

# Digitale Sicherheit für Senioren

für Dummies

» Hier geht's  
direkt  
zum Buch

# DIE LESEPROBE

Was ist das Internet überhaupt?

Den Nutzen erkennen – die Hemmschwelle überwinden

Rein und raus kommt nur, was Sie erlauben

## Kapitel 1

# Eine unbekannte Welt namens Internet

**W**ir kennen es alle: Ständig stoßen wir auf Hinweise zu weiteren Informationen im Internet. In allen Medien, ob gedruckt, im Radio oder im Fernsehen, überall folgen am Ende eines Beitrags Sätze wie »Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite im Internet« oder »Mehr zu diesem Thema unter [www.ein-name.de](http://www.ein-name.de)« (siehe Abbildung 1.1). Am Ende der Nachrichten verabschiedet sich der Moderator mit den freundlichen Worten »Mehr erfahren Sie auf unserem xyz-Kanal«. Ein anderer Sprecher weist auf wichtige Zusatzinformationen über die hauseigene »App« hin.

Und auf Plakatwänden, an Automaten, selbst an Geldautomaten, am Rathaus und an Behörden finden sich seltsame schwarz-weiße Kästchen-Gebilde (siehe Abbildung 1.2). Der Sinn hinter diesem »www«, diesen »Apps« oder diesen Kästchen-Symbolen bleibt vielen jedoch verborgen.

Und dann werden Sie auch noch immer wieder freundlich von Freunden, Bekannten oder von der Familie auf die modernen Kommunikationswege hingewiesen.



**Abbildung 1.1:** Der Moderator weist auf ergänzende Informationen hin.  
(© Hans-Jürgen Fackler)



**Abbildung 1.2:** QR-Codes führen in der Regel zu Webseiten mit Informationen.

Aber jeden Tag stolpern Ihnen unzählige Menschen mit gesenktem Haupt und einem kleinen Brettchen, einem Handy, in der Hand über den Weg, die offensichtlich ganz wichtige Dinge von diesem kleinen Zauberkästchen mitgeteilt bekommen. Spätestens jetzt fühlen sich viele Senioren seltsam bis unangenehm berührt von der Macht, die diese Technik offensichtlich auf ihre Benutzer ausübt. Einerseits möchte man sich nicht in diese Gruppe einreihen, für die jeder Schritt mit gesenktem Kopf über die Straße mit Lebensgefahr verbunden ist. Aber andererseits fühlt man sich manchmal ganz schön abgehängt und ausgeschlossen. Wie schön wäre es doch, wenn man wenigstens etwas mehr Verständnis für diese Welt entwickeln und auch an einem kleinen Teil dieser offensichtlichen Vorteile teilhaben könnte.

## **Die Angst vor etwas Neuem**

---

Und so haben viele Menschen, manchmal ausgesprochen, oft im Stillen, den Satz im Kopf: »Ich würde ja gerne mitmachen, aber ich traue mich nicht.«

Oder auch: »Ich verstehe das nicht, dafür bin ich schon zu alt.« In den meisten Fällen haben wir es hier mit Angst und Unsicherheit vor Neuem und Unbekanntem zu tun (siehe Abbildung 1.3).



**Abbildung 1.3:** Die Angst vor Unbekanntem und Neuem ist völlig normal.  
(© deagreez/stock.adobe.com)

Da ist die Angst, einen Fehler zu machen, der etwas kaputt macht und den man nicht wieder gutmachen kann. Da ist die Unsicherheit, die verwirrende Auswahl von angebotenen Informationen nicht richtig bewerten zu können und nicht weiterzuwissen. Man könnte ja irgendetwas anklicken und damit eine ungewollte Bestellung oder eine Kette von nicht überschaubaren Ereignissen auslösen. Immer wieder taucht die Vorstellung vom plötzlich gelieferten Kühlschrank auf, den man doch gar nicht bestellt hatte! Und dann ist da die Angst vor kriminellen Machenschaften wie Enkeltrick und Abzocke, irgendjemand könnte das Bankkonto abräumen!

Und nicht zuletzt gibt es unzählige bunte Bildchen, Knöpfe und Pfeile auf dem Bildschirm, die man mit einem simplen Fingerdruck oder einem Mausklick aktivieren kann. Wer soll da durchblicken?

Die Angst ist völlig normal. Es ist nicht anders als mit allen anderen technischen Geräten, die ohne eine Gebrauchsanleitung nicht bedienbar sind.

