









Lernen im Alter



Didaktik und Wissensvermittlung

**Gesellschaft zur
Förderung
beruflicher und
sozialer Integration
(gfi) gGmbH**

-  Krippen- und Kindergartenkinder
-  Schüler*innen
-  Auszubildende
-  Junge Erwachsene
-  Erwachsene
-  Senior*innen

Projekte für Senior*innen



proSenio Service für Senioren

Hilfen zur
Alltagsbewältigung,
Einkäufe,
Freizeitgestaltung etc.



MuT-Profis – Digital bis ins hohe Alter

Unterstützung für
Multiplikator*innen,
die Senior*innen die
digitale Welt näher
bringen



Seniorenakademie Bayern

Schulungen für
Seniorenvertretungen
und Personen, die sich
ehrenamtlich für
Senior*innen engagieren

Fragen an die Gruppe

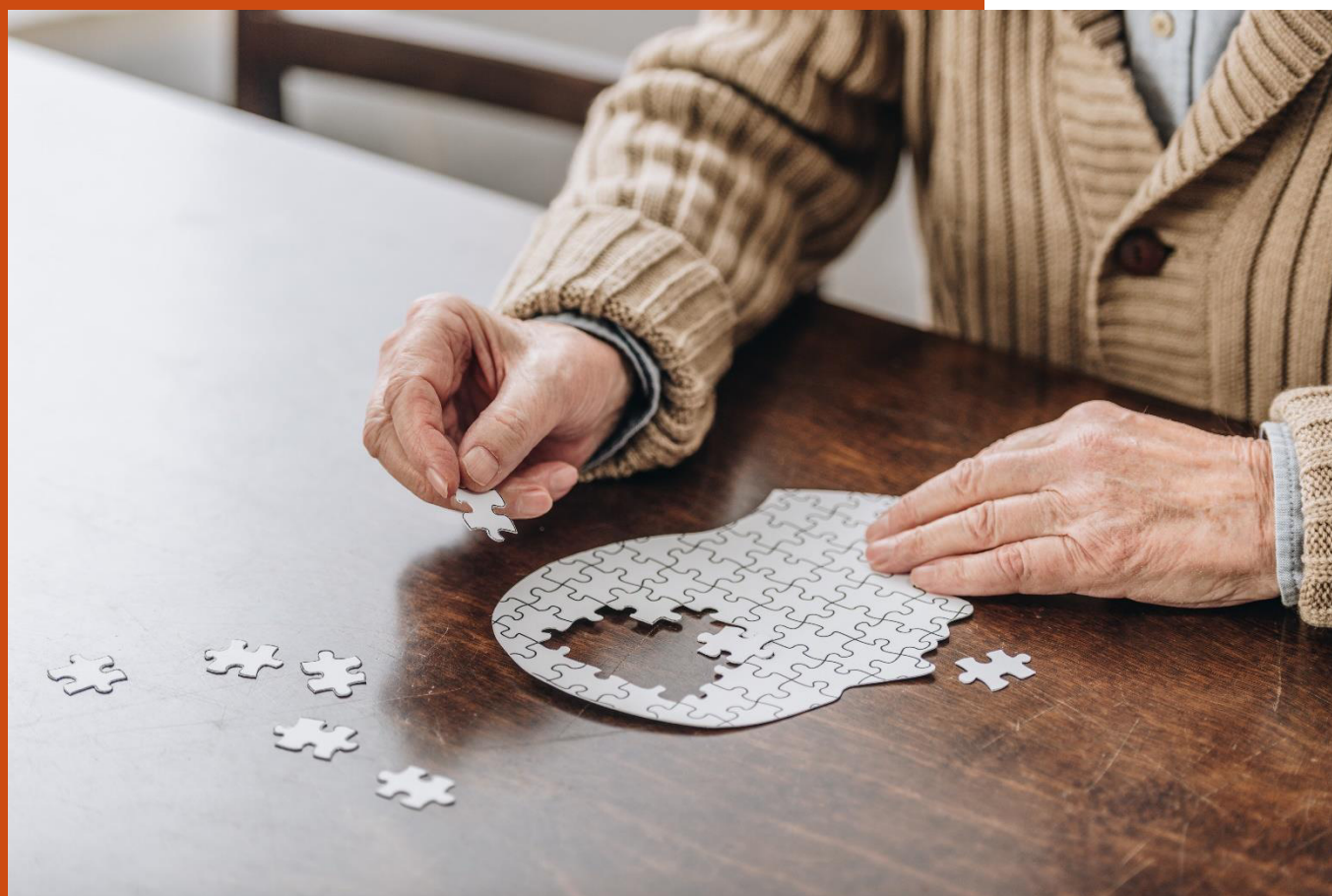


Wann haben Sie zuletzt etwas Neues gelernt?

