklären.**
- **Erklärungen, z.B. Menü-Struktur plastisch machen, evtl. mit Zeichnung erklären (Bsp. wie in Buch blättern)**
- **Umgang mit der  muss erst oft geübt werden, lasst die Senioren es ausprobieren!**

Das Handy- und Internetseminar bei „JUNG HILFT ALT“ gliedert sich in drei Teile:

- **Die Vorbereitung**
- **Das Seminar**
- **Die Nachbereitung**



➤ 1. Vorbereitung



- **Willkommene Atmosphäre schaffen**

Am Kurstag Hinweisschilder bis zu den Unterrichtsräumen anbringen, Treffpunkt – Wartebereich vorbereiten (genügend Stühle stellen!), Unterrichtsraum vorbereiten: „Herzlich Willkommen“ (Tafel), Infoschild auch an die Tür (falls jemand später kommt)...

Ziel: Den Senioren vermitteln „Hier sind Sie willkommen!“.

- **Raum**

Tische stellen: 2er Arbeitsplätze, für gute Lichtverhältnisse sorgen, richtige Raumtemperatur,, Getränke (Mineralwasser)

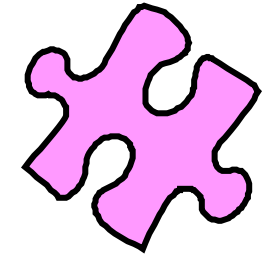
- **Lernklima**

Für eine freundliche Begegnung sorgen; die Senioren annehmen, so wie sie sind.

- **Anwesenheitsliste**

Möglichst schon im Wartebereich die Anwesenheitsliste ausfüllen, die Einteilung der Gruppen vornehmen und sich begrüßen.

➤ 2. Das Seminar



1. Kurze Begrüßung durch eine/n Schüler/in, Lehrer/in und Seniorenbüro
2. Bildung der „2er Teams“ und gemeinsam mit der Seniorin / Senior vom zum Kursraum gehen
3. Kurze Vorstellung zwischen Teilnehmer/-in (ggf. Namen notieren) und Handy-/Internettrainer/in (nur Vorname)

4. Warm up: Welche Fragen hat die Seniorin/ der Senior mitgebracht? usw.



Das sind häufige Fragen:

- Wie schaltet man das Handy aus/an?
- Wie schreibe ich eine Kurzmitteilung?
- Wie versendet man eine SMS?
- Wo werden Kurzmitteilungen gespeichert ?
- Was ist eine Pin- Nummer?
- Pin vergessen, was nun?
- Wie lange hält das Guthaben?
- Kann ich den Notruf wählen, wenn kein Guthaben drauf ist?
- Muss ich das Handy täglich aufladen?
- Wie mache ich ein Foto?
- Wie funktioniert die Groß und Kleinschreibung?
- Wie kommt man ins Adressbuch?
- Wie sucht man Eintragungen im Telefonbuch?
- Wie speichert man neue Einträge ins Telefonbuch?
- Wie funktioniert die Kurzwahl?
- Wie wird der Kontostand abgefragt? Kostet das?
- Was kostet eine SMS oder ein Anruf?
- Neu: Wie funktioniert Handy-Parken?





Die Senioren finden es toll

Die Seminare finden bei den Seniorinnen und Senioren seit Jahren großen Zuspruch:

- "Die jungen Leute haben alles sehr gut und so geduldig erklärt".
- "Ich habe jetzt mehr Sicherheit im Umgang mit der Technik und ich komme gerne wieder, wenn ich Fragen habe".
- "Wir wurden sehr freundlich begrüßt, es war eine tolle Erfahrung für mich - lernen macht mir wieder Spaß".
- "Ich habe meine ganze Familie mit der ersten sms überrascht."
- "Ich habe mir ein neues Handy gekauft und hatte viele Fragen, weil einiges anders ist als vorher."
- "Im Internet habe ich einige interessante Angebote für Senioren in Hanau gefunden."
- "Jetzt habe ich endlich eine E-mailadresse."
- "Toll, dass sich die jungen Leute sogar vorher schulen lassen."

Internetseminare: Häufige Fragen



- Was heißt www?
- Wie komme ich auf www.hanau.de oder www.senioren-hanau.de
Welche Informationen erhalten ich da?
Wo finde ich den Veranstaltungskalender der Stadt Hanau.
- Wie erhalte ich Auskünfte z.B. zur Bahn oder Busfahrten in Hanau?
- Informationen zu Reisen, Krankenkasse, Wetter, Geburtsort, Krankenhäuser, Ärzte, Rathaus ...
- Was sind Foren, was ist chatten?
- Was ist ein Internetcafé?
- Hat das Seniorenbüro ein Internetcafé?
- ...



