



## **SELBSTHILFE DIGITAL:**

**DIGITALE ANWENDUNGEN FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ  
KENNEN UND NUTZEN LERNEN**

**Eine Handreichung für Fachkräfte in der Beratung und Begleitung von  
Menschen mit Demenz sowie für Angehörige**



## VORWORT

Die **Digitalisierung** ist ein gesellschaftlicher Megatrend, der alle Bereiche unserer Umwelt durchdringt. Als Zugang zu vielfältigsten Angeboten, Dienstleistungen und Informationen ist dabei das Internet ein Schlüsselmedium. Aber eine Schulungsreihe zum Thema digitale Anwendungen, in der es zu Beginn darum geht, wie man sich mit dem WLAN verbindet!? Ist das noch zeitgemäß? Ist das nicht diskreditierend gegenüber älteren Menschen? Wird ihnen damit unterstellt, digital nicht kompetent zu sein?

Nein! Die Altersgruppe von **Menschen ab 60 Jahren** ist enorm heterogen: es gibt unter ihnen eine große Anzahl, die sich ausgezeichnet auf die Technologienutzung versteht. Es gibt jedoch auch diejenigen, die sich mit der Technisierung und Digitalisierung schwertun und die keine wesentlichen Erfahrungen auf diesem Gebiet haben. Genau diese Menschen benötigen niedrigschwellige Unterstützung bei den ersten Schritten in der digitalen Welt.

Denn auch wenn die Internetnutzung in allen Altersgruppen in den vergangenen Jahren gestiegen ist und laut „Senioren Internet und Medien“-Studie (SIM-Studie) aus dem Jahr 2021 81 Prozent der Personen ab 60 Jahren angaben, das **Internet** zumindest gelegentlich zu **nutzen**: rund **20 Prozent tun dies eben nicht**. Bei den Personen über 80 Jahren sind es sogar knapp 50 Prozent, die das Internet nicht nutzen.

Die Nutzung digitaler Anwendungen ist für ältere Menschen oft noch mit vielen Unsicherheiten verbunden. Dies liegt einerseits an fehlenden Internetzugängen, häufig mangelt es aber auch an den nötigen Endgeräten sowie an Unterstützung im Umgang mit der Technik. Hier möchten wir ansetzen und Brücken bauen. Digitale Teilhabe und digitale Selbsthilfe dürfen weder am Endgerät, am Internetzugang noch an fehlender Hilfestellung scheitern!

Da eine Demenzerkrankung mit steigendem Alter wahrscheinlicher wird und in der Regel ältere Menschen betroffen sind, handelt es sich auch bei den **pflegenden Angehörigen** überwiegend um Personen ab 60 Jahren. Genau sie waren **Zielgruppe unserer Schulungsreihe** „Selbsthilfe digital“ und genau deshalb stand die leicht verständliche und schrittweise Vermittlung digitaler Kompetenzen im Vordergrund – Hilfe zur Selbsthilfe im Umgang mit dem Tablet und digitalen Möglichkeiten.

## DIE HANDREICHUNG

- Einleitung
- Inbetriebnahme & erste Funktionen
- Fotos & Videotelefonie
- Die Welt der Apps
- Hilfreiche Materialien & Websites für Technik-Neulinge





## EINLEITUNG

Technik kann in der Begleitung und Pflege von Menschen mit Demenz unterstützen und das Leben vereinfachen. Wenn sie nicht manchmal so kompliziert wäre!

Wie komme ich ins WLAN? Was genau sind Apps? Welche speziellen digitalen Anwendungen gibt es für Menschen mit Demenz und deren Angehörige? Und wie kann Technik nun im Pflegealltag konkrete Entlastung und Unterstützung geben? Dies waren einige der Fragen, mit denen wir uns in der **Schulungsreihe „Selbsthilfe digital“**, gefördert von der Techniker Krankenkasse, auseinandergesetzt haben. Unser Ziel: **Angehörige von Menschen mit Demenz zu motivieren** und zu **bestärken, digitale Anwendungen zu nutzen**, sowie ihnen digitale Tipps für den Alltag, die Begleitung ihrer Angehörigen und für die eigene Selbstsorge zu geben.

Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz stehen (noch) selten im Fokus der Digitalisierung. Dabei ist gerade für sie wichtig, **aufwandsarm, zeit- und ortsunabhängig Unterstützung** zu erfahren, genau dann, wenn und wo sie gerade gebraucht wird. Die Verknüpfung und Ergänzung analoger Selbsthilfe-Angebote durch Angebote der digitalen Selbsthilfe trägt dazu bei, während der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz Isolation zu überwinden, mit anderen Betroffenen, Fachpersonal oder der Familie in Kontakt zu treten, Gemeinschaft und Unterstützung zu erfahren und Kraft zu tanken. Dies sind wesentliche Voraussetzungen dafür, dass Betreuung und Pflege zuhause überhaupt möglich sind.

**Fachkräfte in der Beratung und Begleitung** von Menschen mit Demenz sind für deren Angehörige häufig eine wichtige Anlaufstelle und Stütze im Alltag. Für das Thema digitale Selbsthilfe können Fachkräfte **Multiplikatoren** sein und Angehörige wie Betroffene durch Schulungen, Vorträge oder Impulse unterstützen. Dabei soll ihnen sowie den Angehörigen diese **Handreichung** dienen. Sie umfasst die in unserer Schulungsreihe „Selbsthilfe digital“ entstandenen Erkenntnisse und Ergebnisse aus den Prozessen der Vorbereitung, Ausarbeitung und Durchführung der einzelnen Schulungseinheiten.

- Fokus der Schulungsreihe „Selbsthilfe digital“ war der Umgang mit einem Tablet. Wir nutzten dafür das Produkt Samsung S7 WiFi mit Android Betriebssystem. Die Beschreibungen und Anleitungen beziehen sich auf dieses Gerät – bei der Nutzung anderer Endgeräte oder Betriebssysteme können einzelne Schritte oder auch Bezeichnungen abweichen. Wir danken der Referentin Christa Rahner-Göhring, Diplom-Pädagogin und langjährige Referentin bei der Landesmedienzentrale Baden-Württemberg, für die erfolgreiche Schulung und die Zurverfügungstellung ihrer Unterlagen!

*Hinweis: Die Nennung konkreter Produkte und Anwendungen in dieser Handreichung hat keinen kommerziellen Hintergrund. Es handelt sich lediglich um eine Auswahl an Möglichkeiten, die wir getestet haben.*



## TIPPS FÜR FACHKRÄFTE ZUR VORBEREITUNG EINER SCHULUNG

- Klären Sie vorab, welche **Grundkenntnisse und Fähigkeiten** im Umgang mit dem genutzten Endgerät bei den Teilnehmenden vorhanden sind. Haben die Teilnehmenden zuhause Internet? Nutzen sie bereits Geräte wie Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone?
- Befinden sich die Teilnehmenden auf einem ähnlichen Niveau, erleichtert das einerseits das Lernklima für die Teilnehmenden und andererseits die Planung der Lerneinheiten für die Referierenden.
- Legen Sie vorab fest, zu welchem **Endgerät** (Smartphone, Laptop, Tablet etc.) Sie schulen wollen und welches Betriebssystem Sie dabei nutzen (IOS oder Android). Dies sollte für alle Teilnehmenden einheitlich sein.
- Stellen Sie sicher, dass Sie ein **WLAN-Netzwerk** am Schulungsort haben, das die Teilnehmenden nutzen können.
- Kombinieren Sie theoretischen Input mit Phasen der Erprobung, des Ausprobierens und des Austauschs.

## INBETRIEBNAHME UND ERSTE FUNKTIONEN

### SCHRITT FÜR SCHRITT – DAS TABLET IN BETRIEB NEHMEN

Mit der folgenden Anleitung können auch Tablet-Neulinge die Inbetriebnahme und Einstellung wichtiger Funktionen allein bewerkstelligen. Lassen Sie sich Zeit, das Gerät kennenzulernen, und scheuen Sie sich nicht vor der Methode „Versuch-und-Irrtum“ – so leicht lässt sich an einem Tablet nichts kaputt machen.

