

## **„Starthilfe – digital dabei“ - Aller Anfang muss nicht schwer sein**

Vorstellung: Lern-App „Starthilfe – digital dabei“ und Startpaket-Materialplattform

Austauschtreffen MuT Profis, 03.12.2025, Simone Götz



# Kostenfreie Angebote der LFK

## Lern-App „Starthilfe – digital dabei



## STARTPAKET Materialplattform

**STARTPAKET**

Grundlagen Begleitung Bausteine Zusatzwissen

### Digital dabei – den Einstieg begleiten!

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Begleiterinnen und Begleiter und bürgerschaftlich Engagierte,

Sie unterstützen Seniorinnen und Senioren bei ihren ersten Schritten mit Smartphone und Tablet – vielen Dank für Ihre wertvolle Arbeit! Mit dem Startpaket möchten wir, die Medienanstalt für Baden-Württemberg (LFK), Sie und Ihre Arbeit unterstützen.

Um einen Überblick über die vielfältigen Materialien des Startpakets zu erhalten – inklusive Tipps, wie Sie diese in Ihrer Arbeit zielgenau einsetzen können und worauf Sie dabei achten sollten – lesen Sie bitte zunächst den Artikel „Einführung zur Arbeit mit den Materialien“.

Möchten Sie direkt in die Materialsammlung eintauchen, wählen Sie hier aus, welche Gerätetypen für Ihre Arbeit relevant sind und wählen Sie ggf. den Ort aus, in dem Sie Menschen begleiten. So können wir Ihnen auf den folgenden Seiten möglichst passgenaue Hilfestellung und Anregungen geben. Über das Filter-Symbol in der oberen Leiste können Sie diese Angaben jederzeit anpassen.

Die Materialsammlung entstand im Rahmen des Pilotprojektes „Digital dabei“, in Kooperation mit der Fachstelle für digitale Teilhabe im Alter, Sozialamt der Landeshauptstadt Stuttgart.

**Mit welchen Geräten arbeiten Sie?**

☐ Android Smartphone  
☐ Apple iPhone  
☐ Android Tablet  
☐ Apple iPad

**Wo befinden Sie sich?**

**Los geht's**

LFK • Die Medienanstalt für  
Baden-Württemberg

Impressum Datenschutzerklärung Über das Projekt

Weitere Angebote und Infos: Medienkompetenz für Seniorinnen und Senioren, <https://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren>

# Die Idee der Lern-App „Starthilfe – digital dabei“

**Bedarf:** schrittweiser und niedrigschwelliger Einstieg in die Online-Welt, um Berührungsängste mit mobilen Geräten und deren Anwendungen langsam abzubauen

## **Lern-App „Starthilfe - digital dabei“:**

- selbsterklärend
- geschützte / sichere Lernumgebung
- reduziert auf die Grundkompetenzen
- Übungen bzw. Wiederholungen, angepasst an das individuelle Lerntempo
- spielerische Übungen mit Rückmeldungen
- seniorengerechte Grafik und Usability
- soll begeistern und Spaß machen, um weitere Schritte in die Online-Welt zu wagen
- Stufenkonzept
- Sowohl als „Selbstlern-Tool“ als auch in Kursen und in der Begleitung einsetzbar



# SIM-Studie 2024

## Senior\*innen, Information, Medien

### Zielgruppe:

- Personen ab 60 Jahren in Deutschland

### Stichprobe:

- Repräsentative Stichprobe, n=2000
- quotiert nach Alter, Geschlecht, Berufstätigkeit, formaler Bildung und Gebietsgrößenklassen

### Erhebungszeitraum und -methode:

- Telefonische computergestützte Interviews (CATI)
- 02. Mai – 05. August 2024

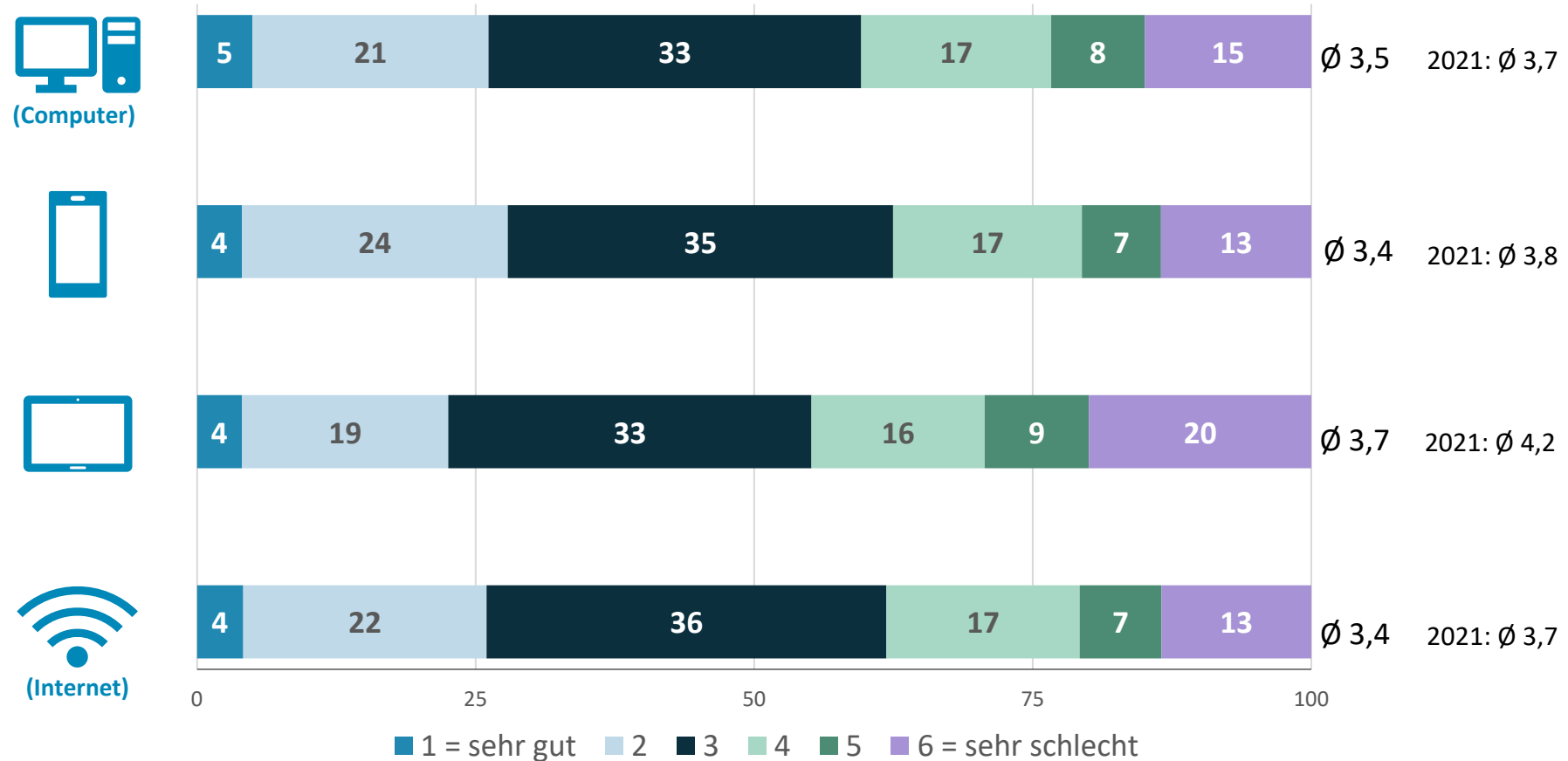
### Durchführung:

- Gesellschaft für innovative Marktforschung (GIM), Wiesbaden



PDF Download  
und Bestellung  
Printversion über  
[www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

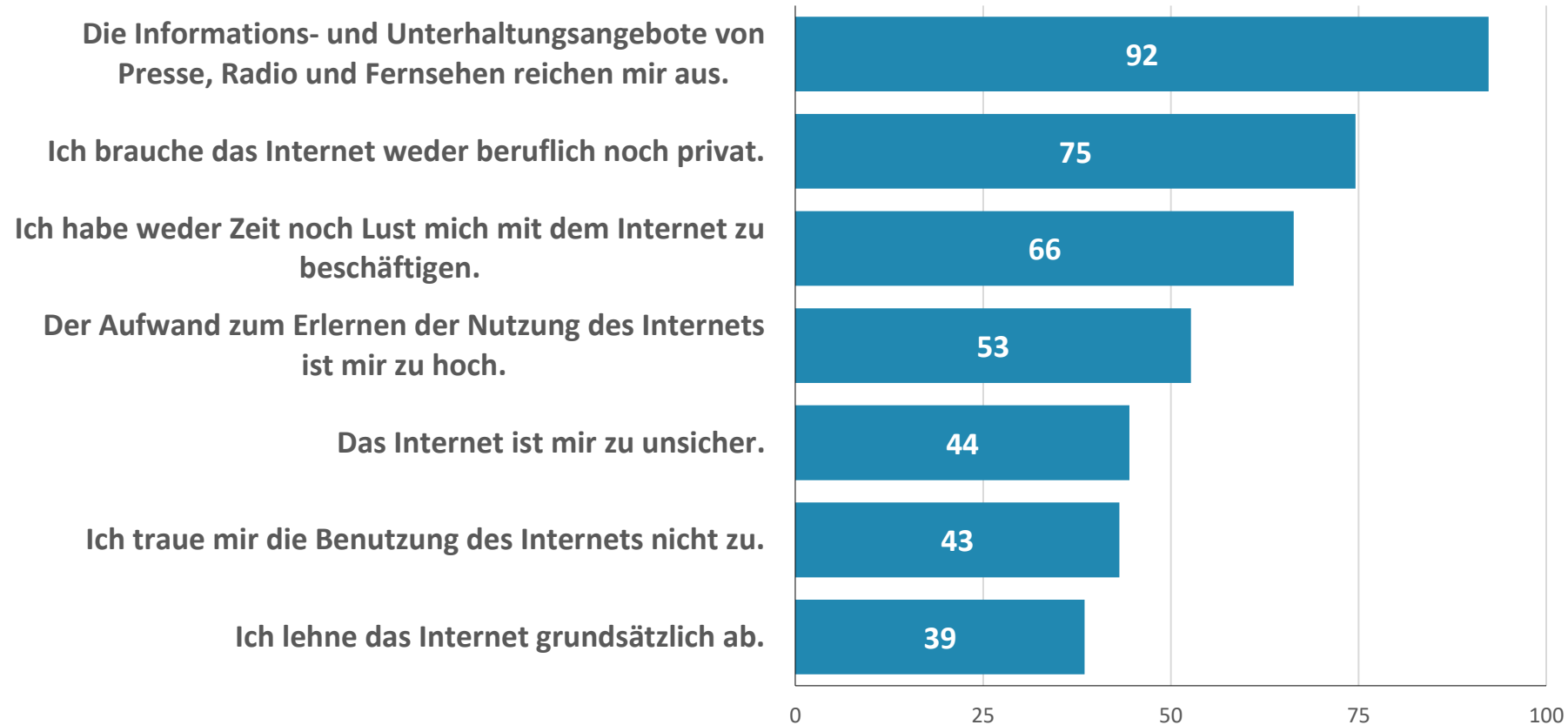
# Subjektive Kenntnisse – Digitale Geräte und Internet



Quelle: SIM 2024, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=2.000

# Offliner\*innen: Warum das Internet nicht genutzt wird

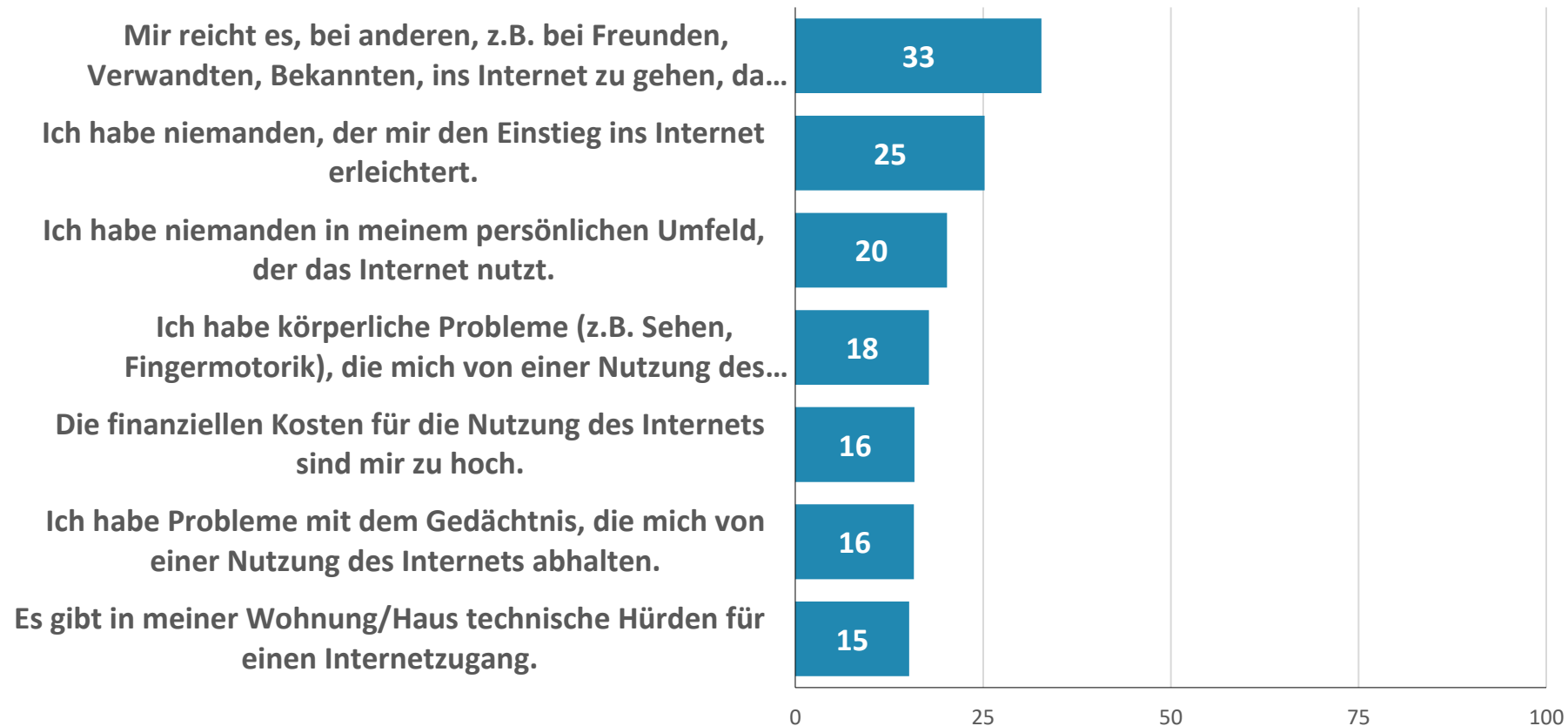
- Teil 1, trifft voll und ganz/eher zu, nur Offliner\*innen -



