

Lernen im Alter – eine praxisnahe Einführung

Janina Stiel

Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere
Menschen“ bei der BAGSO



Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.



Franz Müntefering
Vorsitzender der BAGSO

Dachverband von über 100 Organisationen, die mehrere Millionen ältere Menschen vertreten und der sich einsetzt für:

- ❖ ein realistisches Altersbild in der Gesellschaft
- ❖ ein selbstbestimmtes Leben im Alter
- ❖ gesellschaftliche Teilhabe und Partizipation
- ❖ ein solidarisches Miteinander der Generationen
- ❖ gesundes Altern und eine hochwertige gesundheitliche und pflegerische Versorgung
- ❖ Interessen älterer Verbraucher/innen

Demografische und Soziale Entwicklungen

„Dreifache Alterung“

❖ Mehr Ältere in absoluten Zahlen:

17 Mio 65+ in 2013, 24 Mio in 2060
(bei sinkenden Bevölkerungszahlen)

❖ Größerer Anteil Älterer im Vergleich zu jüngeren Bevölkerungsgruppen:

21% 65+ in 2013, 33% in 2060

❖ Besonders hoher Zuwachs bei der Gruppe der Hochaltrigen (80+):

4,4 Mio in 2013, 10 Mio in 2060

Altersstrukturwandel

❖ Alter ist weiblich

❖ Vereinzelung

❖ Alter ist bunt

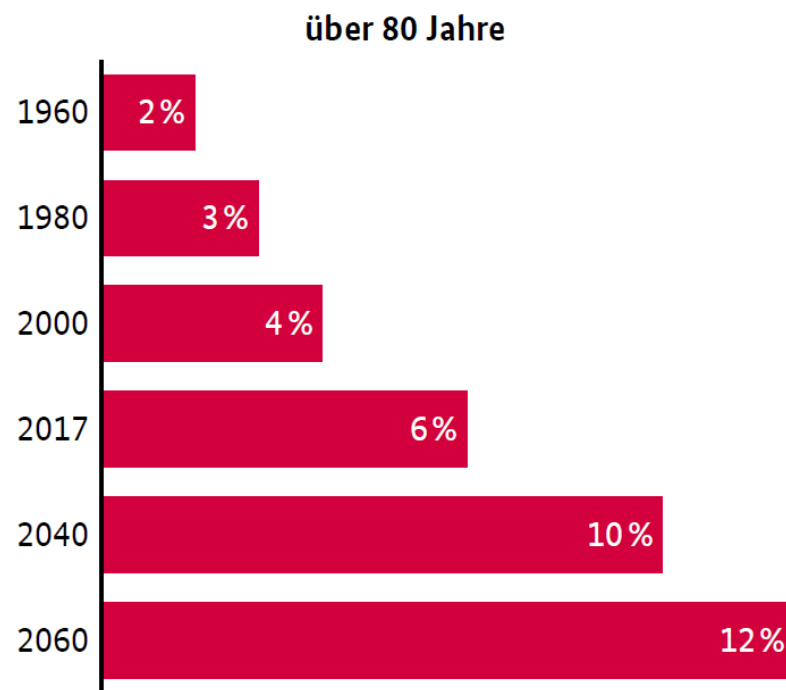
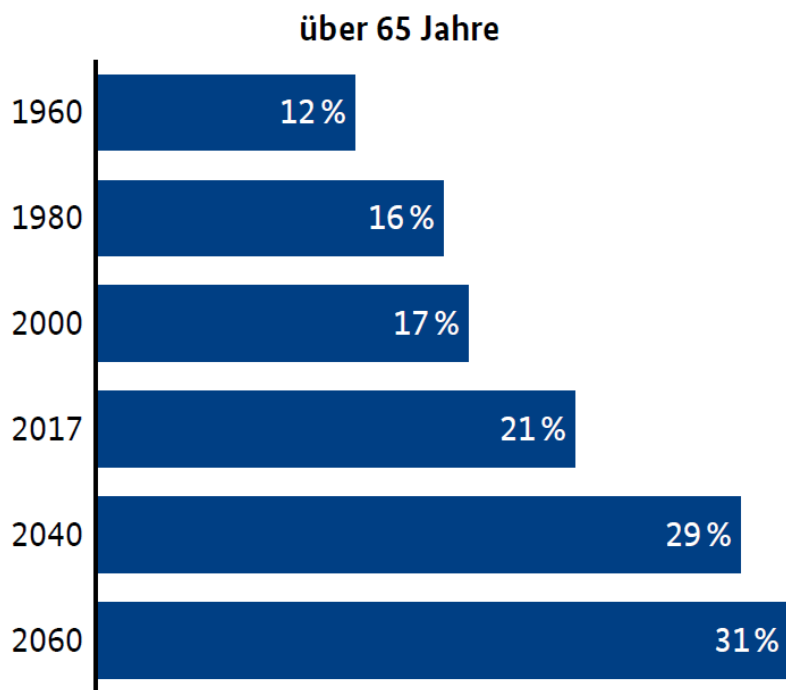
❖ Alter wird vielfältiger

