DigitalPakt Alter

Digitales kurz und bündig | 12

Ordnung auf dem Smartphone

Digitale Technologien bieten älteren Menschen viele Vorteile: Sie erleichtern den Kontakt zu Familie und Freundeskreis; sie sorgen für schnellen Zugang zu Unterhaltung, Bildung und Kultur; sie unterstützen Unabhängigkeit und Mobilität. In der Inforeihe „Digitales kurz und bündig" stellen wir digitale Geräte und Anwendungen vor, liefern kurze Erklärungen und laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Auch Älteren ohne oder mit nur geringen Erfahrungen soll der Einstieg in die digitale Welt gelingen – das ist unser Ziel.

Das Smartphone hat sich für viele Menschen zum unverzichtbaren und stetigen Begleiter in jeder Lebenslage entwickelt. Das liegt nicht zuletzt am großen Funktionsumfang. Wir nutzen das Handy für Information und Kommunikation. Wir recherchieren, planen und buchen damit, wir fotografieren, kaufen und spielen, je nach technischem Verständnis, Bedarf und Neigung. Aber genau diese Vielfalt der Möglichkeiten führt im Laufe der Zeit häufig zu Unordnung. Es ist wie mit der eigenen Wohnung: Man sollte regelmäßig aufräumen und putzen. Wir geben Ihnen Tipps für mehr Ordnung auf Ihrem Smartphone.

Löschen Sie, was Sie nicht brauchen. Was nicht mehr da ist, müssen Sie auch nicht aufräumen. Beginnen Sie bei Apps. Häufig sind zahlreiche Anwendungen vorinstalliert, wenn Sie ein neues Gerät kaufen. Deinstallieren Sie die Apps, die Sie weder aktuell noch in Zukunft nutzen. Keine Sorge, wenn Sie es sich anders überlegen, können Sie Apps jederzeit erneut herunterladen. Löschen Sie außerdem Fotos, die nicht gelungen sind oder keinen Erinnerungswert haben. So schaffen Sie nicht nur mehr Übersicht, sondern gewinnen auch wertvollen Speicherplatz.

Bringen Sie Wichtiges nach vorne. Apps, die Sie häufig nutzen, gehören auf den Startbildschirm Ihres Smartphones. Seltener aufgerufene Anwendungen können Sie nach hinten verschieben. Das spart Zeit. Elemente verschieben Sie, indem Sie diese kurz gedrückt halten und dann an den gewünschten Platz bewegen. Mit etwas Übung bekommen Sie das hin.

Ordnen Sie Ihre Fotos. Alle Smartphones verfügen über eine App zur Verwaltung von Fotos und Videos. Wenn Sie oft Schnappschüsse aufnehmen, kommen da rasch Tausende von Bildern zusammen. Nutzen Sie alle Funktionen der App, um die Übersicht zu bewahren. In der Regel sind die Fotos chronologisch angeordnet, die neuesten ganz oben. Sie können aber auch Alben für bestimmte Anlässe anlegen, z. B. „Weihnachten 2023“ oder „Reise nach Dänemark 2022“. Alben lassen sich auch gruppieren: Sie können z. B. alle Alben mit Reisebildern einer Gruppe namens „Urlaubsfotos“ zuordnen. Darüber hinaus lassen sich Fotos mit sogenannten Tags (Schlagworten) versehen, die mehr Ordnung ermöglichen. Sie können auch in Ihrer Kamera-App das Geotagging aktivieren. Dann fügt das Smartphone jedem neuen Foto die Information hinzu, wo es aufgenommen wurde. So können Sie sich alle Bilder anschauen, die an einem Ort entstanden sind. Oder Sie geben den abgelichteten Personen Namen. Mit der automatischen Gesichtserkennung können Sie sich dann alle Fotos anzeigen lassen, auf denen eine bestimmte Person zu sehen ist.

Passen Sie das Design Ihren Bedürfnissen an. Vieles an der Bildschirmansicht können Sie verändern, darunter das Hintergrundbild, Schriftgrößen sowie Zahl und Anordnung der Elemente. Möchten Sie lieber mehr Apps und Ordner auf dem Startbildschirm sehen oder doch eher weniger? Erhöht ein dunkler Hintergrund die Lesbarkeit oder sieht das zu trist aus? Probieren Sie ruhig aus, welche Ansicht Sie als ordentlich und komfortabel empfinden. Viel können Sie in den „Einstellungen“ (meist durch ein Zahnrad symbolisiert) ändern.

