

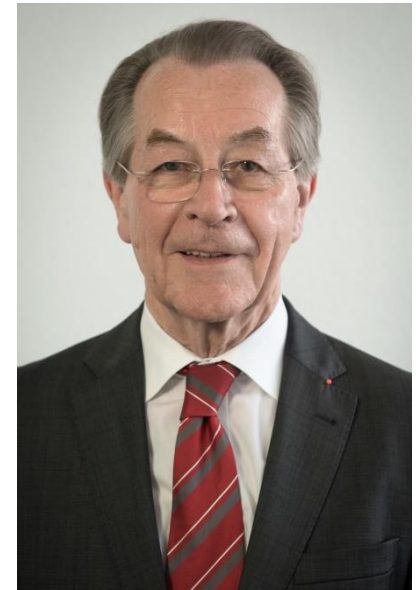
Bildung im Alter

Nicola Röhricht, Referentin für Digitalisierung und Bildung,
Leiterin der Servicestelle Digitalisierung und Bildung im Alter



Die BAGSO - Lobby der Älteren

- Gründung 1989 durch elf Verbände in Bonn
- Frei, gemeinnützig und unabhängig
- Heute vertritt die BAGSO über ihre 119 Mitgliedsverbände die Interessen von rund 13 Millionen älteren Menschen
- Vorsitzender: Franz Müntefering
- Geschäftsführer: Dr. Guido Klumpp



Spektrum der Mitglieder

- Sozialverbände (SoVD, VdK, Volkssolidarität)
- Seniorenvertretungen und Seniorenbüros
- Seniorenorganisationen der Parteien und Gewerkschaften
- Kirchliche Organisationen
- Patienten- und Selbsthilfegruppen
- Behindertenverbände
- Sportorganisationen wie DOSB und DTB



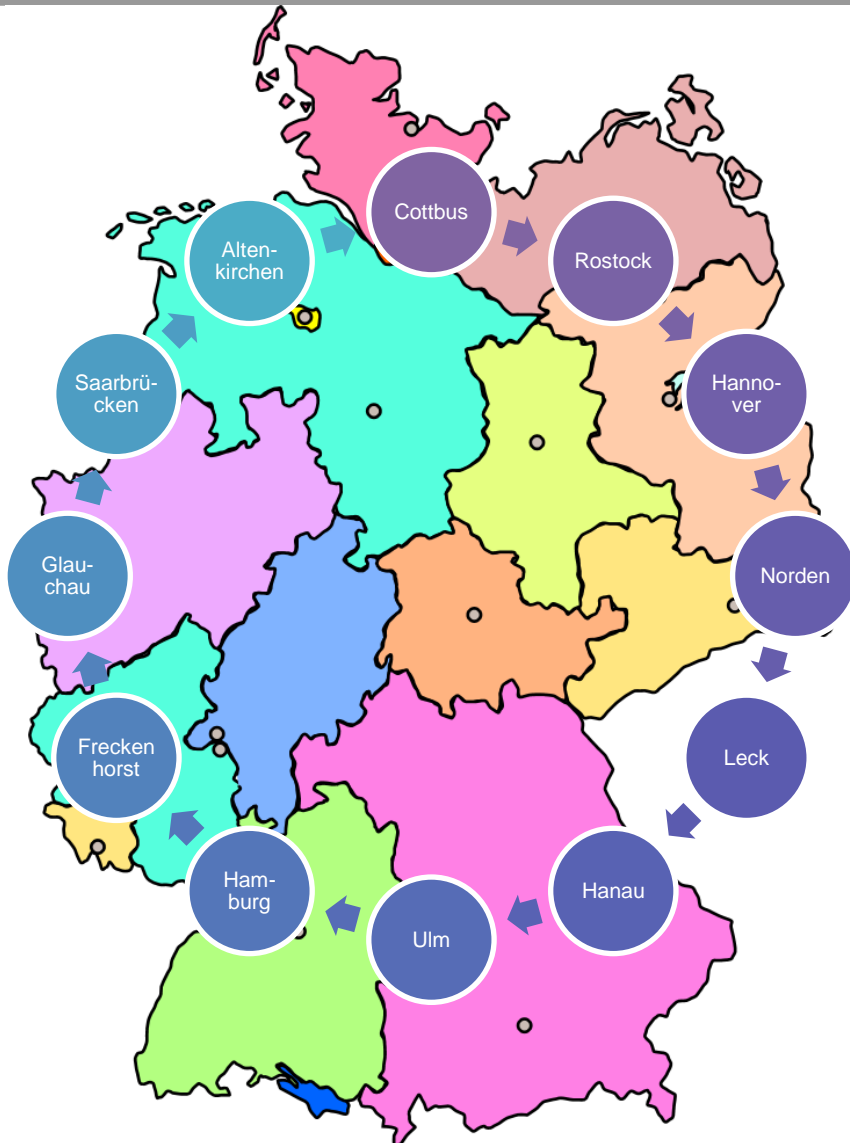
Bundesverband e.V.