1. Tablet auspacken
2. Tablet mit dem dazugehörigen Ladekabel an den Strom hängen
3. Gerät einschalten
4. Verbindung mit WLAN herstellen
5. evtl. Google-Konto anlegen
6. Updates machen
7. ggf. Starthilfe-App installieren
8. Einstellungen vornehmen

Auch wenn Sie nicht mit einem brandneuen Tablet arbeiten: Prüfen Sie ab und an Ihre Einstellungen und machen Sie sich vertraut mit weiteren Funktionen, die Sie eventuell noch nicht ausprobiert haben.



## INBETRIEBNAHME UND ERSTE FUNKTIONEN

### VERBINDUNG MIT DEM WLAN HERSTELLEN

Durch die Verbindung mit dem WLAN wird dem Tablet ein Internetzugang bereitgestellt. Sie können dann beispielsweise E-Mails abrufen und verschicken oder Suchmaschinen wie Google oder Bing nutzen. Sie können sich mit Ihrem WLAN zuhause verbinden sowie mit öffentlichen WLAN-Netzwerken, die mittlerweile in vielen Restaurants, Cafés und Verkehrsmitteln kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

1. Im Menü auf „Einstellungen“ tippen.
2. Dann auf „Verbindungen“ – „WLAN“ tippen.
3. Das richtige WLAN auswählen.

Jeder WLAN-Router hat eine eigene Bezeichnung, die auf dem Aufkleber auf der Rückseite des Gerätes notiert ist.

4. Passwort dafür eingeben.

Das Standard-Passwort für den WLAN-Router ist meistens hinten auf der Rückseite des Gerätes notiert. Dort ist in der Regel ein Aufkleber angebracht. Beim Eintrag „Gerätepasswort“, „WLAN-Schlüssel“ oder „WLAN-Netzwerkschlüssel“ (je nach Router-Modell) ist das mehrstellige Passwort zu finden.

Wenn Sie sich mit einem öffentlichen WLAN-Netzwerk verbinden wollen: Oft sind das WLAN-Netzwerk und das Passwort sichtbar hinterlegt, beispielsweise in der Speisekarte oder als Fensteraufkleber in Bus oder Zug – sonst fragen Sie gerne nach. Für manche öffentlichen WLAN-Netzwerke müssen Sie kein Passwort eingeben – die Verbindung erfolgt nach Zustimmung zu den Nutzungsvereinbarungen automatisch.

Erklärvideo: [www.youtube.com/watch?v=5R2gBrT2j4A](https://www.youtube.com/watch?v=5R2gBrT2j4A)



### TIPP: STARHILFE-APP

Die Landesanstalt für Kommunikation ([LFK](#)) bietet eine Lern-App "[Starthilfe – digital dabei](#)", die Technik-Neulingen einen sicheren Ort bereitstellt, um das Gerät kennenzulernen und seine Funktionen auszuprobieren. Dabei ist die Starthilfe-App in die vier Module „Das Gerät bedienen“, „Das Gerät erkunden“, „Apps“ und „Messenger“ unterteilt. Die App kann im Google Play Store und im Apple Store kostenlos heruntergeladen werden.



## INBETRIEBNAHME UND ERSTE FUNKTIONEN

### GOOGLE-KONTO EINRICHTEN

Ein Benutzerkonto bei Google ermöglicht den Zugang zu allen Diensten von Google, für die man sich anmelden muss. Google stellt im Internet zahlreiche Angebote bereit. Manche davon können frei genutzt werden, andere (z.B. Gmail oder Google Fotos) funktionieren nur, wenn man über ein [Google-Konto](#) verfügt.

Die Erstellung eines Google-Kontos ist keine Notwendigkeit – wer die anmeldepflichtigen Google-Dienste nicht nutzen möchte, benötigt dieses Konto nicht.

