



## Ganz einfach Internet

### Rahmenleitlinien

für die gender- und generationengerechte Konzeption und  
Durchführung von Internet-Kursen

Expertise im Rahmen des Projektes „Online-Kompetenz für die  
Generation 50plus. Seniorinnen und Senioren ans Netz“,  
durchgeführt vom *Kompetenzzentrum Frauen in Informations-  
gesellschaft und Technologie* | Bielefeld, im Januar 2005

## Inhalt

1.	Ganz einfach Internet. Rahmenleitlinien .....	3
2.	Methode .....	4
3	Ergebnisse .....	5
3.1	Schulungsausstattung .....	5
3.2	Rahmenbedingungen .....	6
3.3	Kursleitung .....	6
3.4	Methodik und Didaktik .....	6
3.5	Kursinhalte und -themen .....	7
3.6	Werbemaßnahmen .....	8
4.	Fragen zum Telefoninterview .....	9

Herausgegeben von:

Frauen geben Technik neue Impulse e. V.

Wilhelm-Bertelsmann-Str. 10 | 33602 Bielefeld

[www.frauen-technik-impulse.de](http://www.frauen-technik-impulse.de)

Konzeption und Redaktion:

Birgit Kampmann, Ute Kempf

Kompetenzzentrum Frauen in Informationsgesellschaft und Technologie

[www.kompetenzz.de](http://www.kompetenzz.de)

Unter Mitarbeit von:

Carola Ritterhoff, fairplay Projekt PR, Bielefeld

© 2005, Frauen geben Technik neue Impulse e. V.

## 1. Ganz einfach Internet. Rahmenleitlinien

29 Millionen Menschen in Deutschland sind derzeit älter als 50 Jahre: rund 16 Millionen Frauen und 13 Millionen Männer. In dieser Altersgruppe nutzen bislang nur 25 Prozent das Internet. Knapp drei Viertel der über 50jährigen nutzen das Internet nicht, das sind etwa 20 Millionen Menschen. Weit über die Hälfte der Nutzerinnen und Nutzer gehört zu der Altersgruppe der 50 bis 59-jährigen<sup>1</sup> (4,7 Millionen). (Zahlen aus (N)Onliner Atlas 2004).

Mit zunehmendem Alter und bei abnehmender Mobilität ermöglicht die Nutzung von Online-Angeboten gerade der Generation 50plus die Aufrechterhaltung einer eigenständigen Lebensführung. Der Familienzusammenhalt und die gesellschaftliche Beteiligung älterer Menschen werden durch die Nutzung der neuen Informations- und Kommunikationstechniken nachhaltig verbessert.

Das Projekt „Online-Kompetenz für die Generation 50plus. Seniorinnen und Senioren ans Netz“ strebt ein breites Bündnis unterschiedlicher gesellschaftlicher Kräfte an, um Seniorinnen und Senioren über vorhandene Angebote zu informieren und die Angebote zu verbessern. Mittelfristig werden von den Projektpartnern folgende Ziele verfolgt:

- Steigerung der Internetbeteiligung und Medienkompetenz von Seniorinnen und Senioren.
- Stärkung des Nutzungsinteresses von Seniorinnen und Senioren.
- Bündelung von Initiativen und Aktivitäten sowie Verbesserung der Angebote.
- Aufbau eines Netzwerkes und Information über kostengünstige Angebote.

Die Aktivitäten des Projektes werden von einer public-private Partnership aus folgenden Einrichtungen und Unternehmen getragen:



Im Rahmen des Projektes wurden im Frühjahr und Herbst 2003 Internet-Kurse für ältere Menschen angeboten. Dazu wurde ein seit 1998 erprobtes Kurs-Konzept von

<sup>1</sup> (N)ONLINER Atlas 2004. Eine Topographie des digitalen Grabens durch Deutschland. Nutzung und Nichtnutzung des Internets, Strukturen und regionale Verteilung inklusive Sondertitel „Innovation – Mobiles Internet“. Hrsg. TNS Emnid und Initiative D21. Hamburg, Berlin im Juni 2004

T-Com übernommen und bundesweit auch Beratungs- und Weiterbildungseinrichtungen zur Durchführung angeboten. Der dreistündige Basiskurs für 9,90 € wurden in 218 bzw. 288 Städten und Gemeinden durchgeführt. Für die über 5250 Termine haben sich 26.500 Personen angemeldet. Über 400 Weiterbildungseinrichtungen haben sich an dem Kursangebot beteiligt.

