

Die Kontaktsperre ermutigt immer mehr Menschen in Deutschland zum Videochat. Man verabredet sich zum Online-Treffen in virtuellen Versammlungsräumen, plaudert und winkt sich über den Bildschirm zu. Auch viele ältere Menschen, die diese Form der Kommunikation bisher nicht genutzt haben, sind nun mit dabei.



# Per Videochat mit den Lieben plaudern

Der Verein Wege aus der Einsamkeit e.V. zeigt, wie es geht

Es ist eine bislang nicht gekannte Beeinträchtigung unseres Zusammenlebens: Social Distancing – wochenlanges Meiden von persönlichen Kontakten. Keine Kinder, keine Enkel zu Besuch, kein Treffen mit Freunden, kein Schwätzchen mit Nachbarn vor der Haustür. Unserer eigenen und der Gesundheit unserer Mitmenschen zuliebe gehen wir auf Abstand. Wie gut, dass sich diese räumliche Distanz ein wenig mit modernen Kommunikationsmitteln überbrücken lässt. Das Telefon wird zur wichtigsten Verbindung zu Angehörigen, Freunden und Kollegen. Ganz hoch im Kurs stehen auch Videokonferenzen am heimischen Computer. „Opa, ich schicke dir per

E-Mail gleich einen Link, den klickst du an, bestätigst deine gewünschte Teilnahme und gibst das Passwort ein. Dann musst du nur noch Kamera und Ton prüfen und schon bist du in unserem Videochat“, so lautet die kurze Anweisung vom Enkel. Doch was die jüngere Generation mit ein paar Klicks ganz einfach installiert und in Betrieb nimmt, funktioniert bei etwas ungeübteren Internetnutzern nicht immer gleich auf Anhieb. Aber auch wenn die ersten Anläufe scheitern und die Enkel ungeduldig werden, ist das kein Grund, aufzugeben. Mit etwas Ruhe, ausführlichen Erklärungen und ohne Scheu, nachzufragen, ist es tatsächlich gar nicht so schwierig.

## Schritt für Schritt zur Videokonferenz

Der Verein Wege aus der Einsamkeit e.V. aus Hamburg, der seit vielen Jahren bundesweit aktiv ist und kostenfrei digitale Schulungen für ältere Menschen anbietet, hat im Rahmen des Projekts „Wir versilbern das Netz“ Schritt-für-Schritt-Video-Anleitungen zur Nutzung von ZOOM, einem beliebten Anbieter von Videokonferenzsystemen, ins Netz gestellt. Und für alle, die dazu noch weitere Fragen haben oder Hilfe brauchen, gibt es die „Versilberer Hotline“ (s. Kasten). Wenn Sie es geschafft haben, sich in eine Videokonferenz einzuwählen, werden Sie merken, wie gesellig solche Gesprächsrunden sind und dass es noch mehr Spaß macht, Ihre Lieben nicht nur zu hören, sondern auch zu sehen. Vielleicht können Sie auch Ihre Freunde zu einer solchen Plauderrunde animieren.

### ZOOM Versilberer Runden

Beim Verein Wege aus der Einsamkeit e.V. können Sie derzeit montags bis freitags zwischen 10:00 und 11:30 Uhr an den „ZOOM Versilberer Runden“ teilnehmen und auch dem „Klön und Plauder Runden Raum“ beitreten. Wie Sie sich dort jeweils einwählen können, erfahren Sie auf der Internetseite des Vereins. Hört man Dagmar Hirche, Vorsitzende des Vereins Wege aus der Einsamkeit e.V., über die Versilberer Runden erzählen, bekommt man jedenfalls Lust, mitzumachen. „Bei den Versilberer Runden, die seit dem 25. März jeden Tag außer samstags stattfinden, treffen sich jeden Tag zwischen 22 und 35 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Einige von ihnen sind jeden Tag dabei“, so Dagmar Hirche. Nicht bei allen hat es sofort geklappt, sich in das ZOOM-Treffen einzuwählen, auch wenn die Erklärvideos eine große Hilfe sind. „Es kommt natürlich darauf an, welche digitalen Kenntnisse jemand bereits hat. So sind einige sofort erfolgreich im Meeting, andere mit Hindernissen. Un-

#### Gewusst wie: Teilnahme an Videokonferenzen

Die Anleitungen zur Nutzung von ZOOM finden Sie als Erklärvideo auf der Internetseite des Vereins Wege aus der Einsamkeit e.V. unter: <https://www.wegeausdereinsamkeit.de> oder bei YouTube: <https://youtu.be/qjX66gP-yUs>

Eine weitere Schritt-für-Schritt-Anleitung hat Roswitha Uhde aus Berlin ins Netz gestellt: <https://t1p.de/Wade11>

Außerdem bietet der Verein Wege aus der Einsamkeit e.V. telefonische Hilfe und eine Telefon-Hotline, wo Sie Ihre Fragen zur Nutzung von Smartphone, Tablet und PC stellen können:

**Versilberer Hotline: 040 422 368 63**

sere telefonische Unterstützung wird jedenfalls rege wahrgenommen. Oft helfen aber auch Kinder und Enkel ihren älteren Angehörigen.“

Wer es dann geschafft hat, ist mit großer Freude dabei. „Wir haben extrem viel Spaß bei den Treffen. Am Anfang gibt es immer ein großes Hallo. Da wird gelacht und geplaudert und anschließend dann aber auch gemeinsam gelernt. Denn die Versilberer Runden sind immer auch ein Angebot an die Teilnehmer, ihre digitalen Kenntnisse zu verbessern und Fragen zu klären.“ Dagmar Hirche weiß, wie wichtig diese Gemeinschaft für die Teilnehmer ist, die zwischen 65 und 88 Jahre alt sind. „Viele berichten uns, dass ihnen der Chat wieder eine Tagesstruktur gibt. Auch wenn einige krank sind, schauen sie vorbei und bekommen Trost und Zuspruch.“ Ein weiterer toller Erfolg des Projekts ist, dass einige Teilnehmer nun auch privat weiter Kontakt zueinander pflegen. „Man hilft sich untereinander. Es werden Telefonnummern ausgetauscht und einige verabreden sich zu Meetings außerhalb unseres Angebots. Zudem weiß ich von vielen, dass sie jetzt auch mit Freunden und der Familie gemeinsam Zeit beim Videochat verbringen.“

Also, worauf warten Sie noch? Starten Sie einen Versuch, machen Sie sich klug und laden Sie die Enkel zur Videokonferenz ein.