

Modul 5

Fit fürs Internet ... seniorenspezifische Wege ins www

Allgemeine Informationen	
Zeitaufwand:	ca. 4 Zeitstunden
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen von seniorenspezifischen Anforderungen in der Internet-Bildungsarbeit • Schulungsmaterialien kennen lernen und ausprobieren • Kennenlernen geeigneter Senioren-Internetseiten • Entspannung am Computer
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von Schulungsmaterialien • Entspannungsübungen für Auge, Schulter, Nacken und Hände

Inhalt

Ankommen und Kennenlernen	76
Mein Name ist Programm	76
Erste Einheit	
Ideensammlung: Wie sieht ein seniorengerechter PC-Arbeitsplatz aus?	77
Theorie-Baustein: Seniorengerechter Arbeitsplatz	77
Seniorengerechte PC-Anpassungen	79
Wechselseitige Schulung	79
Anleitungen für die Anpassungen	79
Zweite Einheit	
Vorstellen des ZAWiW Schulungsmaterials	82
Kleingruppenarbeit: Testen von Schulungsmaterialien und Surftipps	83
Entspannungsübungen am Computer	84
Kartenabfrage Symptome und Abhilfe bei Konzentrationsstörungen	84
Gymnastische Übungen	85
Die Mausefalle	87
Mit den Augen am Bildschirm	90
3-Ecken-Feedback	91
Kurzübersicht über den Ablauf der Fortbildungsveranstaltung	92
Weiterführende Literatur/Linktipps/Bezugsadressen	93

Bei der Einrichtung eines Internetcafés für Senioren und Seniorinnen ist es wichtig, schon im Vorfeld zielgruppenspezifische Überlegungen anzustellen, damit das Angebot auch angenommen wird (siehe auch Zielgruppenanalyse, Modul 1, S. 8). In diesem Modul geht es daher zunächst um die räumlichen und ausstattungsmaßige Anforderungen, die ein Internetcafé seinen Besuchern bieten sollte. Auch gibt es eine Reihe von PC-Anpassungen, die den Umgang mit der Technik erleichtern. Ist das Internetcafé installiert, kommt es immer wieder vor, dass Interessenten ohne Vorkenntnisse ein Internetcafé besuchen. Nun kann man diese Menschen fortschicken mit der Empfehlung, zunächst einen PC- oder Internet-Kurs bei einem kommerziellen Anbieter zu besuchen. Oder man vermittelt den Interessierten in einem eigenen Kurs Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet.

Diese Veranstaltung soll dazu beitragen, dass die Verantwortlichen von Internetcafés in die Lage versetzt werden, ihren Besucherinnen und Besuchern Unterstützung und Hilfestellungen anzubieten. Das hier vorgestellte Schulungsmaterial kann auch Anfängern zum Selbststudium empfohlen werden.

Zu dieser Fortbildung gehören neben den theoretischen Informationen zahlreiche Körper-Übungen für ein entspanntes Arbeiten am Computer und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Die verschiedenen Übungen eignen sich gut als Energiepausen und zur Auflockerung und lassen sich in unterschiedliche Veranstaltungen integrieren. Durch ihren Einsatz entspannt sich die Atmosphäre in der Gruppe und die Teilnehmenden haben viel Spaß an den Übungen.

So kann – hoffentlich – die Freude am Umgang mit dem PC lange erhalten werden.

Ankommen und Kennenlernen

Nach der Begrüßung der Teilnehmenden wird der Programmablauf – der für alle gut sichtbar ausgehängt ist – kurz vorgestellt. Als Einstieg folgt ein Spiel zum Aufwärmen bzw. Kennenlernen.

Mein Name ist Programm

Mit diesem Spiel kann man dem Zusammenhang von Namen, Selbstwertgefühl, Identität auf der Spur kommen, es dient dem Kennenlernen.

Dauer: 10 –15 Minuten

Material: Zettel und Stifte

Jeder schreibt zunächst für sich selbst seinen Namen in großen Druckbuchstaben senkrecht auf ein Blatt. Jeder Buchstabe ist nun der Anfangsbuchstabe für einen Begriff, der für den Namensträger typisch oder besonders wichtig ist. In der anschließenden Vorstellungsrunde hängen die Teilnehmenden ihr Blatt an eine Pinwand.

- Erste Einheit -

Ideensammlung: Wie sieht ein seniorengerechter PC-Arbeitsplatz aus?

Dauer: 10 Min.
Material: Wandzeitung, Stifte

Die Teilnehmenden sammeln ihre Erfahrungen zu dem Thema. Der Trainer notiert die Wortbeiträge auf der Wandzeitung.

Nach Bedarf wird der Wissensstand der Teilnehmenden durch nachstehende Informationen ergänzt.

