

Digitale Ideen für ältere Menschen, Angehörige und Fachkräfte

Kommunikation, Beschäftigung, Bildung & Kultur



Caritasverband für die Diözese Münster e.V.

Kardinal-von-Galen-Ring 45, 48149 Münster
Referat Altenhilfe und Sozialstationen

Verfasserin: Dr. Gesa Alena Linnemann

Stand: Februar 2022

Digitale Ideen für ältere Menschen, Angehörige und Fachkräfte

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der Zeit der Corona-Pandemie ist die Nutzung digitaler Medien zu einem normalen Bestandteil unseres alltäglichen Lebens geworden. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld haben wir uns mit der Nutzung von Instrumenten und Tools vertraut gemacht.

Auch in der Arbeit mit älteren Menschen, mit ihren Angehörigen, aber auch im kollegialen Austausch der Fachkräfte haben digitale Medien Einzug gehalten und werden auch nach der Pandemie ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit bleiben.

Bereits im ersten Lockdown hat Frau Dr. Gesa Linnemann zur Unterstützung in dieser Arbeit mit den digitalen Medien eine Handreichung erstellt, die den Einrichtungen und Diensten die Nutzung der immer häufiger jetzt auch vorhandenen digitalen Hard- und Software erleichtern und Anregungen zum Ausprobieren neuer digitaler Tools geben soll. Diese Handreichung, die auch über die Grenzen unseres Bistums hinaus Anwendung gefunden hat, liegt nun in einer erneut überarbeiteten und erweiterten Version vor, die ich Ihrer Aufmerksamkeit empfehle.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Ausprobieren und alles Gute und viel Erfolg bei Ihrer Arbeit.

Heinz-Josef Kessmann

- Diözesancaritasdirektor -

Symbole



W-Lan ist nötig



kostenpflichtig



Dokument zum Download



Web-Portal



Funktioniert auf dem Laptop/
PC



Funktioniert auf dem Tablet



Funktioniert auf dem
Smartphone



Virtual-Reality-Brille



Kommunikation

Es gibt eine Vielzahl von Angeboten, um mit digitalen Medien per Chat, Stimme oder Videochat in Kontakt zu bleiben. Ergänzend zu den bekannten Angeboten stellen wir hier weitere, unbekanntere Ideen zur Kommunikation (nicht nur) in Zeiten von Corona vor.

„Klassische“ Videokonferenzprogramme

z.B.:

Senf Call: basierend auf BigBlueButton, keine Installation erforderlich und DSGVO-konform: <https://senfcall.de>

Jitsi Meet: <https://meet.jit.si>

Online-Unterhaltungen

Redezeit für dich: <https://www.virtualsupporttalks.de>

Online-Veranstaltungen von „Wege aus der Einsamkeit“:
<https://www.wegeausdereinsamkeit.de/termine/>

Weitere Videokonferenzmöglichkeiten

Bei diesen Anwendungen kann ein Avatar „im Raum“ bewegt werden, sodass sich Gesprächspartner verteilen und per Videochat unterhalten können.

Wonder: <https://www.wonder.me>

Gather: <https://www.gather.town>

Treffen in Erweiterter oder Virtueller Realität:

Spatial: <https://spatial.io>

AltspaceVR: <https://altvr.com>

Ein-Knopf-Computer „KOMP“

Mit einem Drehknopf steuerbarer Computer für Senior*innen mit spezieller Netzwerk-App für Nachrichten und Videoanrufe
<https://www.noisolation.com/de/komp>

Myo – Pflegeapp, mit der Angehörige mit Fachkräften zu Aktivitäten der Bewohner in Kontakt bleiben können.

