

## Digital-Unterricht für uns Ältere

Mal reingeschaut -  
Zu Gast im „Smarty-Club Rungehaus“ in  
Barmbek-Nord

„Ob wir Älteren das wollen oder nicht, die Digitalisierung durchdringt immer mehr und schneller unsere Lebenswelt“, so die klare Antwort von Wolfgang Brandenburg, Mitglied im Smarty Club Rungehaus, zum Thema Alter und Digitalisierung. „Wir können das Rad nicht zurückdrehen“, setzt er nach, „und Verweigerung und Boykott sind auch nicht zielführend.“ „Wer sich hartnäckig der digitalen Welt verschließt, Smartphone, Internet, Onlinebanking usw. ignoriert, für den kann es über kurz oder lang unbequem werden“, ergänzt seine Frau Ingrid. „Der kriegt nicht mit, wohin die Digitalisierung die Gesellschaft verändert. Der verliert in vielen Bereichen den Anschluss“, meint Clubmitglied Helga Nadolny, „der schreibt noch Postkarten aus dem Urlaub, statt mal schnell eine WhatsApp zu schicken“.



Smartphonekurs, Rungehaus  
Bild: © Dr. Ursula Cremerius

Renate Rehdus ergänzt: „Viele Fahrkarten für Bus und Bahn kann man demnächst nur noch digital kaufen. Termine beim Amt und beim Arzt soll man ja jetzt schon über das Internet buchen.“ „Ich setz noch eins drauf“, weiß Reinhart Münter zu berichten, „die Bedienungsanleitung für meinen Akkuschauber, kann ich auf Deutsch nur noch im Internet nachlesen.“ „Wo soll das noch hinführen, wenn die Digitaltechnik uns Ältere im Alltag so ausbremsen kann?“, sorgt sich Silvia Vorhaben. Heins Rehdus erläutert: „Nehmen wir den

Umgang mit dem Smartphone. Man denkt, das lern ich nie, damit umzugehen. Man hält sich für „blöd“. Man denkt, da kann ich mit anderen nicht Schritt halten, man fühlt sich ausgegrenzt oder sogar abgehängt.“ „Da lässt sich gegensteuern“, bringt Wolfgang Fuck es auf den Punkt: „Wir haben Möglichkeiten, uns fit zu machen für viele Herausforderungen der digitalen Welt. Wir müssen aber bereit sein, Neues dazuzulernen, auch diejenigen, die „Schiss“ haben, Digitaltechnik nicht zu kapiern.“

Das geschilderte Meinungsbild von Teilnehmenden eines Smartphone Kurses im Rungehaus spiegelt eine Stimmung wider, die sich immer mehr bei unseren älteren Mitbürgern abzeichnet. Sie wollen sich vom digitalen Wandel nicht abhängen lassen. Sie wollen aktiv dabei sein. Sie wollen die Vorzüge der digitalen Entwicklung, die ihnen den Alltag erleichtern und ihre Lebensqualität verbessern können, nutzen. Entsprechende Schulungsangebote der Initiative „digital dabei“, Kurse der VHS, der Bücherhallen, der Seniorentreffs und Beratungsangebote des Bezirks-Seniorenbeirates werden in Hamburg immer häufiger genutzt.

„Auch im Rungehaus haben immer mehr Mieterinnen und Mieter großes Interesse, an Smartphone und Tablet Kursen teilzunehmen“, sagt Julia Hochfeld, leitende Projektkoordinatorin der ‚alsterdorfer assistenz-ost‘, „deshalb haben wir auch den ‚DigitalTreff Rungehaus‘ ins Leben gerufen. „Unser Ziel ist es, allen Mietern und Mieterinnen im Quartier und auch den Menschen der älteren Generation in der Nachbarschaft, die Möglichkeit zu bieten, an unseren Kursen teilnehmen zu können, um ihrem Bedarf entsprechende Digitalkompetenzen zu erwerben oder zu erweitern. Fünfzehn Mitglieder unserer Kurse haben jetzt gemeinsam mit der Projekt- und Kursleitung den ‚Smarty-Club Rungehaus‘ gegründet.“

„Wir treffen uns am ersten Montag im Monat von 10 bis 12 Uhr zum lockeren Austausch über alle möglichen Fragen rund ums Thema Digitalisierung, besonders zum Umgang mit Smartphone und Tablet“, erläutert Gründungsmitglied Wolfgang Brandenburg, „kurze Fachvorträge wie zum Beispiel ‚Sicherheit im Netz‘ oder ‚Fake News‘ stehen auch auf dem Programm. Wir machen das hier mit viel Spaß. Wir wollen in der Gruppe Neues lernen und auch voneinander lernen. Programm ist: alle helfen sich gegenseitig.“

Deshalb haben wir den „Smarty Club“ gegründet. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

(Dr. Ursula Cremerius)

#### Kontakt Daten Rungehaus:

Julia Hochfeld (Projektkoordinatorin)

040 - 63 86 50 95 / 0174 - 141 82 49

## Familien-Aktionstag und Sommerfest am 3. 6. 2023 in Langenhorn

Gemeinsame Veranstaltung von Bezirks-Seniorenbeirat und Stadtteilverein „LEiLA e.V.“

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord (BSB HH-N) sieht eine seiner Aufgaben darin, Seniorinnen und Senioren über gewisse Lebenssituationen aufzuklären. So leisten z.B. Großeltern als Wissensvermittler und Vorbilder Enkelkindern gegenüber einen wichtigen, manchmal unbewussten Beitrag für deren Sicherheit im öffentlichen Verkehr. Die „Kleinen“ schauen bei den „Älteren“ ab, wie es geht.