Theorie-Baustein: Seniorengerechter PC-Arbeitsplatz

Bei der Einrichtung von PC-Arbeitsplätzen in Internetcafés sollten typische körperliche Veränderungen im Alter berücksichtigt werden. Bei der Wahl der Räumlichkeiten sind folgende Kriterien zu beachten:

- Ist der Raum mit PCs ebenerdig, auch für Gehbehinderte erreichbar?
- Ist die Akustik auch für Hörgerätbenutzer geeignet?
- Können der Senior und die Seniorin auf festen Stühlen gerade vor dem Bildschirm sitzen?
- Ist blendendes Licht ausgeschlossen?
- Ist in dem Raum mit etlichen Geräten für gute Belüftung gesorgt?

Einrichtung eines Internetcafés für ältere Menschen

Jeder Computerplatz muss generell so bemessen werden, dass ausreichend Bewegungsfreiheit für den Bediener gegeben ist. In Internetcafés und auch in der Privatumgebung reicht eine Gesamtfläche von 3 bis 5 Quadratmeter aus. Hierbei ist natürlich auf die spezifischen Bedürfnisse behinderter Teilnehmender, speziell im Rollstuhl, Rücksicht zu nehmen.

Die Wärmebelastung durch den Einsatz mehrerer Geräte in einem Raum kann ein Problem darstellen. Als angenehm wird im Allgemeinen eine Raumtemperatur um 21 Grad Celsius bei einer Luftfeuchtigkeit von 50 bis 60 % empfunden.

Speziell in Internetcafés mit einer größeren Anzahl von Geräten sollte darauf geachtet werden, dass die im Gerät installierten Lüfter über eine gute Temperaturregelung verfügen. Hierdurch wird auch die Lärmbelastung insgesamt unterhalb der kritischen Werte ab 55 dB gehalten. Dies entspricht einer normalen Unterhaltung oder leiser Radiomusik.

Im Rahmen der Beleuchtungsplanung spielt die Blendfreiheit die größte Rolle. Neben indirekter und gleichmäßiger Deckenbeleuchtung in ausreichender Stärke (ca. 500 Lux) ist bei der Platzierung der Monitore darauf zu achten, dass Blendungen und Reflexionen vermieden werden.

Meist lässt sich diese Anforderung relativ einfach dadurch erfüllen, dass die Monitore rechtwinklig zum Fenster aufgestellt werden. Als sinnvoll hat sich auch die Möglichkeit der Verschattung des Raumes durch außen angebrachte Jalousien erwiesen.

Besonderes Augenmerk ist auch auf die Möblierung der Räumlichkeiten zu legen. Als optimal gelten dabei Einrichtungsgegenstände, die in der Höhe und dem Neigungswinkel verstellbar sind. Konkret gilt für Stühle, dass die Sitzhöhe zwischen 42 und 53 cm stufenlos verstellbar und die Rückenlehne frei beweglich sein muss. Tische sollten höhenverstellbar zwischen 68 und 76 cm sein. Wo dies nicht möglich ist, ist eine Normalhöhe von ca. 72 cm anzustreben. Die Tischtiefe muss einen Mindestabstand von 50 cm zwischen Augen und Bildschirm ermöglichen.

Der Bildschirm ist das wichtigste Bauteil bei den Hardwarekomponenten oder richtiger: das Grafiksubsystem – die Kombination aus Grafikkarte und Monitor. Günstig sind Monitoren mit einer Bildschirmdiagonale von 19 Zoll (48 cm). Die Bildwiederholfrequenz sollte nicht unter 90 Hertz und die Auflösung nicht unter 1.024 x 768 Bildpunkten gewählt werden. Bildschirmglas muss entspiegelt und matt sein; das Gehäuse sollte ebenfalls nicht mit Glanzlack versehen sein.

Die Eingabegeräte „Tastatur“ und „Maus“ spielen eine große Rolle. Bei diesen beiden Geräten handelt es sich um die eigentlichen Benutzerschnittstellen. Sowohl die Tastatur als auch die Maus sollen leichtgängig sein. Tastaturen sind mittlerweile ergonomisch geformt und die Tasten sollten über einen spürbaren Druckpunkt verfügen.

Sinnvoll ist die Anschaffung von Mäusen ohne Rollkugel (optische Maus). Diese Mäuse arbeiten mit einem optischen Verfahren, so dass keine Unterlage mehr benötigt wird und damit eine häufige Fehlfunktionsquelle beseitigt ist.

Für Internetteffs, die von hochbetagten Menschen besucht werden, kann es sinnvoll sein, anstelle einer Maus einen Trackball mit einer überdurchschnittlich großen Rollkugel einzusetzen.

Spezielle Pads mit Gelkissen oder bewegliche Mausstationen dienen der Unterstützung des Unterarms.

Seniorengemäße PC-Anpassungen

Wechselseitige Schulung

An dieser Stelle ist eine **wechselseitige Schulung** durch die Teilnehmenden denkbar und wünschenswert. Zum einen besitzen sie oftmals bereits Kenntnisse darüber bzw. sollen sie später in ihrer Trainerfunktion an andere weitergeben. Wechselseitige Schulungen bieten die Möglichkeit, Trainerkompetenzen ganz praktisch zu erweitern.

Funktionen, die nicht von Teilnehmenden übernommen werden, stellt der Trainer vor.