Was motiviert Sie im Alter zu lernen?

Warum Lernen im Alter wichtig ist

- Geistige Aktivität erhält kognitive Fähigkeiten
- Selbstständigkeit im Alltag bleibt länger erhalten
- Soziale Teilhabe wird gestärkt
- Digitale Kompetenzen werden immer wichtiger



Wie Senioren (meistens) lernen



- Freunde und Familie fragen
- Selbst ausprobieren
- Videos anschauen
- Seminare oder Kurse besuchen

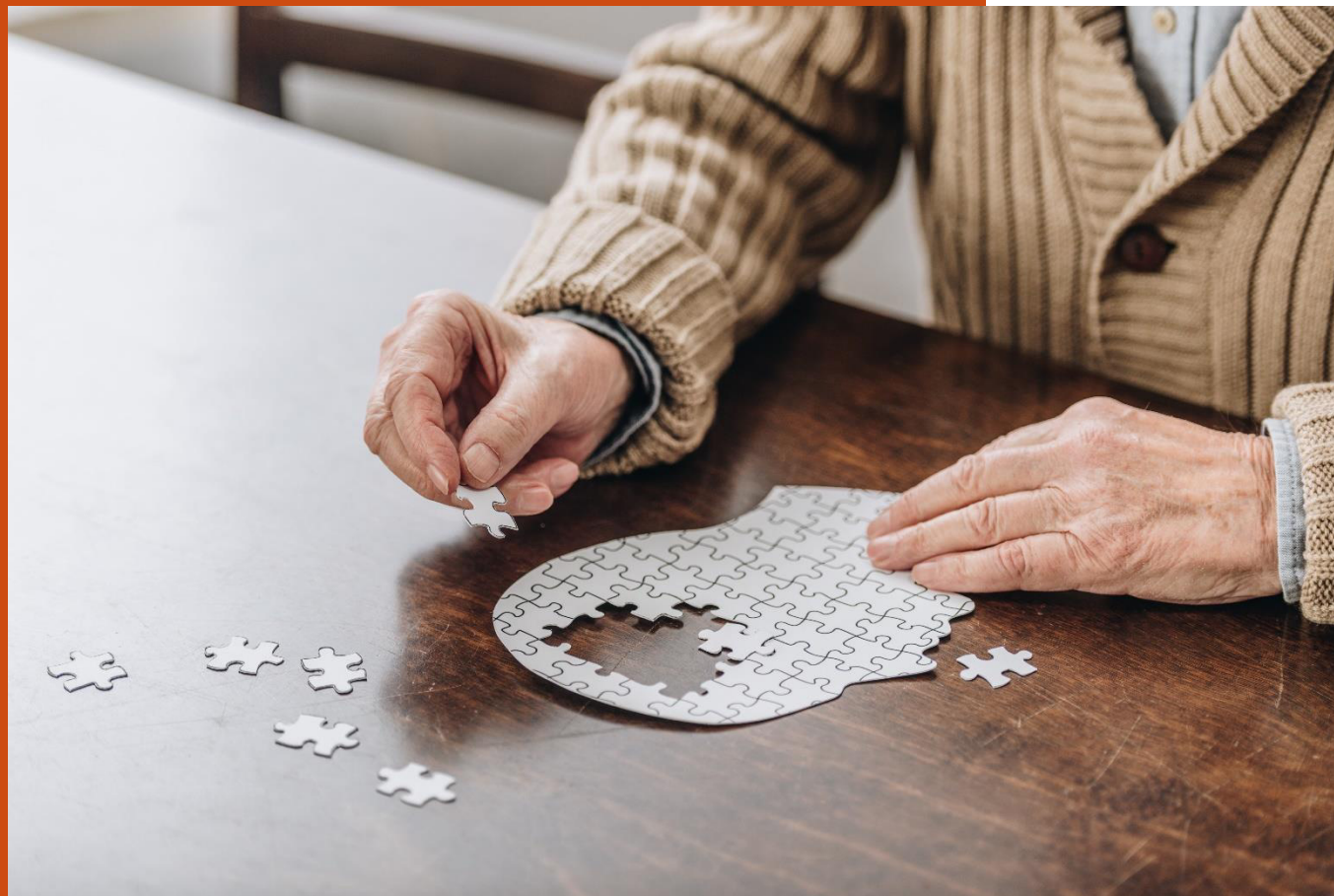
Die Veränderungen des Gehirns im Alter

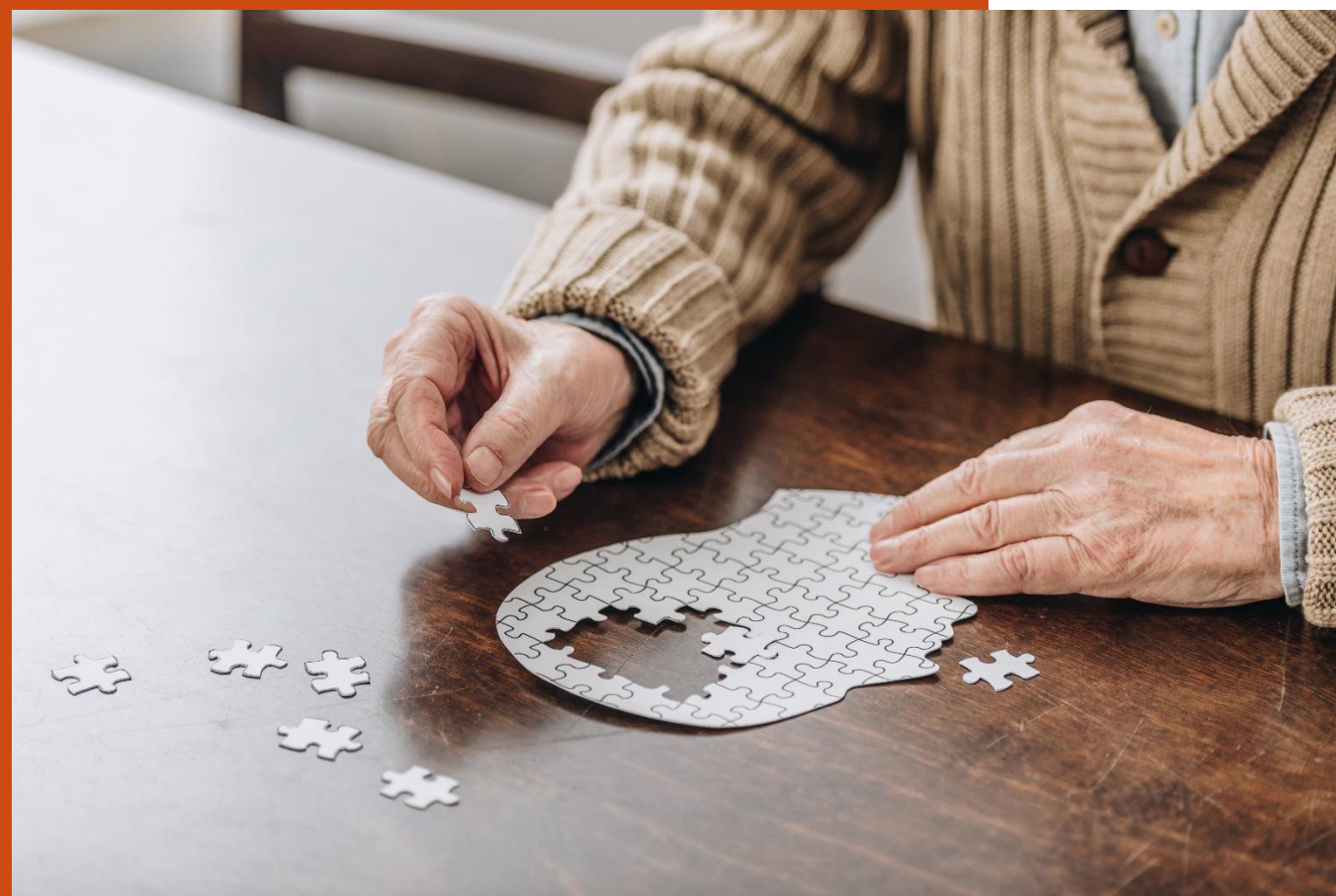


Neuroplastizität: Eine lebenslange Fähigkeit
Fähigkeit des Gehirns, sich neu zu organisieren
und neue Verbindungen zwischen den
Nervenzellen zu bilden