❖ Kleinere Familien

Quelle: [destatis, Bevölkerungspyramide](#)

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

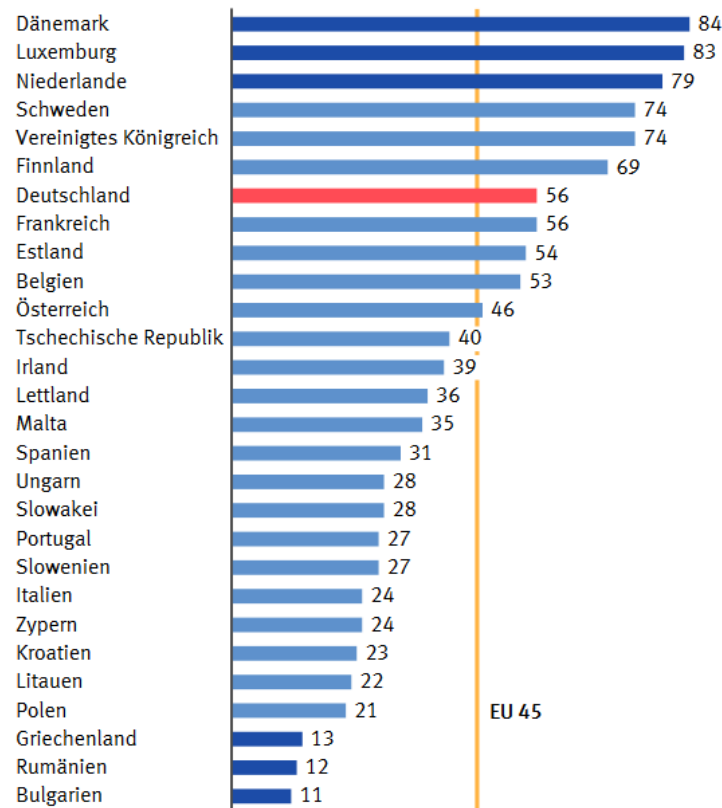
© BiB 2018 / demografie-portal.de

Stand der digitalen Teilhabe Älterer in Deutschland

- ❖ Internetnutzung zunehmend verbreitet, von 0,2% im Jahr 1997 auf 60% im Jahr 2018 (100% bei den 14-29-Jährigen) (D21 2018, ab 60 Jahre)
- ❖ Ca. 45% der ab 65-Jährigen sind „Offliner“, ca. 9,3 Mio Menschen (in Dänemark: 16%)
- ❖ digitale Teilhabe ist ungleich verteilt, zu den Offlinern zählen eher Frauen, Hochaltrige, Menschen mit geringer formaler Bildung und Einkommen
- ❖ Da digitale mit sozialer Teilhabe verknüpft ist, besteht die Gefahr benachteiligte Gruppen weiter abzuhängen.

Internetnutzung Älterer in der EU

Internetnutzung der 65- bis 74-Jährigen 2015
in %



Statistisches Bundesamt, Ältere Menschen in Deutschland und der EU, 2016

Material-Tipp:

- Foliensatz [Internetnutzung im Alter \(D21 Index\)](#)
- Foliensatz [Internetnutzung im EU-Vergleich](#)

Merkmale des Alter(n)s

Altern heute ist...

- ❖ ein dynamischer Prozess
- ❖ ein lebenslanger, biografisch verankerter Prozess
- ❖ abhängig von der sozialen und ökologischen Umwelt
- ❖ verschieden für Männer und Frauen
- ❖ geprägt von großen Unterschieden zwischen den Personen – objektives und subjektives Altern sind oft nicht deckungsgleich
- ❖ verbunden mit Entwicklungspotenzialen und Grenzen
- ❖ gekoppelt mit vielen Lernherausforderungen und -notwendigkeiten

Was ist der Unterschied zwischen Bildung und Lernen?



Bildung: die Entwicklung der Persönlichkeit eines Menschen in seiner Gesamtheit

Lernen: der konkrete Aneignungsprozess, z. B. die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen

Bildung und Lernen gehen Hand in Hand. Bildung ist der übergeordnete Prozess, Lernen ist die Tätigkeit innerhalb dieses Prozesses.