Im Vorfeld werden dazu die einzelnen Anpassungen auf Karteikarten kopiert. Die Teilnehmenden wählen sich eine Anpassung, die sie beherrschen, aus und demonstrieren sie mit Hilfe des Beamers.

Bei vielen Anwendern ist es häufig so, dass sie die manchmal ungünstigen Voreinstellungen der Programme widerspruchslos hinnehmen. Dabei gibt es eine Reihe von Anpassungen, die das Arbeiten mit dem Computer erleichtern.

Mit einigen benutzerfreundlichen Einstellungen erhöht sich die Attraktivität des Computers nicht nur bei den Anfängern:

- Die Windows-Arbeitsoberfläche wird durch Löschen nicht benötigter Symbole übersichtlicher gemacht.
- Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, die Schrift individuell zu vergrößern.
- Um die Maus besser kontrollieren zu können, kann ihre Geschwindigkeit in der Einstellung der Systemsteuerung künstlich gebremst werden.
- Die Zeigerbeschleunigung kann abgeschaltet, die Doppelklickgeschwindigkeit verlangsamt werden.
- Bei der Tastatur lässt sich die Verzögerung und die Wiederholrate verlangsamen.

Anleitungen für die Anpassungen

Um die **Anpassungen** vorzunehmen, geht man über das Menü *Start* auf *Einstellungen* und weiter auf *Systemsteuerung*. Im nun geöffneten Ordner werden alle Symbole für die verschiedenen Computer-Komponenten angezeigt.

Eigenschaften der Maus/des Trackballs einstellen

Viele Anwender haben am Anfang Schwierigkeiten mit der Doppelklickgeschwindigkeit der Maus. Mit *Doppelklickgeschwindigkeit* ist das zweimalige, kurze Drücken der linken Maustaste gemeint, das zum Öffnen von Ordnern oder zum Starten von Programmen benötigt wird. Kommt man mit dem Doppelklick nicht zurecht, kann die Zeit zwischen den einzelnen Klicks individuell eingestellt werden.

In der *Systemsteuerung* wird das Symbol *Maus* aktiviert. Das Dialogfeld *Eigenschaften der Maus* erscheint. Der Regler unter *Doppelklickgeschwindigkeit* wird mit gedrückter Maustaste in die gewünschte Richtung gezogen (bei Einsteigern in Richtung *langsam*).

Um die neuen Einstellungen zu testen, wird in das rechte *Testfeld* geklickt. Stimmt die *Doppelklickgeschwindigkeit*, springt ein Harlekin aus der Box. Klappt die Sache nicht, wird die Einstellung solange verändert, bis der Harlekin im *Testfeld* erscheint. Das Dialogfeld wird über die Schaltfläche *OK* geschlossen.

Für **Linkshänder** lässt sich die Maus auf linkshändigem Betrieb umstellen. Im gleichen Dialogfeld wird unter *Tastenkongfiguration* die Option *Linkshändig* angeklickt. Ebenfalls mit *OK* bestätigen.

Geschwindigkeit und Beschleunigung der Maus einstellen

Im Ordner der *Systemsteuerung* das Symbol *Maus* öffnen. Im Dialogfeld *Eigenschaften der Maus* die Registerkarte *Zeigeroptionen* öffnen. Die Geschwindigkeit kann mit Hilfe des Reglers eingestellt werden. Mit diesem Regler stellt man allerdings nur den Weg ein, den man auf dem Mauspad zurücklegen muss. Hohe Geschwindigkeit bedeutet kurze Wege, niedrige Geschwindigkeit lange Wege. Je länger der Weg, desto besser gelingt aber das Zeigen auf Elemente auf dem Bildschirm. Mit Hilfe der Schaltfläche *Beschleunigung* lässt sich die Zeigerbeschleunigung einstellen oder deaktivieren. Mit *OK* bestätigen.

Eigenschaften der Tastatur einstellen

Die Tastatur ist das wichtigste Eingabemedium des Computers für Text. Daher ist hier eine perfekte Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse besonders wichtig.

Über *Start/Einstellungen/Systemsteuerung* gelangt man auf das Symbol *Tastatur*.

Auf der Registerkarte *Geschwindigkeit* kann mit dem Regler unter *Verzögerung* die Zeitspanne zwischen *Kurz* und *Lang* definiert werden, die vergeht, bevor eine Zeichenwiederholung beginnt, falls man eine Taste gedrückt hält.

Mit dem Regler unter der *Wiederholungsrate* kann die Geschwindigkeit zwischen *Langsam* und *Schnell* eingestellt werden, mit der Zeichen wiederholt werden, falls eine Taste länger gehalten wird.

Um die Einstellungen zu testen, wird in das unten stehende Textfeld geklickt und eine Taste gedrückt. Abschließend mit *OK* bestätigen.

Desktop-Hintergrund verändern

Als Desktop-Hintergrund wird die standardmäßige blaue Fläche auf dem Bildschirm bezeichnet. Dieser Hintergrund lässt sich individuell verändern.

