

*Musik: Jingle*

**darauf Titel: Zusammenhalten in dieser Zeit**

*Musik: Jingle kurz hoch*

**Sprecherin:** digital verbunden

*Musik: Jingle Ausklang*

**Sprecher:** Computer und Smartphone – das sind die beiden Dinge, die Elfriede Küttinger durch die Krise geholfen haben. Die 76jährige arbeitet im Vorstand der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros, führt ein aktives Leben zwischen Ehrenamt und Freundeskreis. Als die Kontaktbeschränkungen kamen, war es damit von heute auf morgen vorbei. Elfriede Küttinger konnte so gut wie niemanden mehr persönlich treffen.

**Sprecherin:** Gerade als Mensch, der alleine lebt und keine Familie hat, erzählt sie, sei das nicht einfach. Deshalb war sie froh, dass sie über Telefon, E-Mails und Kurznachrichten mit ihren Freundinnen und Freunden im Kontakt bleiben konnte. Vor allem über Videobotschaften habe sie sich immer sehr gefreut, sagt sie. Es sei schön, die anderen nicht nur zu hören, sondern auch zu sehen.

**Sprecher:** Auch ihre Arbeit konnte Elfriede Küttinger Dank des Internets weitermachen: Fachgespräche hat sie einfach online moderiert, erzählt sie. Das habe ihr das Gefühl gegeben, dass sie auch von zuhause aus aktiv mitarbeiten kann. Und dann war da noch ein weiteres Online-Angebot, das sie gerade zu Beginn der Pandemie sehr zu schätzen gelernt hat:

**Sprecherin:** Die Videosprechstunde ihres Hausarztes. Sie habe in ihrem Alter ja doch ein paar Zipperlein, sagt Elfriede Küttinger schmunzelnd. Deshalb sei sie sehr froh gewesen, dass sie sich über den Computer ärztlichen Rat holen konnte - ohne in die Praxis zu gehen und sich da einem möglichen Ansteckungsrisiko auszusetzen. Das habe sie sehr beruhigt.

**Sprecher:** Digitale Kommunikation kann in dieser Zeit eine Lücke schließen, die sich sonst kaum schließen lässt. Das sagt Katharina Braun. Sie leitet das Projekt Digital-Kompass, das für Seniorinnen und Senioren kostenlos Informationen rund um Internet und neue Medien zur Verfügung stellt. Der persönliche Kontakt und eine Umarmung ließen sich zwar nicht ersetzen, sagt sie, aber die Kommunikation über Smartphone und

Computer könne eine sinnvolle Ergänzung sein.

**Sprecherin:** Dabei reichen die Möglichkeiten des Internets weit über reine Kommunikation hinaus. Es bietet auch aktuelle Informationen, Bildungsangebote und ganz praktische Unterstützung bei verschiedenen Alltagsdingen. Elfriede Küttinger nutzt es zum Beispiel, um den Wetterbericht abzurufen, Rechnungen bei der Krankenkasse einzureichen oder Bahnfahrkarten zu buchen. Und auch die ins Handy integrierte Kamera hat es der 76jährigen angetan. Die verwendet sie häufig. Wenn ein Bild besonders gut geworden ist, schickt sie es gleich aus dem Telefon heraus an ihre Freundinnen.

**Sprecher:** Von denen sind übrigens längst nicht alle so begeistert von den digitalen Medien wie sie, erzählt Elfriede Küttinger. Viele seien doch sehr unsicher, wollten sich dem nicht mehr aussetzen. Sie persönlich findet das sehr schade, denn sie merkt, dass sie zu diesen Freunden inzwischen weniger Kontakt hat als zu den anderen.

**Sprecherin:** Auch Katharina Braun und ihre Kolleginnen und Kollegen möchten älteren Menschen Mut machen, sich mit Computer Internet zu beschäftigen. An den 75 Standorten des Digital-Kompass stehen normalerweise ehrenamtliche Internetlotsen zur Verfügung, die Computer und Smartphone persönlich erklären. Im Moment findet diese Arbeit am Telefon statt oder - für Fortgeschrittene - online.

