



**Senior
Explorers
of Urban
Environments**

Ältere Menschen erkunden ihre
Nachbarschaft mit digitalen
Werkzeugen



DAS PROJEKT



Viele ältere Menschen laufen Gefahr, aus der digitalen Welt ausgeschlossen zu werden – und das gefährdet auch ihre soziale Teilhabe. Mit unserem Projekt **SEE U möchten wir dazu beitragen, die digitale Kluft zu schließen.**



Digitale Kompetenzen sind ein Schlüssel zu unserer Welt. Digitale Geräte, Anwendungen und Angebote helfen uns dabei, informiert zu bleiben. Sie ermöglichen uns Teilhabe, die Nutzung vieler Dienstleistungen und den Kontakt mit Freund*innen und Familie. Viele ältere Menschen laufen Gefahr, aus der digitalen Welt ausgeschlossen zu werden – und das gefährdet auch ihre soziale Teilhabe. Mit unserem Projekt **SEE U** möchten wir dazu beitragen, die digitale Kluft zu schließen. Wir entwickeln Lernangebote, die ältere Menschen inspirieren und dabei unterstützen, Technologien zu nutzen. Technologien, die uns voranbringen und uns verbinden und nicht ausschließen sollten. Die Nutzung dieser Technologien lernt man am besten, indem man sie für Aufgaben nutzt, die für eine*n selbst sinnvoll und bedeutsam sind. Außerdem sind wir davon überzeugt, dass der Umgang mit Technologien dem Erlernen von Sprachen gleicht: Lernen ist soziales Handeln und eine lebenslange Aufgabe.

WARUM WIR ES TUN

DIGITALE TEILHABE IST SOZIALE TEILHABE.

Digitale Werkzeuge sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie ermöglichen, Kontakt zu halten und eröffnen neue Kommunikationswege. Sie helfen uns dabei, unseren Alltag zu organisieren und bringen Kunst, Kultur und Gesellschaft in unser Zuhause. Außerdem vereinfachen sie viele Prozesse, wie den Umgang mit der Verwaltung oder mit Dienstleister*innen. Digitale Teilhabe kann maßgeblich zur Erhaltung von Lebensqualität und Unabhängigkeit im Alter beitragen. In der Pandemie wurde sehr deutlich, dass Technologie soziale Isolation verringern und uns den Kontakt mit Familie und Freund*innen erleichtern kann – aber auch Lernen, Sport und andere Aktivitäten sind online möglich.

„Die Digitalisierung bringt die Welt zu uns nach Hause.“

Ivica Ž., Studentin
an der Slowenischen
Universität des
Dritten Alters

DIE DIGITALE KLUFF MUSS GESCHLOSSEN WERDEN.

Europa ist von allen Regionen der Welt am stärksten digital erschlossen. Fast 90 Prozent der Bevölkerung sind online.¹ Und auch bei der älteren Bevölkerung hat sich die digitale Teilhabe in den vergangenen Jahren klar verbessert. Trotzdem laufen viele ältere Europäer*innen Gefahr, digital abgehängt zu werden.² Innerhalb der älteren Bevölkerung gibt es Gruppen, die ganz besonders von digitaler Exklusion gefährdet sind, darunter auch Frauen: Sie erleben mehr Barrieren und Ungleichheit – ein Ergebnis „kumulierter Benachteiligungen im gesamten Lebensverlauf, die das Risiko für soziale Exklusion und die Abhängigkeit von anderen bei der Inanspruchnahme von grundlegenden digitalen Services erhöhen.“³

„Ich will nicht zurückgelassen werden.“

Alojz T., Student an der Slowenischen Universität des Dritten Alters

Digitale Kompetenzen sind Schlüsselkompetenzen unserer Gegenwart. Alte Menschen, die vom digitalen Ausschluss bedroht sind, laufen auch Gefahr, sozial den Anschluss zu verlieren. Die digitale Kluft bedroht ihre Teilhabechancen – ihre Möglichkeit, Leistungen in Anspruch zu nehmen, Informationen zu finden, am öffentlichen Diskurs teilzunehmen, mit anderen in Kontakt zu bleiben etc. Aus diesem Grund muss die digitale Kluft geschlossen oder zumindest verkleinert werden.

ZIELGRUPPENORIENTIERTE LERNSETTINGS SIND WICHTIG.

Lernen im höheren Alter ist essenziell – für die älteren Lernenden selbst und für die Gesellschaft als Ganzes. Lernen ist wichtig für die soziale Teilhabe, aber auch für Gesundheit und Wohlbefinden.⁴

¹ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals

² E.g. www.statista.com/statistics/1241896/european-countries-internet-users-use-accessed-internet-daily-age/ und www.age-platform.eu/special-briefing/growing-old-digital-world

³ www.age-platform.eu/special-briefing/complex-gender-face-digital-exclusion-old-age

⁴ E.g. Cory Noble et al. (2021): How Does Participation in Formal Education or Learning for Older People Affect Well-being and Cognition? A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2333721420986027>



Im Projekt SEE U erkunden ältere Menschen ihre Nachbarschaft mit digitalen Werkzeugen. Mit Hilfe einer App entwickeln die Teilnehmer*innen Spaziergänge und testen diese Spaziergänge auch gleich gemeinsam. Wir begleiten die älteren Lernenden bei der Nutzung von digitalen Geräten und Applikationen. Die Lernsettings sind offen, flexibel und inspirierend.

Ältere Lernende brauchen Settings, die

- 👁 Neugierde und Lernfreude wecken,
- 👁 Vertrauen geben,
- 👁 bestehende Einstellungen (z. B. gegenüber Technologien) berücksichtigen,
- 👁 Wünsche und Möglichkeiten respektieren,
- 👁 selbst organisiertes und interaktives Lernen (von Gleichaltrigen) ermöglichen,
- 👁 die Diversität der Zielgruppe berücksichtigen und
- 👁 frei von Ageism (Altersdiskriminierung) und Stereotypen sind.

ÄLTERE LERNENDE FORDERN STEREOTYPEN HERAUS UND BEKÄMPFEN AGEISM.