<https://myo.de>



Loom – Videobotschaften aufzeichnen und per Link verschicken
(Menü in Englisch)
www.loom.com



Intelligenter Bilderrahmen – Über einen „intelligenten Bilderrahmen“ können Angehörige mittels einer kostenlosen App Bilder und Texte versenden, die auf dem WLAN-fähigen Bilderrahmen angezeigt werden. Die Preise für einen Rahmen bewegen sich zwischen 60 und 150 Euro. Einmal eingestellt, benötigt der Besitzer des Rahmens keinerlei technische Kenntnisse. Hersteller sind z.B. Frameo www.frameo.net
Nixplay <https://www.nixplay.de>



Tante Laura – Über eine App können Angehörige auf das Tablet für Angehörige Videobotschaften, Bilder und Texte senden, auch nach einem vorher eingestellten „Sendeplan“. Die App kann für einen Monat kostenlos ausprobiert werden.
<https://www.tante-laura.com>



Watch2Together – Über diese Plattform kann ein Link geteilt werden, um gemeinsam ein Video von Youtube, etwa im Rahmen einer Videokonferenz, zu streamen. Über einen Link können sich alle Teilnehmenden zuschalten und auch die Abspieloptionen kontrollieren, z.B., um im Rahmen einer Diskussion eine Anmerkung machen zu können.
<https://www.w2g.tv>



Information

Silberdraht – Der „Silberdraht“ ist eine Plattform, die über das Telefon angerufen werden kann und die digitale Informationen in analoger Form zugänglich machen möchte. Dabei könne lokale und überregionale Nachrichten, aktuelle Informationen zu Covid-19 und verschiedene Unterhaltungsangebote abgehört werden. Erreichbar ist der Silberdraht über die Nummer 0800 10 7000 8. Die Internetpräsenz des Angebots ist abrufbar unter <https://www.silberdraht.tel>.

Beschäftigung, Bildung und Kultur



Wissensdurstig.de – Portal der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., das vielfältige Onlineangebote, z.B. zum Gedächtnistraining, sowie Informationen zu Projekten bietet. Daneben können Handreichungen für Senioren heruntergeladen werden.

Onlinespiel zum Gedächtnistraining: <http://doppeltixx.wissensdurstig.de/game.html>

Projektdatenbank: <https://www.wissensdurstig.de/aus-der-praxis-lernen/>

Wegweiser durch die digitale Welt

<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/wegweiser-durch-die-digitale-welt/>

Virtuelle Bewegungsangebote

z.B. die Videoreihe „Wir leben jetzt“ der Marie-Luise und Ernst Becker-Stiftung, mit Mitmachangeboten und Tipps für Bewegung im Alltag, in den eigenen vier Wänden und mit digitalen Helfern

<https://www.becker-stiftung.de/>

App Auguste – Spiele für Menschen mit Demenz. Die kostenfreie App bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit Menschen mit Demenz Spiele in verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu spielen.

<https://www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/archiv-alzheimer-info/auguste-eine-app-fuer-menschen-mit-demenz.html>

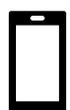
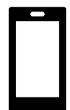
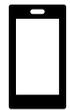
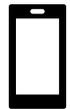
<https://play.google.com/store/apps/details?id=games.vollkorn.auguste&hl=de>

Virtuelle Konzerte mit den Berliner Philharmonikern in der „Digital Concert Hall“.

<https://www.digitalconcerthall.com/de/home>

Außerdem bietet die Elbphilharmonie Live-Übertragungen von Konzerten und virtuelle Führungen durch das Haus an

<https://www.elbphilharmonie.de/de/blog/elphi-at-home-wochenprogramm/327>



Virtuelles Theater im Livestream bieten verschiedene Häuser an, u.a. das Theater Münster

<https://www.theater-muenster.com/>



Virtuelle Reisen

- Google Streetview (<https://www.google.com/intl/de/streetview/>)
- Virtuelle Stadtführungen z.B. via Zoom
- Berichte, Reportagen aus Mediatheken (ARD, ZDF, Arte, etc.)
- Webcams überall auf der Welt: <https://de.worldcam.eu>
- 360-Grad-Ansichten von Städten: <https://www.360cities.net>