Reflexion: Warum „Lernen im Alter“?

Positive Effekte von Lernen/ Bildung im Alter



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 sein,
- ❖ sich weiterzuentwickeln und
- ❖ das, was man als junger Mensch nicht lernen konnte, nachzuholen

(vgl. Simon 2012 Geragogisches Grundwissen)

Welchen Bedarf haben Nutzer an Technikbegleitung?



- ❖ „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 %) und
- ❖ „Ich brauchte Beratung bei der Anschaffung oder ersten Einrichtung eines Geräts“ (32 %).

Für 34 Prozent der Nutzer/innen war es zudem relevant, dass das Angebot kostenlos ist. (Nutzerbefragung 2018, Gelsenkirchen)

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

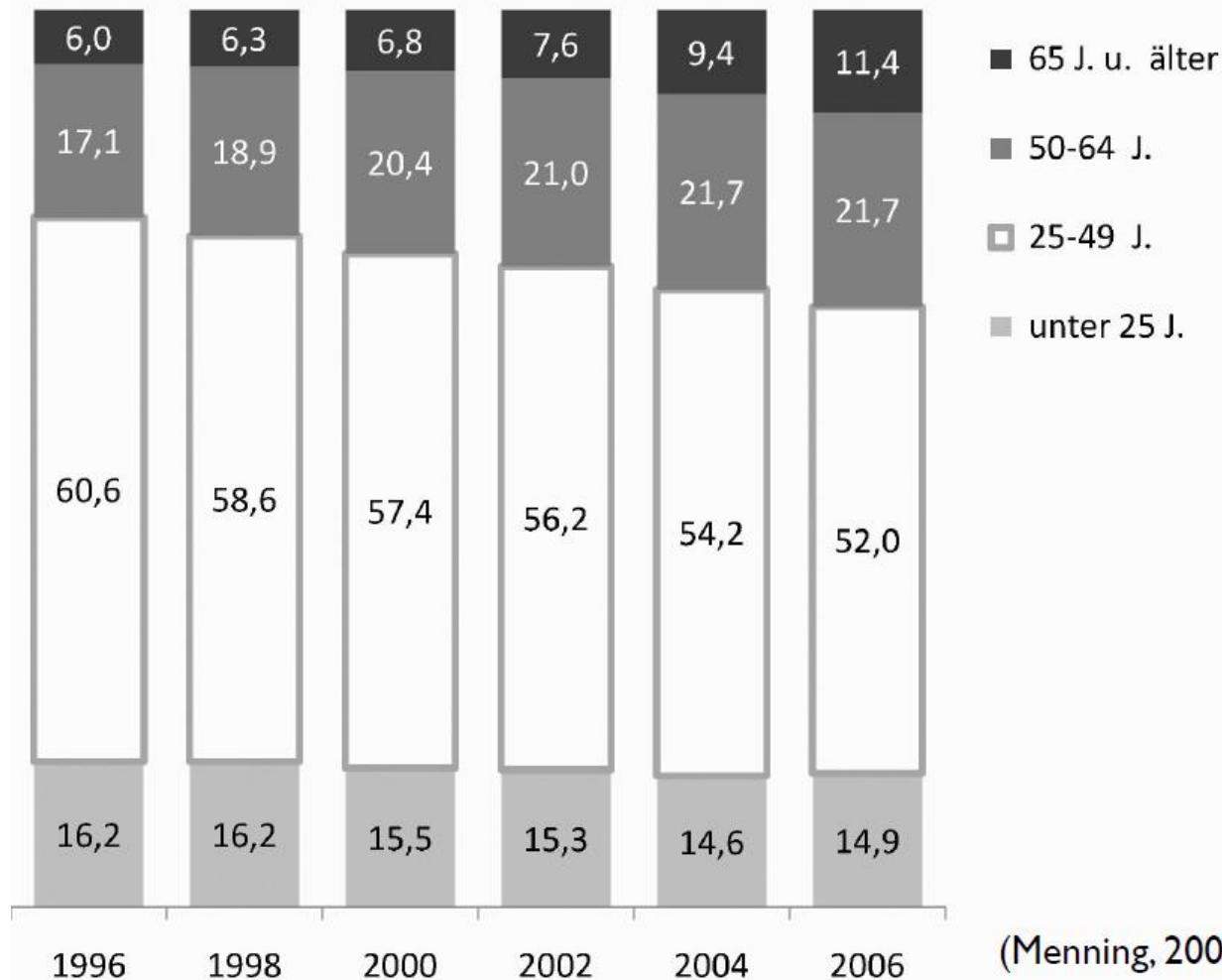
Nonformales Lernen

- (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



Entwicklung des Anteils
der ab 50-Jährigen an
Kursbelegungen :

