



Lernen im Alter

Grundkurs für die Digitalpaten im Kreis Mettmann – Modul 3

DIGITAL DABEI
Gemeinsam online:
Digitalpaten helfen!



Themenübersicht



Wir lernen ein Leben lang



So funktioniert das Gehirn im Alter



Lernen im Alter – so geht's



Didaktische Tipps



Wir lernen ein Leben lang*

Es war einmal: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“ - denn Hans lernt immer noch – nur anders...

Säugling

- ❖ Gehirn entwickelt noch nicht programmiert
- ❖ kann alles erlernen
- ❖ Erste Verbindungen aus Eindrücken und Erfahrungen werden schnell wieder abgebaut

Kleinkind

- ❖ Ausprobieren, spielen, nachahmen
- ❖ „Warum...“ die wichtigste Frage
- ❖ Lernen geschieht Schritt für Schritt
- ❖ Grundstein wird gelegt, wie wir lernen, ob wir gerne lernen, wie wir mit Fehlern umgehen

Jugendlich

- ❖ Gehirn entwickelt sich intensiv, ist sehr anpassungsfähig, Neues wird schnell erlernt
- ❖ Informationen sollten alle Sinne ansprechen
- ❖ Belohnungssystem ist sehr aktiv
- ❖ Es fällt leicht, was bereits als Kleinkind gelernt wurde

Erwachsene

- ❖ Lernen nur noch, was Sinn macht, z.B. Beförderung, neues Gerät, jmd. beeindrucken
- ❖ Versuchen eher zu verstehen, statt auszuprobieren
- ❖ Einzelne Schritte überspringen, für schnellen Fortschritt erst Erfolg, dann Stagnation

Älterer Mensch

- ❖ „Rucksack“ an Erfahrungen ist Schatz.
- ❖ Wird Hindernis, wenn Wissen und Meinung festgefahren sind.
- ❖ Lernen fällt schwer, wenn diese Eigenschaft lange nicht abgerufen wurde, kann wieder trainiert werden

*Quellen: Warum wir als Erwachsene anders lernen - andrea-schau.com / Wie lernen Kinder im Vergleich zu Erwachsenen? Die wichtigsten Unterschiede (hsb-akademie.at)
Kopfsache: So lernt das Gehirn (am liebsten) | Akademie für Lernpädagogik (akademie-lernpaedagogik.de)

Wir lernen ein Leben lang – Wissenswertes

Warum ist es wichtig, sich mit dem Thema „Lernen im Alter“ zu beschäftigen?

- Es hilft uns, den ratsuchenden älteren Menschen zu verstehen
- Es lässt uns unsere eigene Rolle besser verstehen
- Wir lernen ältere Menschen effektiv im Umgang mit digitalen Endgeräten zu unterstützen
- Es reduziert Frust, falls unsere Hilfe scheinbar „nutz- / sinnlos“ ist

Wissenschaftler erforschen seit Jahrzehnten, wie ältere Menschen lernen.

„**Geragogik***“ auch als „**Gerontagogik**“ bekannt, bezeichnet die „**Wissenschaft vom Altern & Lernen**“.

„**LERNEN**“ heißt aus Sicht der **Geragogik**

- sich entwickeln
- sich bewegen
- neues entdecken
- bisheriges Wissen in aktuelle Zusammenhänge einordnen
- entdecken, was möglich ist, und dies in die Tat umsetzen

*erstmalig 1962 von Otto Friedrich Bollnow als „Lehre von der Erziehung der alten Menschen“ eingeführt.

So funktioniert das Gehirn im Alter*

Älterwerden als Balanceakt:

- Verletzlichkeit nimmt zu
- frühere Benachteiligungen wirken nach
- Abbauprozesse werden vielfach ausgeglichen
- Hirnaktivität: Synapsen bilden sich neu

Alters-Beeinträchtigungen	Alters-Stärken
Hören/ sehen eingeschränkt	Brille/ Hörgerät
Unsicherheit Motorik (Hand)	Geduld beim Üben/ Kompensation durch passende Geräte
Kurzzeitgedächtnis schlechter	Erinnerungstechniken (z.B. Aufschreiben)
langsamer lernen	Geduld zum Wiederholen
bei sinnlosem Material schlechtes Behalten	Behalten durch Übung und Auffrischung
eingeschränktes Sprachverstehen	Empfänglichkeit für einfache und emotionale Botschaften
Konzentration lässt nach	Zeit für Pausen wird genutzt