Ohne Anleitung und ohne etwas Hilfe sind Einstieg und Umgang in dieser Technik nicht möglich. Aber es ist wie beim Autofahren. Sie müssen zwar das Fahren lernen, aber Sie müssen nicht wissen, wie ein Auto funktioniert.

Trotzdem ist es hilfreich, wenn Sie sich einen kleinen Überblick verschaffen, mit welchen Problemen und Fallen Sie es zu tun bekommen könnten. In diesem Buch werden Sie lernen, wie Sie mit diesen Problemen umgehen.

## **Das Internet – ein schwarzer Himmel voller Plakate**

---

In zahlreichen Gesprächen wird immer wieder deutlich, dass sich viele Menschen, besonders ältere Menschen, keine Vorstellung von dem machen können, was wir heute Internet nennen. Wo werden diese vielen Informationen gelagert, in welcher Form liegen sie da, wie kommen sie dahin, wie kommen sie zu mir und vor allem: Kann ich das auch und worauf muss ich achten?

Die anschauliche Antwort zu diesen Fragen und zum Phänomen Internet lautet: Stellen Sie sich einen riesigen schwarzen Himmel vor, in dem unzählige Plakate im Dunkeln hängen. Jedes dieser Plakate entspricht einer Webseite, mit der ein beliebiger Anbieter seine Produkte und Informationen der Öffentlichkeit zur Verfügung stellen möchte. Mit einem starken Scheinwerfer angestrahlt kann man ein solches Plakat sichtbar machen und die Informationen lesen (siehe Abbildung 1.4).

Wenn man den Scheinwerfer kurz ausschaltet, in eine andere Position verstellt und wieder einschaltet, dann sieht man ein anderes Plakat. Jeder Computer und jedes Smartphone, jedes Gerät, das das Internet nutzen will, besitzt ein spezielles Programm mit diesem Scheinwerfer. Dieses Programm heißt *Browser* (gesprochen »Brauser«). Damit der Browser das richtige Plakat anstrahlen kann, müssen Sie in der Suchzeile des Browsers die genaue Position im Plakat-Himmel eintragen. Diese Position nennt man die Internetadresse, eine Art Telefonnummer aus Buchstaben, zum Beispiel »www.ein-name.de«.

Dieser unfassbare Reichtum an Informationen aller Art bietet uns allen, richtig genutzt, einen extremen Zuwachs an Lebensqualität. Und damit auch Sie von dieser Vielfalt an Angeboten profitieren können, werden Sie im Verlauf der weiteren Kapitel lernen, wie Sie den Nutzen ständig erhöhen können und dabei die negativen Erscheinungen in der digitalen Welt rechtzeitig erkennen und verhindern können (siehe Abbildung 1.5).



**Abbildung 1.4:** Ein Himmel voller Plakate  
(© Hans-Jürgen Fackler)



**Abbildung 1.5:** Das Angebot im Internet ist schier unendlich.  
(© Hans-Jürgen Fackler)

## Den Nutzen erkennen und die Hemmschwelle überwinden

Während die junge Generation den Umgang mit der digitalen Technik quasi mit der Muttermilch aufnimmt und zu nutzen lernt, ist es für Senioren nicht zwingend notwendig, es der Jugend gleichzutun. Was viele aber nicht wissen, gerade ältere Menschen können wegen ihrer teilweise erheblichen Einschränkungen jede Menge Vorteile durch die Nutzung von Smartphone und Internet gewinnen.

Immer wieder taucht der Satz auf: »Ich fühle mich einfach abgehängt. Viele Dinge in meinem täglichen Leben haben sich sehr verändert. Kann mir die neue Technik da helfen und ist das auch sicher für mich?«

Einfache Antwort: Ja, das kann sie und sie ist erst mal sicher und ungefährlich.

Welche Vorteile das Internet bietet:

- ✓ Da wäre als erster Punkt zu nennen die **soziale Vernetzung**: Es gibt viele Angebote im Internet, bei denen man wie in einer Parkanlage oder einem Forum viele Menschen trifft und wo man sich austauschen kann. Bekannt sind diese Angebote unter dem Allgemeinbegriff *Social Media*, auf Deutsch »Soziale Medien«.
- ✓ Ein weiterer Aspekt ist das Thema Gesundheit: Senioren können ohne den möglicherweise mühsamen Weg zum Arzt bereits beim Auftauchen von Beschwerden im Vorfeld **medizinische Informationen recherchieren**. Das sollte keinesfalls den Weg zum Arzt ersparen, kann aber einen ersten Blick auf Ursachen und Auswirkungen der eigenen Beschwerden ermöglichen.
- ✓ Vor dem Weg zum Arzt kann man in vielen Fällen auch den **Termin online buchen**, wenn man telefonisch einfach nicht durchkommt.