Die Projektpartner Dresdner Bank, Fiducia und Ver.Di haben für Ihre Kundinnen und Kunden bzw. Mitglieder darüber hinaus Kurse u. a. mit dem Schwerpunkt Online-Banking sehr erfolgreich durchgeführt.

Für die langfristige und nachhaltige Verbesserung von Kurs- und Seminarangeboten für die Zielgruppe Generation 50plus ist es eine Aufgabe im Projekt *Rahmenleitlinien für die gender- und generationengerechte Konzeption und Durchführung von Internet-Kursen* zu entwickeln. Dazu wurde die vorhandene Expertise von Projekten und Initiativen genutzt und gebündelt.

## 2. Methode

Im ersten Schritt wurden bereits vorhandene Materialien und Qualitätskataloge im Hinblick auf ihre impliziten Vorgaben und expliziten Kriterien analysiert und in einer Übersicht zusammengestellt. Gleichzeitig wurden die einschlägigen Expertinnen und Experten in den Projekten, Einrichtungen und Initiativen ermittelt und um Mitarbeit bei der Entwicklung der Rahmenleitlinien ersucht.

Die Kriterien-Übersicht wurde im nächsten Schritt an die Expertinnen und Experten verschickt und ein Telefoninterview-Termin vereinbart. Es wurden Telefoninterviews mit sechs Expertinnen und Experten aus Theorie und Praxis der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren im Bereich Internet anhand des dokumentierten Fragenkataloges<sup>2</sup> geführt. Die Antworten wurden in 123 Stichpunkten gesammelt und in neun Themenschwerpunkte unterteilt.

### Liste der beteiligten Expertinnen und Experten

- Christian Carls, Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche im Rheinland, Senioren Online
- Bettina Ellerbrock, Forum Seniorenarbeit, Kuratorium Deutsche Altershilfe
- Liane Knüppel, Trainerin für Internetseminare für Ältere
- Hans Limbach, Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros - BAS
- Dr. Jürgen Salomon, Verband Sächsischer Bildungsinstitute
- Carmen Stadelhofer, Zentrum für Allgemeine wissenschaftliche Weiterbildung an der Universität Ulm

---

<sup>2</sup> siehe 4. Fragen für das Telefoninterview, Seite 9

## 3. Ergebnisse

### 3.1 Schulungsausstattung

EDV-Hardware: Windows PC oder gleichwertiger Apple Macintosh

- Gehäuse: Midi Tower - Gehäuse nicht zu klein wählen, da größere Gehäuse Geräusche dämmen
- Prozessor: ab 800 MHz Taktfrequenz (Intel oder AMD)
- Festplatte: Speicherkapazität ab 20 GByte
- Arbeitsspeicher: ab 256 MByte
- Laufwerke: 16 x DVD- oder 48 x CD-Laufwerk, ein Gerät sollte mit einem Brenner ausgestattet sein, Disketten-Laufwerk sollte noch vorhanden sein
- Graphikkarte: ab 16 MByte High Color-Darstellung, sollte die maximale Bildwiederholrate des Monitors unterstützen
- 16 Bit-Soundkarte oder Sound-Chip onboard ist ausreichend
- Netzwerkkarte: 10/100 Mbit/s sollte eingebaut sein

Peripherie-Geräte:

- Tastatur, Maus, Lautsprecher und/oder Kopfhörer, Tintenstrahldrucker
- 17 Zoll-Monitor: gute Farbqualität, gerade Bildränder, flimmerfrei (Bildwiederholrate ab 75 Hz, besser 85 Hz bei 768 x 1024 px Bildschirmauflösung und höher)
- Digitalprojektor oder Beamer zur Präsentation der Lerninhalte

Software:

- Betriebssystem: Ab Windows 98 und aufwärts oder vergleichbares Apple-Macintosh OS
- Textverarbeitung und Co.: Works oder Office-Paket für Microsoft Windows oder für Mac OS
- Browser: Internet-Explorer 5.0 oder Netscape-Navigator 6.0 oder Mozilla-Firefox 1.0 und höher
- E-Mail-Programme: Outlook Express 5.0 oder Netscape-Messenger 6.0, Mozilla-Thunderbird 1.0 oder T-Online 4.0 und höher