Ältere lernen um...

- körperlich und geistig fit zu bleiben,
- sich an Veränderungen, die durch das Älterwerden entstehen anzupassen,
- so lange wie möglich selbständig zu bleiben,
- Menschen kennenzulernen und Teil der Gesellschaft zu bleiben,
- sich weiterzuentwickeln und
- das, was man als junger Mensch nicht lernen konnte, nachzuholen

(vgl. Simon 2012 Geragogisches Grundwissen)

12 Schnuppertage in 11 Bundesländern



Kontakte

Kein Zwang

Freie Themen

Selbstbestimmtheit

Mitreden/Teilhaben

Mobilität

Persönlicher Sinn

Wissenserweiterung

Lebenslanges Lernen

Geistige Fitness

Mit der Zeit gehen

Lernen im Alter - Veränderungen der Motivation



- Stärker **von innen heraus motiviert** (keine Verpflichtung durch Schule, Beruf, Prüfungen)
- Aufmerksamkeit besonders auf solche Informationen, die die momentane **Stimmung aufhellen**
- Einbringen des reichhaltigen **Erfahrungsschatzes**
- Lernen auch für den **Kontakt mit anderen**

Wo lernen Ältere?



**Nie wieder
Schule!
Wir wollen
leben!**

Lernen in unterschiedlichen Kontexten

Formales Lernen

- Volkshochschule
- Kirchliche Bildungsstätten
- Gewerkschaftliche Bildungsstätten
- Hochschulen
- Einrichtungen der betrieblichen Weiterbildung