Probleme bei der digitalen Teilhabe sind nicht die einzige Gefahr für die soziale Inklusion älterer Menschen. Ageism – Stereotype, Vorurteile und Diskriminierung aufgrund von Alter – ist genauso schädlich. „Ageism kann beeinflussen, wie uns andere und wie wir uns selbst sehen. Er höhlt die Solidarität zwischen den Generationen aus und beeinträchtigt unsere Möglichkeit, vom Beitrag jüngerer und älterer Menschen zu unserer Gesellschaft zu profitieren. Ageism gefährdet unsere Gesundheit, unsere Langlebigkeit und unser Wohlbefinden [...]“⁵ Ältere Lernende, die mitgestalten und ein Vorbild sind, fordern Stereotypen über das Alter(n) heraus. Sie tragen so zu einer offenen, chancengerechten und alter(n)sfreundlichen Gesellschaft bei.

„Aktive Ältere sind eine Herausforderung für das traditionelle Bild des Alters und bieten neue Entwürfe für das Leben im Alter.“

Dušana Findeisen,
Slowenische
Universität des
Dritten Alters



Die Nutzung von digitalen Technologien lernt man am besten, indem man sie für Aufgaben nutzt, die für eine*n selbst sinnvoll und bedeutsam sind. Im SEE U Projekt entwickeln wir Lernangebote, die ältere Menschen inspirieren und dabei unterstützen, Technologien zu nutzen. Technologien, die uns voranbringen und uns verbinden und nicht ausschließen sollten.

⁵ <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageismquestions-and-answers/item/ageing-ageism>



© Letokruh

WIE WIR ES MACHEN

Unser Ansatz in SEE U

In **SEE U** erforschen ältere Menschen ihre Nachbarschaften mit Hilfe digitaler Werkzeuge. Sie entwickeln App-basierte Spaziergänge in ihren Lebenswelten und führen diese Spaziergänge auch durch. Die **SEE U** Projektteams unterstützen die älteren Lernenden in diesem Entwicklungsprozess und begleiten sie bei der Nutzung von digitalen Geräten und Applikationen, die hilfreich bzw. notwendig für diesen Prozess sind. Die Lernsettings sind offen, flexibel und inspirierend. Jede*r Lernende nimmt entsprechend ihrer/seiner Interessen und Möglichkeiten daran teil. Peer-Lernen, also das Lernen voneinander, wird ermutigt. Die Spaziergänge werden zusammen mit älteren Menschen getestet und stehen über das Projekt hinaus zur Verfügung.

DIE SEE U-WORKSHOPS

Was wollen wir erreichen?

Mit den SEE U-Workshops wollen wir

- 👁 ältere Menschen einladen, sich mit digitalen Werkzeugen und Anwendungen auseinanderzusetzen,
- 👁 die Neugier auf die Möglichkeiten digitaler Werkzeuge wecken und das Ausprobieren fördern,
- 👁 ältere Menschen unterstützen, ihre eigenen Spaziergänge aus ihrer Lebenswelt, ihren Interessen und ihren Bedürfnissen heraus zu entwickeln,
- 👁 das Gefühl von Gemeinschaft stärken, um das Lernen voneinander und die Zusammenarbeit zu fördern und
- 👁 innovative und wirkungsvolle Methoden der „Übersetzung“ zwischen digitaler und realer Welt (und umgekehrt) entwickeln und testen, um Verbindungen zwischen diesen Sphären für ältere Lernende zu schaffen.

**„Es gibt immer
so viel zu
lernen.“**

Franček H.,
Student an der
Slowenischen
Universität des
Dritten Alters

Wen wollen wir erreichen?

In den **SEE U** Workshops entwickeln die Teilnehmer*innen ihre Spaziergänge mit Hilfe einer App und testen diese Spaziergänge auch gleich gemeinsam. Auf ihren Wegen erforschen sie ihre Nachbarschaften mit digitalen Hilfsmitteln. Die Workshops werden gemeinsam mit den älteren Lernenden gestaltet. Diese sollten Interesse an folgenden Aspekten mitbringen:

- 👁 **Entwickeln von Spaziergängen auf der Grundlage gemeinsamer Interessen**
- 👁 **Erkunden von Nachbarschaften mit anderen Teilnehmer*innen**
- 👁 **Umgang mit (neuen) digitalen Werkzeugen**
- 👁 **Lernen neuer Inhalte**
- 👁 **Unterstützen anderer beim Lernen (Peer-Lernen)**

- 👁 **Teilnehmen an und Testen von Spaziergängen**
- 👁 **Anbieten von Spaziergängen für ältere Menschen**

Wie werden die Workshops umgesetzt?