1. Im Menü auf „Einstellungen“ tippen.
2. Dann auf „Google“ – „Konto hinzufügen“ tippen.
3. Haben Sie schon ein Google-Konto? Dann können Sie hier Ihre Anmeldedaten eingeben. Benötigt werden eine Gmail E-Mail-Adresse und ein Passwort.
4. Haben Sie noch kein Google-Konto? Dann können Sie hier ein neues erstellen. Bitte notieren Sie sich dabei die Angaben wie Benutzernamen und Passwort, diese sind sehr wichtig und werden auch noch später gebraucht.

Erklärvideo: [www.youtube.com/watch?v=KokE1nR3Ygl](http://www.youtube.com/watch?v=KokE1nR3Ygl)



### UPDATES MACHEN

Updates erhöhen die Sicherheit und Leistung des Gerätes. Sie beheben Fehler im Zusammenspiel mit anderen Programmen und fügen neue Funktionen hinzu, weshalb Sie diese regelmäßig durchführen sollten.

1. Öffnen Sie den Google Play Store.
2. Tippen Sie oben rechts auf den Kreis mit dem Anfangsbuchstaben Ihres Namens.
3. Tippen Sie auf „Apps und Gerät verwalten“.
4. Hier wird angezeigt, ob Apps zu aktualisieren sind. Dies sollten Sie immer mal wieder kontrollieren.





## INBETRIEBNAHME UND ERSTE FUNKTIONEN

### ERSTE FUNKTIONEN TESTEN

Bereits unscheinbare Funktionen wie „**Kalender**“ und „**Uhr**“ können für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen vielfache Entlastungsmöglichkeiten bringen. So kann die Terminverwaltung mit Erinnerungsfunktion im Kalender beispielsweise auf den Termin beim Hausarzt hinweisen, auf das Essen mit den Kindern oder den Geburtstag eines Freundes. An einen Termin oder ein Ereignis kann dabei mehrfach erinnert werden, z.B. eine Woche vorher, zwei Tage vorher oder auch vier Stunden, zwei Stunden oder eine halbe Stunde vorher. So bleibt genügend Zeit für die Vorbereitung und einen entspannten Übergang.

Die Uhr bietet verschiedene Möglichkeiten der Zeiterfassung und -erinnerung. Es können mehrere Wecker gestellt werden, die neben dem Aufstehen zum Beispiel an die Einnahme von Medikamenten oder die Einhaltung bestimmter Rituale erinnern „Gleich 20 Uhr – Zeit für die Tagesschau!“. Als Stoppuhr oder Timer kann die Uhr auch als Unterstützung beim Kochen oder für gymnastische Übungen eingesetzt werden.



### KALENDER

- Öffnen Sie die Kalender-App.
- Tragen Sie einen Termin ein.
- In der linken Navigationsleiste haben Sie verschiedene Einstellungsmöglichkeiten. Hier können Sie die Darstellung des Kalenders variieren (Jahr, Monat, Woche, Tag) und verschiedene Erinnerungen (sog. Reminder) erstellen.



### UHR

- Öffnen Sie die Uhr-App.
- Stellen Sie sich den Wecker (Alarm) auf eine beliebige Zeit, z.B. als Erinnerung an die tägliche Medikamenteneinnahme um 8 Uhr.
- Nutzen Sie Timer oder Stoppuhr für die Zeitmessung von Aktivitäten wie Kochen, Sport oder zur Symbolisierung von Zeitspannen „In 10 Minuten machen wir uns fertig für den Spaziergang.“.



## FOTOS & VIDEOTELEFONIE



### GEMEINSAME MOMENTE DIGITAL TEILEN

Fotos sind Erinnerungen und als solche können sie besonders für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und professionellen Begleiter\*innen von großer Bedeutung sein. Fotos können aktivieren und animieren: „*Weißt du noch damals? Da waren wir am Bodensee. Erinnerst du dich daran, wie wir ...?*“ Fotos können festhalten, was scheinbar vergessen ist: „*Guck, das sind unsere Enkelkinder Luise und Tom.*“ Sie können hervorholen, was scheinbar verborgen war: „*Unsere Flitterwochen in Paris! Ich liebe die Sprache. Je me souviens très bien...*“

Fotos können nicht nur im Fotoalbum angeschaut werden, sondern auch auf dem Tablet. An gemeinsam genutzten digitalen Speicherorten wie z.B. [Google Cloud](#) oder [Dropbox](#), auf die mehrere Familienmitglieder Zugang haben, können Fotos und Videos gesammelt, geordnet und angeschaut werden. So können hier beispielsweise die Kinder Bilder vom Urlaub oder der Einschulung hochladen und die Eltern können sich diese digital ansehen, sich dadurch verbunden und einbezogen fühlen.