**Sprecher:** Auf seiner Internetseite stellt der Digitalkompass außerdem Schritt- für-Schritt-Anleitungen zur Verfügung, die man runterladen und ausdrucken kann. Wer das noch nicht beherrscht, kann sich die Unterlagen sogar per Post zuschicken lassen. Auch die Volkshochschulen oder das Projekt Digitale Engel bieten im Moment Beratung und Hilfe per Telefon und Internet an.

**Sprecherin:** Wer sich an Computer und Handy heranwagen will, der sollte sich möglichst einen kompetenten Ansprechpartner vor Ort suchen, empfiehlt Katharina Braun. Den oder die kann man dann später auch mal persönlich im direkten Gespräch um Rat fragen. Da kommen Mitglieder von Senioren-Computer-Gruppen genauso in Frage wie Kinder, Enkel oder nette Nachbarinnen und Nachbarn. Die können gegebenenfalls auch bei der Anschaffung der Geräte helfen, bei der Auswahl des passenden Anbieters und bei der Installation des Internetanschlusses.

**Sprecher:** Elfriede Küttinger wendet sich im Zweifelsfall an den Mann einer Freundin, oder fragt direkt bei ihrem Telefon- und Internetanbieter. Auch das geht.

Übrigens ist das Netz in dieser Zeit nicht nur nützlich, sondern auch unterhaltend. So lädt zum Beispiel der Digitalkompass-Standort Würzburg online zu Stammtischen, Lesungen und einem Krimidinner ein. Berühmte Museen lassen sich virtuell erkunden. Es gibt Online-Konzerte, -Theateraufführungen oder -Kochkurse.

**Sprecherin:** Es gibt sogar Tanzunterricht über digitale Medien. Dana Schestag vom Bundesverband Seniorentanz, zum Beispiel, hat kleine Videos aufgenommen, in denen sie Schritte und Figuren erklärt und mit dem Rücken zur Kamera vorgetanzt hat. Diese Videos hat sie mit dem Nachrichtendienst WhatsApp an die Mitglieder ihrer Tanzgruppen verschickt. Die konnten das Video dann auf Computer oder Handy abspielen und im Wohnzimmer mittanzen.

**Sprecher:** In manchen Gruppen, erzählt Dana Schestag, habe sie damit bis zu 75% der Teilnehmer und Teilnehmerinnen erreicht – und durchaus nicht nur die Jüngeren. Eine Online-Tänzerin ist stolze 92 Jahre alt. Das Echo, berichtet die Tanzleiterin, sei durchweg positiv gewesen. Manche Frauen berichteten, dass zuhause sogar ihre Männer mittanzten. Dana Schestag freut sich jetzt darauf, wenn die „echten“ Tanzstunden wieder losgehen. Dann, sagt sie, tanzen wir gemeinsam die Tänze, die wir uns in den vergangenen Wochen online erarbeitet haben.

**Sprecherin:** Elfriede Küttinger hat ihr internetfähiges Handy vor zwei Jahren angeschafft. Sie wollte bei Zugverspätungen und verpassten Anschlüssen nicht mehr hilflos am Bahnhof stehen, sondern sich die Ersatzverbindung einfach schnell selbst suchen können. Das war der Anfang. Mittlerweile hat sie sich mit ihrem Smartphone nicht nur arrangiert, sondern regelrecht angefreundet und möchte es nicht mehr missen. Und vielleicht kann sie damit sogar einen kleinen Beitrag leisten, um die Pandemie besser unter Kontrolle zu bringen.

**Sprecher:** Indem sie die Corona-Warn-App der Bundesregierung installiert. Ein Programm, das helfen soll, mögliche Infektionsketten schnell zu erkennen und zu durchbrechen. Je mehr Menschen es auf ihrem Handy haben, umso besser funktioniert es. Und vielleicht – so die Hoffnung der Entwickler – lassen sich damit eine zweite

Infektionswelle und ein zweiter Lockdown verhindern.

*Musik: Jingle Ausklang*

*darauf Abbinder: Zusammenhalten in dieser Zeit. Ein Podcast der BAGSO.*