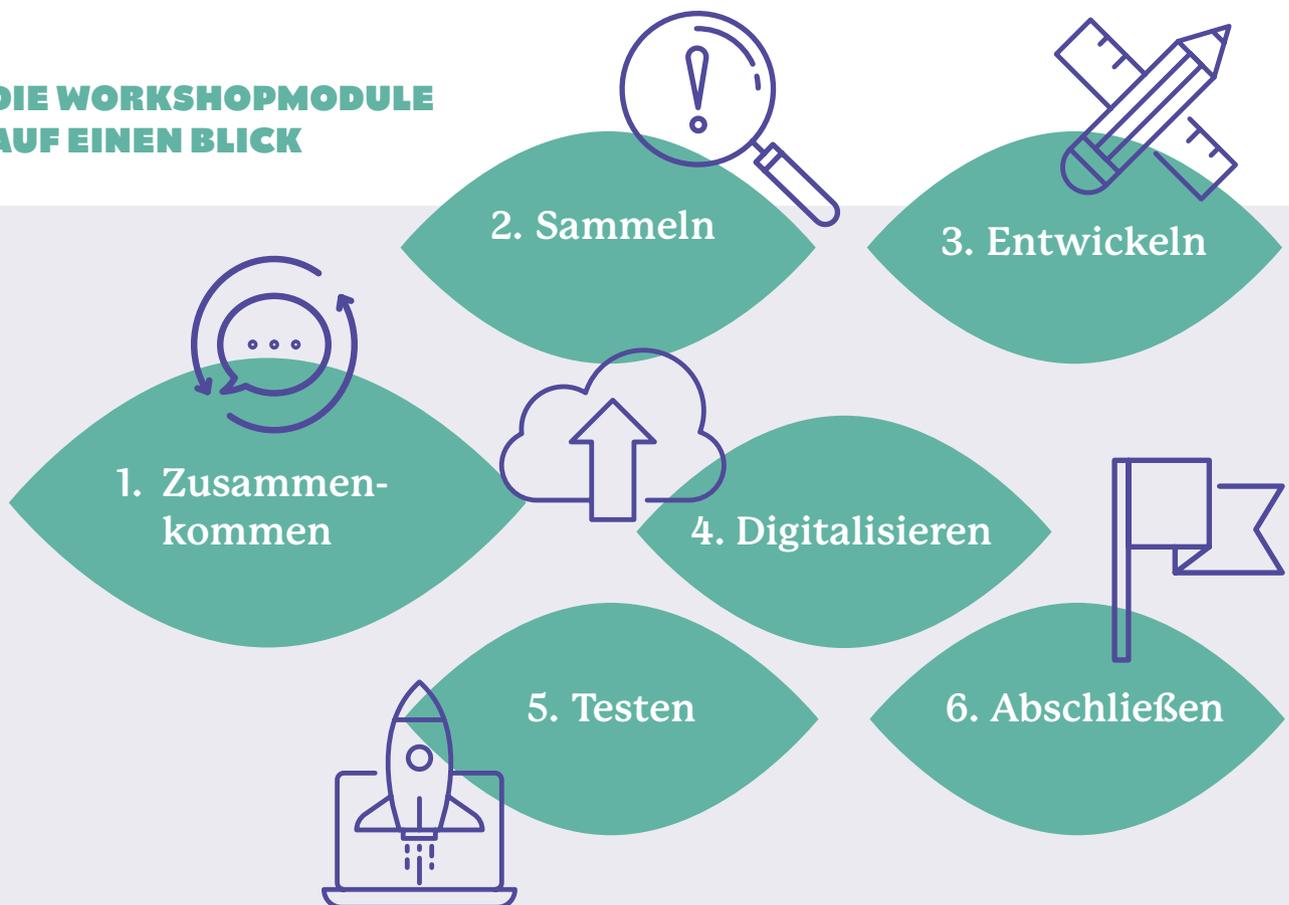
Die Teilnehmer*innen müssen nicht alle oben genannten Kriterien erfüllen. Die **SEE U** Workshops stehen ganz im Gegenteil für alle älteren Lernenden offen. Auch wenn jemand zum Beispiel „nur“ an den Spaziergängen teilnehmen, aber sie nicht mitentwickeln möchte, ist herzlich willkommen. Gerade weil wir möglichst unterschiedliche Gruppen von Lernenden erreichen möchten, verlangen die **SEE U** Workshops keine speziellen Vorkenntnisse. Die Lernenden können zu jedem Zeitpunkt einsteigen. Dies verlangt nach einem sehr flexiblen Workshop-Konzept, das sich vorrangig an den Erfahrungen, Bedürfnissen und Interessen der Lernenden orientiert.

**„Ich kann in
diesem Projekt etwas
Neues lernen. Und
das spielerisch und
Schritt für Schritt.“**

Karin F., SEE U-
Teilnehmerin in
Österreich

Unser niederschwelliges Workshopkonzept erlaubt es den Teilnehmer*innen, zu jedem gewünschten Zeitpunkt einzusteigen. Sie werden dazu ermutigt, sich so einzubringen, wie es für sie am besten passt. Die Workshops sind modular aufgebaut und die Lernenden wählen jene Module aus, die ihren Interessen und Erfahrungen am besten entsprechen. Die Module folgen nicht notwendigerweise linear aufeinander, sondern werden den inhaltlichen Schwerpunkten, dem Profil der Lernenden und der Gruppendynamik entsprechend organisiert. Auch die Gruppengröße ist variabel und kann von zwei bis zehn Personen reichen. Die Anzahl der Workshops wird ebenfalls an die Bedürfnisse und die Arbeitsweise der Gruppe(n) angepasst.

DIE WORKSHOPMODULE AUF EINEN BLICK



1. Zusammenkommen

Die Teilnehmer*innen lernen einander und das Projekt kennen. Sie werden dazu eingeladen, sich ihren Interessen und ihrem Vorwissen entsprechend einzubringen.

2. Sammeln

Die Themen für die Spaziergänge werden gesammelt, diskutiert und in der Gruppe weiterentwickelt.

3. Entwickeln

Die Teilnehmer*innen lernen unterschiedliche Elemente von Spaziergängen (z. B. Informationseinheiten, Spielelemente) kennen. Sie probieren sie aus und wählen die passenden Elemente für ihre Spaziergänge aus.

4. Digitalisieren

Die Spaziergänge werden in *Actionbound* realisiert. Je nach den Bedürfnissen und den Vorkenntnissen der Gruppe, machen das die Teilnehmer*innen eigenständig oder mit Unterstützung des Projektteams.

5. Testen

Die digitalen Spaziergänge werden von den Gruppen oder einzelnen Entwickler*innen getestet. Die Rückmeldungen werden anschließend besprochen.

6. Abschließen

Verbesserungsideen und Änderungen werden in die Spaziergänge eingearbeitet.

In jedem der Module werden die Lernenden ermutigt und unterstützt, Hardware (z. B. Mobiltelefon, Tablet, Laptop) und verschiedene digitale Anwendungen (z. B. Stadtpläne, Suchmaschinen, Social Media, Datenbanken, Video- und Audioaufnahme-Apps, *Actionbound*) zu verwenden, um die Spaziergänge nach ihren Vorstellungen zu gestalten. Selbstorganisiertes Lernen und das Lernen voneinander (Peer-Lernen) werden gefördert.

„Ich finde das interessant: Während ich die Spaziergänge vorbereite, kann ich selbst viele neue Sachen entdecken.“

Karin F., SEE U-Teilnehmerin in Österreich

„Bleib nicht stehen. Wenn du mit dem Gehen aufhörst, ist das schlecht für dich.“

Jitka F., SEE U-Teilnehmerin in Tschechien

Was sind SEE U-Spaziergänge?