Vgl. Forschungsarbeit von Dr. Denise C. Park et al. (2014)

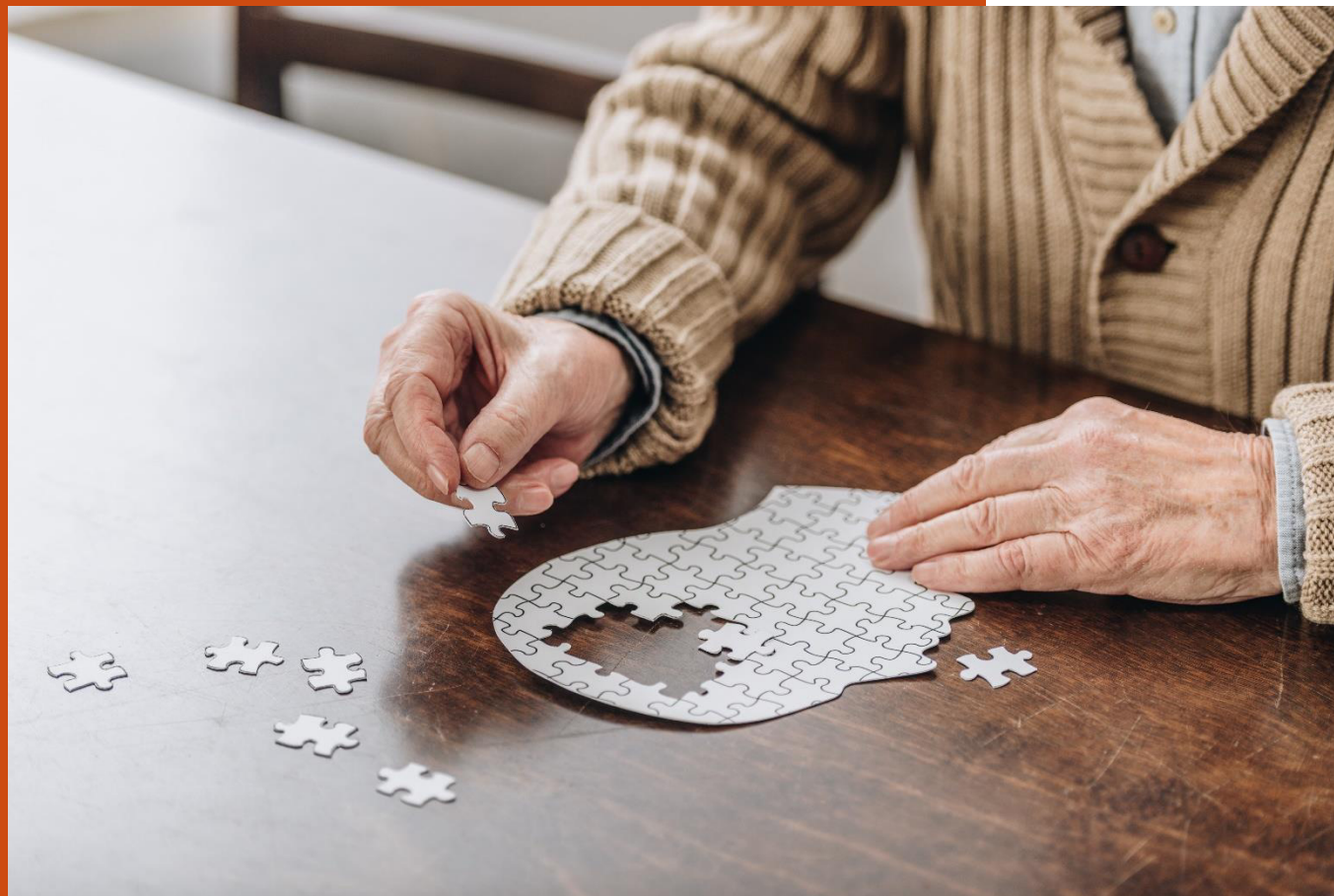
"The impact of sustained engagement on cognitive function in older adults: the Synapse Project".