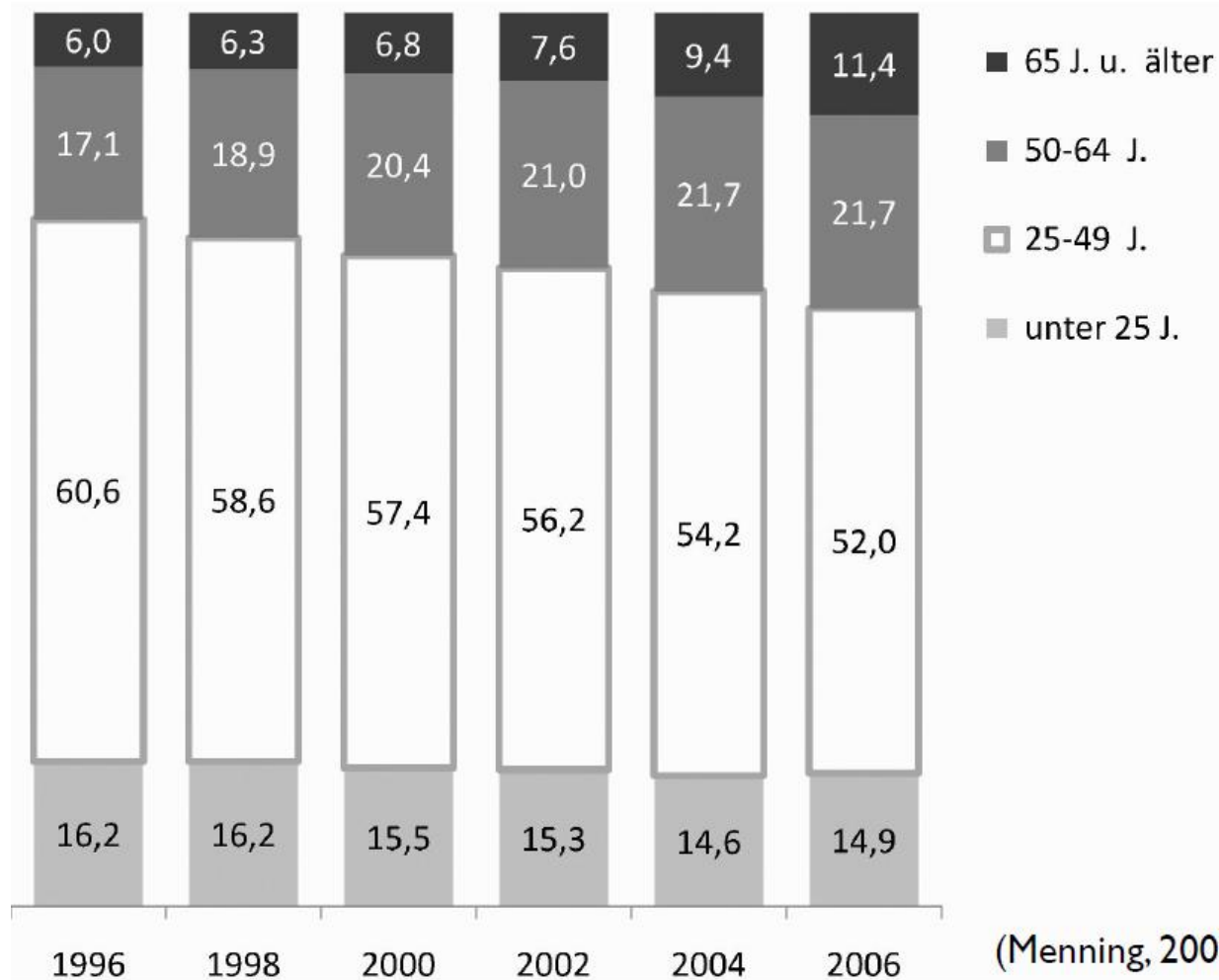
Nonformales Lernen

- (Wohlfahrts-) Verbände
- Vereine, Migrantenselbstorganisationen
- freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement

Informelles Lernen

- Familien
- soziale Netzwerke
- Medien (Bücher, Internet, Fernsehen)
- kulturelle Einrichtungen, wie Theater und Museen

Formales Lernen: VHS



Formales Lernen: VHS



Programmbereich	Prozent 65+ TN (2016)
Politik Gesellschaft Umwelt	22,7
Kultur – Gestalten	20,1
Gesundheit	18,5
Arbeit – Beruf	17,3
Sprachen	12,1
Grundbildung Schulabschlüsse	1,0

Huntemann/Reichart 2017 VHS-Statistik

Was lernen Ältere?