### FOTOS MACHEN UND VERWALTEN

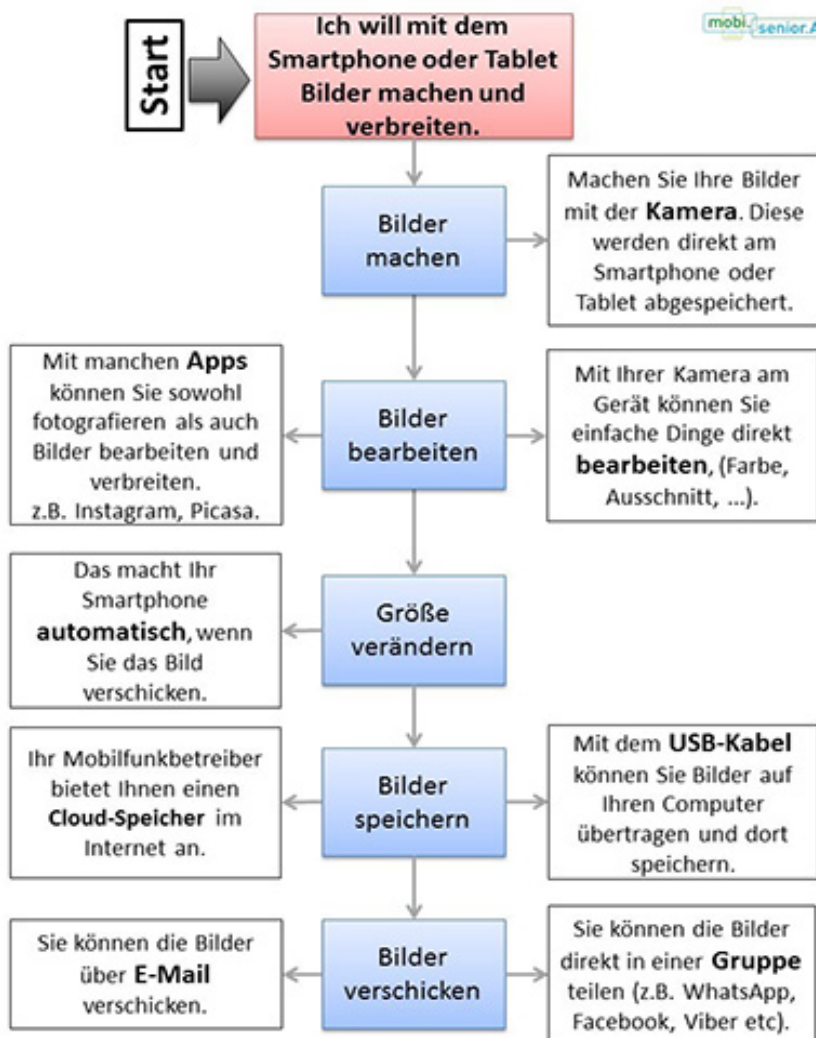
1. Fotos machen Sie mit der Kamera-App.
2. Diese werden in der Galerie gespeichert.
3. Ein Bild verschicken Sie per E-Mail als Anhang, z.B. mit Gmail.
4. Zum Sichern der Fotos gibt es
  - die Möglichkeit zum Kopieren auf einen PC, eine externe Festplatte oder eine Speicherkarte.
  - die Möglichkeit zum Speichern in einer Cloud, wie z.B. Google Fotos, Dropbox oder andere.