Über *Start/Einstellungen/Active Desktop/Desktop anpassen* kommt man in das Feld *Eigenschaften von Anzeige*. Wenn man ein Hintergrundbild einsetzen möchte, blättert man mit der Bildlaufleiste durch die Liste *Welches HTML-Dokument oder Bild soll als Hintergrund angezeigt werden* und markiert einen der angebotenen Einträge. Das Ergebnis kann in der Vorschau überprüft werden.

Schriftgröße in Titelleisten, Menüs, Dialogfeldern oder Meldungen anpassen

In der *Systemsteuerung* wird das Symbol *Anzeige* aktiviert und zur Registrierkarte *Einstellungen* gewechselt, auf der Schaltfläche *Weitere Optionen* anklicken und zum Register *Allgemein* wechseln.

Über die Liste *Schriftgröße* kann man den von Windows grundsätzlich verwendeten Schriftgrad für Text einstellen. In der Liste *Schriftgröße* gibt es die Wahl zwischen *Großen Schriftarten* und *Kleine Schriftarten*. Auf den Eintrag *Weitere ...* klicken, falls man individuelle Einstellungen für den Schriftgrad haben möchte. Die Auswahl mit „OK“ bestätigen.

Bildschirmschoner einstellen und anpassen

Läuft ein Computer lange, ohne dass wirklich gearbeitet wird, können die vielen hellen Elemente der Windows-Fenster die Leuchtschicht des Monitors schädigen, falls der Bildschirminhalt nicht wechselt.

Aus diesem Grund wurden Bildschirmschoner geschaffen, die den Bildschirm nach einer definierbaren Zeit der Inaktivität abschalten. Dadurch wird das Einbrennen stehender Bilder verhindert.

Über *Start/Systemsteuerung/Anzeige/Bildschirmschoner* wird die Liste der Bildschirmschoner geöffnet. Einen Eintrag markieren, im stilisierten Monitor im oberen Dialogfeld wird eine Vorschau sichtbar. Im Textfeld *Wartezeit* kann man die Zeit bis zur Aktivierung des Bildschirmschoners einstellen, solange nicht am Computer gearbeitet wurde. Sind alle Einstellungen getroffen, das Dialogfeld mit *OK* schließen und die *Systemsteuerung* beenden.

- Zweite Einheit -

Vorstellen des ZAWiW Schulungsmaterials

Das hier aufgeführte Schulungsmaterial eignen sich aufgrund seiner einfachen Handhabung und leichtverständlichen Anleitungen gut für einen Einsteiger ins Internet bzw. in die Arbeit mit dem Computer. Stehen genügend Computer zur Verfügung, so kann sich jeder TIn alleine mit den Inhalten der CDs vertraut machen. Dann sollte im Anschluss an die Testphase ein Auswertungsgespräch erfolgen. Als zweite Möglichkeit bietet sich eine Demonstration mit einem Beamer an. Natürlich lassen sich auch beide Möglichkeiten miteinander verbinden.

Schulungs-CD 1:

Internet – gewusst wie! Erste Schritte ins Internet für Menschen ab 50 ... und davor

Schritt für Schritt führt der Lernkurs durch die Welt des Internets. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Dies ist die dritte Lern-CD des ZAWiW und berücksichtigt neueste Erfahrungen aus der Arbeit mit Internetschulungen für Senioren und Seniorinnen. Die Materialien werden als Selbstlern- und als Präsentationsfassung angeboten. Die CD richtet sich damit an drei Zielgruppen:

- Alle, die gerne das Internet erkunden würden, sich aber nicht mit der PC-Technik befassen möchten, sondern gleich ins Internet einsteigen wollen. Die CD bietet ein „sprechendes Maustraining“ und eine schrittweise Einführung ins World Wide Web mit zahlreichen Übungen.
- Fortgeschrittene, die bereits im Internet surfen, aber noch keine Erfahrung mit Foren und Chats oder mit optimierten Suchstrategien haben. Die CD vermittelt gezielt die Kenntnisse, die aus der jahrelangen Erfahrung des ZAWiW für ältere Menschen wirklich nützlich sind. Ein Schwerpunkt ist die Kommunikation über das Internet.
- Internet-Tutorinnen und Tutoren, die ihr Wissen rund um PC und Internet gerne an andere weitergeben möchten. Die CD enthält erprobte Präsentations- und Schulungsmaterialien zur freien Nutzung in Internetcafés, Selbstlerngruppen oder Kursen.

Systemvoraussetzungen sind PC mit Microsoft Windows, CD-ROM-Laufwerk, Soundkarte und Lautsprecher bzw. Kopfhörer (für das Maustraining).

Schulungs-CD 2:**Computer-Einstieg – leicht gemacht**

Eine Computer-Einführung (nicht nur) für Senioren und Seniorinnen. Mit umfangreichem Maustraining!

Der interaktive Lernkurs eignet sich sowohl für das Selbststudium als auch für die Gruppenarbeit in der Seniorenbildung.

Ein virtueller Lehrer vermittelt Wissenswertes über:

- den Aufbau und die wichtigsten Bauteile eines Rechners
- Speichermöglichkeiten wie CDs und Disketten
- Dateitypen für Bilder, Texte und Töne
- Computerordner und die Navigation im Ordnerbaum
- die Suche nach Dateien im Rechner ... und vieles mehr!