2015: 42,9%
2014: 42,6%
2013: 41,5%
2012: 40,2%
2011: 39,0%

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

Geschichte,
Philosophie, Kultur

interkultureller
Austausch

Berufstätigkeit im
Rentenalter

Sprachen

Intergenerationeller
Austausch

Freiwilliges
Engagement

neue Technologien

kreative
Lebensgestaltung

Alltagsbewältigung

Gesundheit
und Prävention

Sinnorientierung
Spiritualität

Reisen

Quartiers-
entwicklung

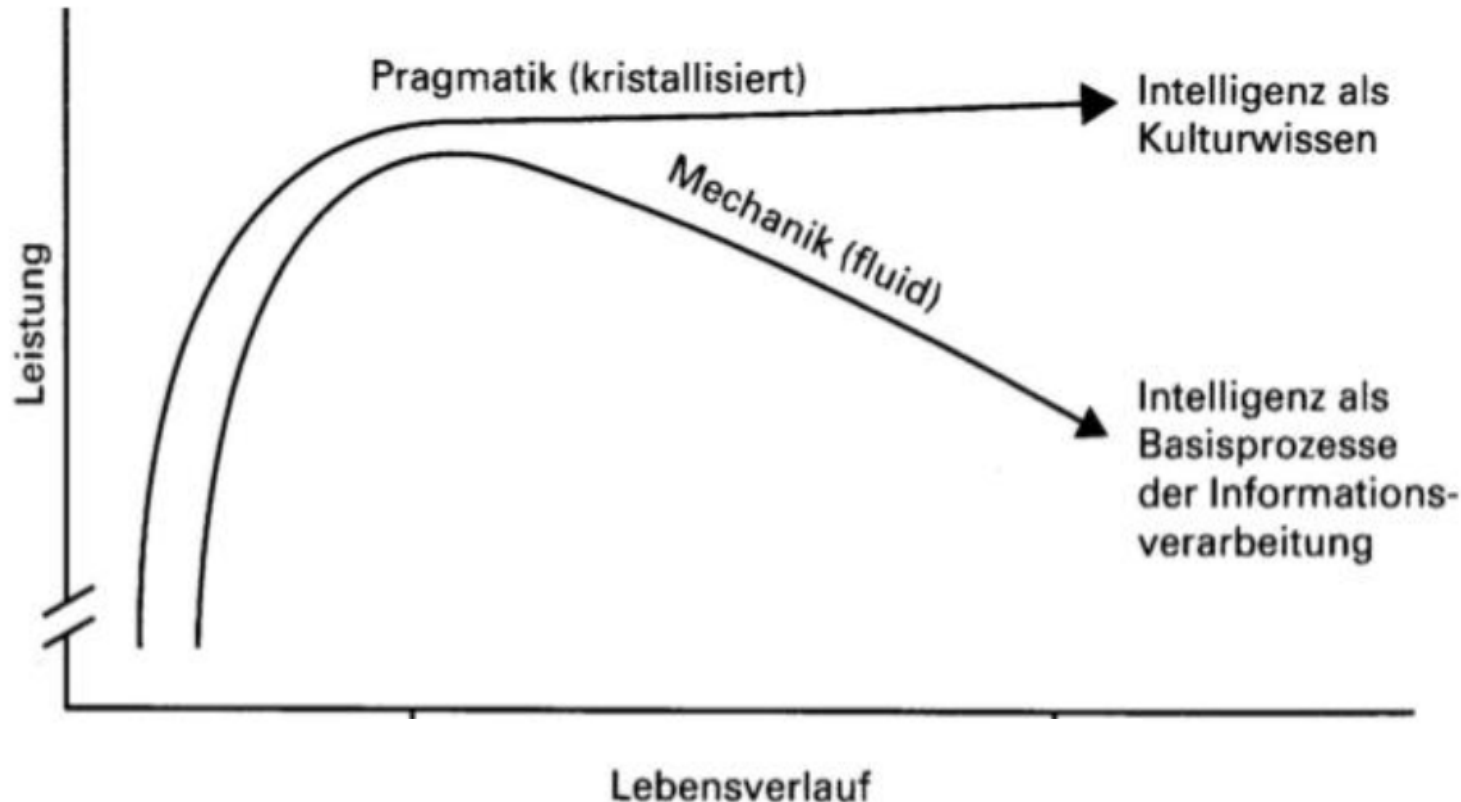
Wie lernen Ältere?