Wichtige neue Bausteine in der medizinischen Versorgung sind die »Elektronische Patientenakte ePA« sowie das »E-Rezept«.

Bei der elektronischen Patientenakte werden alle Daten, die sich bisher der Arzt in seine persönliche Patientenakte eingetragen hat, zentral erfasst und gespeichert. Dieser Speicherung müssen Sie im Vorfeld zustimmen, Sie können auch ablehnen. Einen Einblick in

diese Daten bekommt nur der Arzt, dem Sie die Erlaubnis dazu erteilen. Damit kann sich ein neuer Arzt ein besseres Bild von Ihrem Gesundheitszustand machen. Jeder andere Zugriff auf Ihre Daten wird durch strenge Datenschutzregeln verhindert.

Das E-Rezept ermöglicht es beispielsweise, dass Sie für Folgerezepte nicht mehr in die Arztpraxis gehen müssen. Ein Anruf genügt. Auch die Besorgung in der Apotheke wird vereinfacht. Mit einer E-Rezept-App auf dem Smartphone kann das Rezept direkt an die gewünschte Apotheke geschickt werden.

- ✓ Ein besonderer Nutzen – fortschrittlich, aber durchaus auch für Senioren machbar – ist das **Einkaufen über das Internet**. Es geht sicher nicht um den täglichen oder wöchentlichen Einkauf beim ortsansässigen Gemüsehändler, Metzger und Lebensmittelladen. Wer solche Einkaufsquellen nutzen kann, sollte sich glücklich schätzen. Das ist vor allem im ländlichen Bereich durchaus nicht mehr selbstverständlich!

Aber das Einkaufen übers Internet, das sogenannte *Online-Shopping* ermöglicht es jedem, egal ob alt oder jung, bestimmte selten angebotene Artikel wie beispielsweise Ersatzteile oder im näheren Umfeld nicht erhältliche Werkzeuge und Hilfsmittel bequem von zu Hause aus zu recherchieren und einzukaufen. Mit den möglichen Fallstricken beschäftigen wir uns in Kapitel 11.

- ✓ Auch Dienstleistungen wie **Online-Banking** oder **Behördengänge** über das Internet sind sehr praktisch. Viele Behörden bieten Online-Dienste an, die es nicht nur Senioren erleichtern, Anträge zu stellen oder Informationen zu erhalten, ohne persönlich vor Ort sein zu müssen.
- ✓ Und nicht zuletzt gibt es im Internet unzählige Angebote zur **Unterhaltung und Freizeitbeschäftigung**. Sie finden beispielsweise alte Filme aus Ihrer Jugendzeit oder längst vergessene Musiktitel, Opern und Operetten. Sie können Bücher lesen, Hobbys mit anderen teilen, Spiele alleine oder gemeinsam mit Gleichgesinnten spielen, kurzum, Sie finden alles, was für Unterhaltung und geistige Anregung sorgt.
- ✓ Und **allgemeine Informationen und Bildungsangebote** tragen dazu bei, die Lebensqualität von Senioren zu verbessern, die Unabhängigkeit zu fördern und Sie geistig aktiv zu halten.

Angesichts all dieser Vorteile fällt es Ihnen bestimmt leichter, die innere Hemmschwelle zu überwinden und den Schritt in diese neue Welt zu wagen. Was Sie dabei beachten müssen, werden wir im weiteren Verlauf des Buchs noch besprechen.

## Ihr Computer ist eine Burg

---

Die größte Hemmschwelle, die moderne Technik und das Internet zu nutzen, ist das Thema Sicherheit. Deswegen gleich zu Anfang eine simple Erkenntnis: Ein Computer ist wie eine Burg!

Eine Burg mit dicken Mauern drum herum und einer geschlossenen Zugbrücke. Nichts kommt herein, nichts kann heraus ohne Ihre Erlaubnis (siehe Abbildung 1.6).



**Abbildung 1.6:** Ihr Computer ist eine Festung.

(© ratpack223/stock.adobe.com)