Systemvoraussetzungen sind PC mit Microsoft Windows (ab Windows 98), CD-ROM-Laufwerk, Soundkarte, Lautsprecher oder Kopfhörer.

Kleingruppenarbeit: Testen der Schulungsmaterialien und der Surftipps für Senioren

Dauer: 60 Min.

Material: Schulungsunterlagen, PCs

Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, die Schulungsmaterialien auszuprobieren sowie die mitgebrachten Surftipps zu testen. Bei Bedarf geben sie sich gegenseitige Unterstützung.

Im Vorfeld werden die TIn gebeten, interessante Surftipps für Senioren mitzubringen, um sie an die anderen TIn weiterzugeben. Zu diesem Zweck werden die Webadressen deutlich auf eine Wandzeitung geschrieben, damit sie jedem zugänglich sind.

Entspannungsübungen am Computer

Viele Probleme beim Lernen und Arbeiten am Computer beruhen auf Konzentrationsstörungen und können sich sehr unterschiedlich äußern.

Kartenabfrage: Symptome und Abhilfe bei Konzentrationsstörungen

Dauer: 15 Minuten

Material: keines

Die TIn notieren ihr Wissen zu diesem Thema auf Karten. Der Trainer ordnet die Beiträge nach den Rubriken aus der untenstehenden Tabelle.

Die Informationen aus der nachfolgenden Tabelle werden bei Bedarf ergänzt.

Symptome	Ursachen	Abhilfe
Teilnehmende <ul style="list-style-type: none"> • gähnen, kämpfen mit dem Schlaf • räuspern sich häufig • unterhalten sich mit anderen • arbeiten nicht mehr mit • verlassen den Raum 	<ul style="list-style-type: none"> • zu viel Informationen • Stoff zu leicht/zus schwer • langweilige Stoffvermittlung • wenig Reize • zu lange Einheiten • zu wenig Pausen • schlechte Luft • ungünstige Lichtverhältnisse • Sitzmöbel unbequem usw. • Ursachen, die außerhalb des Unterrichts liegen, z. B. private Belastungen, Krankheit, fehlende Motivation 	<ul style="list-style-type: none"> • mehr Pausen machen • den Drang unterdrücken, einen Stoff „noch schnell“ abzuschließen • lüften • Lichtverhältnisse überprüfen • Entspannungsübungen • Methodenwechsel • aktive Mitarbeit der TIn fördern • Bewegung im Unterricht ermöglichen • mit den TIn über das Problem reden • ...

Gymnastische Übungen

Nach den Sternen greifen

Ziel: Diese Übung entspannt und revitalisiert die Arme, Schultern und Wirbelsäule und verbessert außerdem die Atmung.

Bei langem Sitzen protestiert der Körper und sagt uns, dass er sich bewegen will. Stellen Sie sich hin, die Füße schulterbreit auseinander.

Heben Sie Ihre Arme hoch über den Kopf und greifen Sie immer höher nach oben.

Zuerst können Sie Ihren rechten Arm ganz lang machen, als ob Sie sich einen Stern vom Himmel holen wollen ...

Dann können Sie Ihre rechte Seite locker lassen und mit dem linken Arm nach oben greifen ...

Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie sich nun mit der linken Hand einen Stern vom Himmel pflücken wollen.

Spüren Sie die Streckung in Ihrem Oberkörper, in Ihrer Schulter, in Ihrer Seite, im Arm, in den Fingern ...

Machen Sie das noch ein paar Mal: Greifen Sie abwechselnd mit beiden Armen nach den Sternen am Himmel.

Atmen Sie dabei gleichmäßig tief ein und aus ... (1 Min.)

Die liegende Acht

Ziel: Integration der rechten und linken Gehirnhälfte bzw. des rechten und linken Gesichtsfeldes erleichtert die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen

Jeder steht oder sitzt so, dass Bewegungsraum für die Arme vorhanden ist. Je größer die Bewegungen ausgeführt werden, desto größer ist der Effekt. Begonnen wird mit der linken Hand, weil dies die rechte Gehirnhälfte sofort aktiviert. Man beginnt an der Mittellinie und fährt zunächst im Gegenuhrzeigersinn hinauf, zur linken Seite und im Kreis wieder zurück; dann – beim Mittelpunkt der Acht angelangt – fährt man im Uhrzeigersinn hinauf, zur rechten Seite und im Kreis zurück zum Start- und Mittelpunkt. Mindestens dreimal mit jeder Hand wiederholen.

Variation: Der Kopf wird so an die Schulter gelegt, als wäre er angeklebt. Der gesamte Oberkörper macht die Bewegungen der Acht mit. Die Augen schauen über die Hand hinaus in die Ferne (es macht nichts, wenn man zwei Hände sieht).

Diese Übung dient gleichzeitig der Entspannung von Augen, Nacken und Schultern.