Die Themen der Spaziergänge werden von den Teilnehmer*innen und Mitgestalter*innen der **SEE U** Workshops selbst erarbeitet. Damit sind die Spaziergänge auch Ausdruck ihrer Interessen, Talente und Geschichten. Zum Beispiel:

- 👁 „Plätze und Räume“: Unsere Lieblingsorte oder -ausblicke in der Nachbarschaft
- 👁 „Erinnerst du dich?“: Unsere Nachbarschaft damals und heute (z. B. vergessene Kinos)
- 👁 Andere Themen, wie zum Beispiel: „Wie sieht es mit ... Nachhaltigkeit, Klimawandel, Sport... in unserer Nachbarschaft aus?“

Die SEE U-Materialien

Es ist uns wichtig, dass die Erfahrungen und Ergebnisse aus **SEE U** all jenen zugute kommen, die sich für die digitale Teilhabe älterer Menschen einsetzen. Dafür entwickeln wir unter anderem ein **WORKSHOP-KONZEPT** für gute Lernsettings, in denen die Teilnehmer*innen ihre multimedialen Spaziergänge entwickeln und umsetzen können. Die digitalen Spaziergänge werden über das Projekt hinaus verfügbar sein. Außerdem entwickeln und verbreiten wir eine **ONLINE-METHODENBOX**, die die wichtigsten Informationen und Materialien für die Entwicklung digitaler Spaziergänge enthält und spezifisch auf die Arbeit mit der Zielgruppe der älteren Menschen zugeschnitten ist. Die Methodenbox richtet sich an Organisationen, die mit/für ältere Menschen arbeiten, Anbieter*innen der Erwachsenenbildung, Nachbarschaftsinitiativen und ältere Menschen, die ähnliche Spaziergänge für ihre Nachbarschaften entwickeln möchten. Außerdem bieten wir auch ein **HANDBUCH** und kostenfreie **WEBINARE** an, um für die digitale Teilhabe älterer Menschen zu sensibilisieren und Erfahrungen und Beispiele weiterzugeben.

WAS UNS INSPIRIERT

Wir haben **SEE U** nicht nur auf der Grundlage unserer Recherchen zur digitalen Exklusion/Inklusion entwickelt. Viel stärker noch inspirierte uns eine Vielfalt von Projekten zu den **SEE U** Themen Technologie, Raum und soziale Teilhabe älterer Menschen.

Wir haben vier Beispiele aus vier verschiedenen Ländern ausgewählt und die jeweiligen Projektleiter*innen und Teilnehmer*innen um Interviews gebeten. Sie haben uns Einblick in ihre Projekte gegeben, damit wir aus ihren Erfahrungen lernen können.

*Wir haben uns dazu entschieden, die Namen der Teilnehmer*innen zu anonymisieren, um ihre Privatsphäre zu schützen. Die Projektleiter*innen werden mit ihren vollen Namen genannt.*



© GERONTOLOGIE CH

In Hemishofen, nahmen ältere Menschen an einer partizipative Begehung eines Siedlungsentwicklungsprojekts teil. Die älteren Bewohner*innen widmeten sich dabei der Frage „Wie altersfreundlich ist meine Gemeinde?“ und erfassten ihre Erkenntnisse mit der App #stadtsache.

#stadtsache: Eine App als Forschungswerkzeug

App-basierte Touren in Hemishofen, Schweiz

Projektsteckbrief

Titel: Altersfreundliche Gemeinde

Finanzierung: Kanton Schaffhausen und
Gemeinde Hemishofen

Organisationen: GERONTOLOGIE CH und
Dost Stadtentwicklung

Stadt, Land: Hemishofen, Schweiz

Ziel: partizipative Analyse der Gemeinde

Zielgruppe: alle Bewohner*innen

(414 Personen)

Websites: www.stadtsache.de,

<https://altersfreundliche-gemeinde.ch>

Die kleine Gemeinde Hemishofen mit knapp mehr als 400 Einwohner*innen führte eine partizipative Begehung eines Siedlungsentwicklungsprojekts durch. Die älteren Bewohner*innen widmeten sich dabei der Frage „Wie altersfreundlich ist meine Gemeinde?“ und erfassten ihre Erkenntnisse mit der App **#stadtsache**. Die neue Nutzung des ehemaligen Schulgebäudes wurde diskutiert und die Teilnehmer*innen hatten viele Ideen, um diesen Raum mit neuem Leben zu füllen.

*Simon, du hast die Begehung organisiert und die Bürger*innen von Hemishofen dabei unterstützt, die Altersfreundlichkeit ihrer Gemeinde zu bewerten. Was war das Besondere an diesem Projekt?*

Simon Stocker: Die Begehung ist Teil des Programms „Altersfreundliche Gemeinde“, das von GERONTOLOGIE CH im Kanton Schaffhausen umgesetzt wird. Ziel dieses Programms ist es, Gemeinden Wissen über Alterspolitik zu vermitteln und sie auf ihrem Weg in Richtung Altersfreundlichkeit zu begleiten. Es ist sehr wichtig für uns, dass die ältere Bevölkerung in den Prozess der Maßnahmenentwicklung und -implementierung einbezogen wird.

Violette, du hast an der Begehung teilgenommen. Warum hast du mitgemacht?

Violette T.: Wir leben seit dreißig Jahren in der Gemeinde und engagieren uns auch ehrenamtlich. Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass uns die Gemeinde zu dieser Begehung eingeladen hat. Mich hat das Format sofort angesprochen. Da ich noch möglichst lange in meinem Heimatort leben möchte, ist es wichtig, dass er auch altersfreundlich gestaltet ist. Das war für mich Grund genug, bei diesem Projekt mitzumachen.

Ihr habt die App #stadtsache für die digitale Erkundung eurer Nachbarschaft verwendet. Was waren eure Erfahrungen damit?

Violette T.: Ich war überrascht, wie viel Spaß es gemacht hat, die App zu verwenden. Ihre Struktur – „Das gefällt mir“, „Das gefällt mir

nicht“ und „Das sollte die Gemeinde verbessern“ – war logisch und einfach zu verstehen. Die App motivierte mich dazu, Plätze in der Gemeinde genauer anzuschauen und über Sicherheit, Verbesserungen oder störende Elemente nachzudenken. Ich bin von den digitalen Möglichkeiten noch immer begeistert.

Warum ist es aus deiner Sicht wichtig, (ältere) Menschen mit der digitalen Welt vertraut zu machen?



© GERONTOLOGIE CH

Simon Stocker: Teilhabe ist für uns ein sehr wichtiges Thema, und wenn wir eine Möglichkeit sehen, ein digitales Werkzeug spielerisch einzusetzen, dann machen wir das auch. Im Fall von Hemishofen war es die App, die sehr einfach verwendet werden kann. Die Teilnehmer*innen konnten auch nach der gemeinsamen Begehung noch Bilder und Infos hochladen.

