

# Hilfe zur Selbsthilfe

## „Digital dabei“ beantwortet in Einzelgesprächen alle Fragen rund um die digitale Welt

Von Jessica Seidel

Videos von den ersten Schritten der Enkel geschickt bekommen, Arzttermine per Mail ausmachen oder Kontakt per WhatsApp halten – Grundkenntnisse der digitalen Welt können Senioren das Leben leichter machen. Beim Projekt „Digital dabei“ – ins Leben gerufen von der Bürgerstiftung, dem Familienhaus der Christuskirche, dem Freiwilligen Zentrum und der Volkshochschule – können sich Senioren die ersten Schritte mit Handy, Tablet und Co. erklären lassen.

„Oft bekommen Senioren ein Handy von ihren Angehörigen geschenkt, wissen dann aber nicht, wie man damit umgeht“, erklärt Rita Hilmer von der Bürgerstiftung. Den Angehörigen wollen sie meist nicht zur Last fallen oder schämen sich für ihr fehlendes Wissen. „Deswegen gibt es dieses Angebot. Denn: Es gibt keine dummen Fragen! Hier wird alles von Anfang an erklärt“, betont Rita Hilmer.

Für das Projekt hat das Freiwilligen Zentrum Ehrenamtliche gefunden, die sich eine Stunde lang – ein gemeinsamer Termin wird gefunden – mit den Senioren treffen und ihnen alle möglichen Fragen beantworten. Treffpunkt ist entweder das Familienhaus der Christuskirche oder das Freiwilligen Zentrum. Anmelden für diese besonderen Sprechstunden kann man sich bei der Volkshochschule, die Organisa-

tion und die Öffentlichkeitsarbeit hat die Bürgerstiftung inne.

„Viele Senioren meinen, sie seien zu alt, um sich noch mit Smartphones oder dem Internet auseinanderzusetzen“, weiß Rita Hilmer. Aber das stimmt nicht, gelernt werden könne immer. „Viele Dinge spielen sich mittlerweile einfach online ab.“ Besonders zu Beginn der Impfkampagne sei dies deutlich geworden, als der einfachste und schnellste Weg zur Impfung über eine Terminreservierung im Internet führte.

### Abgehängt und ausgegrenzt

Viele Senioren fühlen sich abgehängt und ausgegrenzt, weil sie sich mit der digitalen Welt nicht ausreichend auskennen. „Einige sagen auch, sie wollen das schlichtweg nicht mehr lernen. Das ist in Ordnung. Aber die, die Interesse haben und sich dem Thema öffnen, denen wollen wir unter die Arme greifen“, erklärt Rita Hilmer.

„Digitale Grundkurse“, etwa im Umgang mit dem Handy oder dem Computer, gebe es zwar zum Teil schon von der Vhs. „Wir wollen da auch gar nicht in Konkurrenz treten. Aber viele Senioren trauen sich in einer größeren Gruppe nicht so recht, weil sie denken, sie könnten sich blamieren.“ Im Einzelgespräch sinke die Hemmschwelle. „Da wird geduldig wirklich alles erklärt, was die Menschen wissen wollen.“ Sei es nun, wie man mit WhatsApp in Kontakt mit den Angehörigen



Ein Handy kann helfen, Kontakt zu den Angehörigen zu halten.

Foto: Frank Rumpenhorst

bleibt, wie man eine E-Mail-Adresse einrichtet und abrufen oder wie man die Schriftgröße ändern kann.

„Die Ehrenamtlichen erklären alles und leiten die Senioren an.“ Allerdings, und das betont Rita Hil-

mer, werde beispielsweise nichts für die Hilfesuchenden gekauft oder Dinge wie Überweisungen erledigt. „Wenn jemand online einkaufen will, wird gezeigt, wie es funktioniert, aber ausführen müssen es die Senioren dann selbst.“ Das sei zum einen eine rechtliche Sache, zum anderen lerne man mehr, wenn man die Dinge unter Anleitung selbst ausprobieren. „Wir wollen Hilfe zur Selbsthilfe leisten.“

Die Ehrenamtlichen stehen außerdem beratend zur Seite, wenn es etwa darum geht, sich ein Handy oder Tablet anzuschaffen. „Da kann besprochen werden, welche Dinge das Smartphone können soll und welches Modell dafür am besten geeignet wäre.“ Außerdem könnten einige Tablets angeschafft werden, die gegen Pfand ausgeliehen werden. „So kann man in Ruhe daheim schauen, ob das überhaupt was für einen ist“, erklärt Rita Hilmer. Und natürlich gleich das Gelernte ausprobieren.

„Es wäre schön, wenn mehr Senioren die Angst vor der digitalen Welt verlieren. Wir wollen mit diesem niedrigschwelligen und kostenlosen Angebot dabei helfen. Denn diese Welt bietet auch Chancen und Möglichkeiten.“

### Info

Wer sich für das Beratungsangebot interessiert, kann unter Telefon 09421/845730 einen Termin vereinbaren. Es gibt keine Altersbeschränkung.