

## Grundlagenmodul 5. Praktische Arbeit als digitale\*r Gesundheitsbotschafter\*in

Hier finden Sie eine ausführliche Zusammenstellung möglicher didaktischer Ziele und Vorschläge zur praktischen Umsetzung während Ihres Kurses. Erschrecken Sie nicht über die lange Liste an zu beachtenden Punkten. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten, Ihr Tempo und die Inhalte an die Gruppe / Ihr Gegenüber anzupassen.

Didaktisches Ziel	Beispiele, Maßnahmen und Empfehlungen, um das Ziel zu erreichen
<b>Entpersonalisierung von Ängsten</b>	<p>Hilfreich kann die „<b>Entpersonalisierung</b>“ von Ängsten sein. Dazu werden auftretende Befürchtungen („<i>Ich trau' mich nicht, die Einstellungen zu ändern – was, wenn ich etwas kaputt mache?</i>“) und negative Online-Erlebnisse Dritter („<i>Was ist im Bekanntenkreis schon vorgefallen?</i>“) gesammelt und diskutiert. Im Anschluss können gemeinsam mögliche Lösungsansätze überlegt werden: „<i>Was könnte man in so einer Situation machen?</i>“.</p>
<b>Angst- und Wirklichkeitsspiel</b>	<p>Oft wirkt es für die Teilnehmer*innen befreiend, ihre konkreten Ängste zu benennen, zum Beispiel: „<i>Was ist das Schlimmste, was im Internet passieren könnte?</i>“ Diese Befürchtungen können dann durch einen Realitätsbezug entkräftet werden, zum Beispiel: „<i>Das Internet kann man nicht löschen!</i>“.</p>

Didaktisches Ziel	Beispiele, Maßnahmen und Empfehlungen, um das Ziel zu erreichen
Keinen Druck ausüben	„Wir stehen immer neben den Leuten, nie hinter den Leuten.“
Ängste respektieren	„Wir holen Teilnehmerinnen zum Beispiel nie ans Flipchart.“
Raum für Einzelfragen	„Ich stehe eine halbe Stunde vor Beginn und nach Kursende für Fragen zur Verfügung.“ „Wir stehen für etwaige Rückfragen telefonisch zur Verfügung.“
Wertschätzende Haltung	Insbesondere bei der Vermittlung von (Internet-)Wissen ist es für Sie sehr wichtig, eine <b>wertschätzende Haltung</b> gegenüber der Zielgruppe Senior*innen anzunehmen.
Verständnis für Bedürfnisse	Bringen Sie <b>Verständnis für deren spezifische Bedürfnisse und Lebenssituationen</b> auf. Den Teilnehmer*innen sollte das Gefühl vermittelt werden, bei Fragen oder Unsicherheiten ernst genommen zu werden und sich stets an die Lehrperson oder an das mitlernende Umfeld wenden zu können. „Auch wenn Sie sich bis jetzt nicht mit dem Internet auseinandergesetzt haben – super, dass Sie sich jetzt trauen!“

Didaktisches Ziel	Beispiele, Maßnahmen und Empfehlungen, um das Ziel zu erreichen
Positive Rückmeldungen	Positive Rückmeldungen, Lob und Anerkennung motivieren die Teilnehmer*innen, sich auch weiterhin mit einem Themengebiet auseinanderzusetzen. In diesem Sinn sollten auch kleine Lernfortschritte von Ihnen wahrgenommen, aufgezeigt und „gefeiert“ werden. Gelerntes Wissen sollte gleich umgesetzt werden, sodass die Erfolge sichtbar werden (zum Beispiel eine Gesundheits-App korrekt einrichten).
Gruppenarbeit fördern	Senior*innen sollten dazu angehalten werden, sich <b>gegenseitig zu unterstützen</b> . Die Arbeit in Kleingruppen fördert das „Voneinander-Lernen“.
Themen und Aufgaben von Teilnehmer*innen mit ihren Worten erklären lassen	Für den Lernerfolg ist es wichtig, dass Sie die Teilnehmer*innen <b>Themen und Aufgaben selbstständig und in eigenen Worten erklären</b> lassen. Das fördert nicht nur den Wissenserwerb, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen.