Was hast du aus den Begehungen mit der App mitgenommen?

Violette T.: Ich bin sehr neugierig und möchte immer etwas Neues lernen. Nach der Anleitung vor Ort war die App sehr einfach zu benutzen. Es hat mir Spaß gemacht und ich konnte meine Angst vor digitalen Werkzeugen abbauen. Bei der Begehung sind auch viele Gespräche entstanden und sogar neue Freundschaften.

„Nach der Anleitung vor Ort war die App sehr einfach zu benutzen. Es hat mir Spaß gemacht und ich konnte meine Angst vor digitalen Werkzeugen abbauen. Bei der Begehung sind auch viele Gespräche entstanden und sogar neue Freundschaften.“ (Violette T.)

Simon, was hat dich bei den Begehungen am meisten überrascht?

Simon Stocker: Für uns war es das erste Mal, dass wir eine App verwendeten und wir wussten natürlich nicht, wie die Teilnehmer*innen darauf reagieren würden. Aber sie hatten Spaß! Alles rund um öffentlichen Raum lässt sich gut mit Bildern einfangen.

Was nehmt ihr aus dem Projekt für zukünftige Projekte zu Digitalisierung und Alter mit?

Simon Stocker: Digitale Werkzeuge sind hilfreich. Aber sie sind immer nur Mittel zum Zweck: nämlich Menschen zusammenzubringen. In diesem Fall war die App eine große Hilfe, um verschiedene Blickwinkel auf die Gemeinde sichtbar zu machen. Und letztendlich ging es vor allem um den Austausch der Bewohner*innen und Maßnahmen für ein besseres Zusammenleben.

Persönliche Stadtspaziergänge

Projektsteckbrief

Finanzierung: Europäische Union, Grundtvig

Zeitraum: 2012-2014

Organisation: Slowenische Universität des Dritten Alters (U3A)

Stadt, Land: Ljubljana, Slowenien

Ziel: Ältere Menschen entwickeln Stadtspaziergänge auf der Grundlage ihrer eigenen Geschichten, Interessen und ihres Wissens über Architektur und Stadtplanung.

Zielgruppe: Student*innen der Universität des Dritten Alters Ljubljana

*„Ich würde sagen, dass ich nicht nur eine Studentin bin. Ich bin auch eine Forscherin.“ Das hat Mira, eine deiner Student*innen gesagt. Was genau hat sie damit gemeint?*

Meta Kutin: In *Persönliche Stadtspaziergänge* war praktisch alles neu für uns – sowohl für die Student*innen als auch für mich. Als Architektin wurde ich dazu ausgebildet, vor allem über technische und ästhetische Aspekte von Architektur und Räumen nachzudenken. Aber in Wahrheit ist es doch so: Städte sind Menschen! Menschen mit den verborgenen Geschichten der Vergangenheit, der Gegenwart und auch der Zukunft.

Wie habt ihr mit dem Sammeln von Geschichten gestartet?

Meta Kutin: Meine Student*innen haben ihre eigenen Erinnerungen ausgegraben, und dann die von Verwandten, Schulfreund*innen, Freund*innen, ehemaligen Arbeitskolleg*innen und Nachbar*innen erhoben. Kurz gesagt: Erinnerungen ihrer eigenen, also der älteren Generation. Sie recherchierten aber auch in Archiven. Letztendlich haben wir uns für drei Themenspaziergänge entschieden. Meine Student*innen sammelten Fragmente von persönlichen Geschichten zu den thematischen Spaziergängen. Außerdem suchten wir nach weiteren älteren Informant*innen. In den Netzwerken der Student*innen waren auch einige bekannte Leute. Mateja etwa war Balletttänzerin. Sie und der frühere Direktor der Oper von Ljubljana erzählten uns, wie Student*innen mit Blumensträußen nach den Vorstellungen auf die Tänzer*innen warteten. Oder wie schön die Buche neben der Oper war usw.

Ihr habt also nur gut umsetzbare Routen entwickelt?

Meta Kutin: Ja, das stimmt. Die Spaziergänge müssen gut aufgebaut und machbar sein, ich meine damit, zeitlich und auch körperlich gut zu schaffen. Nicht länger als eine Stunde! Bestimmte Stadtteile, Gebäude oder Räume haben einen sozialen Wert. Wichtig ist, was Plätze für Menschen bedeuten und welche Gefühle sie damit verbinden. Als wir die Themenspaziergänge, wie zum Beispiel *Zwischen Kultur und Freund*innen*, entwickelten, entdeckten wir, dass einige von

„Wenn wir lernen, wächst unser Selbstvertrauen. Und Selbstvertrauen ist wesentlich, um die Kontrolle über das Leben zu behalten und auch, um sich am Leben zu erfreuen. Auf jeden Fall sollten ältere Menschen viel mehr soziale Rollen haben, mit denen sie sich in ihre Gemeinschaften einbringen.“ (Vida V.P., Teilnehmerin am Projekt Persönliche Stadtsparziergänge)

uns ganz wunderbare Erinnerungen an die Wiener Cafés in unserer Stadt hatten. Diese Information musste dann in einen interessanten Text oder einen Film „übersetzt“ werden.

Vida, du studierst bei Meta und hast am Projekt Persönliche Stadtsparziergänge teilgenommen, richtig?



© Meta Kutin



**„Städte sind Menschen!
Menschen mit den verborgenen
Geschichten der Vergangenheit,
der Gegenwart und auch der
Zukunft.“** (Meta Kutin, Architektin
und Vortragende an der Universität
des Dritten Alters Ljubljana)

**In Ljubljana entwickelten
Student*innen der Universität
des Dritten Alters Stadtpazier-
gänge auf Grundlage ihrer Inter-
essen und Geschichten.**

Vida V. P.: Ja, ich habe bei *Persönliche Stadtspaziergänge* mitgemacht, aber auch bei anderen Projekten. Zum Beispiel haben wir die Straße, in der die U3A liegt, erforscht. Diese Forschungsarbeit basierte auf Theorien, persönlichen Erinnerungen, unseren Erfahrungen, Radiobeiträgen usw. Wir haben verschiedene Quellen kombiniert, vor allem auch die Erzählungen älterer Menschen und

kollektive Erinnerungen. Unsere Ergebnisse können Architekt*innen, Stadtplaner*innen und Entscheidungsträger*innen dabei helfen, ihre Ansichten über ältere Menschen zu ändern. Das passierte alles im *Dreamlike Neighbourhood*-Projekt. *Persönliche Stadtspaziergänge* gab mir die Möglichkeit, mein Wissen über Architektur zu erweitern. Aber was mir besonders gut gefallen hat, war die

Arbeit im Team. Wir hatten einander zuvor noch nie getroffen, aber wir haben Freundschaft geschlossen. Das heißt, wir haben nicht nur etwas über ein Thema gelernt, sondern auch über einander.