**Können wir im Alter
noch effektiv und
effizient lernen?**

Neuroplastizität: Das Gehirn bleibt lernfähig



- Das Gehirn kann sich ein Leben lang verändern und anpassen
- Neue Erfahrungen bilden neue neuronale Verbindungen
- Häufig genutzte Verbindungen werden stärker
- Ungenutzte Verbindungen werden schwächer

Neuroplastizität: Das Gehirn bleibt lernfähig



Wichtig im Alter:

- Lernen ist weiterhin möglich
- Gehirntraining wirkt wie Muskeltraining für das Gehirn
- Neue Herausforderungen halten das Gehirn flexibel

Kernaussage:

Das Gehirn kann auch im Alter noch wachsen und lernen

Neuroplastizität: Praktisch umsetzen



Beispiele:

- neue Apps ausprobieren
- ein Instrument lernen
- eine neue Sprache üben
- neue Wege beim Spazierengehen

👉 Je öfter wir etwas üben, desto stärker wird die Verbindung im Gehirn

Fragen an die Gruppe



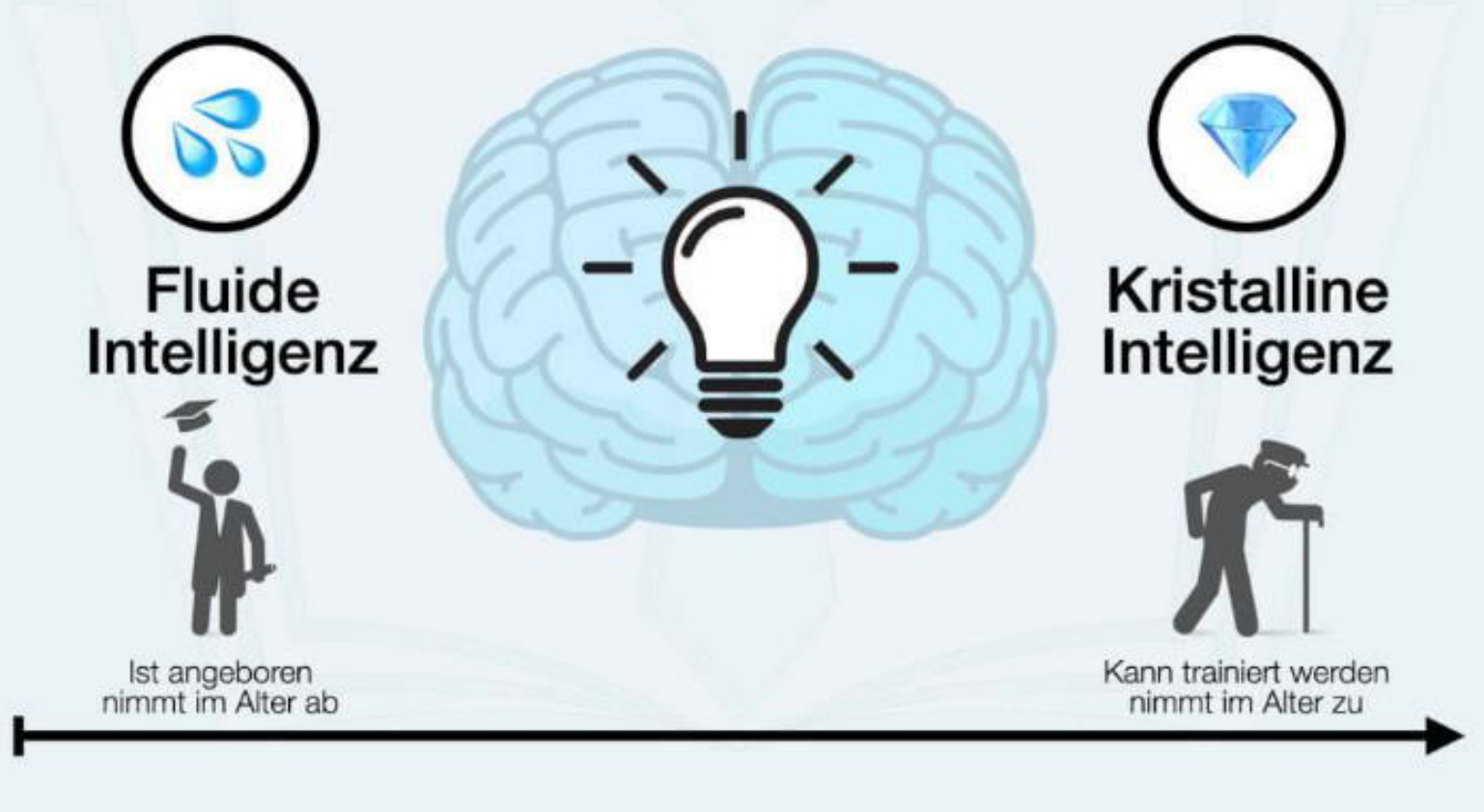
Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Welche neuen Dinge könnten Sie lernen oder ausprobieren?