Lernen – in jeder Lebensphase möglich



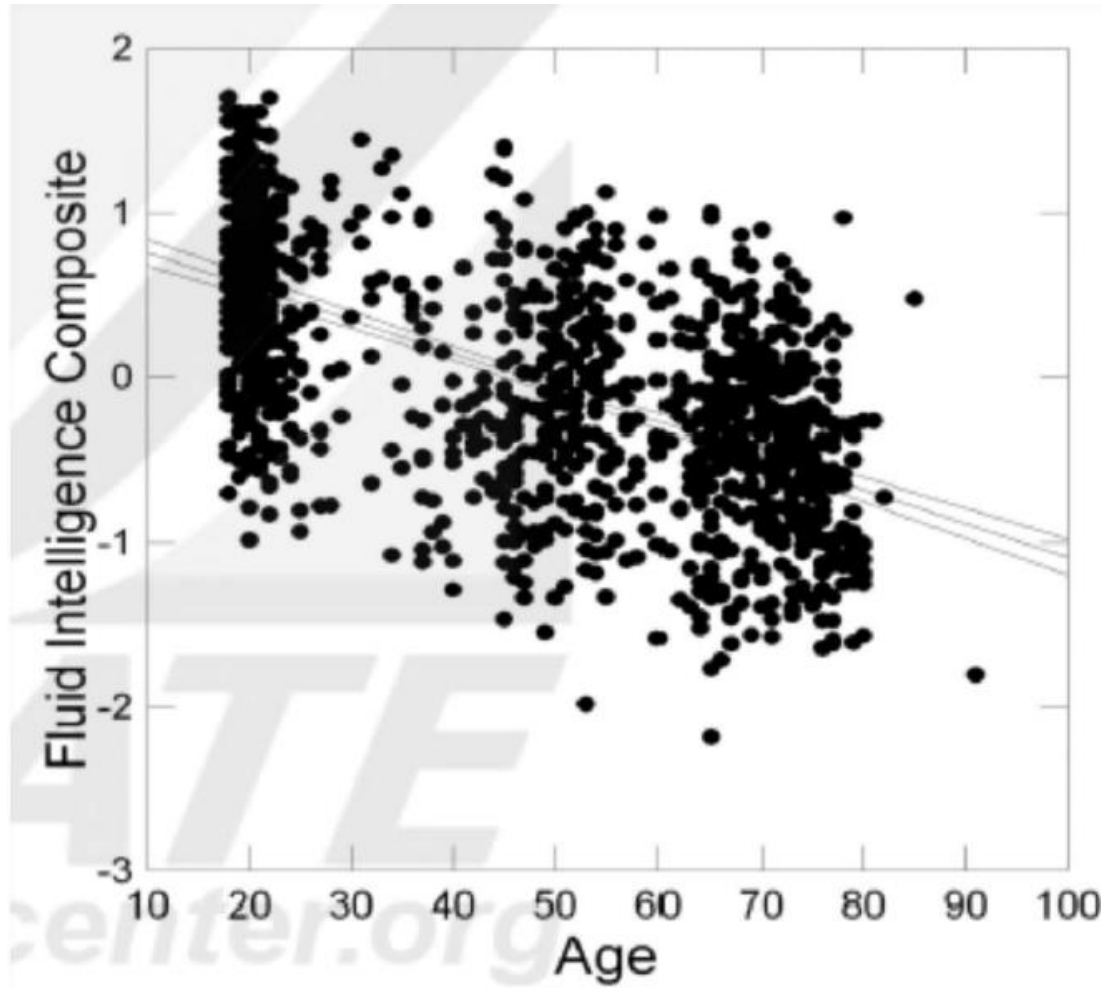
- ❖ Die Ergebnisse der psychogerontologischen Forschung belegen – insbesondere auf der Basis von kognitionspsychologischen Längsschnittuntersuchungen – **dass Lernen in jeder Lebensphase möglich ist.**
- ❖ So konnte ein genereller Abbau kognitiver Fähigkeiten im Alter, wie er im so genannten Defizitmodell 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



Theoretisch erwartete Entwicklungsverläufe der fluiden und kristallinen Intelligenz (vgl. Baltes, 1990, S. 5)

Lernen im Alter – Veränderungen des Gehirns



Variabilität der
fluiden
Intelligenz von
Personen
verschiedenen
Alters (Quelle:
CREATE, 2018
S. 59)

Lernen im Alter - Veränderungen des Gehirns

- ❖ die **Informationsverarbeitung** geht langsamer vor sich, insbesondere bei **komplexen Anforderungen**
- ❖ Veränderungen von Prozessen der **selektiven Aufmerksamkeit**
- ❖ 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**
- ❖ **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

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**

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.