Quelle: SIM 2024, Angaben in Prozent, Basis: Offliner\*innen, n= 263

# Offliner\*innen: Warum das Internet nicht genutzt wird

- Teil 2, trifft voll und ganz/eher zu, nur Offliner\*innen -



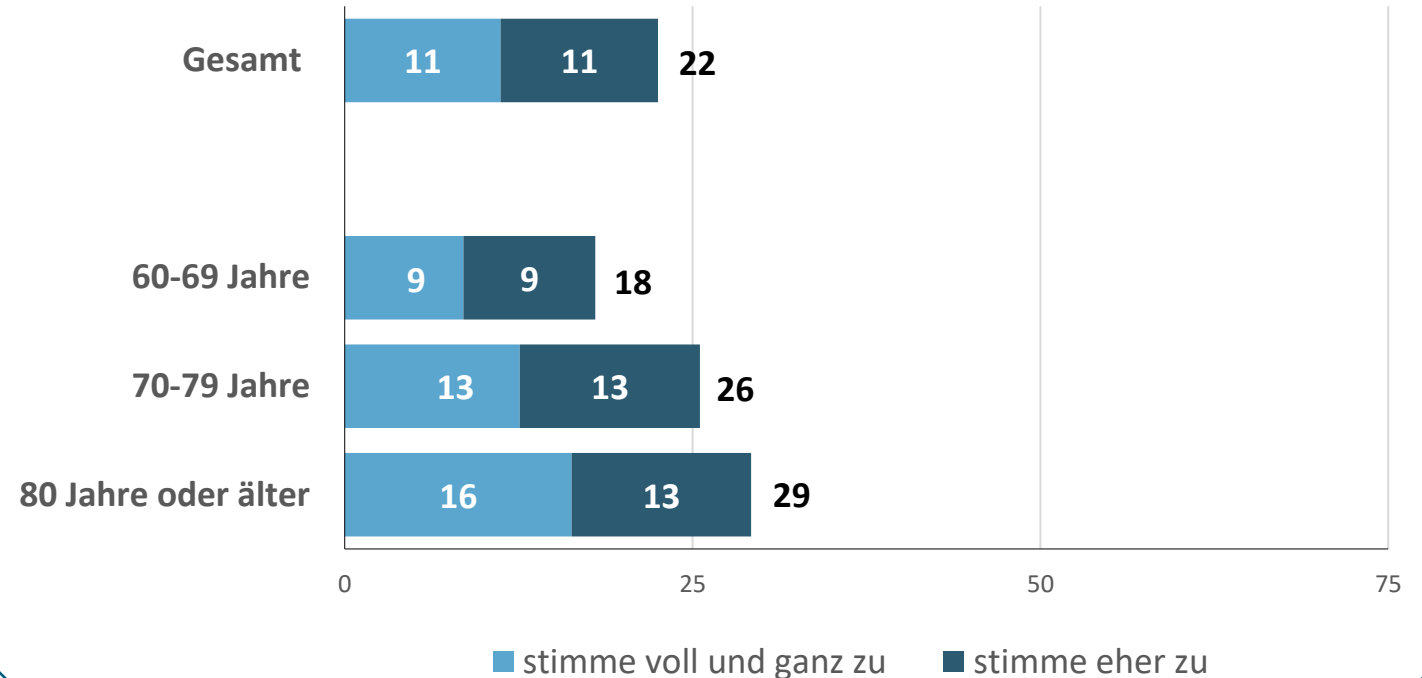
Quelle: SIM 2024, Angaben in Prozent, Basis: Offliner\*innen, n= 263



# Digitale Inklusion

- Auf Basis von Onliner\*innen-

Die Nutzung des Internets  
gibt mir das Gefühl, Teil  
der Gesellschaft zu sein.



Quelle: SIM 2024, Angaben in Prozent, Basis: Onliner\*innen: n= 1.737



# Fazit

- Digitale Transformation des Alltags schreitet voran
- Zuwächse an Digitalität im Alter: Ebene des Zugangs & Ausstattung, Ebene der Nutzung, Internet- Selbstwirksamkeit und tlw. Kompetenzen, Ebene Alltagsrelevanz
- Besonders große Zuwächse zu Internet und zu mobilen Endgeräten im hohen Alter
- Weiterhin große Heterogenität in Bezug auf die Digitalität zwischen Alter, Bildung, Einkommen und Geschlecht

- Weiterhin sehr hoher Bedarf an niedrigschwelligen Zugangsangeboten sowie an kontinuierlichen Bildungs-, Beratungs- und Begleitungsangeboten – besonders für das hohe Alter
- Förderung von Digitalität im Alter als kommunale Daseinsvorsorge

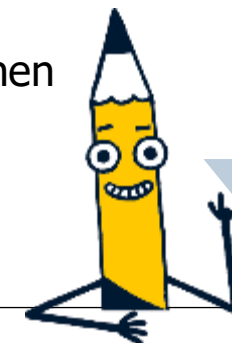


## Das Menü:

- **Modul 1:** Das Gerät bedienen
- **Modul 2:** Das Gerät erkunden
- **Modul 3:** Apps
- **Modul 4:** Messenger
- **Modul 5:** Passwörter und Identitätsnachweise
- **Modul 6:** E-Mail
- **Modul 7:** Recherche

## Die Lern-App als sichere Lernumgebung

- ✓ Kennenlernen des Geräts und seiner Funktionen
- ✓ Ausprobieren
- ✓ Lernen und Üben



Für iOS und  
Android  
Smartphones  
und Tablets

# Lern-App „Starthilfe – digital dabei“



- Die **Lern-App „Starthilfe – digital dabei“** ist besonders geeignet für ältere Menschen, die
- Keine /wenig Erfahrung mit Smartphone und Tablet und deren Anwendungen haben
  - Sich im Umgang mit smarten Geräten noch nicht sicher fühlen
  - Wissen auffrischen wollen  
(Nachschlagewerk)

