



Wie passe ich mein Smartphone an meine Bedürfnisse an?

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.

Wir verbringen viel Zeit vor dem Smartphone. Junge Menschen tippen und wischen mehr als drei Stunden pro Tag. Aber auch bei Älteren nimmt die Nutzung stetig zu. Daher sollten Aussehen und Funktionen zu Ihren persönlichen Vorlieben passen. Wie viele Apps möchten Sie auf den ersten Blick sehen? Welches Foto soll Ihr Startbildschirm anzeigen? Wie soll ein Anruf klingen? Wir erklären Ihnen, wie Sie solche Elemente verändern.

Ihr Smartphone richten Sie unter „Einstellungen“ (symbolisiert durch ein Zahnrad) ein. Entweder finden Sie die Elemente dort direkt oder Sie klicken auf die Lupe und suchen gezielt, z. B. nach „Klingelton“. Oft können Sie auch Einstellungen vornehmen, indem Sie das betreffende Element länger gedrückt halten.



Sperrbildschirm

Der Sperrbildschirm schützt Smartphones vor unbefugtem Zugriff und versehentlicher Bedienung. Neben Uhrzeit und Datum kann er auch Benachrichtigungen auflisten oder Wetterinformationen anzeigen. Auch den Hintergrund können Sie frei gestalten, z. B. indem Sie ein bestimmtes Foto festlegen. Für die Entsperrung können Sie aus mehreren Möglichkeiten wählen: per PIN, Muster oder Biometrie (Fingerabdruck, Gesichtserkennung).



Startbildschirm & App-Bildschirm

Sie können die Anzahl der App-Icons auf dem Startbildschirm und allen folgenden Seiten verändern. Bei Android-Smartphones können Sie die Menge der Reihen und Spalten festlegen. Ab Werk sieht das Raster auf dem Startbildschirm häufig 4 Spalten und 6 Reihen vor, also maximal 24 Icons auf einen Blick. Aber Sie können auch 5 Spalten wählen: Dann schrumpfen die Icons und rücken enger zusammen, sodass 30 von ihnen auf eine Seite passen. iOS-Geräte sehen nur ein Raster vor. Aber Sie können App-Icons verschieben, indem Sie sie gedrückt halten und dann bewegen. Auch Größe und Beschriftung der Icons lassen sich anpassen, z. B. für bessere Lesbarkeit.



Apps

Die Reihenfolge der Apps sollte sich nach Ihrer persönlichen Nutzung richten. Platzieren Sie die für Sie wichtigsten Apps auf dem Startbildschirm ganz vorne, indem Sie das App-Icon festhalten und verschieben. Sie können auch Ordner für Apps anlegen, z. B. einen Ordner für „Spiele“ und einen für „Nachrichten“. Halten Sie dafür ein App-Icon lange gedrückt und schieben Sie es auf ein anderes.



Widgets

Widgets sind Elemente auf dem Startbildschirm, die häufig nachgefragte Informationen anzeigen, ohne extra eine App öffnen zu müssen. Vor- eingestellt sind oft die Uhrzeit, das Datum und ein Eingabefeld für Internetsuchen. Sie können sowohl Größe, Form und Stil bestehender Widgets anpassen als auch neue hinzufügen, z. B. für das lokale Wetter, News und die nächsten Termine. Tippen Sie dafür auf eine leere Stelle und halten Sie den Finger gedrückt, bis ein Menü erscheint.



Hintergrund

Den Hintergrund können Sie nach Belieben gestalten. Bereits installiert ist in der Regel eine Auswahl einfarbiger Flächen, bunter Grafiken und animierter Verläufe. Aber Sie können auch eigene Fotos und sogar Videos auswählen.

Helligkeit

Die Leuchtkraft des Bildschirms lässt sich regulieren. Unter der Leselampe genügt geringe Helligkeit, wohingegen es bei strahlender Sonne maximaler Stärke bedarf. Moderne Geräte erkennen die Einstrahlung selbst und stellen die Helligkeit auf Wunsch automatisch ein. Der Blaulichtfilter ist insbesondere für empfindliche Augen zu empfehlen: Er lässt die Farben auf dem Bildschirm wärmer wirken und beugt so der Ermüdung vor. Generell gilt: Je heller der Bildschirm, desto höher der Stromverbrauch. Moderne Smartphones bieten einen Dunkelmodus an, der helle Hintergründe durch dunkle Töne ersetzt.



Benachrichtigungen

Benachrichtigungen sind kurze Hinweise, mit denen Apps über neue Inhalte oder Ereignisse informieren. Sie können festlegen, welche Apps Benachrichtigungen senden dürfen und welche nicht. Auch Art und Lautstärke der Töne können Sie wählen.



Töne

Die Klingeltöne bei Anrufen oder Benachrichtigungen lassen sich frei wählen. Bereits gespeichert sind in der Regel Klänge ganz unterschiedlicher Art: Barockmusik und sphärische Geräusche ebenso wie Disco-Sound und klassisches Telefonläuten. Über den Ton hinaus können Sie auch die Lautstärke sowie einen Vibrationsalarm einstellen. Sinnvoll kann auch ein Zeitplan sein, sodass beispielsweise nachts alle Töne ausgestellt sind – damit Sie in Ruhe schlafen können. Sie können auch einzelnen Personen und Gruppen (z. B. der Familie) andere Klingeltöne und die Erlaubnis zuweisen, auch dann anrufen zu können, wenn Sie das Gerät lautlos gestellt haben.



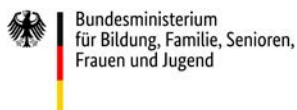
Schnelleinstellungen/Kontrollzentrum

Für den raschen Zugriff auf wichtige Funktionen öffnen Sie bei Android-Modellen die Schnelleinstellungen, indem Sie von oben nach unten wischen. Das Kontrollzentrum bei iOS-Geräten sehen Sie, wenn Sie vom oberen rechten Rand oder – bei älteren Modellen – von unten nach oben wischen. In beiden Fällen finden Sie dort Schalter für WLAN, Bluetooth, mobile Datenübertragung und die Taschenlampe, Schieberegler für Lautstärke und Bildschirmhelligkeit sowie viele weitere Tasten. Auswahl und Reihenfolge dieser Funktionen können Sie Ihren Bedürfnissen anpassen.



In unserer Inforeihe „Digitales kurz und bündig“ sind bereits zahlreiche Ausgaben erschienen, u. a. mit Tipps für den Smartphone-Kauf, empfehlenswerten E-Mail-Diensten und Erklärungen zu wichtigen digitalen Symbolen. Sie finden unsere Materialien zum Bestellen oder Herunterladen unter www.digitalpakt-alter.de/materialien.

Gefördert vom:



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.

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMBFSFJ dar.

Die Verantwortung für den Inhalt der Veröffentlichung liegt bei der BAGSO/DigitalPakt Alter.

Herausgeber:

DigitalPakt Alter

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.

Redaktion: Aleksandar Soric

Layout: Nadine V. Kreuder

Druck: onlineprinters.de

Bildnachweis: S. 1: Andrea Vumbaca Photo | stock.adobe.com;
S. 2, S. 3: flaticon.com