Schulungsmaterial:

- Demonstrationsobjekte wie Maus, Diskette o. ä. zum Auseinanderbauen und Anfassen
- Medienwechsel: außer durch Beamer oder Overheadprojektor auch Whiteboard und Whiteboard-Stifte und/oder Tafel und Kreide und/oder Flipchart und Flipchartstifte

### 3.2 Rahmenbedingungen

- ☐ Öffentliche Räume nutzen: Kurse in Bibliotheken, Pflegeeinrichtungen, Gemeindehäusern anbieten
- ☐ Wegbeschreibung: Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Wegbeschreibung mit Parkmöglichkeiten und ÖPNV-Verbindungen zur Verfügung stellen
- ☐ An jedem Gerät soll nur eine Person sitzen
- ☐ Kurszeiten: Flexibles Angebot, keine Beschränkung auf eine Tageszeit
- ☐ Kursumfang: Eher kürzere Lerneinheiten mit häufigeren, kurzen Pausen einplanen, in den Pausen Kalt- und Warmgetränke anbieten
- ☐ Kursräume: Störungsfrei, blendfreier Stellplatz der Monitore, Luftfeuchtigkeit beachten
- ☐ Sitzmöglichkeiten sollten flexibel und altersgerecht sein (anpassbare Drehstühle, feste Stühle, Steharbeitsplätze, ausreichend Platz für Rollstühle)

### 3.3 Kursleitung

- ☐ Kursangebot von Älteren für Ältere: Trainerinnen und Trainer als Vorbildfunktion.
- ☐ Weibliche Kursleitung: Akzeptanz und Selbstvertrauen wird durch eine weibliche Kursleitung für Teilnehmerinnen erhöht
- ☐ Ehrenamtliche Tutoren: Tutorinnen und Tutoren erhöhen die Motivation der Teilnehmenden
- ☐ Besetzung: Der Einsatz von zwei Trainern bei einer Teilnehmerzahl zwischen 6 und 10 Personen ist für die Wissensvermittlung förderlich
- ☐ Persönliche Voraussetzungen: Geduld, Fingerspitzengefühl und Erfahrung in der Erwachsenenbildung

### 3.4 Methodik und Didaktik

- ☐ Themenauswahl an der Lebensrealität der Altersgruppe orientieren
- ☐ Lerninhalte an den Interessen und Vorkenntnissen der Lerngruppe ausrichten und mit Beispielen aus dem Alltag anreichern
- ☐ Wechsel von Erklärung und Übung im Verhältnis 1/2: ausreichend Übungen zur Verfügung vorbereiten (u. a. für Binnendifferenzierung), Raum für eigenes Ausprobieren geben, Wiederholen und Anwenden des Gelernten
- ☐ Lernpensum: Schwierigkeitsgrad staffeln, an den Möglichkeiten der Lernenden orientieren
- ☐ Schriftliche Handreichung mit grundlegenden Inhalten des Kurses sowie ein Glossar zur Verfügung stellen
- ☐ Grundsatz: Weniger ist mehr!

- Lockerer Kursbeginn: Vorstellungsrunde, Interessen und Erwartungen abfragen, Kursinhalte vorstellen
- Alltagssprache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verwenden, Fachbegriffe anschreiben und erläutern
- Gegenseitige Unterstützung der Teilnehmerinnen und Teilnehmern fördern
- jede Lerneinheit mit einer Fragerunde abschließen
- Zusammenfassung der Lernergebnisse und Ausblick zum Kursabschluss

### 3.5 Kursinhalte

Die Gruppe der Menschen über 50 Jahren ist sehr heterogen und verfügt über unterschiedliche Lernerfahrungen und Interessen. Diese Zielgruppe fühlt sich eher durch Alltagsthemen und Alltagsnutzen als durch technische Herausforderungen angesprochen.