Die Veränderungen des Gehirns im Alter

Fluide vs. Kristalline Intelligenz



Geistige Leistungsfähigkeit verschiebt sich im Alter.

Unterscheidung zwischen kristalliner und fluider Intelligenz

- **Kristalline Intelligenz:** umfasst Lebenserfahrungen und Bildungsprozesse
- **Fluide Intelligenz:** Basisfähigkeit der Informationsverarbeitung

Abbildung 1: Der Unterschied zwischen fluider und kristalliner Intelligenz

Auswirkungen des Älterwerdens auf das Gehirn



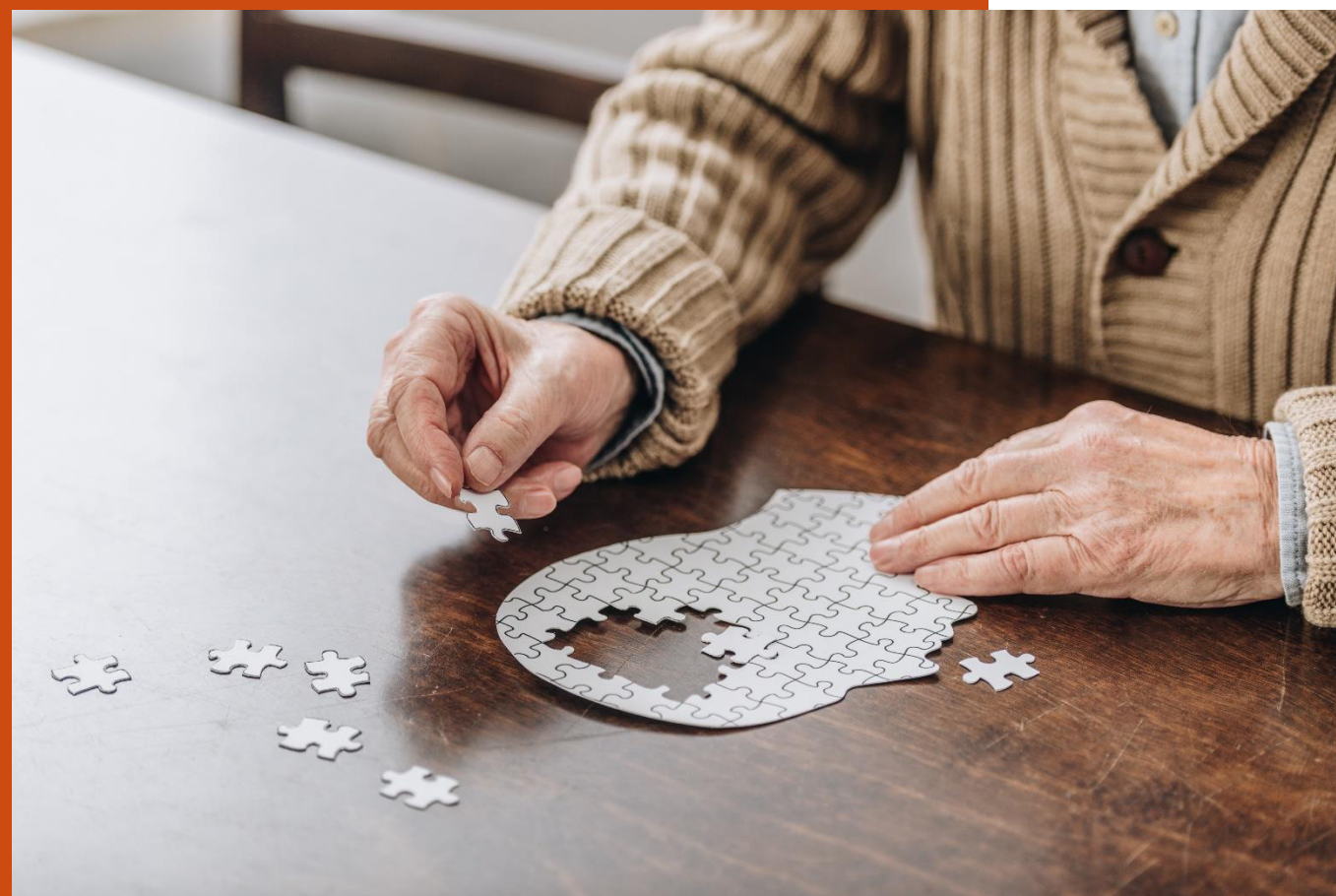
Der altersbedingte Rückgang der Gehirnvolumina betrifft