Lernfelder



Berufliche Weiterbildung bis 67

Berufstätigkeit im Rentenalter

Freiwilliges Engagement

Alltagsbewältigung

Reisen

Geschichte, Philosophie, Kultur

Sprachen

neue Technologien

Gesundheit und Prävention

Quartiersentwicklung

interkultureller Austausch

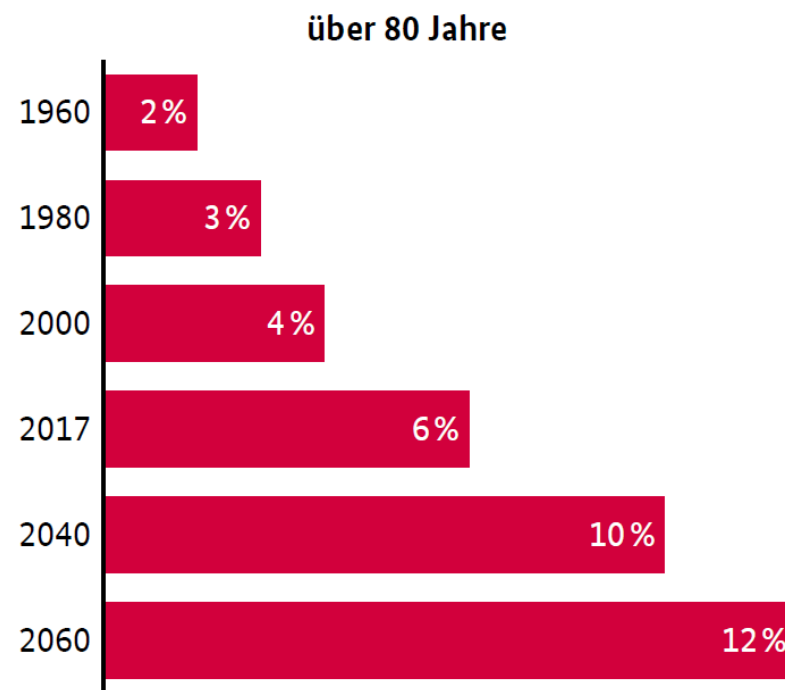
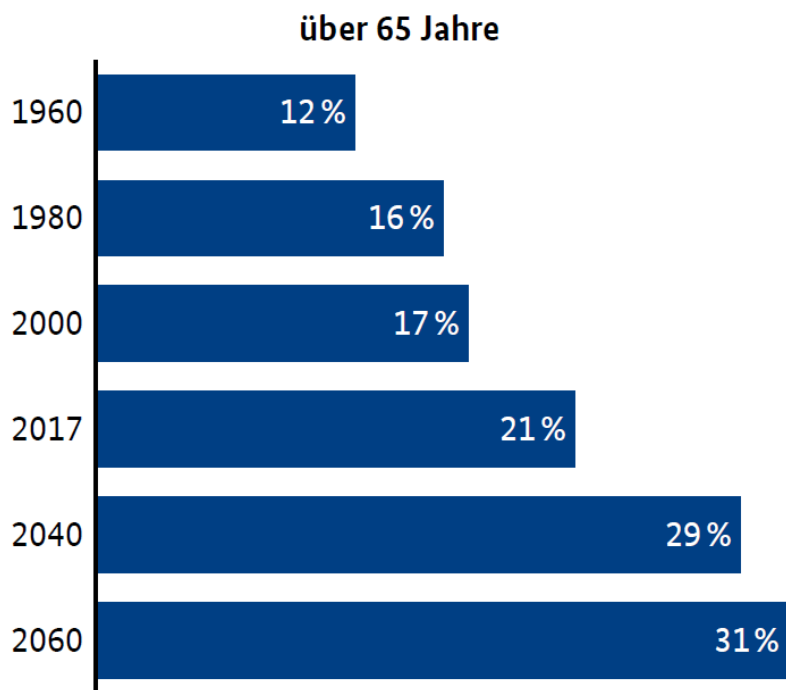
Intergenerationeller Austausch

kreative Lebensgestaltung

Sinnorientierung
Spiritualität

Demografische und Soziale Entwicklungen

Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung, 1960–2060*



* ab 2020: Aktualisierte 13. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung (Variante 2-A)
Datenquelle: Statistisches Bundesamt; Berechnungen: BiB

Wie lernen Ältere?

Lernen – in jeder Lebensphase möglich



- Die Ergebnisse der psychogerontologischen Forschung belegen – insbesondere auf der Basis von kognitionspsychologischen Längsschnittuntersuchungen – **dass Lernen in jeder Lebensphase möglich ist.**
- So konnte ein genereller Abbau kognitiver Fähigkeiten im Alter, wie er im so genannten Defizitmodell des Alters behauptet wird, nicht nachgewiesen werden.
- Die Neurowissenschaften (z.B. Spitzer 2006) bestätigen auf der Basis von Forschungsergebnisse eindeutig:

Die **Plastizität des Gehirns bleibt bis ins Alter erhalten.** Bis ins 8. Lebensjahrzehnt können sich durch Training neue Synapsen im Gehirn bilden.

Lernen im Alter - Veränderungen des Gehirns

- die **Informationsverarbeitung** geht langsamer vor sich, insbesondere bei **komplexen Anforderungen**
- die **Kapazität des Arbeitsgedächtnisses** (Kurzzeitgedächtnis) nimmt im Alter ab, die Lernprozesse sind störanfälliger, kurzfristig Gelerntes kann schlechter erinnert werden, im Gegensatz dazu sind früher gelernte Inhalte gut abrufbar
- Reichhaltige **Erfahrungen** und **langfristig erworbene Wissensbestände**
- Veränderungen von Prozessen der **selektiven Aufmerksamkeit**
- **SOK-Modell**: Kompensation durch selektive Optimierung
- Auch im Bereich des Lernens und des Gedächtnisses **zahlreiche interindividuelle Unterschiede!**

Lernen im Alter - Veränderungen der Sinne



- **Nachlassende Sehfähigkeit**; unscharfes Sehen im Nahbereich (Altersweitsichtigkeit ab ca. 40 Jahre), eingeschränkte Wahrnehmung von Helligkeit, geringere Kontrastwahrnehmung
- **Altersschwerhörigkeit**; abnehmende Hörfähigkeit, Schwierigkeit Töne in hohen Frequenzbereichen zu hören oder unter hallenden Bedingungen, von sich überschneidenden Sprechern
- Abnehmende **Gleichgewichtsfähigkeit**
- **Arthrose**; eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke

Wie Lernen gelingt...