Das Interesse an der Internetnutzung lässt sich sowohl bei Menschen ohne Technikenkenntnisse als bei versierten Computernutzerinnen und -nutzern wecken. Theoretische Ausführungen zu EDV-Grundlagen, Geschichte und Entwicklung des Internet sind sinnvoll in die Kursinhalte zu integrieren, eignen sich aber weder als Kursthemen noch ein Kurseinstieg. Grundsätzlich gilt: Konkrete Alltagsfragen aufnehmen und Lösungen durch Internetnutzung anbieten.

Kursangebote für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

- So trainiere ich eine Maus
- So surfe ich richtig!
- Ich mach's selber: alles für den richtigen Internet-Einstieg!
- Suchen und finden: Effizient Suchmaschinen nutzen
- Der schnelle Brief: die Welt der E-Mails

Kursangebote für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

- Anders lernen: Die wunderbaren Möglichkeiten des eLearning
- So kommt ein Bild zu neuem Glanz
- Meine Bank hat immer geöffnet: Online-Banking
- Meine Daten sind sicher: So geht's
- Kaufhaus ohne Grenzen: Einkaufen - immer und überall
- Willkommen auf meiner Homepage: So gestalte ich meine persönliche Internetseite

Thematische Empfehlungen für alle Kursangebote

- Ehrenamtliches Engagement
- Stadt- und Dorfgeschichte(n)
- Lebenserinnerungen
- Ahnenforschung

- Gesundheit, Fitness
- Familie, Garten, Haustiere
- Studium und Weiterbildung
- Geldanlage
- ebay-Versteigerungen und Amazon-Gebrauchtkauf
- regionale Informationen und Vernetzung zu Kultur, Veranstaltungen, Politik und Verwaltung
- Reisen: Routenplanung, Hotelbuchung, ICE Reservierung, Fahrkartenkauf

### 3.6 Werbemaßnahmen

- Themen- und nutzenorientierte Ansprache, nicht über das Alter
- Botschaften und Sprache sollten informativ und leicht verständlich aufbereitet sein
- Persönliche Ansprache motiviert am meisten
- Kostenfrei Informationsveranstaltungen, bei denen die Inhalte der Kurse erläutert werden und Trainerinnen oder Trainer sich vorstellen.
- Informationsveranstaltungen können über Presse, Inserate oder Multiplikatorinnen und Multiplikatoren beworben werden.
- Regionale Bündnisse bilden und Kontakte der Bündnis-Organisationen nutzen.
- Ansprache über Gruppen, Verbände und Organisationen
- Informative Flyer und Postsendungen einsetzen

#### 4. Fragen zum Telefoninterview

- ☐ Wie bewerten Sie die Struktur (Oberpunkte 1 – 9) des Kriterienkatalogs? Fehlen Ihrer Meinung nach Rubriken oder würden Sie einige Rubriken zusammenfassen?
- ☐ Bitte gewichten Sie innerhalb der Rubriken die aufgeführten Kriterien:  
( + ) = sehr wichtig      ( ○ ) = sollte genannt werden      ( -- ) = nicht so wichtig
- ☐ Bitte wählen Sie innerhalb der Rubriken jeweils das wichtigste Kriterium aus dem Katalog aus. Bitte erläutern Sie kurz Ihre Auswahl. Sie können gerne weitere Kriterien ergänzen.

Rubrik	Wichtigstes Kriterium
<b>Anforderungen an Hard- und Softwareausstattung</b>	
<b>Rahmenbedingungen für Standort, Räumlichkeiten und Möbel</b>	
<b>Kursleitung und Betreuung</b>	
<b>Didaktik</b>	
<b>Aufbereitung der Inhalte</b>	
<b>Thematische Schwerpunkte von Kursen</b>	
<b>Senioren- und Seniorinnen – Themen</b>	
<b>Möglichkeiten kreativer Nutzung und Interaktion</b>	
<b>Ansprache und Öffentlichkeitsarbeit</b>	

- ☐ Welche Kriterien würden Sie aus dem Katalog streichen?
- ☐ Was wird Ihrer Meinung nach bisher in speziellen Kursen für Seniorinnen und Senioren mehrheitlich gut gemacht?
- ☐ Was wird Ihrer Meinung nach bei Kursen für Seniorinnen und Senioren bisher zu wenig beachtet?
- ☐ Auf welchem Wege sollten Kursanbieter potentielle Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ansprechen?