## FOTOS & VIDEOTELEFONIE

### ABB.: FOTOS MACHEN, BEARBEITEN UND TEILEN



Quelle:

<https://www.mobiseniora.at/schulungen/teil-3-uebungen-methoden/2-uebungen/uebung-10-bilder-welt-bringen>



## FOTOS & VIDEOTELEFONIE



### TROTZ FERNE EINANDER NAH SEIN MIT VIDEOTELEFONIE

Videotelefonie bedeutet Telefonieren mit Bewegtbild. Die integrierte Kamera im Tablet ermöglicht die Aufnahme der telefonierenden Person (und ihres Hintergrundes). Häufig genutzte Anwendungen zur Videotelefonie sind [Skype](#), [WhatsApp](#), [FaceTime](#), [Jitsi Meet](#), [Google Meet](#) und [Zoom](#). Voraussetzung für ein gelungenes Videotelefonat ist, dass beide Gesprächspartner\*innen im WLAN sind (oder mobile Daten nutzen), die Wunsch-App installiert ist und beide dieselbe App benutzen, z.B. WhatsApp – WhatsApp oder Zoom – Zoom.

Die genannten Anwendungen können im Google Play Store oder im Apple Store heruntergeladen werden und sind kostenfrei.

### BITTE BEACHTEN SIE:

Bei der Nutzung digitaler Anwendungen geben Sie personenbezogene Daten (wie Name, Adresse, IP-Adresse, Standort) weiter. Innerhalb der EU fördert die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) den Schutz der Online-Nutzerinnen und -Nutzer bei der Verarbeitung solcher personenbezogenen Daten durch Unternehmen, wie z.B. App-Anbieter, und stärkt deren Rechte. Informieren Sie sich vor der Nutzung digitaler Anwendung über deren Regelungen zum Datenschutz, kontrollieren Sie Ihre Einstellungen und ändern Sie diese bei Bedarf. Manche Selbsthilfegruppen beschränken sich auf bestimmte digitale Anwendungen, da nicht alle Anbieter DSGVO-konform arbeiten.

*Ausführliche Informationen zu den Themen Datenschutz und sicherer Umgang mit Apps finden Sie beispielsweise auf der Website des Bundesamts für Sicherheit und Informationstechnik sowie der Verbraucherzentrale (s. auch Seite 14 **HILFREICHE MATERIALIEN UND WEBSITES FÜR TECHNIK-NEULINGE**).*



## DIE WELT DER APPS: VON SICHERHEIT & GESUNDHEIT BIS SPIEL & SPAß

### APPLIKATIONEN (APPS)

Applikationen oder Anwendungen – kurz Apps – sind meist mobile Anwendungssoftwares. Es gibt sie für verschiedene Bedürfnisse und Anlässe. Apps für Videotelefonie haben Sie bereits kennengelernt. Daneben gibt es Apps für soziale Medien, Online-Shopping, Kochen, Wettervorhersagen, Spiele u.v.m. Sie lassen sich in der Regel im [Google Play Store](#) und im [Apple Store](#) herunterladen.

### EIN EINBLICK IN NOTFALL-APPS

Zu den verschiedenen Notfall-Apps zählen das Notruf-App System HandHelp™, die Warn-App des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe NINA und die Notfall-Informationen-App ICE. [HandHelp](#) übermittelt sekundenschnell, automatisch und ohne Spracheingabe direkt an die Leitstellen der Polizei\*, Feuerwehr\* oder Rettungsdienste\* das vorher angelegte persönliche Notfallprofil, den genauen Standort inkl. Zeitangabe sowie – wenn vorhanden – Foto- und Tondokumentation (\*aktuell für die Länder: DE, AT, CH, LI).

Mit [NINA](#) erhalten Sie wichtige Warnmeldungen für unterschiedliche Gefahrenlagen wie z.B. Gefahrstoffausbreitung oder ein Großbrand sowie Wetterwarnungen und Hochwasserinformationen. [ICE](#) („in case of emergency“, auf Deutsch „im Falle eines Notfalls“) enthält personen- und gesundheitsbezogene Angaben des Nutzers: beispielsweise Angaben zu Vorerkrankungen (wie z.B. Demenz), zu den Notfallkontakten und zu betreuungsbedürftigen Personen, die im Haushalt leben. Dadurch erhalten Rettungsdienstmitarbeiter im Notfall erste wichtige Informationen zur verunglückten Person.