*"Lernen im Alter - Impulse für Digitalpaten - 26. April 2022" - Präsentation von Prof. Dr. phil. Elisabeth Bubolz-Lutz (Universität Duisburg)

So funktioniert das Gehirn im Alter – Einflüsse

Einfluss auf den Lernerfolg nehmen:

Frühere Lernerfahrungen → positiv oder negativ (Feedback, Reaktionen anderer)

Interessen, Bedürfnisse und Ziele → Nutzen im Alltag, Freude

Lernumgebung → Ruhe **und** Pausen / Hetze **und** Druck behindern

Menge der Informationen → Informationen werden nicht gefiltert

Wiederholungsmöglichkeiten → Ausdauer **und** Übung, Neues verfestigen

Unterstützung → persönliche Zuwendung **und** Austausch / Einsamkeit behindert



*"Lernen im Alter - Impulse für Digitalpaten - 26. April 2022" - Präsentation von Prof. Dr. phil. Elisabeth Bubolz-Lutz (Universität Duisburg)

Lernen im Alter – so geht's - I

1. Kognitive Fähigkeiten

- ✓ **Lernfähig** bleibt das Gehirn bis ins hohe Alter!
- ⇒ **Irrelevante Informationen** können mitunter von älteren Menschen nicht herausgefiltert werden, was das Lernen erschweren kann.*
- ⇒ **Fehlende Gewohnheit** machen es schwer neues Wissen zu festigen. Lernen muss wieder gelernt werden.

Lernen im Alter erfordert Geduld und Ausdauer!

2. Motivation und Emotionen

- ✓ **Positiven Emotionen** beim Lernen erhöhen die Chance, dass Erlerntes langfristig im Gedächtnis bleibt. Idealerweise kann es mit gemachten Erfahrungen in Verbindung gebracht werden.
- ✓ **Interessen, Bedürfnisse und Ziele** der älteren Menschen sind bei der Vermittlung der Lerninhalte wichtig. Das Erlernte muss einen Nutzen haben und sollte Freude bereiten.
- ⇒ **Angst, Druck, Überforderung** blockieren. Das Gefühl von Sicherheit und Akzeptanz bringt Erleichterung.

*„Informationen können eher zu viel statt zu wenig sein!“ Li-Hung Chang (Brown University, Providence)

Lernen im Alter – so geht's - II

3. Methoden und Techniken

- ✓ **Kurze, regelmäßige Lerneinheiten** sind effektiver als lange, unregelmäßige Sitzungen
- ✓ **Praktische Anwendungen** und **Beispiele** helfen, das Gelernte besser zu verankern.

4. Soziale Interaktion und Unterstützung

- ✓ **Lernen in Gruppen** kann motivierend wirken und soziale Isolation verhindern.
- ✓ **Geduld und positive Verstärkung** sind entscheidend, um das Selbstvertrauen der Lernenden zu unterstützen

5. Positives Bild vom Lernen im Alter stärken – „Ich muss nicht, ich möchte!“

- ✓ **Selbstbestimmtes Entdecken** baut Lernzwänge ab und reduziert die Orientierung an Defiziten
- ✓ **Spiel und Freude** stehen im Mittelpunkt, wecken Interesse und fördern Kreativität.
Fehler werden leichter akzeptiert

Didaktische Tipps

Didaktik: die „Kunst“ und die „Wissenschaft“ des Lernens und Lehrens

Lerntyp* akzeptieren (diese sind nicht altersbedingt!)

- **Visuell** – sehen und beobachten
Grafiken, Diagramme, Bilder, Schriftstücke
- **Auditiv** - hören und sprechen
Erklärungen, Vorträge, Podcasts, Hörbücher
- **Haptisch / motorisch** – bewegen und berühren – „begreifen“
praktische Übungen, Experimente, Notizen oder Zeichnungen anfertigen
- **Kommunikativ / intellektuell** - denken, Austausch mit anderen
Gruppenarbeit, Diskussionen, Erklären von Inhalten oder Funktionen

Die meisten Menschen bevorzugen eine Kombination aus den Lerntypen.
Wichtig ist, diese mit dem Lernenden herauszufinden und zu beachten!

*Lerntypen nach Frederic Vester, 1975 „Denken, Lernen, Vergessen“

Die Beratung – so gelingt ein guter Start

Günstige Bedingungen schaffen

- ✓ Willkommen heißen
- ✓ Anliegen erfragen
- ✓ Passenden Digitalpaten ermitteln

Die Digitalpatin / der Digitalpate

- ✓ signalisiert Hilfsbereitschaft
- ✓ stellt sich vor
- ✓ wählt den passenden Ort
- ✓ erfragt Details zur Hilfe

Motivation verstehen

Warum will sie / er das können?