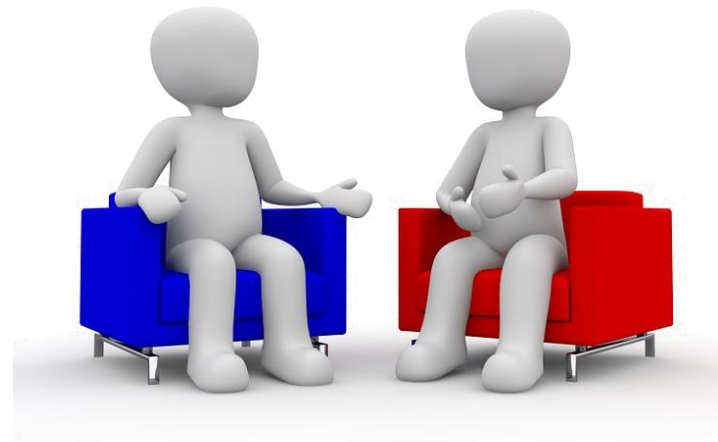


Übung „Meine Lerngeschichte“

Tauschen Sie sich zu zweit aus:

Welche Erinnerungen hab ich an Lernen in meinem bisherigen Leben? Notieren Sie: Wie habe ich gerne gelernt (förderliche Aspekte)? Was waren hinderliche Aspekte?

Sammeln



Wie Lernen gelingt...



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

Filme:

Intergenerationelles Lernen: Voneinander, Miteinander, Übereinander (20 Min)

<https://www.youtube.com/watch?v=eUKNAGSJ5pM>

Lernen im Alter, Kurzvideo zur Didaktik und Methodik von Sol Haring mit Herta Bacher (8 Min)

<https://youtu.be/fIAmYpZ7JWY>

Lebenslanges Lernen nach Vera Birkenbihl (3 Min)

https://www.youtube.com/watch?v=X_xbbxkT9O4

Klavier spielen lernen im Alter - Eine neue Lebenserfahrung: Video von Eva Zimmermann (3 Min)

<https://www.youtube.com/watch?v=uIY05jHBXjE>

Quartiersnetz, Technikbotschafter*innen, 2018 (23 Min)

<https://www.youtube.com/watch?v=NZfjivAdR2g>

Kernbotschaften



- ❖ Ältere Menschen sind keine einheitliche Gruppe sondern **sehr verschieden**.
- ❖ Angebote und Strukturen **nicht nur für die Eliten** schaffen.
- ❖ Ältere lernen nicht schlechter aber **anders**.
- ❖ **Geragogik** ist die wissenschaftliche Disziplin, die sich mit Lernen und Bildung im Prozess des Alterns beschäftigt.
- ❖ Ältere lernen weniger in traditionellen formalen Bildungskontexten sondern häufiger in **non-formalen** und **informellen** Kontexten.
- ❖ Es bedarf neuer Lernorte, Angebote und Strukturen **im direkten Wohnumfeld** der Älteren.

MIT DEN QUALITÄTSZIELEN DIE EIGENE ARBEIT REFLEKTIEREN

Zugangsqualität

Durchführungsqualität

Transferqualität

Orientierung bieten die 12 Qualitätsziele



[Hier Buch kaufen](#)

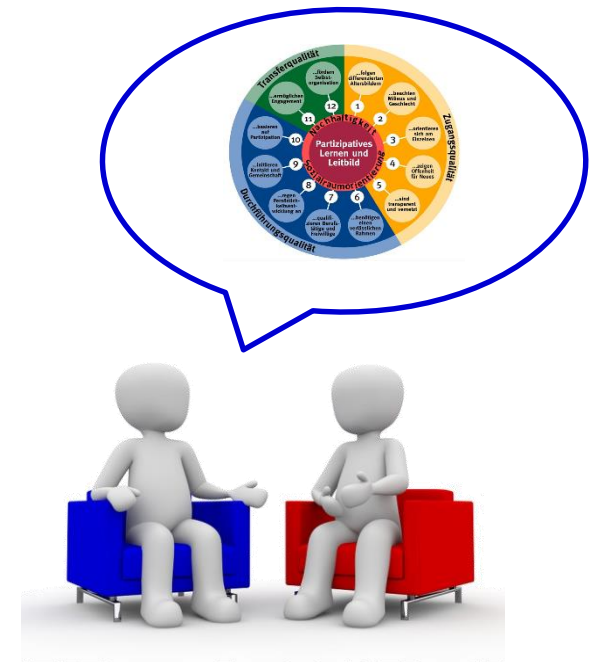
(Köster, Schramek & Dorn 2008)