Die Eule

Ziel: Lösung von Schulterstress, Erhöhung des Bewegungsumfangs der Schulter
Verbesserung der Blutzirkulation und Energiezufuhr zum Gehirn
Verbesserung der Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit, Aktivierung des Lang- und Kurzzeitgedächtnisses
Verbesserung der Auge-Hand-Koordination

Man umfasst die Schulter und drückt die Muskeln fest zusammen.

Das hilft die Nackenmuskeln zu entspannen, die für auditive Fertigkeiten (Hören, Sprechen oder Denken) vielleicht reaktiv sein könnten.

Der Kopf wird sachte gedreht, das Kinn bleibt auf dem gleichen Niveau und man schaut erst über die eine Schulter, dann über die andere nach hinten. Der Kopf nach vorne fallen lassen und tief durchatmen. Dabei werden die Muskeln entspannt.

Diese Übung mit der anderen Schulter wiederholen.

Zum Schluss wird der Kopf beim Ausatmen nach vorne geneigt, was die Nackenmuskulatur löst.

Arm-Aktivierung

Ziel: Dehnung der Muskulatur des oberen Brustbereichs und der Schulter, Verbesserung der Auge-Hand-Koordination und des Umgangs mit der Maus (für mehr Energie in Hände und Finger), Verlängerung der Aufmerksamkeitsspanne für Schreib-/Computerarbeiten.

Diese Übung kann im Stehen oder im Sitzen erfolgen.

Zunächst soll wahrgenommen werden, wie die Arme an beiden Seiten locker herunterhängen.

Der rechte Arm wird nahe am Ohr gerade nach oben gestreckt. Die linke Hand umfasst von hinten (hinter den Kopf führen) den rechten Arm.

Langsam atmen und gleichzeitig die Muskeln aktivieren, indem der Arm gegen die andere Hand in vier Richtungen gedrückt wird: seitlich weg vom Kopf, nach vorne, nach hinten und zum Ohr hin. Dabei stellt man sich die Aktivierung so vor, als begänne er im Brustkorb.

Bei jeder Aktivierung wird ausgeatmet, indem in jede Richtung bis acht gezählt wird und dabei langsam die Luft abgelassen wird.

Möglicherweise wird mehr Ganzkörperentspannung, Stärke und Vitalität bemerkt, wenn sich die Armspannung gelöst hat.

Als Abschluss der Übung werden die Schultern gerollt oder geschüttelt und man nimmt die Entspannung wahr.

Entspannungsübungen spielen eine wichtige Rolle, wenn die Konzentrationsprobleme daher rühren, dass Teilnehmende angespannt sind und sich nicht von ihrem Alltag lösen können. Dabei ist allerdings immer zu bedenken, dass tiefergehende Entspannungsübungen Gefühle auslösen können, die dann vom Trainer aufgefangen werden müssen. Übungen aus dem Autogenen Training z. B. dürfen daher nur von ausgebildeten Trainern eingesetzt werden.

Beispiele für einfache Entspannungsübungen

1. Setzen Sie sich bequem und gerade auf einen Stuhl. Achten Sie darauf, dass Ihre Beine schulterweit auseinander stehen. Spannen Sie alle Muskeln etwa zwanzig Sekunden lang an und atmen Sie dabei tief ein. Lassen Sie dann mit dem Ausatmen alle Muskeln locker und beugen sich leicht nach vorne. Lassen Sie dabei Ihre Unterarme über Ihre Oberschenkel hängen.
2. Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Atmen Sie gleichmäßig und tief bis in den Bauch. Zählen Sie beim Einatmen langsam bis Sieben, halten kurz ein und atmen Sie langsam und gleichmäßig wieder aus, indem Sie wieder bis sieben zählen. Wiederholen Sie das ganze mehrere Male und konzentrieren Sie sich dabei ganz bewusst auf Ihren Atem.

Die Mausefalle

Während der Arbeit am Computer können zahlreiche körperliche Beschwerden auftreten. Die Ursache hierfür sind die starre Körperhaltung und die immer gleichen Bewegungen vor dem Bildschirm. Wenn man zur Maus bzw. dem Trackball greift, um die Programme zu steuern, dann bewegt man sich aus der Schulter heraus. Oft sitzt man mit einem steifen „Mausarm“ vor dem Rechner, der nur durch das Handgelenk gestützt wird. Auch die Maus ist so gebaut, dass man das Handgelenk anwinkeln muss, um sie bedienen zu können. Das führt zu Schmerzen im Handgelenk, im Ellenbogen oder in der Schulter. Ruht die Hand ständig auf der Maus, wird die Muskulatur des Unterarms zusätzlich belastet. Mögliche Folgen sind unter anderem:

- Sehnenscheidenentzündung (Tenosynovitis)
- Kraftverlust
- „Überbein“ (Geschwulst im Bereich der Gelenkkapsel oder des Sehnengleichgewebes)
- Bewegungs- und Ruheschmerzen.

Es gibt vielfältige Entlastungsmöglichkeiten. So kann die Maus so nah am Körper platziert sein, dass der Oberarm an der Körperseite Führung und damit Unterstützung erhält. Auch sollte sie mit natürlicher Handbewegung und entspannten Fingern zu benutzen sein. So wird verhindert, dass das Handgelenk nach hinten gebogen wird bzw. sich dabei die Finger spreizen.