- Gedächtnis
- Aufmerksamkeit
- Lernen

Veränderungen in der Neurotransmitterfunktion

- Auswirkungen auf die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen
- langsamere Verarbeitungsgeschwindigkeit
- nachlassendes Arbeitsgedächtnis

Die Bedeutung von Gehirn- training für ältere Menschen



Rätsel, Gedächtnisspiele, Lernprogramme

- Verbesserung von Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Informationsgeschwindigkeit
- Förderung der Neuroplastizität *

*Vgl. z. B. die ACTIVE-Studie (Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly; 2013)

Ganzheitliche Herangehensweise wichtig:

- Ernährung
- Bewegung
- Soziale Interaktion
- Geistige Stimulation

Diskussion

- Was hilft Ihnen persönlich beim Lernen?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit digitalem Lernen gemacht?
- Was sollten Kurse für Senioren anders machen?



Was fördert das Lernen?



- positive Erfolgserlebnisse
- Bewegung
- soziale Kontakte
- Neugier
- ausreichend Schlaf
- humorvolle Lernatmosphäre

👉 **Freude am Lernen aktiviert das Gehirn**

Lernen & Lernumgebung



1. Lernen im Alter
2. Kommunikation mit älteren Menschen
3. Altersgerechte Lernumgebung gestalten
4. Zugänglichkeit & Inklusion in der Beratung
5. Umgang mit sensiblen Daten in Beratungssituationen

Didaktik: Lernen im Alter

- Praxisorientierung
- langsames Tempo
- Wiederholungen
- soziale Lernformen
- Fehler sind erlaubt



Bloom'sche Lernpyramide: Aktives Lernen führt zu besserem Behalten

- Zuhören
- Lesen
- Demonstration
- Diskussion
- Praxis
- anderen etwas erklären



**Situation:
Sie möchten lernen,
wie man eine
Videotelefonie
(z.B. mit Familie)
nutzt**

Aufgabe:

Ordnen Sie folgende Lernmethoden nach ihrer Wirksamkeit:

- 1) jemand erklärt es Ihnen (Vortrag)
- 2) Sie lesen eine Anleitung
- 3) Sie schauen ein Video
- 4) Sie probieren es selbst aus
- 5) Sie erklären es anschließend einer anderen Person

Übertragung auf Seniorenbildung

Gut funktionieren

- praktische Übungen
- gegenseitiges Helfen
- kleine Lerngruppen
- gemeinsames Ausprobieren



Kommunikation mit älteren Menschen

- Aktives Zuhören und Pausen bewusst einsetzen
- Einfache, klare Sprache – Fachbegriffe vermeiden oder erklären
- Respektvolle, wertschätzende Ansprache
- Visuelle Unterstützung zur Verstärkung von Botschaften
- Geduld – mehr Zeit für Verarbeitung einplanen



Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Altersgerechte Lernumgebungen gestalten