Virtuelle Reisen mit VR-Brille

App „Wander“: basiert auf Google Streetview, 360-Grad-Ansichten von vielen Orten der Welt

https://www.oculus.com/experiences/quest/2078376005587859/?locale=de_DE



Nature Treks VR: Fiktive Naturidyllen

<https://www.oculus.com/experiences/quest/2616537008386430/>

National Geographic Explore VR: Interaktive Reisen zum Machu Picchu und in die Antarktis

<https://www.oculus.com/experiences/quest/2046607608728563/>

Space Explorers: Reise zur ISS

<https://www.oculus.com/experiences/quest/3006696236087408>

Spezielle VR-Angebote für Senior*innen

Die Firma Granny Vision erstellt Inhalte für den Einsatz in Pflegeeinrichtungen sowie individuelle Aufnahmen nach Wunsch und bietet den Verleih von Brillen an

<https://www.granny-vision.com>

Virtuelle Museumsbesuche bieten verschiedene große Museen auf der ganzen Welt an, z.B.

Vatikanische Museen:

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/de/collezioni/musei/tour-virtuali-elenco.html>



Louvre: <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
British Museum: <https://britishmuseum.withgoogle.com/>
Uffizien Florenz: <https://www.virtualuffizi.com/de/virtuelle-tour.html>



Mehr Museen und Ausstellungen lassen sich finden via Google Arts & Culture:



<https://artsandculture.google.com/?hl=en>

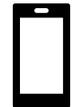
„Die Nachtwache“ in Ultra High Resolution

<https://www.rijksmuseum.nl/en/stories/operation-night-watch/story/ultra-high-resolution-photo>

Online-Messen – Informationen zur Live-Übertragung von Gottesdiensten im Bistum Münster:



<https://www.bistum-muenster.de/rundfunkarbeit/>



Memoro.org – Memoro ist eine Internetplattform, auf der Interessierte ehrenamtlich Erinnerungen in Form von Videos oder Tonaufnahmen veröffentlichen können und so für Andere verfügbar machen. Die Erinnerungen werden verschlagwortet, so kann man nach Orten, Zeiten und Lebensbereichen suchen. Um eine Erinnerung für Memoro aufzunehmen, ist schon ein Smartphone ausreichend.



<http://www.memoro.org/de-de/>



Google Streetview – Mit Streetview von Google können viele Orte auf der Welt virtuell in 360-Grad-Ansichten besucht werden. Dies kann zum „Reisen am Bildschirm“ an neue Orte oder im Rahmen der Biografiearbeit an Orte aus der eigenen Vergangenheit genutzt werden.



<https://www.google.de/intl/de/streetview/>



<https://support.google.com/maps/answer/3093484?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=de>



Ahnenforschung im Internet – Es gibt viele Möglichkeiten, um das Internet für die Suche nach den eigenen Vorfahren zu nutzen. Der ARD hat eine Linkliste erstellt, die als Wegweiser zur Recherche dienen kann.

<https://www.daserste.de/information/ratgeber-service/internet/sendung/wdr/ahnenforschung-linksammlung-100.pdf>

Bei Wikipedia findet sich zudem eine Liste genealogischer Datenbanken:

https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_genealogischer_Datenbanken

Komponieren mit Künstlicher Intelligenz – In diesem Projekt können Fortgeschrittene eine Künstliche Intelligenz nutzen, um mit einer Künstlichen Intelligenz Musik erzeugen zu lassen, z.B. eine Kombination aus den Beatles und Bach. Das Angebot ist momentan nur in englischer Sprache erhältlich.