Orientierung bieten die 12 Qualitätsziele

- „Bei der Arbeit mit den Qualitätszielen geht es *nicht* um die Bewertung der individuellen Arbeit oder das Verfolgen von außen festgelegten Standards.
- Es geht darum, dass jede Einrichtung begründet das tut, was zu ihren Zielen passt. Daher verfolgen die Qualitätsziele die Absicht, die Organisation und die Abläufe in ihr im Interesse der SeniorInnen und Beschäftigten zu verbessern.
- Denn Qualität in der gemeinwesenorientierten SeniorInnenarbeit und Altersbildung entsteht weder durch administrative Kontrollen noch durch bürokratische Formalisierung. Qualität entsteht in einem reflexiven Prozess, der auf die Ausweitung der Handlungsfähigkeit älterer Menschen zielt. (S. 77).

Aufgabe

- Suchen Sie sich allein/zu zweit eins der 12 Qualitätsziele heraus, mit welchem Sie sich näher beschäftigen möchten.
- Besprechen Sie gemeinsam die Reflexionsfragen und notieren Sie:
 1. Was läuft schon gut bei uns?
 2. Worauf wollen wir zukünftig verstärkt achten?
 3. Wie gehen wir dazu vor?



LERNEN UND BILDUNG GESTALTEN METHODIK UND DIDAKTIK

...

Die „4 L“s

- Lernziele
- Lerninhalte
- Lernmethoden
- Lernmaterial



Wie Lernen gelingt...



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

Input Methodik:

Methodischer Werkzeugkasten



Vorbereitung – Bekanntmachung

- ❖ Das Thema klar formulieren
- ❖ Das notwendige Vorwissen benennen
- ❖ Welche Geräte und Materialien sind vorhanden
- ❖ Welche können/sollten mitgebracht werden
- ❖ Öffentlichkeitsarbeit: lokale Medien (Zeitung, Fernsehen, Rundfunk), Wochenblättchen, Gemeindebrief, Internet

Input Methodik:

Methodischer Werkzeugkasten

Zeitplanung

- Beginn: nicht zu früh
- Dauer: nicht zu lang
- Pausen
- Inhalt: mit Wiederholung beginnen; insgesamt nicht zu viel
- Ende: nicht zu spät



Input Methodik:

Methodischer Werkzeugkasten



Die Raumgestaltung ist wichtig:

- ❖ gibt es genügend Platz?
- ❖ sind genügend Tische und Stühle vorhanden?
- ❖ ist der Zugang barrierefrei?
- ❖ ist der Veranstaltungsort mit ÖPNV zu erreichen?
- ❖ ist ein Internetanschluss vorhanden?
- ❖ sind alle nötigen Geräte und Materialien da?
(Flipchart, Eddings, Karten, Pinnwand, Moderationskoffer, Beamer, Laptop, Präsentation, Mehrfachstecker, Verlängerungsschnur, Übungsgeräte)

Input Methodik:

Methodischer Werkzeugkasten



- ❖ Mehrere Lehrende und kleine Lerngruppen führen zum Lernerfolg
- ❖ Eine Übersicht gibt Orientierung
- ❖ Zu Beginn: Erwartungsabfrage
- ❖ Zu Beginn: Ressourcenabfrage
- ❖ Methodenwechsel
- ❖ Materialien für die Teilnehmenden

Input Methodik:

Methodischer Werkzeugkasten



Organisatorisches:

- ❖ Richten Sie, wenn die Teilnehmenden einverstanden sind, einen E-Mail- und Telefonverteiler ein oder gründen Sie eine Whats-App-Gruppe.
- ❖ Dann können Sie kurzfristige Änderungen mitteilen sowie Materialien oder Links versenden und die Teilnehmenden motivieren, dies auch zu tun.

Was hält von Nutzung neuer Technologien ab?



