

Skypen mit Oma

Mit Hilfe von Technik auch im Alter selbstbestimmt geistig und körperlich fit bleiben – das ist die Idee hinter dem Projekt „Vera – vernetzt und aktiv“. Dafür wurde die Bremer Heimstiftung mit dem AOK-Leonardo, dem Gesundheitspreis für Digitale Prävention, ausgezeichnet.

liegt: „Viele Grüße von Christa Jacobs!“. Kurze Zeit später hat unser Fotograf das Selfie auf seinem Handy. Frau Jacobs ist begeistert: „Toll, wie schnell das geht.“

Christa Jacobs hält das Tablet vor ihr Gesicht. Noch ein wenig weiter nach links, etwas höher, und dann grinst die alte Dame in die Kamera. Klick. Das Selfie ist fertig. Frau Jacobs begutachtet ihr Werk und entdeckt auf dem Foto im Hintergrund unseren Fotografen: „Das ist ja sogar der Herr Burmester mit drauf!“ Jetzt werden noch schnell E-Mail-Adressen ausgetauscht und die Seniorin tippt flink ein paar Grußworte in das flache Gerät, das vor ihr auf dem Tisch

Noch vor wenigen Wochen hätte die Seniorin nicht gewusst, wie das funktioniert: E-Mails verschicken, Selfies machen, im Internet surfen. Das war, bevor sie am Vera-Projekt der Bremer Heimstiftung teilgenommen hat. „Vera“, das steht für „Vernetzt und aktiv“ und bezeichnet eine digitale Informationsplattform, die eigens für die Bewohnerinnen und Bewohner der Bremer Heimstiftung entwickelt wurde. Zu nutzen

TEXT: **CHRISTINE PETERS** ●→

FOTOS: **CHRISTIAN BURMESTER** ●→



Schulungsleiter
Benjamin Walter mit
der Kursteilnehmerin Eva
Herms und dem Ehrenamt-
lichen Werner
Marquardt.



ist die Vera-Plattform über ein Tablet, das den Senioren gestellt wird. Für die Idee zu Vera wurde die Bremer Heimstiftung 2013 mit dem AOK-Leonardo, dem Gesundheitspreis für Digitale Prävention ausgezeichnet. Das Projekt wird seither durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Das Ziel von Vera ist

bei skypen? Alles kein Problem mit Vera. Zum Kennenlernen der Plattform werden in den Häusern der Bremer Heimstiftung regelmäßige Schulungen angeboten. Seit Februar 2014 wurde das Vera-Projekt an insgesamt acht Standorten der Bremer Heimstiftung mit großem Erfolg etabliert. Bei der heutigen Schulung in der

MAL EBEN SCHNELL SCHAUEN, WAS ES HEUTE ZUM MITTAG GIBT ODER ABENDS MIT DEM ENKEL IN DUBAI SKYPEN



es, die älteren Menschen in ihrem Alltag zu unterstützen und ihnen Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Gesundheit aufzuzeigen. Die seniorengerechte Plattform bietet den Nutzern unterschiedliche Funktionen: Informationen zu den Angeboten in der Seniorenresidenz und im Stadtteil, aktuelle Informationen zu Gesundheitsthemen, einen schnellen Zugang zu Internet und E-Mail, individuelle Programme für Bewegungs- und Gedächtnistraining, einen Kalender, eine Fotokamera und vieles mehr. Mal eben schnell schauen, was es heute zum Mittag gibt oder abends mit dem Enkel in Du-

Seniorenresidenz Luisental sind vier Seniorinnen anwesend, die das achtzigste Lebensjahr alle bereits überschritten haben: Eva Herms, Irene Maerker, Ursula Wittenberg und besagte Christa Jacobs. Alle Damen haben ihr eigenes Tablet dabei: ein Samsung-Modell mit einer schicken Schutzhülle, jede in einer anderen Farbe. Außerdem dabei: fünf ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sowie Schulungsleiter und Projektkoordinator Benjamin Walter. Insgesamt nehmen 15 BewohnerInnen am Vera-Projekt in der Stiftungsresidenz Luisental teil.



Kaum betreten die Damen das Geburtstagszimmer der Seniorenresidenz, geht das Facsimeln und Austauschen los. „Wie schreibt man denn nochmal ein „ß“?“, fragt Christa Jacobs die ehrenamtliche Helferin Raissa van der Borst, die ihr heute beratend zu Seite steht. „Ich habe wieder eine neue Medaille für meine Rechenaufgaben bekommen“, freut sich Ursula Wittenberg und neckt Schulungsleiter Benjamin Walter: „Sie waren aber nicht sehr fleißig diese Woche.“ Für jede geistige oder körperliche Aktivität können sich die Senioren Aktivitätspunkte eintragen, welche dann mittels einer Kurve dargestellt werden. Das kann Treppensteigen

sein, Spazieren gehen oder auch das Absolvieren von Gymnastikübungen. Da nicht alle Senioren gleich fit sind und zum Teil nicht mehr gut laufen können oder im Rollstuhl sitzen, sei vorher nicht festgelegt worden, was genau als Aktivität bezeichnet wird. „Jeder nach seinen individuellen Möglichkeiten“, sagt Benjamin Walter. Ein kleines oranges Männchen am unteren Bildschirmrand zeigt außerdem die jeweilige Wochenleistung an: Je weiter das Männchen läuft, desto aktiver war die Nutzerin. Gerne vergleichen die Kursteilnehmerinnen dann untereinander, wer am aktivsten war. „Der Vergleich mit den anderen spornt die Senioren an und motiviert sie, noch ehrgeiziger zu sein“, erklärt Benjamin Walter.