- eigener Wunsch
- drängen anderer
- Zugehörigkeit zu Familie / Freunden
- Neugier
- Selbstbestimmung
- mehr Sicherheit in der Anwendung
- Soziale Kontakte

Irritationen vermeiden

- Nur 1 Ansprechpartner
 - > nicht mit mehreren auf einen Ratsuchenden einreden
- Gerät nicht einfach aus der Hand nehmen
 - > Vor Bedienung des Gerätes Erlaubnis einholen
- Überforderung erkennen
 - > alternativen Termin vorschlagen

Während der Beratung

Im Gespräch

- ✓ Fachbegriffe vermeiden, Vokabular (z.B. Cloud, Sim-Karte) erklären
- ✓ Bedienschritte möglichst selbst ausführen lassen
- ✓ Zeit für Notizen einräumen
- ✓ Nachfragen, ob wiederholt werden soll
- ✓ Regelmäßig bestätigen, dass er/sie das sehr gut macht

Komplexe Anfragen

- ✓ Kleine Beratungseinheiten durchführen
- ✓ Rechtzeitig informieren, dass mehrere Termine notwendig sind
- ✓ Wenn ich ratlos bin nach Rücksprache mit dem Ratsuchenden innerhalb der Gruppe der Digitalpaten weitere Hilfe suchen

Nächste Schritte

- ✓ ggf. ein anderes Format wählen, z.B. Vortrag / Hausbesuch / telefonische Hilfe
- auf Vorträge hinweisen
- Newsletter anbieten
- **Wichtig:** Ratsuchende müssen die Beratung mit einem guten Gefühl verlassen!



Die Bedeutung von Lerngruppen im Alter

„Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung des gemeinschaftlichen Lernens.

Wer in der **Gemeinschaft** lernt, sich mit anderen vergleichen kann und **positive Rückmeldungen** erhält, dem eröffnet sich oft ein **vollkommen neues Verständnis** von Dingen.

Ein **Schlüssel zum Lernen** im Alter ist deshalb auch die **direkte soziale Erfahrung**, die man zum Beispiel in Kursen und im **Austausch mit anderen Menschen** bekommt.

Die Auseinandersetzung mit anderen und deren Erfahrungen kann zudem **motivieren und Freude spenden.**“

(Hirnforscher Gerald Hüther)





*Herzlichen Glückwunsch
zur erfolgreichen Teilnahme am Grundkurs der
Digitalpaten im Kreis Mettmann*

DIGITAL DABEI
Gemeinsam online:
Digitalpaten helfen!



Literaturverzeichnis und Webseitenlinks

- Warum wir als Erwachsene anders lernen - andrea-schauf.com
- Wie lernen Kinder im Vergleich zu Erwachsenen? Die wichtigsten Unterschiede - hsb-akademie.at
- Kopfsache: So lernt das Gehirn (am liebsten) - akademie-lernpaedagogik.de
- „Lehre von der Erziehung der alten Menschen“ - Otto Friedrich Bollnow
- “Lernen im Alter - Impulse für Digitalpaten - 26. April 2022“ - Präsentation von Prof. Dr. phil. Elisabeth Bubolz-Lutz (Universität Duisburg)
- „Informationen können eher zu viel statt zu wenig sein!“ - Li-Hung Chang (Brown University, Providence)
- „Die Bedeutung gemeinschaftlichen Lernens“ - Gerald Hüther, Hirnforscher
- [„Ältere Menschen in der digitalen Welt“ - Positionspapier der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. \(BAGSO\)](#)
- [„Neugierig bleiben“ Bildung und Lernen im Alter Nr.52 BAGSO](#)
- [„Ältere Menschen und Digitalisierung“ – Achter Altersbericht des BMFSFJ](#)
- [„Bildung und Digitalisierung im Alter“ – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend \(BMFSFJ\)](#)
- [„BMFSFJ - Vertrauen älterer Menschen in die Digitalisierung fördern“ - BMFSFJ](#)
- [„Nie zu alt fürs Internet!“ – BMFSFJ und Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz](#)
- [„Leitfaden: Digitale Kompetenzen für ältere Menschen: DE \(digitale-chancen.de\)“ – Stiftung Digitale Chancen](#)