<https://openai.com/blog/musenet/>

Ton- und Videoaufzeichnung kreativ nutzen – Die Funktion eines Smartphones, Tablets oder Laptops, Ton oder Video aufzunehmen, kann für kreative Projekte genutzt werden. Es lassen sich auch sehr persönliche Botschaften an die Angehörigen erstellen, die dann versendet werden können. Das kann eine Geschichte sein, die für die Enkel vorgelesen wird, kann aber auch ganz grundsätzliche Gedanken und Wünsche für die Zukunft betreffen.

Online-Kurse – Im Internet finden sich Kurse zu vielen unterschiedlichen Themen, vom Hobbykurs bis zur Hochschulveranstaltung. Die Inhalte lassen sich meistens herunterladen, sodass sie auch offline angeschaut und bearbeitet werden können. Anbieter von Online-Kursen sind z.B.

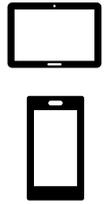
Online-Angebot der Volkshochschulen:

<https://www.volkshochschule.de/kurswelt/online-lernen/index.php>

Draw my Life („Zeichne mein Leben“) – Unter Jugendlichen erfreut sich ein Videoformat großer Beliebtheit, bei der eine Person wichtige Ereignisse ihres Lebens auf einem Whiteboard skizziert und dazu erzählt. Die Zeichnungen auf dem Whiteboard werden dabei immer wieder weggewischt und neue Episoden berichtet. Dies lässt sich mit einfachen technischen Mitteln auch mit älteren Menschen umsetzen. Verwendet werden kann die Videofunktion eines Smartphones oder eines Tablets. Anstelle eines Whiteboards kann auch herkömmliches Papier verwendet werden, bei dem die Motive auch schon vorbereitet werden können. Auch Collagen, das Zeigen von Gegenständen, Fotos etc. sind möglich. Die entstandenen Videos können mit dem Einverständnis der Personen einander vorgeführt werden und an Angehörige versendet werden.

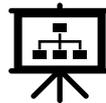


Action Bound – Dies ist ein Programm, mit dem sich digitale Schnitzeljagden gestalten lassen. Dazu können QR-Codes generiert werden, deren Abscannen zum Abspielen bestimmter Inhalte führt. So kann ein Anreiz zur Bewegung im Haus gegeben werden, wenn die Bedingungen es erlauben. Auch andere kreative Nutzungen von Action Bound sind möglich, z.B. das Hinterlegen von Anleitungen oder Informationen an bestimmten Orten.



<https://de.actionbound.com>

Technikkompetenz & weitere Ideen



Digitalpakt Alter

Sammlung von Angeboten zur Stärkung der Digitalkompetenzen älterer Menschen

<https://www.digitalpakt-alter.de>



Neugierig bleiben! – Bildung und Lernen im Alter. Broschüre der BAGSO

<https://forum-seniorenarbeit.de/2018/07/neugierig-bleiben-bildung-und-lernen-im-alter-broschuere-der-bagso/>



Newsletter der Servicestelle Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen (BAGSO)

https://shop.bagso.de/newsletter/1338/01%20_%202020.12.2021.html

Wege aus der Einsamkeit

Der gemeinnützige Verein bietet aktuell viele verschiedene offene virtuelle Sitzungen an, von Quizrunden bis zum Sitztanz. Außerdem gibt es Erklärvideos zum Thema Computer- und Handynutzung für ältere Menschen

<https://www.wegeausdereinsamkeit.de>

Forum Seniorenarbeit NRW – Themenmonat 12/2021: Stärkung digitaler Kompetenzen für ältere Menschen mit erhöhtem Hilfebedarf

<https://forum-seniorenarbeit.de/themenmonat/themenmonat-12-2021/#grundlagen>



Digitaler Engel

Das Projekt hat das Ziel, ältere Menschen bei der Nutzung digitaler Angebote zu unterstützen.