Der BSB-Familien-Aktionstag soll die Großeltern unterstützen, diese Vorbildfunktion zu erkennen und Verantwortung zu übernehmen. Durch Aktionen diverser „Aussteller“ werden Großeltern und Enkel auf richtiges Verhalten im öffentlichen Verkehr aufmerksam gemacht. Aus diesem Grund hat der BSB zusammen mit dem Stadtteilverein „LEiLA“ einen Erlebnistag organisiert.

Dieser findet am 3. 6. 2023 auf dem Käkenhof-Marktplatz in Langenhorn-Nord von 11-17 Uhr/ das Kinderprogramm ab 14 Uhr statt. Die Hamburger Verkehrswacht baut einen Fahrradparcours zur Demonstration des modernen Pedelecs auf.

Ein Geschicklichkeitsparcours (ab 11 Uhr) soll die Kleinen an das Fahrradfahren gewöhnen. Die Präventionsstelle der Polizei gibt Ratschläge für die Mobilität im Alter. Gegen Gebühr ist eine Fahrradcodierung möglich. Informationen geben die HASPA (OnlineBanking), die SAGA, der ACE, der ADAC. Der HVV kommt mit dem Senioren-Informationsbus. Es gibt Ratschläge für die barrierefreie Wohnung. Die „Johanniter“ zeigen, dass sie mehr als Krankentransporte bieten. Interessierte können einen Seh- und Hörtest machen.

Die Diakonie Hamburg veranschaulicht anhand von Übungen, wie ein Leben mit Demenz anfällt. Der Stadtteilverein „LEiLA (Leben in Langenhorn) e.V.“ veranstaltet parallel sein Sommerfest und übernimmt das Kinderprogramm. (Werner Hansen)

## Messengerbetrug, z.B. über WhatsApp

Gedanken einer Mutter / eines Vaters

„Wir, meine Kinder und ich, haben wirklich guten Kontakt. Es ist mir sehr wichtig, seit sie auszogen, dass wir regelmäßig miteinander kommunizieren. Heutzutage läuft ja nun fast alles über unsere Messaging-Dienste. Bei mir ist es WhatsApp. Es ist sehr praktisch, geht schnell und wir können uns ständig austauschen, ohne darauf Rücksicht nehmen zu müssen, ob der Andere gerade Zeit hat zu sprechen oder nicht.“

Oh, da kommt eine neue Nachricht rein!



Das ist ja ärgerlich. Kann nur mein Sohn sein. Der zieht Probleme magisch an.



Wenn ich daran denke, dass mein Smartphone mit all meinen Daten, Fotos etc. kaputt wäre ... Nicht auszudenken, der Arme!



Ein neues Handy zu installieren mit allen vorherigen Funktionen ... schrecklich kompliziert. Und typisch wieder mein Sohn: Schreibt, bevor er nachdenkt. Tz.



Was soll ich sagen. Ein Chaot. Aber ich helfe ihm natürlich.

### Hinweise Ihrer Polizei

Hierbei handelt es sich um einen typischen Verlauf dieser Betrugsmasche. Teilweise findet der Erstkontakt per SMS statt, danach wird man aber aufgefordert, die angeblich neue Nummer des Sohnes zu speichern und auf z.B. WhatsApp in der Kommunikation zu wechseln. Da ein regelmäßiger Kontakt über WhatsApp für viele Eltern normal ist und nur noch selten telefoniert wird, machen sich viele keine Gedanken und geben der Aufforderung nach.

Diese Betrugsform betrifft alle Bürgerinnen und Bür-

ger ab etwa 35 Jahren. Die Betrüger schreiben grundsätzlich, dass ihr Handy verloren oder kaputt sei, sie nun eine neue Nummer/ein neues Handy hätten und deswegen ihr Onlinebanking noch nicht funktionieren würde. Dann geben Sie die dringend notwendige Zahlung einer Rechnung vor und bewegen ihre potentiellen Opfer dazu, im Namen von Töchtern, Söhnen und Enkeln diese Überweisung für Sie vorerst zu übernehmen. Man würde das Geld bald zurückbekommen.

Gehen die Eltern darauf ein, meldet sich häufig das angebliche Kind noch einmal mit einer weiteren dringend zu bezahlenden Rechnung. Es handelt sich in der Regel um drei- bis vierstellige Summen.

Die ersten Fälle dieser Betrugsmasche wurden in Hamburg Ende 2021 angezeigt. Letztes Jahr kam es dann schon zu 450 Vollendungen mit einer Schadenssumme über etwa 1.400.000,00 Euro.

