

Das Internet hält Senioren fit

Knapp 30 Prozent aller über 60-Jährigen stehen dem Internet negativ gegenüber. Dabei soll regelmäßiges Surfen die geistigen Fähigkeiten fördern.

NIKOLAUS KLINGER

SALZBURG. Ein Web-Telefonat mit dem Enkelkind, eine Banküberweisung vom Wohnzimmer aus oder ein Weihnachtseinkauf ganz ohne Hektik: Ältere Menschen können von einem Internetzugang enorm profitieren. Laut einer aktuellen britischen Studie stärkt regelmäßiges Surfen im Netz gar die sozialen und geistigen Fähigkeiten.

Forscher der Universität von Exeter schickten hierfür Bewohner von mehreren Altersheimen in spezielle Computerschulungen. Dazu zählte die Navigation im Internet, die Nutzung von Skype, um Videotelefonate zu führen, und die Einführung in soziale Netzwerke.

Im Gegensatz zu Bewohnern, die die Trainings nicht absolviert hatten, fühlten sich die Teilnehmer mit neuem Lebensmut erfüllt und weniger isoliert. Der Studienverantwortliche Thomas Morton sagt: „Wenn Menschen sich einsam fühlen, sind sie anfälliger für Krankheiten. Mit den Computerkursen öffnen sich völlig neue Welten.“

Zu einer ganz ähnlichen Erkenntnis kommt Martin Hörwarter, Leiter der Seniorentagesbetreuung des Diakoniewerks Gnigl: „Der korrekte Umgang mit den neuen technischen Entwicklungen ist für Senioren eine Form der Lebensqualität.“ Wer sich Computern gänzlich ver-



Surfen im Internet stärkt die geistigen Fähigkeiten.

820-39274

schließe, bekomme im Alltag schnell Probleme. „Auf kleineren Bahnhöfen etwa gibt es keine Ticketschalter mehr. Karten gibt es nur noch an den Automaten.“ Österreichs Senioren sind längst keine

Technikmuffel mehr. Laut aktuellen Erhebungen des Mobilfunkanbieters A1 stehen nur 29 Prozent der über 60-jährigen Internet und Smartphone negativ gegenüber. Überraschend: 24 Prozent nutzen

das Internet nicht nur zu Hause, sondern auch unterwegs. Dementsprechend besitzen knapp ein Viertel aller Pensionisten ein Smartphone, die meisten haben darauf auch Apps installiert. Besonders beliebt sind laut A1 Wetter- und Nachrichten-Applikationen. Auch über Reisen und Gesundheit informiert man sich gern online.

Doch wie will man auch den härtesten Verweigerern das Internet schmackhaft machen? „Mit Computerkursen kann man den Älteren die Scheu vor dem Neuen nehmen“, sagt Seniorenbetreuer Martin Hörwarter. Das Kursangebot müsse weiter ausgebaut werden, um auch diese Altersgruppe besser zu integrieren. „Senioren müssen langsam an die Materie herangeführt werden.“ Hörwarter nimmt dabei auch die Angehörigen in die Pflicht: „Die Familie muss helfen, das Unbekannte kennenzulernen.“

Den Probanden der britischen Studie bereiteten vor allem Videoanrufe und das Versenden und Erhalten von E-Mails große Freude. „Ein Großteil der Senioren lebt allein. Dank dem Internet kommt man unter Leute, ohne das Haus verlassen zu müssen“, sagt Hörwarter. Mentale Gesundheit gehe mit einem möglichst geringen Einsamkeitsgefühl einher. Hörwarter: „Es gilt nicht nur körperlich fit zu bleiben, sondern auch im Geist.“

Senioren und die digitale Welt

Handy

Benutzerfreundlichkeit und gute Klangqualität sind für ältere Menschen bei Mobiltelefonen besonders entscheidend. Die Tasten sollten möglichst groß, das Display gut lesbar sein. Aber: Die meisten Senioren wollen keine typischen Seniorentelefone. Das Aussehen ist auch der älteren Generation wichtig. Wer schlechter hört, sollte darauf achten, dass Lautsprecher und Klingeltöne laut genug sind.

Tablet

Ständig online, kein Dateisystem und kaum Konfiguration: Tablets könnten für Senioren ein nützlicher Computer sein. Oft scheitert es jedoch an der zumständlichen Bedienung. Eigens für ältere Menschen entwickelte Geräte mit besonders großen Symbolen sind bereits erhältlich.

Social Media

Mit „**Seniorbook**“ ist seit September 2012 eine Alternative zu Facebook und Co. online. Die Plattform rühmt sich, das erste deutschsprachige Netzwerk für Senioren zu sein. Die Seite ist bewusst übersichtlich gestaltet, die meisten Inhalte sind ohne Anmeldung abrufbar.