Eine große Stütze für das Projekt Vera sind in jedem Fall die vielen ehrenamtlichen Helfer, die die Schulungen mit unermüdlichem Eifer begleiten. Darunter sind Schüler, Pensionäre und Studentinnen wie Raissa van der Borst, Lisa Schulze und Stefanie Petzold. Der Umgang zwischen Jung und Alt ist ungezwungen und fröhlich, es wird geduldig er-



Alle haben sichtlich Spaß beim Umgang mit den Tablets. Die Stimmung ist ungezwungen und fröhlich.





Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer stehen den Workshop-Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite. Geduldig wird jeder Schritt erklärt, um eine Überforderung mit den digitalen Medien zu vermeiden.



DER GENERATIONSÜBERGREIFENDE KONTAKT IST EIN TOLLER NEBENEFFEKT



klärt und viel gelacht. „Der generationsübergreifende Kontakt ist ein ganz toller Nebeneffekt“, findet Benjamin Walter.

Heute geht der Schulungsleiter noch einmal alle Funktionen mit den Teilnehmerinnen durch: Wie trage ich Termine in meinen Kalender ein? Wie schreibe ich eine E-Mail? Wo kann ich mir die Bewegungsvideos ansehen?

„Wichtig ist, dass die Teilnehmer das Gelernte verinnerlichen“, erklärt der gelernte Gesundheitswissenschaftler,

„Deshalb wird auch jede Schulungseinheit ausgedruckt und den Bewohnern mitgegeben. So kann das Ganze im Appartement noch einmal nachvollzogen werden.“ Zeit und Geduld seien

das A und O bei den Schulungen. Mandürfe die Senioren auch nicht überfordern, sagt Benjamin Walter. Eine Überforderung mit digitalen Medien haben die meisten der Teilnehmer ohnehin schon einmal erfahren. Oft werde der Großmutter einfach das Smartphone in die Hand gedrückt und gesagt „Mach mal, Oma“. „Deshalb haben viele ältere Leute am Anfang Respekt vor der neuen Technik und Angst, etwas kaputt zu machen“, weiß der Schulungsleiter aus Erfahrung. „Ich erkläre ihnen Schritt für Schritt, wie alles funktioniert und dass nichts kaputt gehen kann.“

Die Vera-Software wurde vom Oldenburger Forschungs- und Entwicklungsinstitut für Informatik, kurz: OFFIS, eigens für die Bremer Heimstiftung entwickelt – in Zusammenarbeit mit den Senioren. In einer Testphase wurde zu Beginn gemeinsam mit einigen Bewohnern getestet, was gut funktioniert und was möglicherweise noch optimiert werden



kann. Wichtig bei der Entwicklung seien laut Benjamin Walter die Einbeziehung der Zielgruppe. „Die Vera-Plattform zeichnet sich durch seine Einzigartigkeit und seinen innovativen Charakter aus, da es sich direkt an den Anwendern orientiert und anhand der Bedürfnisse der Zielgruppe weiterentwickelt werden kann.“

Warum eigentlich Tablets und keine Computer oder Notebooks? „Tablets sind einfach zu händeln und können überall mit hingenommen werden“, erklärt der Schulungsleiter. „Außerdem sind sie viel intuitiver in der Handhabung. Ältere Menschen haben am Computer häufig Probleme mit der Bedienung der Computer-Maus.“ Schwierig sei am Anfang vor allem die Sensorik gewesen, aber auch das Überwinden der eigenen Hemmschwelle habe eine große Herausforderung dargestellt. Ist dies allerdings erst einmal gelungen, ist die Begeisterung groß. „Unser Ziel mit Vera ist es, hochaltige Menschen zu mobilisieren

und zu motivieren, körperlich, geistig und sozial aktiv zu sein“, erklärt Benjamin Walter. Bei vielen der durchschnittlich 85 Jahre alten Teilnehmer hat das funktioniert. „Vera ist mittlerweile zu einer eingeschworenen Gemeinschaft geworden“, sagt der Schulungsleiter. „Die Kommunikation untereinander und zu Familie und Bekannten ist stärker geworden, die Bewohner sind aufgetaut und viel offener geworden.“ So treffen sich die Damen, die einst häufig alleine in ihren Appartements gesessen haben, heute gerne zum Kaffee oder erledigen gemeinsam ihre Hausaufgaben für die Vera-Schulung. „Wir haben die Bewohner sozial aktiver gemacht“, freut sich Benjamin Walter und fügt lachend hinzu: „Wenn ich hier mit einer Apple Watch reinkäme, würden sich die Bewohner mittlerweile garantiert auch darauf einlassen. Da wäre jeder dabei.“

Über die Autorin



CHRISTINE PETERS Die Kultur- und Medienwissenschaftlerin Christine Peters arbeitet als freie Journalistin für Print- und Onlinemedien und Texterin in Bremen. Sie ist leidenschaftlicher Skandinavien-Fan und reist gerade mit Kanu und Wohnanhänger Puck zu den Lofoten in Norwegen.



Seit dem Frühjahr 2014 wurde das Vera-Projekt an insgesamt acht Standorten der Bremer Heimstiftung mit großem Erfolg etabliert. Das Ziel ist es, die Seniorinnen und Senioren zu mobilisieren und zu motivieren, körperlich, geistig und sozial aktiv zu sein.

