

RANDNOTIZ

Entschleunigung und Achtsamkeit

Wir schreiben das Jahr 2047. Es gibt Kühlschränke, die gleichzeitig kochen können, man muss aber die Einkäufe in vorgeschriebener Reihenfolge in spezielle dafür vorgesehene Fächer hineinlegen, sonst gibt es nachher veganen Kalbsbraten mit Vanillesauce.

Die Brillen, die wir tragen, helfen uns beim Sehen, aber auch beim Einkaufen: Wenn wir den Brokkoli, die Milch, die Schoggi davorhalten, werden nicht nur die Nährwerte, das Ablaufdatum und der Herkunftsort automatisch erfasst, sondern auch der Preis. Die Brille erstellt auch gleich die Rechnung und leitet die Zahlung in die Wege. Wie Passabene, nur mit integriertem Twint. Es entfällt das Stehen an der Kasse, das Auflegen aufs Band. Aber auch das Plaudern mit der Kassiererin. Und mit unseren luftfedergepolsterten Einkaufstaschen ohne Rollhemmnis düsen wir dann heim.

Wenn wir zur Bank gehen, hilft eine KI-gesteuerte Assistenz: Sie erkennt unseren Fingerabdruck, fragt uns leise, wie viel wir abheben möchten, erinnert uns an Überweisungen und hat noch ein paar Anlage-Optimierungen für das Geschenksparkonto vom Enkelkind parat.

Tönt das schön? Tönt das schrecklich? Das Grosi vom Grosi hat das Faxgerät noch kennengelernt, es war für sie eine Höllenmaschine: Texte verschicken über das Telefon! Meine Nichte kennt Fax nur, wenn man ihr sagt, sie soll keine Faxen machen.

Jede Generation hat ihre eigenen Neuerungen. Manche kommen, wenn wir jung sind, dann sind es unsere. Manche kommen, wenn andere jung sind, dann sind es ihre. Wir können daran teilhaben – wenn wir uns entschliessen, die Scham abzulegen und um menschliche Hilfe zu bitten: Wir Älteren machen vieles eben etwas langsamer, bedächtiger auch. Aber das ist doch eh gerade «in»! Es heisst «Entschleunigung» und «Achtsamkeit». Ich gehe jetzt also ganz entschleunigt zur Bank im Dorf und lasse mir von der jungen Frau in Ruhe erklären, wie ich Online-Banking machen soll. Dann erkläre ich ihr sehr achtsam, wo da die Risiken bestehen – und am Schluss haben wir beide was gelernt, die junge Frau über das Alter und ich über die Technik.

*Henriette Böhni
lebt in Riehen und beobachtet
die Welt.*

DIGITALISIERUNG UND ALTER Ist die digitale Welt eine Hürde oder Hilfe im Alter?

Zwischen Ausschluss und neuen Möglichkeiten

Digitalisierung ist heute so grundlegend wie Lesen und Schreiben. Wer die nötigen Kompetenzen nicht besitzt oder keinen Zugang hat, ist von einem wachsenden Teil des gesellschaftlichen Lebens ausgeschlossen – von Behördendienstleistungen über Bankgeschäfte bis hin zur Information und Kommunikation. In diesem Sinn ist digitale Kompetenz eine neue Form der Alphabetisierung.

Gleichzeitig wäre es falsch, Menschen, die sich bislang nicht für einen Computer, ein Smartphone oder eine eigene E-Mail-Adresse entschieden haben, vorschnell abzustempeln. Viele haben ihr Leben erfolgreich ohne digitale Hilfsmittel organisiert und ihren Beitrag zur Gesellschaft geleistet. Zugleich ist Skepsis gegenüber Technik nicht automatisch Ausdruck von Rückständigkeit, sondern von Vorsicht, schlechten Erfahrungen oder schlicht fehlender Notwendigkeit in früheren Lebensphasen.

Problematisch wird es dort, wo aus freiwilligem Abstand zur Technik unfreiwilliger Ausschluss wird. Wenn Rechnungen nur noch online abrufbar sind, Termine digital vereinbart werden müssen oder Informationen ausschliesslich auf Webseiten zu finden sind, wird Vertrautheit mit digitaler Technik praktisch vorausgesetzt, um in der Welt bestehen zu können. Zugleich bietet die Technik Freiheiten: Wer Überweisungen von zu Hause erledigen kann, muss bei Glatteis nicht mehr zur Bank. Wer Formulare online ausfüllt, spart Wege und Wartezeiten. Wer Informationen digital findet, ist unabhängiger von Öffnungszeiten. Und wer sich mit Kurznachrichtendiensten auskennt, kann den Kontakt mit den Enkelkindern leichter halten.