Motivationsstern,
Zusammenführung von
Antonovsky, 1997; Deci &
Ryan,
1993; Kasser, 2004; in
Anlehnung an Bubolz-Lutz,
2013)

Lernen im Alter - Interventionsforschung



Positive Zusammenhänge bestehen zwischen geistiger Leistungsfähigkeit und

- regelmäßiger **körperlicher Aktivität**
- der Anzahl und Intensität von **Anregungen**
- **Gedächtnistrainings**
- **Partizipation**
- effektiven **Lernstrategien**
- kontinuierlicher **Übung** („Lerntraining“) und **Motivation** („Lerninteresse“)

Geragogik



eine wissenschaftliche Disziplin, die...

- sich am Leitbild von **Menschenwürde und Partizipation** im Alter orientiert,
- Bildungsprozesse in der zweiten Lebenshälfte **erforscht**,
- Bildungskonzepte mit Älteren und für das Alter **entwickelt** und **erprobt**
- und diese in **Aus-, Fort- und Weiterbildung** für die Arbeit mit Älteren einbringt.




Kennzeichen erfolgreicher Bildungsformate/Lernbegleitung




- **wohntnah**, niedrigschwellig, offen
- (Internet-)Erfahrungsorte („**Technik-Treffs**“)
- langfristig verfügbare **Ansprechpartner**
- **Formatvielfalt** (Kurse in kleinen Gruppen, 1:1-Begleitung, ...)
- angenehme, **sichere Lernumgebung**, Zeit für Austausch
- **Eigene Themen, Interessen, Anliegen, Bedarfe als Ausgangspunkt**
- weniger **Theorie**, mehr **Praxis** (am eigenen Gerät)
- Geeignete (**analoge**) **Lernmaterialien** zum Nachlesen und Üben (Keine Anglizismen, keine Fachbegriffe)

wissensdurstig.de – Startseite

Schriftgröße  

Vorlesen 



Suchbegriff... 

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Über uns](#)

[Kontakt](#)

[Presse](#)

[Anmelden](#)

[Veranstaltungen](#)

[Wissen & Weitergeben](#)

[Aus der Praxis lernen](#)

[Aktuelles](#)



Neugierig?

Veranstaltungen für Ältere
suchen und anbieten

Hier finden Sie die Veranstaltung, die zu Ihnen passt. Mit wenigen Klicks können Sie Veranstaltungen an Ihrem Wohnort finden oder anbieten.

[Direkt zu Veranstaltungen](#)



Wissen & Weitergeben

Literatur und Materialien
zum Lernen im Alter

Hier finden Sie ausgewählte Literatur rund um Bildung im Alter und praktische Informationen für die Bildungsarbeit mit älteren Menschen.

[Direkt zu Wissen & Weitergeben](#)



Aus der Praxis lernen

Wie Bildung im
Alter gelingt

Hier finden Sie gute Praxisbeispiele. Profitieren Sie von den Erfahrungen anderer und erhalten Sie Tipps zur erfolgreichen Umsetzung Ihres eigenen Projekts.

[Direkt zu Aus der Praxis lernen](#)

Spiele, Denksport und mehr

Hier können Sie gleich loslegen



Mit unserem Spiel DoppelTixx spielend das Gedächtnis trainieren

Onlinespiele erfreuen sich wachsender Beliebtheit. DoppelTixx ist ein einfaches Spiel für Internetneulinge, das einfach Spaß macht. Sie können zwei verschiedene Spiele in jeweils zwei Varianten wählen, angefangen beim Bildervergleich, bis hin zu Wortkombinationen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Spielen!

[Jetzt spielen](#)



Aktiv-Programm für jeden Tag

Damit Sie in Bewegung bleiben, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) ein Aktiv-Programm für jeden Tag für Sie zusammengestellt. Mit gezielten Bewegungsübungen können Sie Arme, Beine, Bauch und Rücken stärken und unterstützen Ihre Beweglichkeit und Koordination. Als Hilfsmittel benötigen Sie lediglich einen Stuhl.

[Jetzt anschauen](#)



Gehirntraining im Alltag

Lassen Sie beim Einkaufen mal Ihren Einkaufszettel in der Tasche und überprüfen Sie erst am Ende, ob Sie an alles gedacht haben. Gehen Sie, bevor Sie Ihre Wohnung verlassen, alle anstehenden Verrichtungen im Geiste durch. Rechnen Sie im Restaurant vor dem Bezahlen die Rechnung mal im Kopf zusammen. Das trainiert Ihr Gedächtnis.