Welches Thema habt ihr gewählt und wie habt ihr euren Spaziergang ausgearbeitet?

Vida V. P.: Unsere Gruppe zum Beispiel hat den sogenannten *Plečnik und Salat*-Spaziergang entwickelt. Dabei geht es um den international bekannten slowenischen Architekten und Stadtplaner Jože Plečnik und gleichzeitig über Salat, der in der Nähe seines Hauses im Stadtteil Trnovo wächst. Der Salat wird heute noch täglich mit dem Karren zum Zentralmarkt transportiert. Im 20. Jahrhundert beeinflusste Plečnik die Entwicklung Ljubljanas stark. Wir brachten seine Architektur mit der Geschichte des Salats, der in der alten Stadt wächst, in Verbindung.

Meta, was nimmst du aus diesem Projekt für deine Arbeit mit älteren Menschen mit?

Meta Kutin: Für Spezialist*innen wie Architekt*innen, Stadtentwickler*innen, Raumsoziolog*innen und Psycholog*innen sind derartige Projekte eine wertvolle Informationsquelle. Sie zeigen, wie eine Stadt von älteren Menschen genutzt wird oder genutzt werden könnte und was die Stadt für sie bedeutet. In *Persönliche Stadtspaziergänge* habe ich gelernt, mit älteren Menschen zu kommunizieren und mich an ihre Situation zu versetzen. Das beeinflusste meine Arbeit als Architektin.

Vida, was hast du persönlich aus dem Projekt mitgenommen?

Vida V. P.: Wenn man älter wird, hat man es mit vielen Veränderungen zu tun. Etwa dem Prozess des Altwerdens, neuen Lebensstilen, Änderungen im Familienleben usw. Eine Möglichkeit, gut damit umzugehen, ist die Arbeit in Projekten und Bildung. Diese hilft uns, mit anderen in Verbindung zu sein und sich selbst nicht nur als Lernende*n, sondern auch als Umsetzer*in zu sehen. Wenn wir lernen, wächst unser Selbstvertrauen. Und Selbstvertrauen ist wesentlich, um die Kontrolle über das Leben zu behalten und auch, um sich am Leben zu erfreuen. Auf jeden Fall sollten ältere Menschen viel mehr soziale Rollen haben, mit denen sie sich in ihre Gemeinschaften einbringen.



Im Projekt MobileAge waren Senior*innen als Expert*innen ihrer eigenen Lebenswelt in den Entwicklungsprozess von Online-Anwendungen eingebunden.

MobileAge – Mobil-im-Alter

Projektsteckbrief

Finanzierung: Europäische Union,
Horizon 2020

Organisationen: Das Konsortium bestand aus Organisationen aus Großbritannien, Deutschland, Norwegen, Belgien, Griechenland und Spanien. In Deutschland wurde das Projekt vom Institut für Informationsmanagement Bremen GmbH an der Universität Bremen und vom Forschungsinstitut Technologie und Behinderung (FTB) umgesetzt.

Stadt, Land: Bremen, Deutschland

Ziel: Ältere Menschen entwickeln Online-Anwendungen mit, um die selbstbestimmte Teilhabe am öffentlichen Leben zu verbessern.

Zielgruppe: Bewohner*innen der Stadtteile Osterholz und Hemelingen in Bremen

Websites: www.mobile-age.eu

Das Projekt **MobileAge** unterstützte Senior*innen beim Zugang zu Informationen und Diensten durch die Nutzung mobiler Technologien (z. B. Smartphones und Tablets). Senior*innen waren als Expert*innen ihrer eigenen Lebenswelt in den Entwicklungsprozess von Online-Anwendungen eingebunden.

Juliane, du hast als Wissenschaftlerin im Bereich Digitalisierung, Alternde Gesellschaft und Partizipatives Design die Umsetzung des Projektes in Bremen geleitet. Was war für dich speziell am MobileAge- bzw. Mobil-im-Alter-Projekt?

Juliane Jarke: Ganz besonders war, dass man bei Technikentwicklung nicht nur über ältere Menschen gesprochen und sie als diejenigen gesehen hat, die bedürftig sind und technische Unterstützung brauchen. Ältere Menschen waren aktiv am Gestaltungsprozess beteiligt. Unsere Teilnehmer*innen hatten sehr unterschiedliche technische Expertisen. Es wurde aber sehr schnell deutlich, dass das technische Wissen nicht die Kernexpertise ist, die sie mitbringen, sondern dass sie Expert*innen in ihrer Alltagswelt sind. Es wird oft über ältere Menschen gesprochen, aber nicht mit ihnen. Dieser partizipative Forschungsansatz war schon etwas Besonderes.



© Tim Schütz

Im Projekt wurden in Bremen gemeinsam mit älteren Menschen digitale Stadtteilführer entwickelt. Warum und wie sind die Spaziergänge entstanden?

Juliane Jarke: Im Bremer Stadtteil Osterholz war sehr schnell klar, dass sich die älteren Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt fühlen. Sie hatten eine große Unsicherheit, wenn sie woanders hingehen wollten. Fragen wie „Was gibt es dort für mich?“ oder „Gibt’s dort Toiletten?“ haben sie beschäftigt. Dazu gab es aber keine zugänglichen Informationen. Daher haben wir in Osterholz eine Übersichtskarte mit wichtigen Orten für ältere Menschen gemacht. Wir haben dann aber festgestellt, dass es zudem interessant

wäre zu zeigen, wie man zu diesen Orten kommt und sich dort bewegen kann. So sind die barrierefreien Stadtteilspaziergänge entstanden. Die Teilnehmer*innen haben definiert, welche Informationen zu den Spaziergängen relevant sind und sie haben auch die Inhalte der Spaziergänge erarbeitet. Über die gemeinsame Erstellung von Videos zu den Wegen haben sich die Teilnehmer*innen mit digitalen Medien und möglichen Apps auseinandergesetzt. Aus Senior*innentreffs sind so IT-Treffs geworden, wo technikaffine Teilnehmer*innen anderen digitale Medien und Werkzeuge nähergebracht haben.