Im Fachhandel gibt es so genannte Mausstationen, die den Unterarm bei der Benutzung der Maus unterstützen. Zahlreiche kleine Übungen zur Lockerung des Körpers, der Hände, Arme und Schultern beugen der Verkrampfung vor.

Lockerungsübung für die Arme

Setzen Sie sich aufrecht hin und lassen die Arme locker neben dem Stuhl herabhängen. Drehen Sie Ihre Handflächen nach außen, bis Sie einen leichten Widerstand spüren. Zählen Sie jetzt bis fünf. Wiederholen Sie diese Übung dreimal. Danach machen Sie dreimal die gleiche Drehbewegung in die andere Richtung.

Verspannungen im Nacken

Bei Verspannungen im Nacken ist diese Übung gut geeignet:

Setzen Sie sich gerade und aufrecht auf den Stuhl. Fassen Sie mit der linken Hand den oberen Teil des Nackens und mit der rechten Hand von vorn über den Kopf. Beide Ellenbogen zeigen nach vorn. Schauen Sie nach unten und ziehen Sie das Kinn ganz nah an den Hals heran. Beugen Sie den Kopf nach vorne, bis Sie spüren, dass die Muskeln sich dehnen. Dehnen Sie sanft mit der rechten Hand nach.

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl, und neigen den Kopf so weit wie möglich nach links zur Schulter hin. Achten Sie dabei auf eine gerade Linie, neigen Sie weder den Kopf nach vorn noch nach hinten. Fassen Sie mit der linken Hand nach, aber ohne zu ziehen.

Senken Sie Ihre rechte Hand an der Sitzfläche vorbei nach unten, Sie können die Dehnung im Nacken verstärken, indem Sie die Hand tiefer senken. Hören Sie sofort auf, wenn die Haltung schmerzhaft wird. Wiederholen Sie die Übung auf die gleiche Weise, jedoch spiegelverkehrt ausgeübt, zur anderen Seite.

Übungen für die Hände, Arme und Schultern

Drücken Sie die Fingerspitzen beider Hände kräftig gegeneinander, und entspannen Sie sie anschließend wieder.

Klopfen Sie mit den Fingern beider Hände fließend nacheinander mehrmals auf den Tisch.

Beugen und strecken Sie jeden Finger einzeln mehrmals hintereinander. Konzentrieren Sie sich erst auf die eine, dann auf die andere Hand. Diese Übung ist nicht ganz einfach auszuführen. Entspannen Sie die Hände, indem Sie die Arme locker neben dem Körper hängend ausschütteln. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Drehen Sie Ihre Hände bei angewinkelten Armen mit ausgestreckten Fingern mehrfach um Ihr Handgelenk und zurück.

Lassen Sie dann die Arme locker beiderseits des Körpers herabhängen, und schütteln Sie die Hände locker aus.

Wiederholen Sie die Übung mehrfach.

Strecken Sie die Arme mit verschränkten Händen weit nach vorn, und dehnen Sie die Armmuskulatur. Mehrfach wiederholen, dann ausschütteln.

Ergänzen Sie diese Übung, indem Sie die Arme ausstrecken und die Handflächen mit gespreizten, leicht gekrümmten Fingern auf die Tischplatte auflegen. Drücken Sie nun mit aller Kraft mehrfach kurz auf die Platte.

Um die Schultern wieder beweglich zu machen, kann man sich nach Musik frei durch den Raum bewegen (gehen) und dabei

- Schultern vorwärts und rückwärts kreisen,
- Armkreisen: beidseitig vor- und rückwärts,
- Armkreisen einseitig vor- und rückwärts.

Mit den Augen am Bildschirm

Wussten Sie schon ...

- ... dass Bildschirmarbeit Schwerstarbeit für die Augen ist? Die Augen beginnen zu schmerzen, zu brennen oder zu tränen. Dies beeinträchtigt das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Oft treten mit den Augenproblemen auch Verspannungen im Nacken und Kopfschmerzen auf. Bei normaler Betätigung schweift das Auge umher, die Belastungen sind mal stärker, mal schwächer und infolge dieses Wechsels ausgewogen. Sitzt man jedoch lange vor dem Bildschirm, müssen sich die Augen ständig und im häufigen Wechsel lediglich an unterschiedliche Helligkeiten und Entfernungen anpassen. Die Augen sind unterfordert und genau deshalb überlastet.
- ... dass eine Überbelastung zu einer vorübergehenden Kurzsichtigkeit führen kann? Nach mehr als zwei Stunden Bildschirmarbeit können Störungen des Farbsinns, Anpassungsschwierigkeiten zwischen Nah- und Fernsicht (Akkommodation) und zwischen verschiedenen Helligkeiten (Adaptation) auftreten.
- ... dass die Augen die Gabe haben, sich zu regenerieren? Wer sich an einige vorbeugende Ratschläge hält, dessen Augen werden keinen dauerhaften Schaden nehmen. Denn bereits ein kurzer Blick in die Ferne, aus dem Fenster oder auf ein Bild kann sehr erholsam sein. Nach jeweils zwei Stunden Bildschirmarbeit sollte man sich mindestens eine Viertelstunde Pause gönnen. Wer keine Pause einlegen möchte, sollte wenigstens eine kleine Weile etwas anderes tun. Man ermüdet dann weniger schnell und die Sehleistung lässt nicht nach.
- ... dass Möhren für die Augen gesund sind?
Durch die extreme Belastung der Augen am PC brauchen sie besonders viel Vitamin A, welches der Körper beispielsweise aus Karotin herstellt. Auch Brokkoli, Kürbis, Spinat, Hagebutte, Aprikose und Honigmelone sind gesunde Vitamin-A-Spender.
- ... dass Möhren pur wirkungslos sind?
Um das Karotin aufzunehmen, braucht der Körper etwas Fett. Wenn innerhalb der letzten sechs Stunden etwas Fettiges gegessen wurde, genügt dies schon. Oder man bereitet die Möhren als Salat zu.

