



## Sich in der digitalen Welt zurechtfinden

«... Das Leben um mich herum wird immer schneller und ich werde immer langsamer. Rechnungen zahlen, Informationen suchen oder mich austauschen - alles bewegt sich Klick für Klick. Ohne Handy oder Computer steht die Welt still. Ich stehe an der Bushaltestelle und schaue zu, wie der Bus ohne mich abfährt. Mein Mobiltelefon hat keinen Strom mehr und der Billettautomat nimmt kein Bargeld entgegen. Von der Situation überfordert, werde ich wütend auf die Welt, welche immer komplizierter wird und mich einfach stehen lässt.

Ich nutze viele praktische Funktionen an Computer und Mobiltelefon, welche mir den Alltag erleichtern. Um neue Anwendungen kennenzulernen, fehlt mir aber oft die Ruhe oder die Geduld. Zudem fühle ich mich oft hilflos, was dazu führt, dass erst recht nichts mehr geht...»

Die Vorstellung, dass ältere Menschen nur selten digitale Geräte benutzen, ist überholt. Es stimmt hingegen, dass Menschen mit zunehmendem Alter mehr Mühe haben, sich bei Problemen und Neuerungen mit elektronischen Geräten selbständig zurechtzukommen. Es lohnt sich, die Digitalisierung differenziert zu betrachten und keine falsche Scham zu entwickeln, wenn man zeitweise überfordert ist. Viele ältere Menschen bewerten die Nutzung des Internets positiv.

Internetplattformen ermöglichen den Austausch und die Vernetzung mit Menschen im gleichen Alter. Sie dienen auch zur Information über Veranstaltungen und Weiterbildungsmöglichkeiten. Offenheit und Neugierde können Ihnen dabei helfen und es lohnt sich, sich dabei helfen zu lassen.

Hätten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?  
Sie erreichen uns unter 062 843 42 90  
oder [moa@aarau.ch](mailto:moa@aarau.ch)