Mit Zutrauen zu neuem Wissen

Digitales Wissen zu erwerben, ist keine Frage des Alters. Es ist nur eine Frage des Zutrauens. Pro Senectute beider Basel beispielsweise bietet zahlreiche Kurse für jedes Niveau an: Es gibt Einstiegskurse, bei denen die Kursleitungen auch nach Hause kommen und Smartphone, Tablet oder den Laptop einrichten. Auch individuelle Online-Banking-Kurse werden angeboten. Auf dem Programm stehen aber auch Gruppen-Workshops rund um die Nutzung von Chat-GPT oder die Erstellung eines eigenen Fotobuchs. In geschütztem Rahmen lassen sich so digitale Grundlagen erwerben und Ängste abbauen, einzeln oder mit Gleichgesinnten. Die



Mit etwas Übung und Geduld kann man auch im fortgeschrittenen Alter zum Handy-Experten werden.

Foto: pexels

Kurse sind nicht ganz billig, aber lohnenswert. Mit der Kulturlegi erhält man auf Kurse eine Reduktion von 50 Prozent.

Alle in Riehen vertretenen Banken bieten ihrer Kundschaft an – ob älter oder nicht –, sie bei Fragen rund um das Online-Banking zu beraten; bei allen wird das Thema ernst genommen. Kundinnen und Kunden können per Telefon persönliche Beratungstermine vereinbaren. Beim persönlichen Treffen werden Voraussetzungen fürs Online-Banking, Vorteile und das Thema Sicherheit besprochen.

Studie von Pro Senectute

Alle fünf Jahre untersucht Pro Senectute das digitale Nutzungsverhalten älterer Menschen in der Schweiz. Die Ergebnisse der «Digital Seniors 2025» zeigen, dass immer mehr ältere Menschen (65+) viele der modernen Alltagstechnologien verwenden, es aber noch Luft nach oben gibt. Es muss ja nicht gleich der eigene Instagram-Kanal sein. Und bei weitem nicht jede Information im Internet ist lesenswert. Aber mitreden kann eben nur, wer Kenntnis hat. Dann öffnet sich womöglich eine ganz neue – eben digitale – Welt.

Keine Angst vor Digitalisierung

Tipps für Interessierte:

- Lassen Sie sich Zeit und setzen Sie sich nicht unter Druck. Übung macht den Meister und auch die Meisterin: Haben Sie Respekt, aber keine Angst vor dem Internet und digitalen Geräten.
- Bitten Sie Ihr soziales Umfeld um Unterstützung. Ihre Familie und Bekannte können Ihnen im Umgang mit digitalen Geräten und Anwendungen helfen. Das Umfeld freut sich oft, wenn es Wissen teilen kann, und es entstehen ganz neue Gespräche.
- Beginnen Sie mit dem, was Ihnen konkret nützt. Sie müssen nicht alles können. Konzentrieren Sie sich auf Anwendungen, die Ihren Alltag erleichtern – etwa Fahrpläne, Gesundheitsportale oder den Kontakt mit Familie und Freunden. Das Online-Banking? Kann ganz zum Schluss kommen.

- Nutzen Sie das breite Kursangebot von Pro Senectute. Die Kurse helfen nicht nur inhaltlich beim Umgang mit den Geräten, sie sind auch ein Ort für sozialen Austausch – bei dem Sie merken, Sie sind nicht allein! Schritt für Schritt erlernen Sie den Umgang mit Smartphones, Tablets, Apps und anderen Anwendungen. Das Lernen findet in Ihrem Tempo statt. Telefon: 061/ 206 44 44; info@bb.prosenectute.ch
- Achten Sie auf Ihre digitale Sicherheit. Verwenden Sie sichere Passwörter, geben Sie persönliche Daten nicht weiter und seien Sie misstrauisch bei unerwarteten E-Mails, Anrufen oder Nachrichten. Seriöse Stellen verlangen keine Passwörter oder Codes.
- Freuen Sie sich an kleinen Schritten hinein ins weltweite Netz. Der Weg ist das Ziel.

BARRIEREFREIHEIT Das Kundenzentrum Riehen setzt auf Antidiskriminierung

Zwischen Schalter und Online-Formular

Die Digitalisierung macht auch vor der Gemeinde nicht Halt. Für die einen ist das Angebot an Online-Dienstleistungen in Riehen ein Segen, für andere keine Option – etwa, weil ihnen der Zugang zum Internet fehlt. Der Leiter des Kundenzentrums der Gemeinde, Jason Meier, sieht das pragmatisch: «Grundsätzlich gilt bei uns: Alle Dienstleistungen, die digital angeboten werden, gibt es auch physisch. Es wird niemand ausgegrenzt.»

So versucht das Kundenzentrum mit seinen Angeboten alle abzuholen: jene, die ihre Anliegen ortsungebunden und unabhängig von Öffnungszeiten digital erledigen möchten, ebenso wie Menschen, die mit dem Internet (noch) nicht vertraut sind und den bedienten Schalter benötigen. «Wir bieten auch Hilfe an, wenn jemand unsere Webseite ausprobieren möchte, aber noch unsicher ist», erklärt Meier. «Da geben wir auch Tipps, um ein Formular selbstständig auszufüllen.»