Ihre Polizei rät daher, bei Nachrichten von unbekannt Nummern, insbesondere einhergehend mit Geldforderungen, ein gesundes Misstrauen an den Tag zu legen!

### Weitere Tipps Ihrer Polizei

- Speichern Sie unbekannt Rufnummern nicht ungefragt ab.
- Fragen Sie bei der Person unter der Ihnen bisher bekannten Rufnummer nach oder rufen Sie Freunde oder Verwandte an, die Ihnen Auskunft geben könnten.
- Sprechen Sie mit der Person – bestehen Sie ggf. auf eine Sprachnachricht.
- Wenn Sie bereits Geld überwiesen haben: Kontaktieren Sie umgehend Ihre Bank oder Sparkasse. Vielleicht lässt sich die Überweisung noch aufhalten.
- Zeigen Sie die Tat bei Ihrer Polizei an.

(Frauke Hannes, LKA Hamburg)

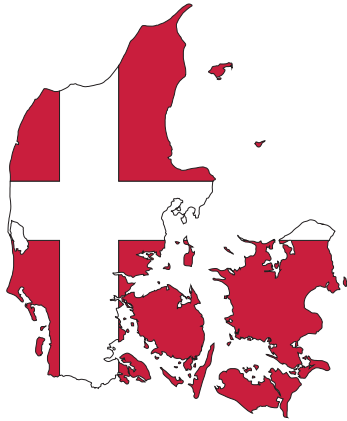
### Glücksgefühle dank „Hygge“

In einem Spot des Fernsehsenders NDR III behauptet Schauspieler Bjarne Mädel, dass die Dänen die glücklichsten Menschen der Welt sind. Zum Glück wohnen wir Norddeutschen ja gleich nebenan. Unser momentanes Leben ist bestimmt von Krisen, die uns Angst machen. Können wir dennoch, als unmittelbare Nachbarn der Dänen, auch glücklich leben?

In dem Magazin der „Köster-Stiftung“ erklärt uns Petra Fischer „Hygge“, die dänische Art, glücklich zu leben.



Hygge ist ein Kernbestandteil der dänischen Tradition und Lebensweise.



Im Wesentlichen bedeutet es eine gemütliche, herzliche Atmosphäre, in der man das Gute des Lebens zusammen mit lieben Leuten genießt. Das warme Licht der Kerzen ist Hygge. Freunde und Familie gehören auch zur Hygge. Kopenhagen beherbergt sogar ein Institut für Glücksforschung. Ein zentraler Punkt ist Licht - besonders in der dunkleren Jahreszeit. Ein Kaminfeuer steht dabei hoch im Kurs. Warmweiße Lichterketten besitzen einen hohen Wohlfühl-Faktor.



Zum Wohlbefinden tragen Kissen, Decken und ein flauschiger Teppich bei. Gemütliche Sitzmöbel und das eine oder andere schöne Bild runden das Ensemble ab. Das Zuhause sollte ein Rückzugsort sein, an dem sich der Mensch geborgen fühlt. Hygge steht für Entspannung und gleichzeitig Genuss, zum Beispiel von einem guten Essen. In hyggeligen Stunden wird nicht über Politik diskutiert, werden keine Probleme gewälzt. Es geht nicht um materielle Dinge, sondern darum, für welche Dinge im Leben, Dankbarkeit empfunden werden sollte. Das Dasein soll sich auf den Moment konzentrieren. Für Nichtdänen gibt es Bücher, die verraten, wie ganz einfach das persönliche Wohlbefinden gesteigert werden kann.

(Werner Hansen)

## Woanders aufgeschnappt



**Kindermund**

**Markus (4 Jahre):**

„Mutti, ich will Dich heiraten.“

**Mutti:** „Ich bin doch schon mit Papa verheiratet.“

**Markus: (Pause)**

**Markus:** „Den behalten wir,  
falls in der Wohnung  
was zu reparieren ist.“

### **Bezirks-Seniorenbeirat (BSB) Hamburg-Nord**

**Kümmellstr. 5 20249 Hamburg**

**Raum S 6 (Bürozeiten nach Vereinbarung)**

**Telefon (040) 428 04 - 20 65**

**E-Mail: [bsb-nord@lsb-hamburg.de](mailto:bsb-nord@lsb-hamburg.de)**

#### **Regelmäßige Sprechzeiten**

montags von 10 bis 13 Uhr in

**Langenhorn Stadtteilbüro**

**Käkenflur 16 h 22419 Hamburg**

#### **Herausgeber:**

Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord

**Verantwortlich:** Dr. Ursula Cremerius

#### **Redaktion:**

Gabriele Wirth (Textredaktion)

Reinhard Bugarski

Dr. Ursula Cremerius

Magrit Fellert

Werner Hansen

#### **Gastautorin:**

Frauke Hannes

**Layout & Gestaltung:** Martina E. Hörhan

[www.mehoerhan.com](http://www.mehoerhan.com)