Didaktisches Ziel	Beispiele, Maßnahmen und Empfehlungen, um das Ziel zu erreichen
<p>Technische Unzulänglichkeiten einbeziehen</p>	<p>Sie sollten ihre Schützlinge bei Problemen daran erinnern, dass sie <b>nicht zwangsläufig schuld an den Misserfolgen oder Schwierigkeiten</b> sind, sondern technische Faktoren dafür ausschlaggebend sind (zum Beispiel schlechte Gebrauchstauglichkeit, ungeeignete Bildeinstellung).  <i>„Dass das jetzt nicht funktioniert, liegt nicht an Ihnen, sondern daran, dass diese App schlecht programmiert ist!“</i> <i>„Es gibt keine dummen Fragen – aber oft unnötig komplizierte Technik.“</i></p>
<p>Humorvoll sein</p>	<p>Auf humorvolle Art aufzeigen, dass auch die <b>heutige Jugend nicht die Weisheit mit Löffeln gefressen hat</b>, wenn es um Technik geht. So zeigt etwa die Videoserie <i>„KidsReact!ToTechnology“</i>, wie Kinder und Jugendliche völlig verständnislos und überfordert auf ältere Technologien, wie zum Beispiel einen Kassettenrekorder oder ein Wählscheibentelefon, reagieren (→ <a href="http://youtu.be/Uk_vV-JRZ6E">http://youtu.be/Uk_vV-JRZ6E</a>).</p>

Didaktisches Ziel	Beispiele, Maßnahmen und Empfehlungen, um das Ziel zu erreichen
<p><b>Einfache Sprache verwenden</b></p>	<p>Komplizierte Sprache und technische Fachbegriffe stellen für Senior*innen oft eine große Hürde dar.</p> <p>Generell sollten <b>alltagsnahe bzw. bildhafte Begriffe</b> gewählt werden, zum Beispiel die Enter-Taste mit dem Startknopf der Waschmaschine vergleichen.</p> <p>Die <b>Einstiegsmethode „Begriffe erklären“</b> bietet die Möglichkeit, gleich zu Kursbeginn Hemmungen abzubauen und den Wissensstand der Teilnehmer*innen auf ein gemeinsames Niveau zu bringen. Dabei werden 5 bis 10 Minuten lang bereits bekannte Begriffe zum behandelten Thema gesammelt und in der Gruppe gemeinsam erklärt, diskutiert und für alle sichtbar aufgeschrieben.</p>
<p><b>Eigenständigkeit fördern</b></p>	<p>Die Lernenden sollten einzelne <b>Schritte und Übungen eigenständig durchführen</b>. Das Eingreifen in die Tastatur oder das Übernehmen der Maus ist kontraproduktiv!</p> <p>Die Teilnehmer*innen sollten sich <b>selbst Notizen machen</b> bzw. ihre <b>eigenen Schritt-für-Schritt-Anleitungen</b> erstellen (in ihren Worten, mit ihren Stichwörtern, Vokabeln, in ihrer Reihenfolge ...), da Lernmuster von Person zu Person unterschiedlich sind.</p>

Didaktisches Ziel	Beispiele, Maßnahmen und Empfehlungen, um das Ziel zu erreichen
<p><b>Motivation nutzen</b></p>	<p><b>Individuelle Lernziele</b> sollten stets <b>im Auge behalten</b> werden, etwa indem gesetzte Ziele immer wieder wiederholt werden und die erworbenen Fähigkeiten sofort in der Praxis eingesetzt werden. <i>„Ich will meinem Hausarzt meine Blutdruckwerte schicken können.“</i></p> <p><b>Positives Feedback, Lob</b> sowie das <b>Sichtbarmachen und Loben selbst kleinerer Erfolge</b> (zum Beispiel das gelungene Versenden einer E-Mail) sind wichtige Elemente, um Senior*innen auch weiterhin für die Beschäftigung mit dem Computer beziehungsweise dem Tablet zu motivieren.</p> <p>Nicht Werkzeuge oder Anwendungen erklären, sondern mit <b>Beispielen</b> arbeiten und diese gemeinsam lösen (<i>„anlassbezogenes Lernen“</i>).</p>

Didaktisches Ziel	Beispiele, Maßnahmen und Empfehlungen, um das Ziel zu erreichen
<p>Umgang mit Widerständen</p>	<p>Oft beschäftigen sich Senior*innen nur widerwillig mit dem Internet, besonders wenn die Auseinandersetzung nicht freiwillig erfolgt. Für Sie stellt sich oft die Frage nach dem richtigen Umgang mit solchen Widerständen.</p> <p>In jeder Kurseinheit eine kurze Zeitspanne (ca. 5 bis 10 Minuten) als „Klagemauer“ definieren, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, Ärger loszuwerden.</p> <p>Oft hilft es schon, für die Anliegen der Lernenden <b>Verständnis aufzubringen</b>: <i>„Ich stimme Ihnen zu, dass das eine unerträgliche Situation ist, aber jetzt machen wir das Beste daraus.“</i></p> <p>Sträuben sich einzelne Teilnehmer*innen gegen die Auseinandersetzung mit einer bestimmten Funktion des Internets, hilft es, den <b>wirklichen Mehrwert der Nutzung herauszuarbeiten und einzuüben</b>, zum Beispiel <i>„Der Arzt kennt auf diese Weise bereits Ihre Werte.“</i> oder <i>„Sie ersparen sich damit unnötige Anamnesetermine.“</i></p>