- Barrierearme (Online-) Umgebung
(Kontraste, große Schrift, klare Struktur)
- Ruhiges Lernklima –
Reizüberflutung vermeiden
- Lernziele klar formulieren und
kleinschrittig aufbauen
- Multimodale Materialien (Audio, Bild, Text)
- Wiederholungen und
Zusammenfassungen fest einplanen



Zugänglichkeit und Inklusion in der Beratung

- Technische Unterstützung anbieten (z. B. Anleitung vorab)
- Barrierefreie Dokumente (PDF-Tagging, Alt-Texte, klare Struktur)
- Sensibilität für unterschiedliche Lernvoraussetzungen
- Diversität wertschätzen – unterschiedliche Lebensbiografien berücksichtigen
- Niedrigschwellige Sprache und visualisierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen



Umgang mit sensiblen Daten in Beratungssituationen

- Datenschutzkonformes Arbeiten (DSGVO)
- Minimierung der erhobenen Daten – nur notwendige Informationen
- Sichere Übertragungskanäle nutzen
- Keine Speicherung ohne Einwilligung
- Transparenz: Klare Erklärung, warum Daten gebraucht werden



Interaktive Aufgabe

Wie würden Sie einer 75-jährigen Person ein Smartphone erklären?

Diskutieren Sie:

- erster Schritt
- hilfreiche Methoden
- typische Schwierigkeiten



Mythen über Lernen im Alter



Mythos 1: Im Alter kann man nichts Neues mehr lernen.

Fakt: Das Gehirn bleibt lebenslang lernfähig (Neuroplastizität).

Mythos 2: Ältere Menschen sind schlecht mit Technik.

Fakt: Viele lernen erfolgreich – nur oft in anderem Tempo.

Mythos 3: Man ist zu alt für Veränderungen.

Fakt: Motivation und Interesse sind entscheidender als das Alter.

Mythos 4: Jüngere lernen grundsätzlich schneller.

Fakt: Ältere lernen oft gründlicher und nachhaltiger.

Studie: Digitalisierung als Chance



64 % der Menschen ab 65 sehen Digitalisierung als Chance für die Gesellschaft.

Internetnutzung



- 74 % der Menschen über 65 nutzen das Internet
- 2014: 38 %
- 2020: 48 %
- 2026: 74 %

Wofür Senioren das Internet nutzen



- E-Mails schreiben
- Nachrichten lesen
- Informationen zu Hobbys suchen
- Videotelefonie
- Online-Banking
- Reiseplanung

Bedeutung des Internets



- 78 % sagen: Das Internet hilft mir, gedanklich fit zu bleiben
- 74 % können sich ein Leben ohne Internet kaum noch vorstellen

Hürden beim digitalen Lernen



- fehlendes Wissen
- Sicherheitsbedenken
- kein Interesse
- niemand zum Helfen

Benutzerfreundlichkeit: Häufige Probleme



- Schrift zu klein
- Begriffe unverständlich
- Menüs schwer zu finden
- Geräte zu kompliziert

Selbsteinschätzung Digitalkompetenz



- Durchschnittliche Bewertung: Note 3,1
- Vergleich 16–64 Jahre: Note 2,8

Offenheit für Technologie



- Viele ältere Menschen sind gegenüber neuen Technologien aufgeschlossen.

KI im Alltag



- Ein Teil der Senioren hat KI bereits ausprobiert.
- Viele möchten mehr darüber lernen.

5 goldene Regeln für Lernen im Alter

1. Kleine Schritte gehen
2. Regelmäßig üben
3. Aktiv lernen
4. Fehler zulassen
5. Gemeinsam lernen

Merksatz:

Lernen funktioniert am besten durch Tun,
Wiederholen und Miteinander

Ihr Weg zum Netzwerk der MuT-Profis



Virtuelle Sprechstunde Montag und Donnerstag

Projektkoordinatorin:

Yasemin Stussig

yasemin.stussig@die-gfi.de;

Tel.: 089 44108-586

Projektmitarbeiterin:

Maike Muscas

maike.muscas@die-gfi.de;

Tel.: 0951 93224-45

www.die-gfi.de/mut-profis --- mutprofis@die-gfi.de

Link zur Newsletter-Anmeldung der MuT-Profis:

www.die-gfi.de/mut-profis



DANK

Gesellschaft zur Förderung beruflicher und sozialer Integration — Infanteriestraße 8 — 80797 München — www.die-gfi.de