- ❖ Fehlende Nutzenwahrnehmung
- ❖ Komplexität und fehlende Unterstützung
- ❖ Vorbehalte in Bezug auf Datenschutz und Datensicherheit sowie vor unerwünschten Folgen der Nutzung

Nützliches zum Lernen im Themenfeld Technik



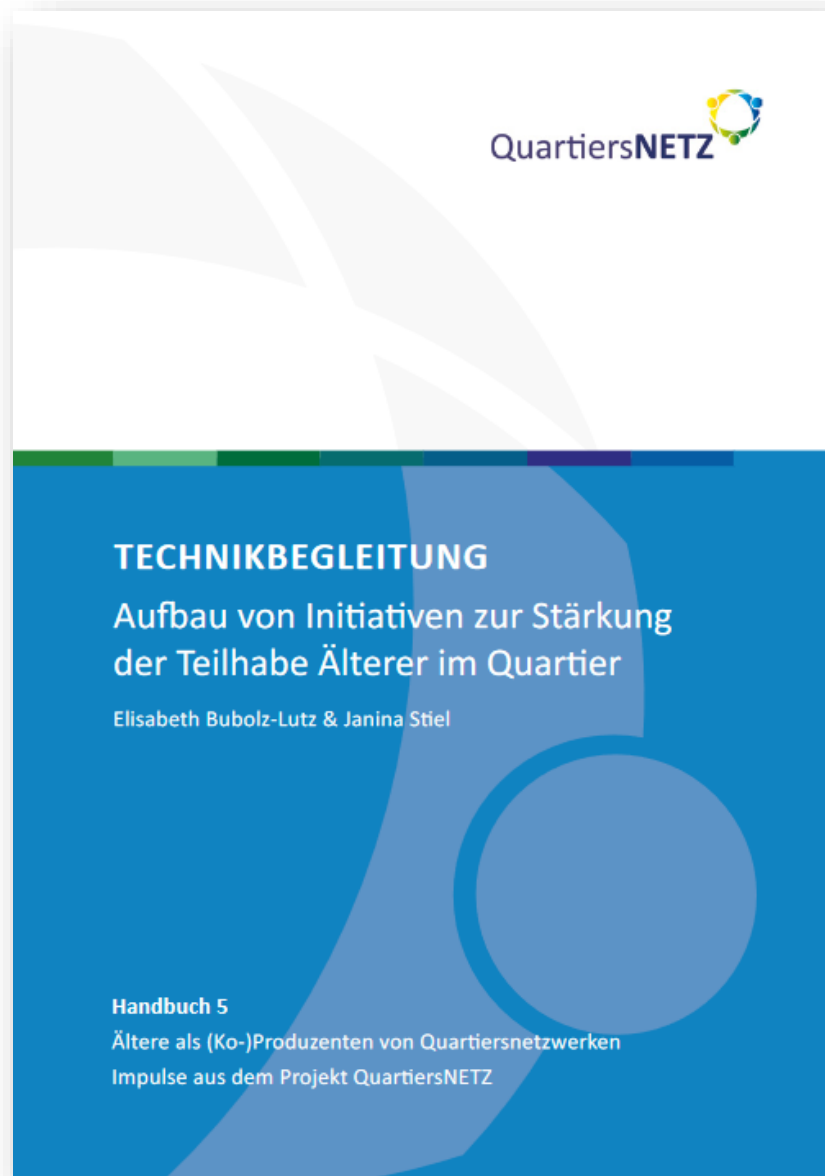
- ❖ Broschüre „Wegweiser durch die digitale Welt“ ([Download-Link](#))
- ❖ 8 Handreichungen ([link](#))
- ❖ Kostenfreies Handbuch „Technikbegleitung - Aufbau von Initiativen zur Stärkung der Teilhabe Älterer im Quartier“ ([Download-Link](#))
- ❖ Medienkompass Mecklenburg-Vorpommern ([link](#))
- ❖ Quartiersnetz, Technikbotschafter*innen, 2018 (23 Min) <https://www.youtube.com/watch?v=NZfjivAdR2g>
- ❖ BAGSO: Digital-Kompass und wissensdurstig.de



8 Handreichungen im Überblick

1. Was ist das Internet? Eine Einführung
2. Surfen im Internet – Zuhause und mobil
3. Online-Kommunikation – E-Mails, Messenger und Videotelefonie
4. Soziale Netzwerke im Internet – Miteinander in Kontakt bleiben
5. Online-Einkaufen und Online-Banking – Sicher im Internet bestellen und bezahlen
6. Reiseplanung im Internet
7. Mediennutzung im Internet – Fotos, Musik und Videos
8. Digitale Zukunft – Neue Anwendungen und Möglichkeiten

Hier bestellen oder herunterladen: <https://www.digital-kompass.de/aktuelles/handreichungen-zum-herunterladen-und-bestellen>





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](#)

Auftaktveranstaltung „Soziale
Netzwerke und Online-
Kommunikation“ am 10. April
2019 in Berlin



Vielen Dank und viel Spaß
bei Ihren Vorhaben!



Nicola Röhrich
roehricht@bagso.de
0228 / 55 52 55 – 54



Janina Stiel
stiel@bagso.de
0228 / 55 52 55 – 59

Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“
BAGSO e.V., Bonn