Didaktisches Ziel	Beispiele, Maßnahmen und Empfehlungen, um das Ziel zu erreichen
<p><b>Dauer und Lerntempo</b></p>	<p>Um die Aufnahme- und Merkfähigkeit älterer Menschen zu fördern, sollten Kursdauer und Lerntempo an deren Bedürfnisse angepasst werden:</p> <p><b>Tempo rausnehmen</b> („<i>Ein alter Mann ist kein D-Zug!</i>“)</p> <p>Der Kurs sollte in <b>kleine Einheiten</b> unterteilt sein und die Lehrinhalte als „<b>kleine Häppchen</b>“ verabreicht und durch häufige <b>Wiederholungen</b> gefestigt werden. „<i>Wiederholen Sie so oft wie nötig.</i>“</p> <p>Trainer*innen sollten <b>viel Zeit für (eigenständiges) Üben</b> einplanen und sich regelmäßig vergewissern, dass alle Teilnehmer*innen noch inhaltlich folgen können. „<i>Sind noch alle auf Kurs?</i>“</p> <p>Es sollten <b>nicht zu viele Inhalte gleichzeitig</b> behandelt bzw. von den Senior*innen „Multitasking“ verlangt werden – dies wirkt demotivierend. „<i>Eines nach dem anderen.</i>“</p> <p>Es sollten <b>genügend (bedürfnisorientierte) Pausen</b> eingeplant und zwischendurch <b>Auflockerungsübungen</b> oder Gymnastik eingestreut werden, wie zum Beispiel Hände ausschütteln, Kopfgymnastik, Halswirbelgymnastik, Schulter heben und senken, mit den Händen „Kirschen pflücken“.</p>



Didaktisches Ziel	Beispiele, Maßnahmen und Empfehlungen, um das Ziel zu erreichen
<p>Lernbegleitung – kein Frontalunterricht</p>	<p>Sie sollten darauf achten, Lehrinhalte <b>unterstützend</b> statt fordernd („belehrend“) zu vermitteln.</p> <p>Die <b>Teilnehmer*innen bestimmen, wo es lang geht</b> – nicht der Kursplan oder die Institution. Die behandelten Inhalte sollten auf die aktuellen Bedürfnisse der Lernenden abgestimmt sein. <i>„Was brennt Ihnen jetzt unter den Nägeln?“</i></p> <p><b>Weniger ist mehr:</b> Neue Inputs sollten kurz und kompakt vermittelt werden, um dann noch möglichst viel Zeit für das Einüben bzw. für Fragen zu haben.</p> <p>Das Gelernte kann <b>mit Fragen gefestigt</b> werden – dabei sollten die Lernenden keinesfalls bloßgestellt werden! <i>„Es gab diese Schwierigkeit, wie ist es Ihnen dabei gegangen?“</i></p> <p>Sie sollten immer wieder reihum gehen, um zu überprüfen, ob noch <b>alle Teilnehmer*innen folgen</b> können. Kleine Übungen zwischendurch helfen der Gruppe, motiviert bei der Sache zu bleiben, zum Beispiel: <i>„Loben Sie Ihren Nachbarn.“</i></p> <p><b>Antworten</b> auf Fragen <b>gemeinsam erarbeiten</b>. <i>„Ich weiß auch nicht alles. Suchen wir gemeinsam nach einer Antwort auf Ihre Frage.“</i></p>

Didaktisches Ziel	Beispiele, Maßnahmen und Empfehlungen, um das Ziel zu erreichen
Flexibel bleiben	<p>Das Konzept sollte <b>fachlich und didaktisch gut durchdacht</b> sein. Die Themen sollten zwar grob vorgegeben sein, aber dennoch viel Spielraum für <b>individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer*innen</b> lassen. Auch für die Fragen der Lernenden sollte viel Zeit zur Verfügung stehen.</p> <p>Sie brauchen <b>Mut zum Weglassen</b>. Es muss schließlich <b>kein Lehrplan</b> umgesetzt werden. Generell ist es besser, ein paar wenige Inhalte zu festigen, als viele Themen kurz anzureißen.</p>