## Die App stellt sich vor: Video zur Starthilfe-App

<https://www.youtube.com/watch?v=ZWmNZqOJG4>





**Kurze Einführung**, wie man sich in der App selbständig orientiert.

**Einfache Navigation**

**Vorlesefunktion**

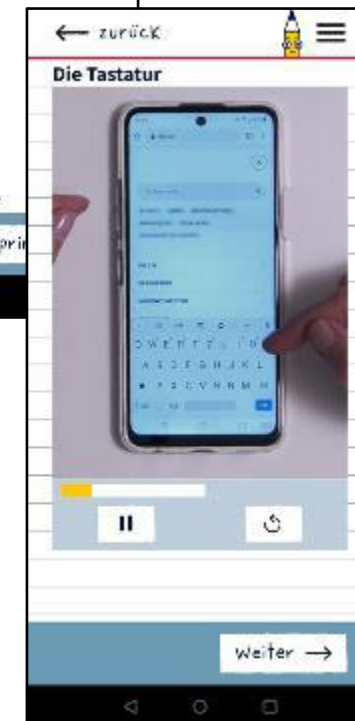
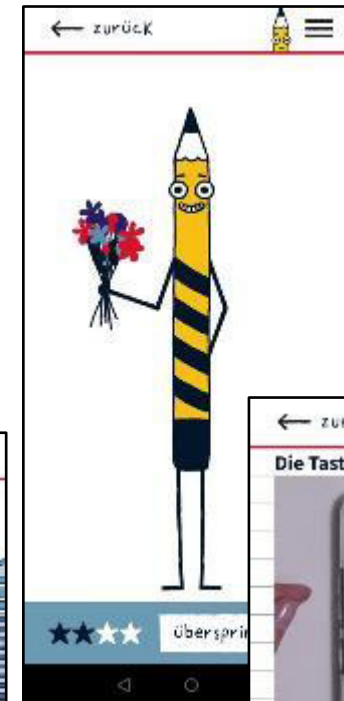
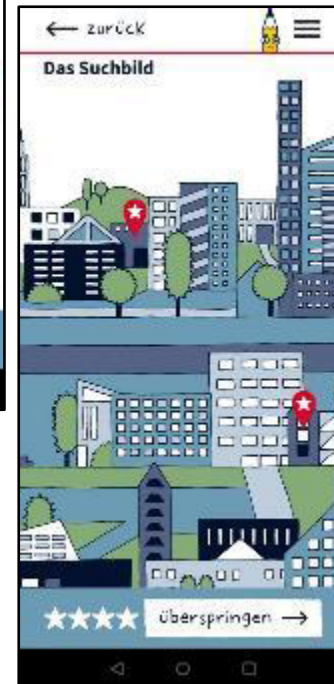
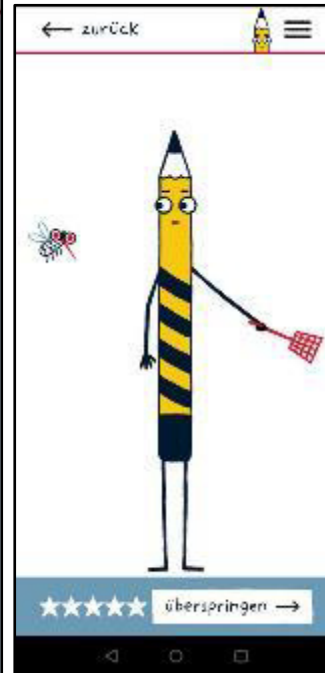
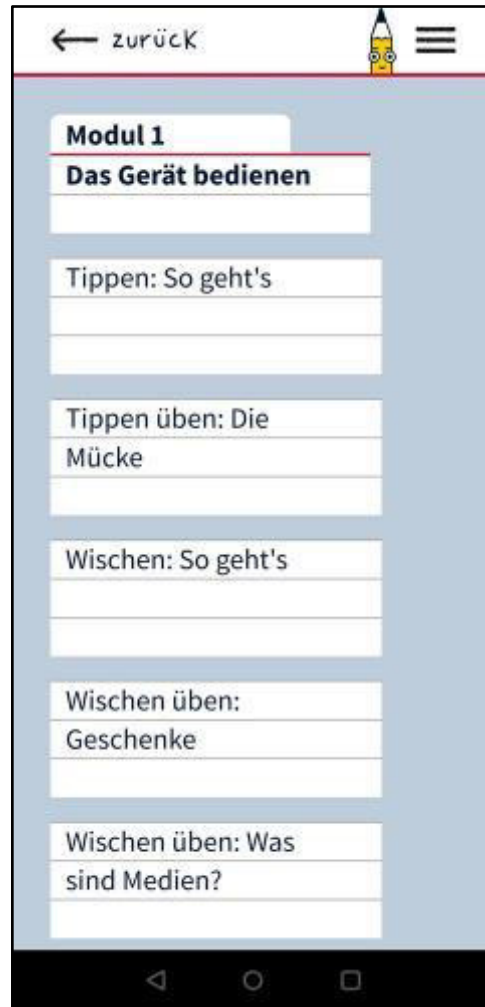


Achtung: beim Download ist oft Hilfe nötig!

Nach dem Download ist die Lern-App „Starthilfe – digital dabei“ **offline verfügbar**

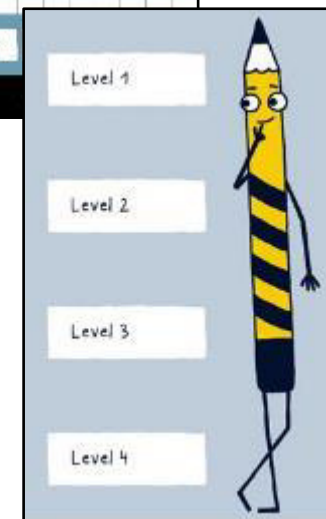
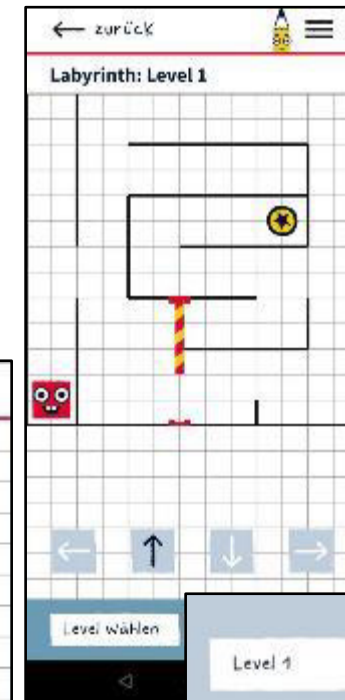
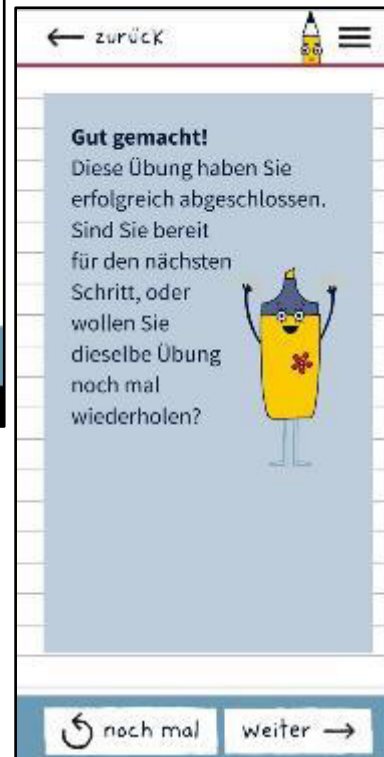
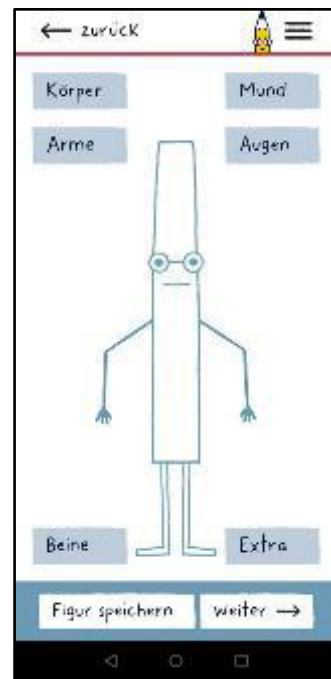
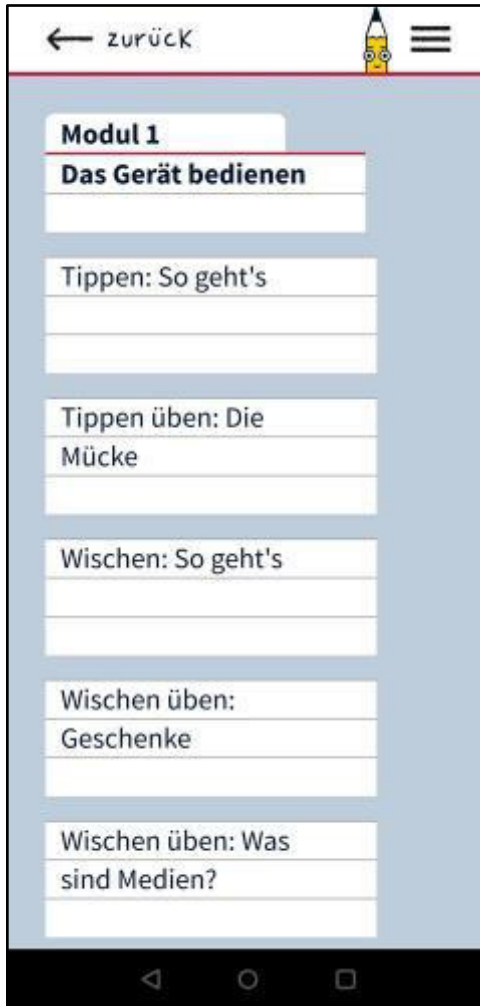