### MESSENGER-APPS

Neben dem klassischen Telefonieren, dem SMS (Short Message Service) oder E-Mail schreiben und der Videotelefonie gibt es eine weitere Möglichkeit der digitalen Kommunikation: sogenannte Messenger-Apps (engl. Messenger = dt. Bote, Kurier). Mit ihnen können Nachrichten in Form von Texten, Fotos oder Videos verschickt und empfangen werden. Zu den bekanntesten Messenger-Apps gehören [WhatsApp](#), [Facebook-Messenger](#), [Telegram](#), [Threema](#), [Signal](#) und [Skype](#). Über sie können digitale Unterhaltungen stattfinden – mit einzelnen Personen oder auch in Gruppen-Chats (Gruppengesprächen). In Gruppen-Chats können Sie gewünschte Kontakte zusammenbringen, z.B. in Form einer Familien-Gruppe oder einer Angehörigen-Gruppe mit Mitgliedern Ihres Gesprächskreises.

Einige der Apps wurden bereits im Zusammenhang mit der Videotelefonie genannt, sie bieten gleichzeitig mehrere Wege der Kommunikation. So kann beispielsweise WhatsApp neben der Videotelefonie für das Versenden und Empfangen von Textnachrichten, Sprachnachrichten und Videobotschaften genutzt werden.



## DIE WELT DER APPS: VON SICHERHEIT & GESUNDHEIT BIS SPIEL & SPAß

### IDEEN ZUR AKTIVIERUNG UND BESCHÄFTIGUNG

Applikationen für Beschäftigung und Aktivierung von Menschen mit Demenz stehen oft hoch im Interesse der Angehörigen. Neben wenigen eigens für Menschen mit Demenz entwickelten Apps gibt es eine Vielzahl an allgemeinen Spielen, die Konzentration, Gedächtnis, Schnelligkeit, Flexibilität und Problemlösung trainieren. Dazu zählen **Memories**, **Puzzles**, **Sudoku** oder **Wörterrätsel**.

#### TIPP

*Ihre Angehörige hat früher gerne Skat gespielt? Ihr Angehöriger hat zu keiner Schachspiel-Einladung Nein gesagt? Oder es immer geliebt, neue Vokabeln der französischen Sprache zu lernen? Viele Spiele gibt es auch digital, können gemeinsam oder allein auf dem Tablet gespielt werden und Freude bereiten. Daneben können Lern-Apps dazu einladen, altes Wissen aufzufrischen.*

### EIN AUSZUG: SPIELE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZIEN VERÄNDERUNGEN

(erhältlich im Google Play Store)

- [Oya](#): Alzheimer Spiele – Matching-Pair-Spiel für Menschen mit Alzheimer oder schwachem Kurzzeitgedächtnis.
- [Lumosity](#) – Spiele, die Gedächtnis, Schnelligkeit, Flexibilität und Problemlösung trainieren. Registrierung erforderlich.
- [NeuroNation](#) – Spiele für Gedächtnistraining und Konzentration. Registrierung erforderlich.

### YOUTUBE

Über das Videoportal [YouTube](#) können Musik und Videos konsumiert werden. Spannend für Angehörige von Menschen mit Demenz ist die Möglichkeit, gemeinsam mit ihrer/ihrer Angehörigen in die Vergangenheit einzutauchen. So können beispielsweise Spielfilme aus den 60er oder 70er Jahren sowie alte Werbespots angeschaut werden. Auch Klänge ausgewählter Komponisten lassen Erinnerungen wach werden. Videos oder Musik können in einer persönlichen Playlist gespeichert und später über die Mediathek wieder aufgerufen werden.



## DIE WELT DER APPS: VON SICHERHEIT & GESUNDHEIT BIS SPIEL & SPAß

### MEETING ME

[Meeting Me](#) von KISS Stuttgart ist eine datensichere Plattform für Selbsthilfegruppen, ehrenamtliche Initiativen und kleine Vereine, die sich nur online treffen bzw. ihre Treffen durch ein virtuelles Austauschformat ergänzen möchten. Statt durch Videoübertragung werden alle Teilnehmenden in gezeichneten Animationen dargestellt und können neben dem Audiochat auch mit Gesten und Bewegungen kommunizieren. Benötigt wird lediglich ein Mikrofon oder Headset.



© Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

Meeting Me kann gratis und anonym genutzt werden. Für die Registrierung sind ein Benutzername und eine E-Mail-Adresse erforderlich, danach lassen sich Meetings anlegen. Wer für seine Gruppe ein Treffen anlegt, kann Name, Termin, Ablauf und Dauer der Meetings einstellen sowie festlegen, was auf der Tafel steht, die im Raum zu sehen ist, Gruppenregeln eingeben und sogar Bilder einbinden, die dann an der virtuellen Wand hängen – z.B. das Vereinslogo oder ein Gruppenfoto. Über einen Freischaltcode können die Eingeladenen am Meeting teilnehmen.

Erklärvideo „Wie erstelle ich ein Meeting mit Meeting Me“: [https://youtu.be/jT8dWnZ48\\_U](https://youtu.be/jT8dWnZ48_U)

### DIGITALE ANGEHÖRIGENTREFFEN DER ALZHEIMER GESELLSCHAFT BW

Auch wir von der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. bieten digitale Treffen für Angehörige wie die „[Digitale Angehörigengruppe Baden-Württemberg](#)“ und den „Online-Gesprächskreis für ehemals pflegende Angehörige“ und speziell für Angehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz (FTD) die „[Digitale Angehörigengruppe](#)“ sowie [Online-Angehörigenseminare](#).





## HILFREICHE MATERIALIEN & WEBSITES FÜR TECHNIK-NEULINGE

Treffpunkt Internet – Tipps zur sicheren Nutzung von Medienangeboten und Onlinediensten

[www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Treffpunkt\\_Internet\\_2023.pdf](http://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Treffpunkt_Internet_2023.pdf)

Begriffslexikon zu Internet, Computer, Tablet und Smartphone

[www.lmz-](http://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Begriffslexikon_Treffpunkt_Internet_2023.pdf)

[bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Begriffslexikon\\_Treffpunkt\\_Internet\\_2023.pdf](http://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/SEMM/Begriffslexikon_Treffpunkt_Internet_2023.pdf)

Einstieg in die Videotelefonie – Möglichkeiten und Voraussetzungen für eine problemlose Nutzung

[www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/SEMM/LMZ\\_Videotelefonie\\_final.pdf](http://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/SEMM/LMZ_Videotelefonie_final.pdf)

Apps für den Kopf – Mit digitaler Unterstützung gesund bleiben

[www.lfk.de/fileadmin/PDFs/Medienkompetenz/gesundaltern-bw/lmz-modul-06-digitale-spiele-2022.pdf](http://www.lfk.de/fileadmin/PDFs/Medienkompetenz/gesundaltern-bw/lmz-modul-06-digitale-spiele-2022.pdf)

Digital-Kompass – Gemeinsam digitale Barrieren überwinden. Vielfältige Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen

[www.digital-kompass.de](http://www.digital-kompass.de)

Silver Tipps – mehr Klarheit im Umgang mit Internet, Smartphone und Co. | Ein Projekt der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest

[www.silver-tipps.de](http://www.silver-tipps.de)

Verbraucherzentrale – Apps und Datenschutz

[www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/mobilfunk-und-festnetz/apps-und-datenschutz-so-geizen-sie-mit-ihren-daten-6431](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/mobilfunk-und-festnetz/apps-und-datenschutz-so-geizen-sie-mit-ihren-daten-6431)

Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik – Sicherer Umgang mit Apps auf mobilen Geräten

[www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Cyber-Sicherheitsempfehlungen/Basisschutz-fuer-Computer-Mobilgeraete/Schutz-fuer-Mobilgeraete/Sicherheit-bei-Apps/sicherheit-bei-apps\\_node.html](http://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Cyber-Sicherheitsempfehlungen/Basisschutz-fuer-Computer-Mobilgeraete/Schutz-fuer-Mobilgeraete/Sicherheit-bei-Apps/sicherheit-bei-apps_node.html)