„Digitale Werkzeuge können Menschen anregen, rauszugehen. Für manche unserer Teilnehmer*innen war es wichtig zu wissen, wohin sie sicher gehen können. Für andere waren die virtuellen Spaziergänge Möglichkeiten, an Orte zu kommen, an die sie sonst nicht gehen würden. Dass man nicht nur physisch zu den Orten gehen kann, sondern durch die digitalen Technologien auch virtuelle Besuche möglich sind, ist attraktiv.“

(Juliane Jarke, MobileAge)

Was waren aus deiner Sicht wichtige Erfahrungen beim gemeinsamen Entwicklungsprozess?

Juliane Jarke: Wenn man Partizipation ernst nimmt, ist das sehr aufwendig und man muss ein sehr großes Commitment der Beteiligten voraussetzen. Es braucht zudem ein hohes Maß an Reflexionsvermögen und Kompetenzen. Man hat auch eine ethische Verantwortung. Man muss sich überlegen, wie man Menschen beteiligt und mit welchen Methoden man ihre Lebenswirklichkeit reflektiert. So haben wir beispielsweise mit älteren Menschen mittels Selbstdokumentationsmethoden, wie zum Beispiel Karten und Tagebücher, reflektiert, wo sie unterwegs sind. Das hat mit einer Gruppe sehr gut funktioniert. Sie haben festgestellt, dass sie in ihrem Stadtteil nicht mehr so aktiv sind, wie sie gerne möchten. Daraufhin haben sie sich Tracker gekauft und haben mehr unternommen. Bewohner*innen eines Senior*innenwohnheims dagegen hat diese Methode ihre eigene Immobilität vor Augen geführt. Dabei lag es nicht nur an ihnen. Sie hatten zum Beispiel keine Bushaltestelle vor der Tür und konnten sich gar nicht selbstbestimmt fortbewegen. Man muss also sehr sensibel sein, wenn man mit unterschiedlichen Gruppen und ihren Lebensrealitäten arbeitet. Insgesamt braucht Partizipation ein vertrauensvolles Verhältnis und das wiederum braucht Zeit.

Warum ist aus deiner Sicht die Verknüpfung von Mobilität und Digitalem wichtig?

Juliane Jarke: Digitale Werkzeuge können Menschen anregen, rauszugehen. Für manche unserer Teilnehmer*innen war es wichtig zu wissen, wohin sie sicher gehen können. Für andere waren die virtuellen Spaziergänge Möglichkeiten, an Orte zu kommen, an die sie sonst nicht gehen würden. Dass man nicht nur physisch zu den Orten gehen kann, sondern durch die digitalen Technologien auch virtuelle Besuche möglich sind, ist attraktiv. Mir ist durch das Projekt auch klar geworden, warum die Debatte rund um „Ageing in Place“ so zentral ist. Dass nämlich Menschen dort älter werden können, wo sie verwurzelt sind. Wenn man mit älteren Menschen Spaziergänge macht, bekommt man mit, wie viel Geschichte und Erinnerung an den Orten hängen. Gerade um sozialer Isolation und Einsamkeit vorzubeugen, ist die örtliche Eingebundenheit sehr wichtig.

Was nimmst du dir persönlich aus dem Projekt mit? Was ist dir in Erinnerung geblieben?

Juliane Jarke: Zunächst die schöne Stimmung mit den Teilnehmer*innen. Da wir so lange mit den Gruppen gearbeitet haben, ist eine sehr vertrauensvolle Atmosphäre entstanden. Wir haben auch sehr viel über die Biografien der Teilnehmer*innen erfahren, wodurch sich mein Bild vom Altern und speziell von älteren Frauen verändert hat. Von älteren Frauen zu hören, wie sie in einer ganz anderen Zeit ihr Leben navigiert haben, war schon sehr beeindruckend. Dies hat mich persönlich und mich als Forscherin sehr geprägt.

Ausflug in die virtuelle Realität

Projektsteckbrief

Titel: Dreamlike Neighbourhood

Finanzierung: Europäische Union, Erasmus+

Zeitraum: 2020-2022

Organisation: Letokruh

Stadt, Land: Prag, Tschechien

Ziel: Im Projekt Dreamlike Neighbourhood wurden Nachbarschaftsgruppen von/ mit älteren bzw. hochaltrigen Menschen gegründet und unterstützt.

Zielgruppe: ältere Freiwillige von Letokruh

Websites: www.dreamlike-neighbourhood.eu,
www.letokruh.cz

In *Dreamlike Neighbourhood* traf sich die Nachbarschaftsgruppe von *Letokruh* regelmäßig an verschiedenen Orten. Die Idee dahinter war, eine Vielfalt von Aktivitäten, Perspektiven und Informationen anzubieten, um die Teilnehmer*innen dazu zu ermutigen, neue Wege zu gehen und sich mit neuen Dingen zu beschäftigen. Einer der Ausflüge führte sie in einen Virtual Reality-Raum.

„Ich bin in den Virtual Reality-Raum mitgekommen, weil es von Letokruh organisiert wurde. Und ich war wirklich positiv überrascht - nein, es war eigentlich eines der tollsten Erlebnisse meines Lebens! Ich habe mich getraut, 80 Meter von einem Hochhaus zu springen. Ich bin wirklich stolz auf mich, dass ich meine Angst überwinden konnte.“ (Jiří G.)