Das Team im Kundenzentrum ist hilfsbereit, versteht sich aber nicht als Internet-Beratungsstelle, das heisst, die Unterstützung muss verhältnismässig bleiben. Die Mitarbeitenden spüren gut, wo Grenzen liegen, und suchen gemeinsam mit den Kundin-



Jason Meier, Leiter Kundenzentrum der Gemeinde Riehen, weiss, dass Analoges neben Digitalem Platz haben muss.

Foto: zVg

nen und Kunden nach passenden Lösungen. Die Beratung ist möglichst kundenangemessen.

Meier möchte den Menschen die Angst vor den digitalen Angeboten der Gemeinde nehmen: «Manchmal hilft es, mit etwas Zeit die Webseite zu erkunden. Die online bereitgestellten Formulare können im eigenen Tempo angefordert oder ausgefüllt werden. Wer es einmal ausprobiert, fühlt sich oft sicherer und selbstbewusster.» Voraussetzung dafür sind ein Computer, Laptop oder Smartphone sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Auch Meier ist sich bewusst, dass in der digitalen Welt nicht alles perfekt ist. Schutz vor Betrug und Missbrauch ist wichtig: Passwörter, Codes oder Bankdaten gehen niemanden etwas an. Sicherheit ist ein hohes Gut. Auch dazu bietet die Gemeinde regelmässig Veranstaltungen an. Doch die Digitalisierung lässt sich nicht zurückdrehen – sie ist Teil des Alltags geworden, auch im Kundenzentrum. Meier zieht Bilanz: «Die Gemeinde ist sich ihrer Verantwortung als Dienstleisterin im Dorf bewusst. Das bedeutet beides: Schalteröffnungszeiten und digitales Angebot.» Und manches ist digital schlicht noch nicht möglich. Die Unterschrift zum Beispiel muss immer noch persönlich beglaubigt werden. Technik hin oder her.

BUCHTIPP

Ein vergnüglicher Ratgeber



Dieses Buch ist ein Knüller. Dabei kommt es äusserlich eher fade daher: Taschenbuch-Haptik mit Vierfarbdruck. Simpler Einband. Aber der Inhalt hat es in sich: lehrreich und dabei leicht zu lesen, humorvolle, plausible Beispiele und dadurch besonders eingängig. Kurz: ein Buch, das Witz und Weisheit vereint. Ein Kompliment an die Autorin, Christina Czeschik. Sie ist promovierte Ärztin und Medizininformatikerin. Sie weiss, wovon sie schreibt. Das Buch aus dem Jahr 2022 erläutert, was

wissenschaftlich unter Digitalisierung zu verstehen ist, tut das mit guten Analogien und ohne Technik-Sprech. Es zeigt die Anwendungen von Digitalisierung auf – und die sozialen Folgen. Bei den schwungvoll geschriebenen Texten gibt es Ausflüge in die Philosophie («Hat künstliche Intelligenz ein Bewusstsein?») ebenso wie wunderbare Zusammenfassungen von Romanen und Filmen, die sich mit Digitalisierung und ihren Auswirkungen auf den Menschen beschäftigen. Da verspürt man Lust, Douglas Adams «Per Anhalter durch die Galaxie» zu lesen oder Ridley Scotts «Blade Runner» nicht als Action-Film anzuschauen, sondern als sozialkritische Auseinandersetzung mit der digitalen Zukunft. Digitalisierung wird in verschiedensten Anwendungen nachvollzogen, von Nanotechnologie bis zu sozialen Netzwerken.

Das Buch eignet sich für alle: für Menschen, die sich schon genau auskennen mit Internet und Computern, mit Virtual Reality und Pixeln, weil sie schmunzelnd überlegen können, ob sie es auch so gut erklärt hätten. Und für solche ohne jede Vorkenntnis, die sich auf kluge und vergnügliche Weise erläutern lassen möchten, was es mit Algorithmen, Einsen und Nullen so auf sich hat.

Christina Czeschik: Digitalisierung für Dummies. Wiley-VCH, 288 Seiten, Fr. 23.–.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt dieser Seite sind Betina Schuchardt (Autorin) und Mirjam Henzi (Fachstelle Alter Riehen). Die nächste Seite *Leben in Riehen 60 plus* in der Riehener Zeitung erscheint am

12. Juni 2026. Veranstaltungen, Aktuelles und sonstige Inputs für ältere Menschen melden Sie bitte telefonisch über die Nummer 061 646 82 23 oder senden Sie eine E-Mail an mirjam.henzi@riehen.ch.

Die Homepages Ihrer Gemeinden finden Sie unter
www.riehen.ch • **www.bettingen.bs.ch**