Ermüdung der Augen vor dem Bildschirm

Setzen Sie sich bequem hin und stützen Sie beide Ellenbogen auf den Tisch auf. Falls Sie eine Brille tragen, nehmen Sie diese bitte ab. Reiben Sie nun ihre Handflächen fest aneinander, bis ein Wärmegefühl entsteht. Legen Sie beide Hände flächig vor die Augen, ohne dabei Druck auf die Augäpfel auszuüben. Die Außenkanten der Hände berühren die Nase. Die Augen sollen geschlossen sein. Ziel ist, die Augen rundum gegen Licht abzuschirmen. Die Wärme und die Dunkelheit wirken entspannend auf die Augen, weil keinerlei optische Eindrücke mehr wahrgenommen werden müssen. Halten sie die Hände ein bis zwei Minuten vor die Augen. Entfernen Sie sie dann ganz langsam wieder. Die Augen sollen keinesfalls plötzlich vom Tageslicht geblendet werden.

(Da evtl. manche Teilnehmenden davor zurückschrecken, sich einer tieferen Entspannung hinzugeben, empfiehlt es sich, zu Beginn der Entspannungsübung zu betonen, dass die Teilnahme an der Übung freiwillig ist.)

3-Ecken-Feedback (Anleitung siehe Modul 1)

Kurzübersicht über den Ablauf der Fortbildungsveranstaltung

Inhalt und Methode	Zielgruppe	Arbeitsmaterial	Dauer
Stehcafé 30 Min.			
Begrüßung	Plenum	Programm-Plakat	ca. 5 Min.
Spiel Mein Name ist Programm	Plenum	Zettel und Stifte	15 Min.
Ideensammlung Seniorenfreundlicher PC-Arbeitsplatz	Plenum	Wandzeitung, Stifte	10 Min.
Theorie-Baustein Seniorenfreundlicher PC-Arbeitsplatz	Plenum	vorbereitete Wandzeitung	10 Min.
Wechselseitige Schulung PC-Anpassungen	Plenum	Computer, Beamer, P-Anpassungen auf Karteikarten	30 Min.
Pause 10 Min.			
Vorstellen des ZAWiW Schulungsmaterial	Plenum	Computer, Beamer	10 Min.
Testen der Schulungsmaterialien und Internet-Seiten	Kleingruppen am Computer	Schulungsmaterialien Senioren-Links	60 Min.
Kartenabfrage Symptome und Abhilfe bei Konzentrationsstörungen	Plenum	Stellwand, Karten, Stifte, Pinnadeln	15 Min.
Entspannungsübungen während der Computerarbeit	Plenum	keins	30 Min.
3-Ecken-Feed-back Meine Lernerfahrungen	Plenum	3 Plakate, Stifte, Musik	20 Min.

Weiterführende Literatur

Dennison, Paul E., Dennison, Gail: Lehrerhandbuch Brain Gym. 2. Auflage, Freiburg 1991

Mues, Brigitte: Maschinen schreiben und Grundlagen der Textverarbeitung. Erweiterte Neuauflage, Weltbild Verlag, 2001

Vopel, Klaus W.: Powerpausen. Leichter lernen durch Bewegung. 2. Aufl., Salzhausen 2001

Linktipps

www.zawiw.de

Bezugsadressen ZAWIW-Schulungsmaterialien

ZAWiW, Wissenschaftliches Sekretariat / Geschäftsstelle Universität Ulm,
89069 Ulm

Tel.: 0731/50-23193

Fax.: 0731/50-23197

www.zawiw.de

info@zawiw.de

CD 1: Internet – gewusst wie! Erste Schritte ins Internet für Menschen ab 50 ... und davor

Die CD enthält Themen wie E-Mail, Chat, Foren und Internetrecherche. Es gibt sie in gedruckter Form. Die schwarz-weiße Broschüre umfasst ca. 110 Seiten und ist einzeln für 6,- € oder im Paket mit der CD für 20,- € plus Versandkosten erhältlich.

CD 2: Computer-Einstieg leicht gemacht

Schutzgebühr 12,- Euro + 1,50 Euro Versandkosten