# Modul 1: Tippen, Wischen, Ziehen Zoomen und Tastatur nutzen



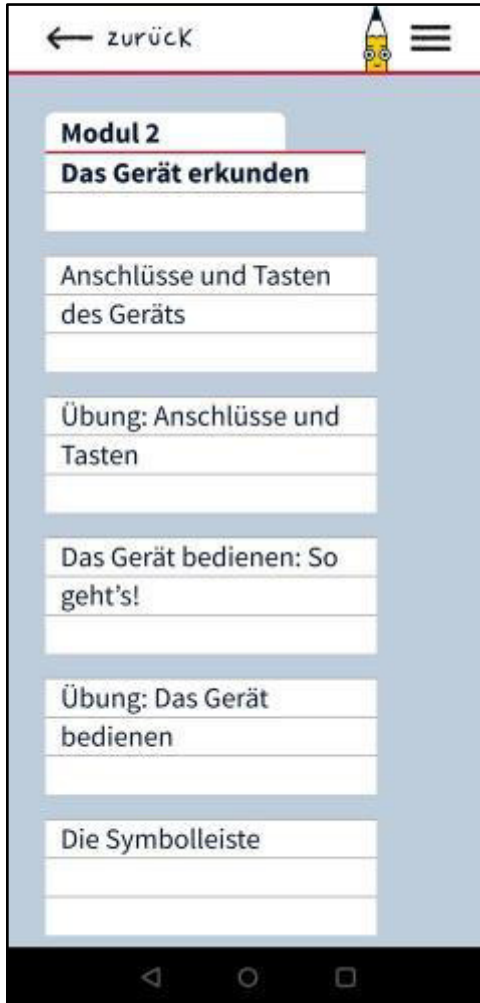


# Modul 1: Tippen, Wischen, Ziehen Zoomen und Tastatur nutzen

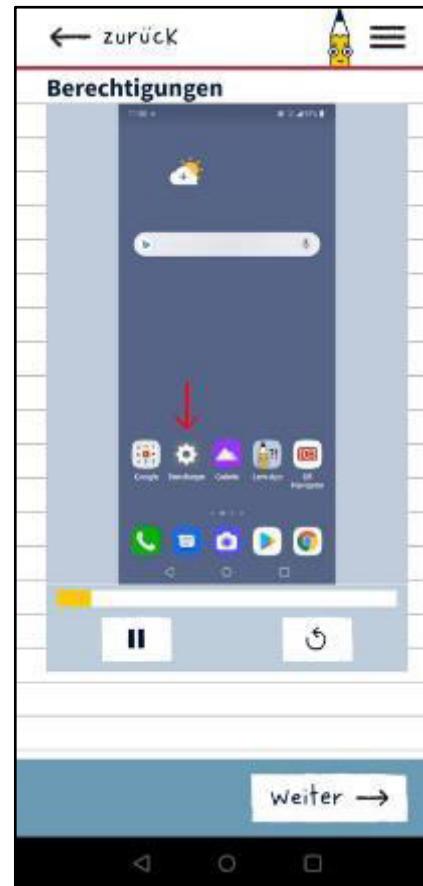




# Modul 2: Anschlüsse, Tasten, Symbole, Internetverbindungen



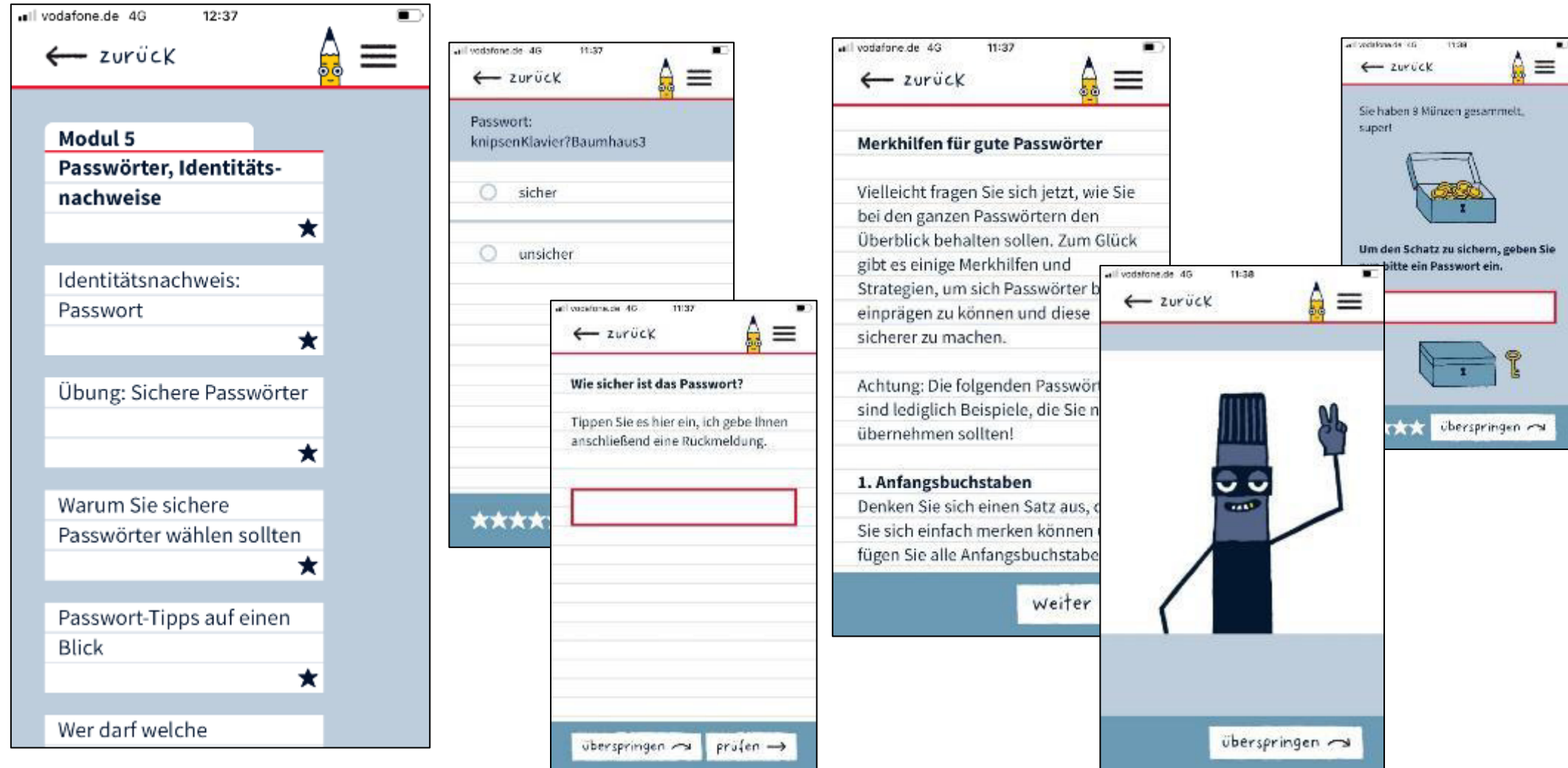
# Modul 3: Apps



# Modul 4: Messenger und Messenger-Kommunikation

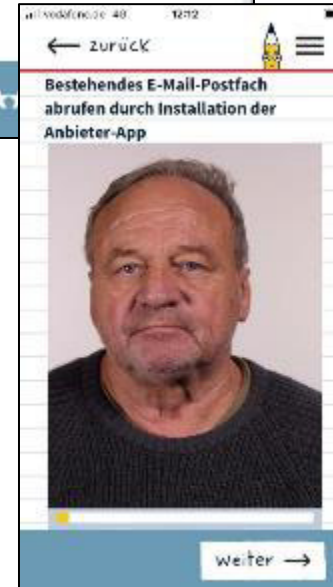
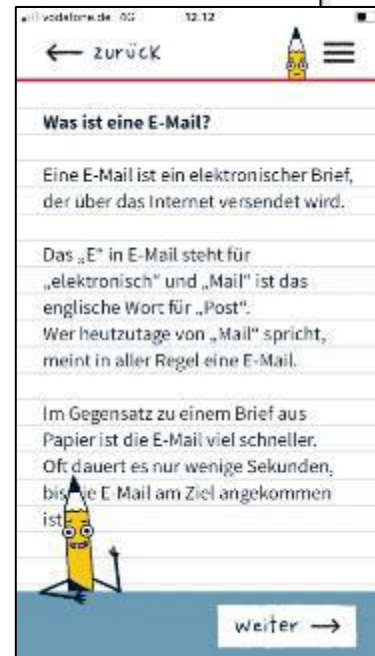


# Modul 5: Passwörter und Identitätsnachweise

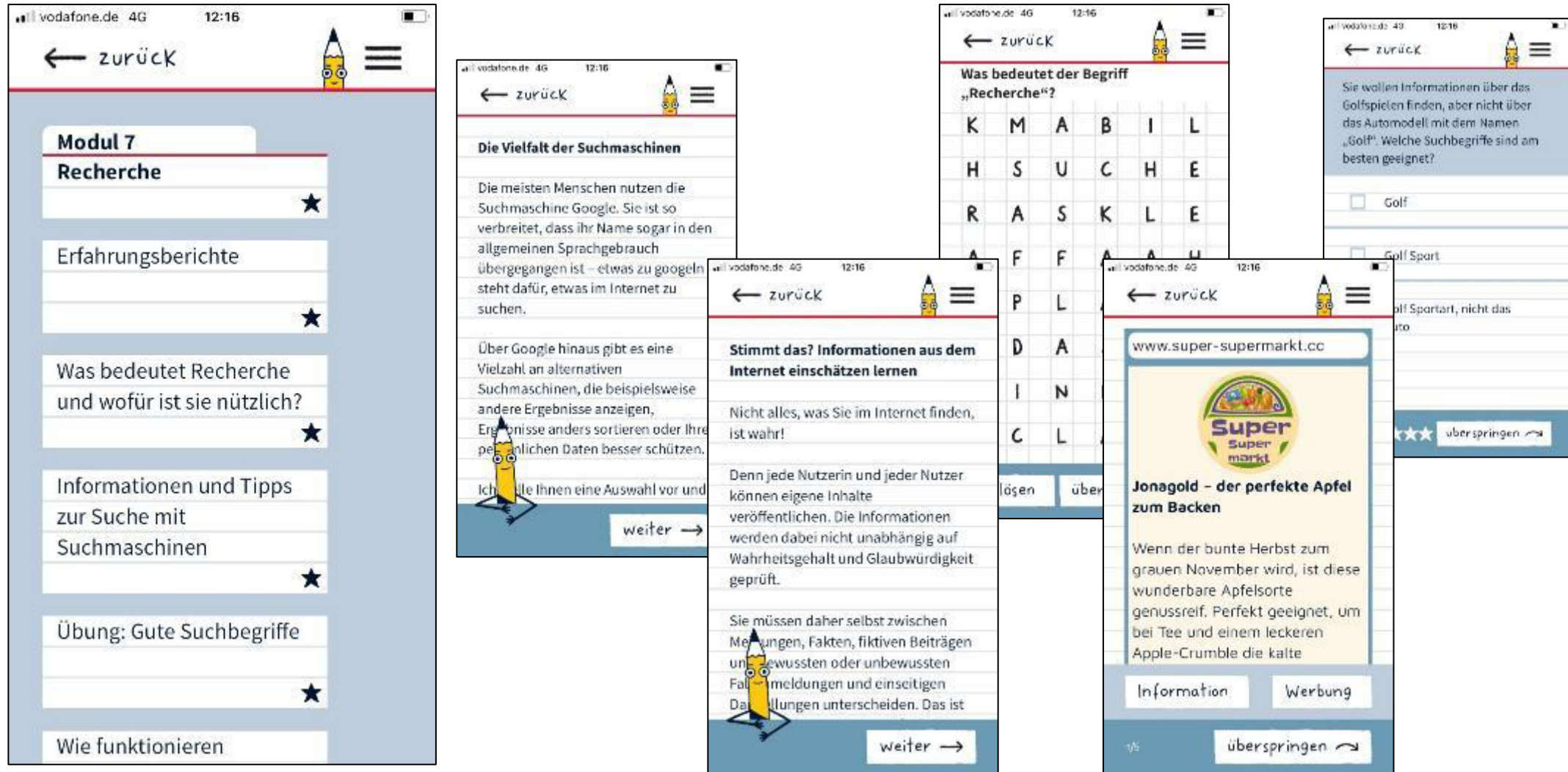




# Modul 6: E-Mail



# Modul 7: Recherche



# Die Lern-App der LFK: Barrierearm und datensparsam



Die Lern-App „**Starthilfe**  
– **digital dabei**“ wird  
**kostenfrei** zur Verfügung  
gestellt!





# Weitere Informationen

## Download

über den App Store von Apple oder den Google Play Store auf das eigene Smartphone oder Tablet



[www.starthilfe-app.de](http://www.starthilfe-app.de)



## Bewertungen und Rezensionen



### **Fantastisch!**

Eine ganz tolle App. Endlich verstehe ich diese kleine Wundermaschine und kann etwas damit anfangen. Vielen Dank. Das hat mein Leben wirklich verbessert!



Ich bin so glücklich endlich kann ich mit meinen Enkeln schreiben und telefonieren. Das ist besonders schön weil ich sie zurzeit nicht so oft sehen kann aber wir haben über einen Videoanruf zusammen Plätzchen gebacken.



### **Wunderbar**

Ich würde sagen die App ist mit Liebe und Geduld gemacht. Perfekt für Neulinge im Internet und Senioren. Alles wird sehr verständlich erklärt. Einfach zuhören und die Übungen nachmachen. Es bereitet Spaß!