Schwierige Situationen ...

Wenn Senioren über wenig Erfahrung mit ihrem Handy bzw. Informationen aus dem Internet verfügen, keine konkreten Fragen haben aber soviel wie möglich wissen wollen.

→ Tipp: „Eingrenzen“ mit Fragen wie:
Wofür wollen Sie ihr Handy nutzen?
Was ist dafür wichtig zu wissen? Freundlich erklären,
dass nur begrenzt Zeit zur Verfügung steht.

Wenn Senioren nicht verstehen was ihnen erklärt wird, sie immer ungeduldiger werden:

→ Tipp: Druck nehmen, nachfragen, ob Lernbedingungen verändert werden sollen (zu laut, zu hell, zu schnell, zu viel?)

→ Tipp: Nicht das Gefühl des Nichtbegreifens bei Senioren verstärken, sondern darauf eingehen was der Senior/-in bereits weiß. **Viel loben und viel lächeln!**

→ Tipp: Wenn sich die Situation zwischen Jugendlichen und Senioren „verhakt“ indem es zu Missverständnissen kommt und die Senior/-in dem Jugendlichen evtl. gar nicht mehr zuhört, wäre ggf. ein Tausch mit einer/m anderen Trainer/in möglich. Hier lieber mal Hilfe holen.

??? Wenn ihr mal eine Frage einer Seniorin/ eines Seniors nicht beantworten könnt.

- Tipp: Ruhig offen zugeben, das man die Frage nicht beantworten kann und dann andere Handy- oder Internettrainer/in fragen, sich Hilfe holen.

Damit es nicht zu Zeitproblemen kommt.
Die Zeit des Seminars reicht nicht immer für alle Fragen aus.



- Tipp: Rechtzeitig Problem benennen: „Wir haben nur noch wenig Zeit. Was ist Ihnen heute/jetzt noch wichtig?“



- Zum nä. Seminartermin einladen.

- Tipp: Lieber ein Thema richtig erklären/üben lassen, als zu viele Themen nur kurz „anschneiden“.

INFO: Senioren können an den kostenfreien Seminaren mehrmals teilnehmen!

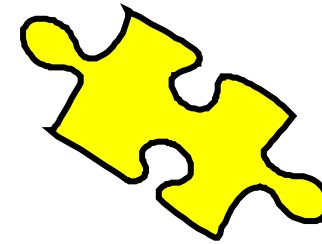
Umgang mit Seniorinnen/ Senioren

- Freundlich sein, lächeln
- Ruhig, laut und deutlich sprechen
- Geduldig erklären: evtl. auch mehrmals
- Nicht provozieren oder „hetzen“ lassen
(Euer Engagement ist freiwillig, das Seminar ist kostenlos)
- Auf die zur Verfügung stehende Zeit achten!

Zum eigenen Schutz:

- Keine Privatinfos geben
- Kein Geld annehmen!
(Es kann ein Sparschwein für die Klassenkasse aufgestellt werden.)

➤ 3. Nachbereitung



Wichtig ist eine gemeinsame Besprechung nach dem Seminar
Jede(r) Trainerin und Trainer berichtet von ihren/seinen Erfahrungen:

- Was waren die Themen der Senioren?
- Was hat mir gefallen?
- Was hat mir nicht gefallen?
- Wo gab es Probleme?
- Gibt es Verbesserungsvorschläge/Wünsche?
- Was kann/ sollte man das nächste Mal anders machen?



Wenn möglich, eine kurze **Rückmeldung** an Karin.Dunkel@hanau.de.

Jung trifft Alt



Am letzten Termin laden wir alle TN direkt nach dem Seminar zum gemeinsamen Ausklang bei Kaffee und Kuchen ein.

vielen Dank

Wir wünschen viel Spaß als Handytrainerin und Handytrainer – Internettrainer und Internettrainerin und bedanken uns schon heute für Ihr ehrenamtliches Engagement für Seniorinnen und Senioren in Hanau!

Impressum ©

Seniorenbüro der Stadt Hanau
Steinheimer Straße 1
63450 Hanau
www.senioren-hanau.de



Ehrenamtliche Mitarbeiterin: Uta Frederking

Projektkoordination: Karin Dunkel

2009

Die Bürgerstiftung Hanau Stadt Land unterstützt das Projekt seit 2009.

Wir danken allen bisherigen TrainerInnen für ihre Beiträge für diese Folien.