[Jetzt trainieren](#)

Digital-Kompass Digital-Lotsen vor Ort und im Netz stärken

Der Digital-Kompass ist ein Internet-Portal für (ältere) Trainer, Lotsen, informelle Helfer, die ältere Menschen ans Internet heranzuführen und dann weiterhin begleiten.



Digital-Kompass

Bundesweit werden **75 lokale Digital-Kompass Standorte** geschaffen. Die Digital-Kompass Standorte sollen als regionale Anlaufstellen dienen mit vielfältigen Informations- und Dialogangeboten für mehr Lebensqualität, Selbstbestimmung und Partizipation im Alter durch Digitalisierung.



Vielfältige Akteure in der Technik- und Medienkompetenzentwicklung



- Min. 400 Senioren-Internet-Gruppen (mit/ohne Trägeranbindung) (wissensdurstig.de)
- 540 Mehrgenerationenhäuser
- 380 Seniorenbüros
- unzählige Seniorenbegegnungsstätten
- 75 vernetzte Standorte (digital-kompass.de)
- traditionelle Bildungsanbieter (895 VHSn, U3L...)
- kommunale Technikberatungsstellen (z.T. Wohnberatung)
- Bibliotheken, Landesmedienanstalten
- Dienstleister ...

Austausch

Digitale Welt für alle?



„Wir müssen nicht fragen: Sind die Älteren reif für das Internet? Wir müssen fragen: Ist das Internet reif für die Älteren?“

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr, Ehrenvorsitzende der BAGSO und Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit a.D.

Was Seniorinnen und Senioren brauchen:

- Digital und Analog
- Keine Anglizismen
- Keine Fachbegriffe
- Lernen von anderen Älteren
- Langsam, Selbst, Interessegeleitet



Chancen der Digitalisierung!



- Zugang zu Informationen für alle
- Anbieten, Suchen und Finden
- Erleichterung der Kommunikation untereinander
- Vernetzung mit anderen Organisationen
- Öffentlichkeitsarbeit

Wissen über
Technologien und Medien
sowie Fähigkeit sie
bedienen zu können

Wissen über Breite und
Ausmaß der Medien- und
Technik**nutzung**

**Technik-/ Medien-
kompetenz**

Fähigkeit Technologien
und Medien gemäß
eigener Wünsche zu
gestalten/ kreativ zu
nutzen

Kritischer Umgang mit
Medien und Technologien:
Erkennen von Chancen
und Risiken
(„Souveränität“)

(Baacke 1998)

Motive Älterer Technikbegleitung anzufragen:



- „Ich möchte etwas lernen und mich so **geistig fit halten**“ (55 %),
- „Ich hatte ein konkretes Problem/Anliegen mit einem technischen **Gerät, welches ich schon benutze**“ (53 %),
- „Ich habe sonst **keine geeigneten Ansprechpartner/innen** in meiner Familie und im Bekanntenkreis verfügbar“ (50 %),
- „Ich habe ein **Gerät gekauft oder geschenkt bekommen** und möchte den Umgang damit lernen“ (49 %)
- „Ich brauchte **Beratung bei der Anschaffung oder ersten Einrichtung** eines Geräts“ (32 %).

* Quartiersnetz Technikbegleitung, Handbuch 5

BAGSO- Positionspapier: Ältere Menschen in der digitalen Welt

Chancen und Risiken des Internets

AG Neue Medien 2017



Forderungen der BAGSO an Bund, Länder, Kommunen und Unternehmen (Auszug)

- **IT-Bildungsstrategie von Bund, Ländern und Kommunen:** ressortübergreifend mit verbindlichen Zielen und konkreten Maßnahmen
- **Medienkompetenz:** niedrigschwellige Lern- und Übungsangebote für ältere Menschen. Fachlich und medienpädagogisch geschult, angeleitet und geschlechter- und alterssensibel begleitet
- **Neutrale Lern- und Erfahrungsorte** für neue Technologien in allen Kommunen
- **Barrierefreiheit** in alle Richtungen: Hersteller



Los geht's!

Nicola Röhrich
Referentin für Digitalisierung und Bildung
Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.
Thomas-Mann-Str. 2-4
53111 Bonn
Mail: roehricht@bagso.de Tel.: 0228-55525554