**Worauf sollte ich  
achten, wenn ich in  
der Begleitung mit  
Starthilfe-App  
arbeite?**



# Die App „Starthilfe – digital dabei“

- Hilfe beim Download
- Empfehlung beim Einsatz der App im Rahmen der Begleitung: die Geräte aller Teilnehmenden relativ leise einstellen (App enthält Audio)
- Kombiniertes Einsatz: APP: Die ersten Schritte in sicherer Lernumgebung; BEGLEITUNG: Die ersten Schritte „in der echten Welt“






**Welche Begleit-  
Materialien gibt es  
und wie sind die  
aufgebaut?**

# Die digitale Materialsammlung „Startpaket“

## Wissensplattform für Begleiterinnen und Begleiter

 **STARTPAKET**

Grundlagen BegleitungBausteineZusatzwissen

### Digital dabei – den Einstieg begleiten!

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Begleiterinnen und Begleiter und bürgerschaftlich Engagierte,

Sie unterstützen Seniorinnen und Senioren bei ihren ersten Schritten mit Smartphone und Tablet – vielen Dank für Ihre wertvolle Arbeit! Mit dem Startpaket möchten wir, die Medienanstalt für Baden-Württemberg (LFK), Sie und Ihre Arbeit unterstützen.

Um einen Überblick über die vielfältigen Materialien des Startpakets zu erhalten – inklusive Tipps, wie Sie diese in Ihrer Arbeit zielgenau einsetzen können und worauf Sie dabei achten sollten – lesen Sie bitte zunächst den Artikel [„Einführung zur Arbeit mit den Materialien“](#).

Möchten Sie direkt in die Materialsammlung eintauchen, wählen Sie hier aus, welche Gerätetypen für Ihre Arbeit relevant sind und wählen Sie ggf. den Ort aus, in dem Sie Menschen begleiten. So können wir Ihnen auf den folgenden Seiten möglichst passgenaue Hilfestellung und Anregungen geben. Über das Filter-Symbol in der oberen Leiste können Sie diese Angaben jederzeit anpassen.

Die Materialsammlung entstand im Rahmen des Pilotprojektes „Digital dabei“, in Kooperation mit der [Fachstelle für digitale Teilhabe im Alter, Sozialamt der Landeshauptstadt Stuttgart](#).

**Mit welchen Geräten arbeiten Sie?**

☐ Android Smartphone

☐ Apple iPhone


☐ Android Tablet

☐ Apple iPad

**Wo befinden Sie sich?**

Keine Angabe

Los geht's



**LFK** • Die Medienanstalt für  
Baden-Württemberg

ImpressumDatenschutzerklärungÜber das Projekt






# Startpaket-Materialplattform

---

- Plattform bietet Begleitmaterialien auf Grundlage der LFK-Lern-App „Starthilfe – digital dabei“ für Technik-Begleiter\*innen
- 3 Bereiche:
  - Grundlagen für die Begleitung  
z.B. Moderation, Arbeiten mit Gruppen, Lernen im Alter...
  - 30 Bausteine  
Inhalte der App-Module als Ablaufpläne für Kurs-/ Begleiteinheiten
  - ergänzendes Zusatzwissen für Begleiterinnen und Begleiter  
z.B. Fachwissen zu Cookies, Vergleich von Betriebssystemen, Verbraucherschutz...

# Grundlagen im „Startpaket“

 **STARTPAKET**

Grundlagen Begleitung Bausteine Zusatzwissen  

## Einführung zur Arbeit mit den Materialien

Das „Digital dabei – Startpaket“ setzt sich aus unterschiedlichen Elementen zusammen. Damit Sie diese bestmöglich in Ihrer Arbeit einsetzen können, möchten wir Ihnen hier einen kurzen Überblick geben.

## Warum die Beschäftigung mit Smartphone und Tablet im Alter sinnvoll ist

Seniorinnen und Senioren für die digitale Welt begeistern – eine Einordnung.

## (Experimentelles) Lernen mit und über Smartphone und Tablet begleiten

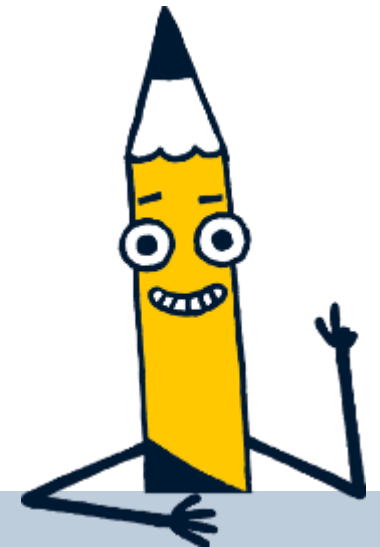
In diesem Artikel erhalten Sie Tipps zur grundlegenden Herangehensweise an die Begleitung.

## Mit Gruppen arbeiten: Das kleine 1×1 der Moderation

Als Moderatorin oder Moderator begleiten Sie die Gruppe von Anfang bis Ende, sorgen für eine möglichst gute Atmosphäre, behalten die Zielsetzung und alle Teilnehmenden im Blick. Das sind hohe Anforderungen. Hier erhalten Sie Tipps, die Ihnen diese Aufgabe erleichtern. Fallbeispiele geben Anhaltspunkte für einen möglichen Umgang mit typischen Situationen.

## Begleiten statt dozieren: Ihre Haltung ist für einen erfolgreichen Lernprozess entscheidend

Begeben Sie sich gemeinsam mit den Teilnehmenden auf Lernreise. Seien Sie Lernbegleiterin oder Lernbegleiter: erkunden Sie digitales Neuland und unterstützen Sie die Teilnehmenden, eigene Lösungen zu entdecken.





# Zusatzwissen im „Startpaket“



## STARTPAKET

Grundlagen Begleitung

Bausteine

Zusatzwissen



### Grundlagen zur App „Starthilfe – digital dabei“

Die App „Starthilfe – digital dabei“ ist eine sichere Lernumgebung für Seniorinnen und Senioren, in der die ersten Schritte mit Smartphone und Tablet erprobt werden können. Sie zieht sich wie ein roter Faden durch die von uns für Sie vorbereiteten Begleit-Angebote, die immer wieder an der App ansetzen und die darin gemachten Lernerlebnisse erweitern.

### Ein neues Gerät grundlegend einrichten

Sollten Teilnehmende mit einem neuen Gerät in die Begleitung kommen, das noch gar nicht eingerichtet ist, finden Sie hier erste Anhaltspunkte und Links, wie Sie Apple- und Android-Geräte grundlegend einrichten können.

### Stuttgart und Digitalität

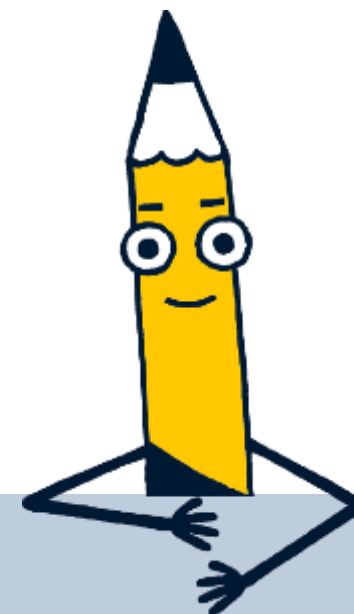
In diesem Artikel erfahren Sie unter anderem, welche Leistungen der Stadtverwaltung Sie auch digital beantragen können und erhalten Hinweise auf weitere Angebote der Stadt Stuttgart, die digital zugänglich sind.

### Apps der Stadt Stuttgart

Hier finden Sie Hinweise auf hilfreiche Apps rund um das Leben in Stuttgart.

### Die Bildschirmsperre

Die Bildschirmsperre ist das Passwort zu Ihrem Gerät. Ist Ihr Gerät sicher gesperrt, können weder Diebe noch neugierige Bekannte auf das Gerät zugreifen und kommen somit nicht an Ihre Informationen.