Schalten Sie unnötige Benachrichtigungen aus. Fast alle Apps lassen sich von Ihnen die Erlaubnis erteilen, Benachrichtigungen anzuzeigen. Das heißt aber nicht, dass wirklich alle Meldungen von Belang sind. Dass Sie eine neue E-Mail erhalten haben, wird Sie interessieren. Aber ist es für Sie spannend, wenn Sie von einer Spiele-App zu einer weiteren Partie aufgefordert werden? Ohne die Funktionen einer App einzuschränken, können Sie in den Einstellungen regeln, welche App Ihnen Benachrichtigungen schicken darf und welche nicht. Suchen Sie dazu in den Einstellungen nach „Benachrichtigungen", um die Option auf Ihrem Smartphone zu finden.

Erstellen Sie Sicherungskopien. Auf Ihrem Gerät sammeln sich im Laufe der Zeit viele wertvolle Daten an. Telefonnummern von Familienmitgliedern oder Fotos von Urlaubsreisen zum Beispiel. Durch regelmäßige Sicherungen (englisch: Backups) schützen Sie diese Daten. Sie haben eine große Auswahl an Möglichkeiten, wo und wie Sie diese Daten speichern. Sie können Ihr Smartphone an den heimischen Computer anschließen und gezielt Daten übertragen. Sie können komplette Sicherungen vornehmen, z. B. mit den Diensten Google One (ab Android Version 10 und höher) oder iCloud (Apple iOS-Handys). Diese Option finden Sie unter „Einstellungen" und „Google" bzw. „iCloud". Auch Hersteller wie Samsung bieten Sicherungsservices an, z. B. Smart Switch. Mit dieser App können Sie eine Sicherungskopie auf Ihrem Computer anlegen.

Reinigen Sie das Gerät. Fett, Bakterien, Staub – sowohl beim Gebrauch als auch beim Herumliegen sammelt sich auf einem Smartphone Schmutz an. Für die gelegentliche Reinigung reicht ein weiches Tuch. Wenn Ihr Smartphone mal eine intensivere Reinigung braucht: Entfernen Sie alles, was nicht zum Handy gehört, z. B. eingesteckte Kabel, Anhänger und Schutzhüllen. Schalten Sie das Gerät dann aus. Mischen Sie zu gleichen Teilen destilliertes Wasser und Reinigungsalkohol. Eine kleine Menge genügt. Tauchen Sie ein sauberes, fusselfreies Tuch ein, wringen es gut aus und wischen Sie das Smartphone sanft ab. Ablagerungen an Öffnungen, Anschlüssen und den Kameraobjektiven können Sie sehr vorsichtig mit Zahnstochern oder Wattestäbchen entfernen.

„Ohne Internet, Smartphone, Tablet usw. hat man es auch als alter Mensch schwer, am sozialen Leben umfassend teilnehmen zu können. Deshalb ist es wichtig, sich mit den digitalen Medien zu beschäftigen und den Umgang mit ihnen zu lernen und anzuwenden. Seien es Kontakte innerhalb der Familie oder mit Bekannten, seien es Möglichkeiten, sich über bestimmte Sachverhalte zu informieren, oder seien es eingesparte Behördengänge, Arztbesuche und mehr – vieles geht nicht mehr ohne die digitalen Medien. Deshalb gewinnen sie auch im Alter immer mehr an Bedeutung.“

Klaus S., Teilnehmer bei den MedienMentoren in Bleicherode

Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

bagso

Über den DigitalPakt Alter

Der DigitalPakt Alter ist eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) und der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Die Initiative stärkt die gesellschaftliche Teilhabe und das Engagement Älterer in unserer digitalisierten Welt. Dabei setzt sie auf eine Vielzahl an niedrigschwelligen Angeboten vor Ort, die Erfahrungsorte sowie ein starkes Bündnis von Partnern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft.

Über die Erfahrungsorte des DigitalPakt Alter

Erfahrungsorte sind lokale Initiativen und Projekte, zu denen Sie mit Ihren Problemen und Fragen rund um Smartphone, PC und Digitales gehen können. Einige Initiativen sind auch mobil, kommen zu Ihnen nach Hause oder sind in Einrichtungen unterwegs. Betreut werden viele Erfahrungsorte von Ehrenamtlichen, die selbst zu den älteren Generationen gehören. Aber auch jüngere Generationen sind aktiv und helfen bei alltäglichen Problemen mit digitalen Themen. Finden Sie den Erfahrungsort in Ihrer Nähe unter **www.digitalpakt-alter.de**.

Herausgeber:
DigitalPakt Alter
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.
Redaktion: Aleksandar Soric
Layout: Nadine V. Kreuder
Druck: onlineprinters.de
Bildnachweis: S. 1: PixieMe | stock.adobe.com;
S. 2, S. 3: flaticon.com