<https://www.digitaler-engel.org/>



Website „Methodenkoffer“

<https://methoden.forum-seniorenarbeit.de/>

„Ideen und Anregungen zur Gestaltung von Lernszenarien in der Seniorenarbeit“

Web-Seminare dazu auf: <https://forum-seniorenarbeit.de/>



Nie zu alt für's Internet! Broschüre des BMFSJ

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/nie-zu-alt-fuers-internet-/78538>



Wegweiser durch die digitale Welt – Für ältere Bürgerinnen und Bürger. Broschüre der BAGSO

<https://www.wissensdurstig.de/wp-content/uploads/2018/05/Wissensdurstig-BAGSO-PDFs.pdf>



Cyberfibel

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik bietet ein digitales Nachschlagewerk an zu Themen rund um Verbraucherschutz, Sicherheit und digitale Kompetenzen.

<https://www.cyberfibel.de>



Inspiration für Digitalisierungsprojekte vor Ort

Die BAGSO bietet eine Reihe von Broschüren zur Umsetzung von Digitalisierungsprojekten vor Ort zum Download und zum Bestellen an. Dabei geht es u.a. um den Aufbau einer Technikberatung und die Gründung einer Senioren-Internet-Initiative.

<https://www.wissensdurstig.de/inspiration-fuer-digitalisierungsprojekte-vor-ort/>



Tablets, Sensoren & Co – Technische und digitale Hilfen für das Leben mit Demenz

Broschüre der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft, die kostenlos bestellt oder nach Registrierung kostenlos heruntergeladen werden kann

<https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/33/tablets-sensoren-co>



Technikkompetenz: Künstliche Intelligenz



Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz

Die BAGSO hat eine Sammlung von Ressourcen zusammengestellt, die für den Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz genutzt werden können.

<https://www.wissensdurstig.de/einstieg-in-die-welt-der-kuenstlichen-intelligenz/>



Ratgeber Künstliche Intelligenz im Alltag älterer Menschen

Der Ratgeber kann als pdf heruntergeladen oder als Broschüre bei der BAGSO bestellt werden

<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/kuenstliche-intelligenz-im-alltag-aelterer-menschen/>



KI-Campus: Online-Lernangebote zum Thema Künstliche Intelligenz vom Kurzvideo bis zum zertifizierten Onlinekurs: <https://ki-campus.org>



Sammlung verschiedener, leicht verständlicher **KI-Experimente von Google:** <https://experiments.withgoogle.com/collection/ai>

Ein **Neuronales Netzwerk** in Echtzeit ausprobieren: <https://playground.tensorflow.org>

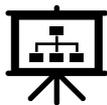
Mini-Onlinespiel zur Veranschaulichung von **Verzerrungen (Bias) in Daten** (englisch): <https://www.survivalofthebestfit.com>

KI-basierter Chatpartner: <https://chat.kuki.ai>

KI-generierte Bilder von Menschen: <https://thispersondoesnotexist.com>

Verschiedene **KI-Spiele von Nvidia:** <https://www.nvidia.com/en-us/research/ai-playground/>

“How normal am I?” – **Gesichtserkennung mit KI** (auf Englisch): <https://www.hownormalami.eu>



Weitere Informationen

Achter Altersbericht der Bundesregierung: Ältere Menschen und Digitalisierung

<https://www.achter-altersbericht.de/bericht>



Digitale Tools für die Soziale Arbeit

Zusammengestellt von Vanessa Heitplatz und Dr. Bastian Pelka, unterstützt von Ann Christin Schulz, Daniel Krüger und Alexandra Menzel (alle TU Dortmund)

<https://padlet.com/BastianPelka/t3uvigzejspmx6ga>

Tools zur Ideensammlung und Zusammenarbeit

von „Kompetent in Sprache und Technik“, z.B. Mindmapping, Etherpad, QRStorage, Mindwedel:

<https://kits.blog/tools/>

Toolbox des Medienkompetenzportals NRW:

<https://www.medienkompetenzportal-nrw.de/praxis/toolbox.html>

Terminfindung

Zur einfacheren Terminfindung können alternativ zu Doodle die datensparsamen Web-Anwendungen CariDate (<https://caridate.caritas-os.de>) oder DFN-Terminplaner (<https://terminplaner.dfn.de>) verwendet werden