# Bausteine im „Startpaket“

 **STARTPAKET**

Grundlagen Begleitung Bausteine Zusatzwissen  

**Baustein 0.1: Einstieg**  
**In diesem Baustein steht das gegenseitige Kennenlernen im Vordergrund mit dem Ziel, Vertrauen zu schaffen, Ängste abzubauen und die kommende Begleitung bestmöglich auf die Teilnehmenden anzupassen.**  
(Dauer: ca. 60 Min.)

**Baustein 0.2: Starthilfe-App**  
**In diesem Baustein wird die Starthilfe-App als Hilfestellung vorgestellt, ggf. gemeinsam installiert und die ersten Schritte werden darin erprobt.** (Dauer: ca. 45 Min.)

**Baustein 1.1: Bedien-Gesten einüben**  
**In diesem Baustein werden die Bedien-Gesten gemeinsam geübt sowie die Grundlagen für die eigenständige Weiterarbeit mit der App vermittelt.** (Dauer: ca. 60 Min.)

**Baustein 1.2: Bedien-Gesten anwenden**  
**In diesem Baustein werden die Bedien-Gesten außerhalb der Starthilfe-App eingeübt.** (Dauer: ca. 50 Min.)



Die Baustein-Nummerierung orientiert sich an der Lern-App „Starthilfe – digital dabei“: Die erste Ziffer entspricht dem Modul der App, auf das sich der Baustein bezieht.

# Bausteine im „Startpaket“

- Die 30 Begleit-Bausteine haben je einen thematischen Schwerpunkt und sind für eine Dauer von 30-60 Minuten konzipiert.
- Variable Einsatzmöglichkeiten: einzeln, kombiniert oder als Serie
- Ein Baustein umfasst:
  1. Ablauf- und Methodenplan
  2. PowerPoint-Präsentation mit Moderationsnotizen
  3. Arbeitsblätter mit Übungen zum Download




# Baustein-Präsentationen

1

**Digital dabei – Startpaket**

**Baustein 1**

In diesem Baustein lernen wir uns kennen und planen die Themen unserer gemeinsamen Begleitungstreffen.




LFK • Die Medienanstalt für Baden-Württemberg

2

**Austausch: Medienbiografie**

Welche Rolle spielen Medien in Ihrer Kindheit?  
Welche Medien spielen beruflich eine Rolle?  
Welche Rolle spielen Medien in Ihrem Alltag?  
Haben Sie schon Erfahrungen mit dem Internet gesammelt?



LFK • Die Medienanstalt für Baden-Württemberg

3

**Wünsche und Bedarfe**

Wofür möchten Sie Ihr Gerät verwenden?  
Kreuzen Sie auf dem Arbeitsblatt daran, was Sie „in einem perfekten Welt“ gern mit Ihrem Gerät herausfinden oder machen würden.



Präsentationen  
im Notiz-Modus  
verwenden

**Digital dabei – Startpaket**

**Baustein 1**

In diesem Baustein lernen wir uns kennen und planen die Themen unserer gemeinsamen Begleitungstreffen.



LFK • Die Medienanstalt für  
Baden-Württemberg

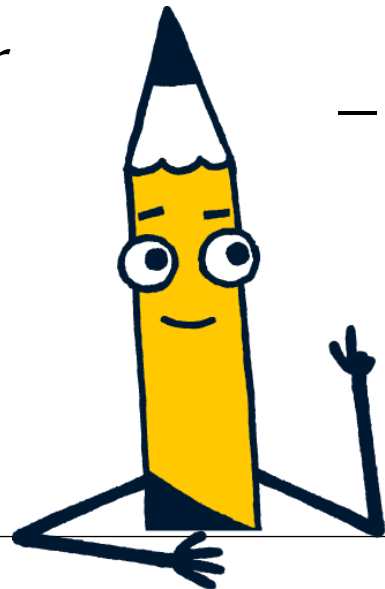
Stellen Sie sich vor: wer sind Sie, warum engagieren Sie sich in der Begleitung – und geben Sie einen Überblick über die mögliche Dauer und Anzahl der Begleitungstreffen. (Dauer 5 Minuten)



**Was ist beim  
Einsatz der  
Angebote wichtig?**

# Den Einstieg unterstützen

*„Ich hatte vorher  
immer Angst: wenn  
ich was Falsches  
drücke verschwindet  
alles, aber so  
schlimm ist das gar  
nicht, das hat gut  
geklappt“*



- Anknüpfen an die Bedürfnisse:  
Motivation erfragen
- Ängste nehmen:  
Übungen in der Begleitung
- Transfer in den Alltag:  
Aufgaben für Zuhause

# Bausteine im „Startpaket“

- Ablaufpläne der Begleit-Bausteine dienen nur als Anhaltspunkt.

*Tipp: Betten Sie die Aufgaben in die Lebenswelt der Teilnehmenden ein: gehen Sie auf individuelle Fragestellungen ein und konkretisieren Sie Übungen bezüglich des Ortes oder der Region, in der die Teilnehmenden leben.*

- Kombinierte Angebote: kurzer Input zu Beginn mit einem Baustein der Startpaket Plattform, anschließend Sprechstunde mit individuellen Fragen





# Startpaketmaterialplattform



Über den Link oder den QR Code gelangen Sie zur Materialplattform.

Die Plattform ist ein kostenfreies, anpassbares Angebot

Gerne können Sie die Adresse an Begleiter\*innen weitergeben

Materialplattform:  
[www.starthilfe-begleitung.de](http://www.starthilfe-begleitung.de)



# Materialien zum Weitergeben: Postkarte zur Starthilfe-App und STARTPAKET-Plattform



# Die Materialien erkunden



Wo in den Starthilfe-  
Unterlagen finden Sie  
Materialien zu Ihrem  
Fallbeispiel?

Wie würden Sie in der  
Begleitung vorgehen?

Materialplattform:

[www.starthilfe-begleitung.de](http://www.starthilfe-begleitung.de)



# Angebote und Anliegen

## Angebot

- Flyer Lern-App „Starthilfe-Digital dabei“ kostenfrei [bestellbar](#)

## Anliegen

- Lern-App „Starthilfe-Digital dabei“ bekannter machen
- STARTPAKET Materialplattform bei Begleiter\*innen bekannter machen
- Beitrag zur Nutzung der Medienvielfalt und damit zur digitalen und gesellschaftlichen Teilhabe leisten



# Weitere Medienkompetenz Angebote der LFK für Seniorinnen und Senioren



## Projekt „Gesund und digital vor Ort“

Bildungsarbeit mit älteren Menschen zu digitalen Gesundheitsangeboten und Dienstleistungen.; online Vortragsreihe

## SMART SURFER Fit im digitalen Alltag

Smart Surfer: Lernhilfe (sowie Kursangebot in Ba-Wü.); Themen u.a.: Verbraucherschutz, Unterhaltung, Medienkompetenz, Datensicherheit, Ethik



silverTipps: Inhalte rund um Internetsicherheit, Datenschutz und Verbraucherschutz; regelmäßiger Newsletterversand und Veröffentlichung auf dem Portal



„Meine Meinung, meine Wahl“ gemeinsame Veranstaltungsreihe von LFK und „Silver Tipps – Mit Freude online“ mit unterschiedlichen Aspekten des Themas „Desinformation“, insbesondere im Kontext von Wahlen.



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit und  
Ihr Engagement!

# Kontakt

Simone Götz M. Sc.  
Medienkompetenz  
Landesanstalt für Kommunikation  
Reinsburgstraße 27  
70178 Stuttgart

Telefon: 0711 66991-48

E-Mail: [s.goetz@lfk.de](mailto:s.goetz@lfk.de)

[www.lfk.de](http://www.lfk.de)