*Vladka und Katka, ihr habt gemeinsam mit den Teilnehmer*innen der Nachbarschaftsgruppe Ausflüge organisiert, wie zum Beispiel zum Thema Virtuelle Realität. Warum ist es aus eurer Sicht wichtig, dass sich ältere Menschen mit der digitalen Welt vertraut machen?*

Vladka Dvořáková und Katka Karbanová:

Die digitale Welt ist integraler Bestandteil der modernen Welt. Bei *Letokruh* versuchen wir daher, sie den älteren Freiwilligen näher zu bringen. Wir integrieren immer wieder digitale Technologie in unsere Aktivitäten, um zu zeigen, welche neuen Erfahrungen und Möglichkeiten sich dadurch eröffnen und wieviel Selbstvertrauen man dabei gewinnt. Digitale Werkzeuge werden von den Freiwilligen unterschiedlich intensiv genutzt, aber wir haben die Erfahrung gemacht, dass sich in viele unserer Aktivitäten digitale Technologien integrieren lassen, wie etwa Treffen, Yoga oder Englischkurse, die wir während der COVID-19-Pandemie online durchgeführt haben. Erfahrungen, Einladungen oder Fotos von Aktivitäten werden über die *Letokruh* WhatsApp-Gruppe verteilt. Als Teil von *Dreamlike Neighbourhood* war die virtuelle Realität ein Thema unserer Gruppentreffen. Unsere Teilnehmer*innen besuchten den VR-Raum und sie konnten dabei etwas erleben, was sie – angesichts ihres Alters und ihrer Möglichkeiten zu verreisen – wohl anders nicht erlebt hätten. Zum Beispiel von einem Wolkenkratzer zu springen, durch das Death Valley zu wandern, mit Delfinen zu schwimmen usw.

Letokruh versucht, die digitale Welt den älteren Freiwilligen näher zu bringen. Im Projekt Dreamlike Neighbourhood besuchten sie einen Virtual Reality Raum – ein ganz besonderes Erlebnis, das intensive Diskussionen anregte.

Jiří, du hast an der Dreamlike Neighbourhood-Gruppe teilgenommen und warst auch bei dem Ausflug in den VR-Raum dabei. Was war das Besondere daran?

Jiří G.: Ich verwende normalerweise keine Technik. Ich habe keine Zeit dafür. Das ist etwas für die jüngere Generation. Ich habe da den Anschluss verpasst. Sogar meine Schwiegertochter sagt mir immer, dass es jetzt keinen Sinn mehr hat, einzusteigen. Trotzdem bewundere ich alle, die sich mit Technik gut auskennen. Ich bin in den VR-Raum mitgekommen, weil es von *Letokruh* organisiert wurde. Und ich war wirklich positiv überrascht – nein, es war eigentlich eines der tollsten Erlebnisse meines Lebens! Ich habe mich getraut, 80 Meter von einem Hochhaus zu springen. Ich habe mich getraut zu springen und ich bin wirklich stolz auf



© Letokruh

mich, dass ich meine Angst überwinden konnte.

Uns gefällt vor allem euer spielerischer Zugang, sozusagen das „Lernen beim Spielen“. Was habt ihr aus den Ausflügen für eure Arbeit mit älteren Menschen mitgenommen?

Vladka Dvořáková und Katka Karbanová:

In unserer täglichen Arbeit mit älteren Menschen sehen wir, dass es sehr wichtig ist, sie dabei zu unterstützen, Informationen im Internet zu finden und dabei zwischen wahr und falsch unterscheiden zu können. Die Ausflüge waren nicht einfach nur eine Möglichkeit, mit Technik in Berührung zu kommen. Sie waren vielmehr ein Ausgangspunkt für unseren Austausch über Social Media, deren Funktionsweisen, über

Chancen und Risiken. Ohne soziale Medien, in unserem Fall die WhatsApp-Gruppe, würden sie Informationen, Bilder und die gemeinsamen Erlebnisse verpassen, die bei unseren Aktivitäten entstehen.

Was hat euch an den Ausflügen und Treffen am meisten überrascht?

Vladka Dvořáková und Katka Karbanová:

Dass ältere Menschen Technik aufregend finden, wenn diese für sie sinnstiftend ist. Sie kommen drauf, dass Technik ihre Dienerin ist und nicht ihre Herrin – vorausgesetzt, es gibt eine Einführung und Unterstützung. Sie sehen, dass ihnen die Technik Erfahrungen ermöglicht, die sie sonst nicht machen könnten, und dass sie diese Erfahrungen auch mit anderen teilen können. Dabei bemerken sie, dass digitale

Kommunikation im Grunde sehr einfach ist. Sie können zu Role Models für andere werden und ein gutes Beispiel sein.

Jitka, was hast du aus den Erfahrungen mit VR und den neuen Medien für dich mitgenommen?

Jitka F.: Ich würde niemals einfach so einen VR-Raum besuchen. Auch nicht mit meinen Enkel*innen. Ich kann sie fast hören: „Ach Oma, das ist doch nichts für dich!“ *Letokruh* hat mich sozusagen hingeschleppt und es war ein wunderbares Erlebnis und ein richtiger Adrenalinkick. Ich habe mich dabei selbst übertroffen. Ich bin auf einer schmalen Brücke über ein tiefes Tal, durch das sich ein Fluss schlängelt, gefahren. Ich würde so etwas nie im Leben machen. Ich wollte schon immer mit Delfinen im Meer schwimmen. Aus der Reise nach Dubai wurde nichts, also habe ich es hier nachgeholt.



BESUCHEN SIE UNS AUF www.see-u-project.eu



WER WIR SIND

SEE U ist ein *Erasmus+* Projekt (Kooperationspartnerschaften, Erwachsenenbildung) und läuft von Dezember 2022 bis November 2024. Das Projekt wird von fünf Partnerorganisationen durchgeführt:

Österreich

**QUERAUM. KULTUR- UND
SOZIALFORSCHUNG**

www.queraum.org

Tschechien

LETOKRUH, Z.Ú.

www.letokruh.eu

Slowenien

**SLOWENISCHE UNIVERSITÄT
DES DRITTEN ALTERS**

www.utzo.si/en/

Schweiz

GERONTOLOGIE CH

www.gerontologie.ch

Europa

AGE PLATFORM EUROPE

www.age-platform.eu

Impressum:

Herausgegeben von: queraum. kultur- und sozialforschung

Layout und Design: Verena Blöchl

www.see-u-project.eu



Kofinanziert von der
Europäischen Union



queraum.
kultur- und sozialforschung



Letokruh



GERONTOLOGIE CH
ALTERSFREUNDLICHE GEMEINDE
COMMUNE AMIE DES AINÉS

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können dafür verantwortlich gemacht werden.



The Slovenian
Third Age University