Neuigkeiten zur Digitalisierung in der Sozialen Arbeit

#makeITsocial: Informationen und Veranstaltungen gesammelt von Philipp Fode:
<https://makeitsocial.net/alle-inhalte/>

Listen von Produkten aus dem Bereich Altenhilfe und Digitalisierung



Wegweiser Alter und Technik:

<https://wegweiseralterundtechnik.de/index.php/Hauptseite>

Technikdatenbank:

<https://www.digi-quartier.de/technikdatenbank/>

Zusammenschluss „Care for Innovation“:

<https://www.careforinnovation.com/loesungen/>

Innovative Produkte auf der Messe „Gerontech and Innovation“:

<https://gies.hk/en/expo/exhibition-products>



Angebote für das Quartier

Digital-Kompass

<https://www.digital-kompass.de>



Gut versorgt in...

Anwendung, die lokale Angebote für Menschen im Alter übersichtlich aufbereitet

<https://gut-versorgt-in.de/>



Nebenan.de

Soziales Netzwerk mit Fokus auf Quartier und Nachbarschaft

<https://nebenan.de>



SoNaTe

Soziales Netzwerk mit genossenschaftlicher Organisation

<https://sonate.jetzt/start>



Crossiety

Plattform zur Erstellung eines geschlossenen digitalen Dorfplatzes

<https://www.crossiety.ch/crossiety-fuer-nachbarschaften/>

Technische Voraussetzungen

W-Lan

Wenn kein W-Lan-Netz zur Verfügung steht, kann ein Gerät, mit dem man „Internet aus der Steckdose“ (via Simkarte) beziehen kann, eine Alternative sein. Dieses ist örtlich flexibel, es gibt verschiedene Anbieter und Tarifkonditionen (z.B. Vodafone GigaCube, Telekom Speedbox).

Große Dateien versenden

Große Dateien, wie z.B. selbsterstellte Videos, sind in der Regel zu groß, um per Mailanhang verschickt zu werden. Hier können Sie auf einen Dienst wie WeTransfer (www.wetransfer.com) oder zur verschlüsselten Übertragung auf Wormhole (<https://wormhole.app>) zurückgreifen, um diese Dateien z.B. an Angehörige zu übermitteln. Diese erhalten einen Link per Mail und können die Datei dann lokal herunterladen.

Ausleihe-Angebote



Für Mitglieder des Diözesancaritasverbandes Münster besteht die Möglichkeit zur kostenlosen Ausleihe zweier Koffer mit Beispielprodukten und Materialien zur Diskussion des Themas Digitalisierung in der Altenhilfe vor Ort. Des Weiteren kann eine Virtual-Reality-Brille (Oculus Quest) entliehen werden.

Auch besteht die Option zur Entleihe einer Wanderausstellung zum Thema „Alter digital gedacht – Möglichkeiten für die geistige Gesundheit und Menschen mit Demenz“. Diese besteht aus 11 transportablen Roll-Ups.

Bitte wenden Sie sich an Kornelia Leusing: leusing@caritas-muenster.de

Disclaimer

Diese Zusammenstellung wurde nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Wir erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Wir übernehmen keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben, bitte überprüfen Sie diese jeweils auf den aktuellen Stand. Bitte prüfen Sie auch selbst bzw. klären Sie mit Ihrem Datenschutzbeauftragten, ob die von Ihnen gewählten Angebote unter datenschutzrechtlichen Gesichtspunkten eingesetzt werden können.

Kontakt

Haben Sie Fragen, Anmerkungen, Ergänzungen? Bitte melden Sie sich gerne bei Frau Leusing im Referat Altenhilfe und Sozialstationen, Diözesancaritasverband Münster: leusing@caritas-muenster.de