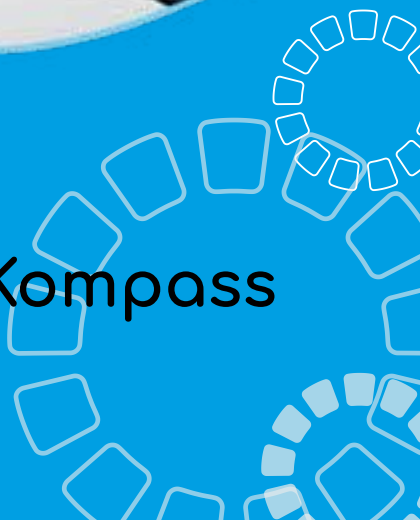




Die Kette e.V.



Mein Digital-Kompass



# Liebe Leserinnen und Leser,



durch die großzügige Förderung der Stiftung Wohlfahrtspflege war es uns möglich, in 2021 im Bereich des gemeinschaftlichen Wohnens und im ambulant betreuten Wohnen Projekte zur digitalen Teilhabe durchzuführen.

Smartphone, Laptop, soziale Medien, E-Mail und Google sind aus dem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken. Nicht zuletzt Corona hat gezeigt, wie wichtig es ist, auch „ohne persönlichen Kontakt“ verbunden zu bleiben zu können.

Digitale Teilhabe sollte für alle Menschen selbstverständlich sein. Mit unseren Digitalisierungsprojekten haben wir große Schritte auf diesem Weg getan.

Im Rahmen der Projekte ist dieses Heft entstanden. Der Digital-Kompass soll ein Wegweiser für den digitalen Einstieg sein. Er bietet Informationen und Gelegenheit für wichtige Notizen, damit man und frau in der digitalen Welt nicht die Orientierung verliert.

Zuletzt möchte ich noch allen Beteiligten der Projektgruppen, Nutzenden und Mitarbeitenden herzlich danken.

Ein besonderer Dank geht natürlich auch an die Stiftung Wohlfahrtspflege ohne deren Unterstützung diese Projekte nicht möglich gewesen wären.

*Maïke Eyrling*



# Inhalt

- 04 Anleitung zum Anschalten Tablet
- 10 Anleitung zum Anschalten Laptop
- 14 Internet
- 16 Informationen
- 17 Accounts und Passwörter
- 18 Meine Passwörter
- 20 Soziale Medien
- 21 Fake News
- 21 Cybermobbing
- 23 (Online-)Hilfen
- 24 Blockieren und melden
- 25 Online Shopping
- 26 Rezept

# Tablet und Laptop

Für unsere Nutzenden stellen wir Tablets und Laptops in Form von Gruppengeräten oder Leihgeräten zur Verfügung.

## Tablet

Das Tablet kommt mit Tastatur (abnehmbar) und digitalem Stift.

Auf der Rückseite unten befindet sich ein Fuß zum ausklappen, so dass das Tablet hingestellt werden kann.

Die Tastatur lässt sich einfach runterklappen.

### Und so können Sie starten:

1. Legen Sie das Tablet so vor sich, dass Sie in der oberen linken Ecke die Aufschrift „Terra“ sehen.



2. Klappen Sie den oberen Teil (die Tastatur) noch vorne.



3. Nun können Sie in der unteren Ecke den Tabletständer herausziehen, so dass der Bildschirm aufrecht steht.



4. Das Tablet kann nun oben links angeschaltet werden, indem Sie den Knopf für ungefähr 3 Sekunden gedrückt halten.



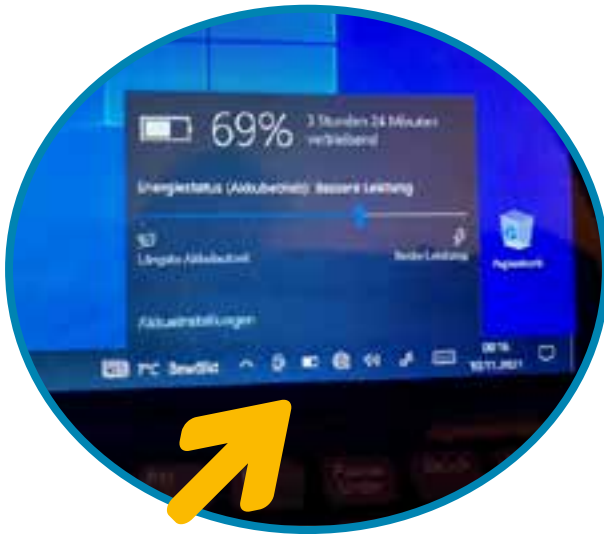
5. Jetzt fährt das Gerät hoch. Das dauert ungefähr 15 Sekunden. Dann sehen Sie den Startbildschirm und das Tablet kann verwendet werden.



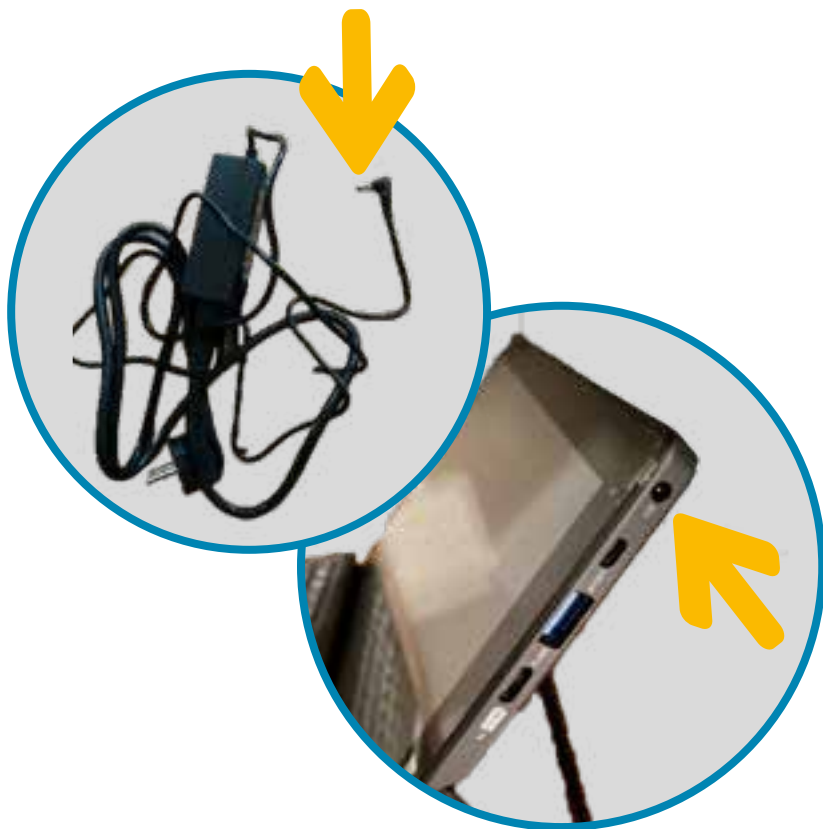
6. Mit einem Mausklick auf einer beliebigen Stelle kommen Sie zum Anmeldefenster. Wählen Sie dort in der unteren linken Ecke den Zugang „Teilnehmer\*innen“ aus. Sie können sich dort mit dem Passwort **Raum0** anmelden.



7. Der Desktop (ein weiterer Starbildschirm) öffnen sich. Sie können nun in der unteren rechten Ecke, mit einem Klick auf das Batteriesymbol, den verbleibenden Akkustand überprüfen.

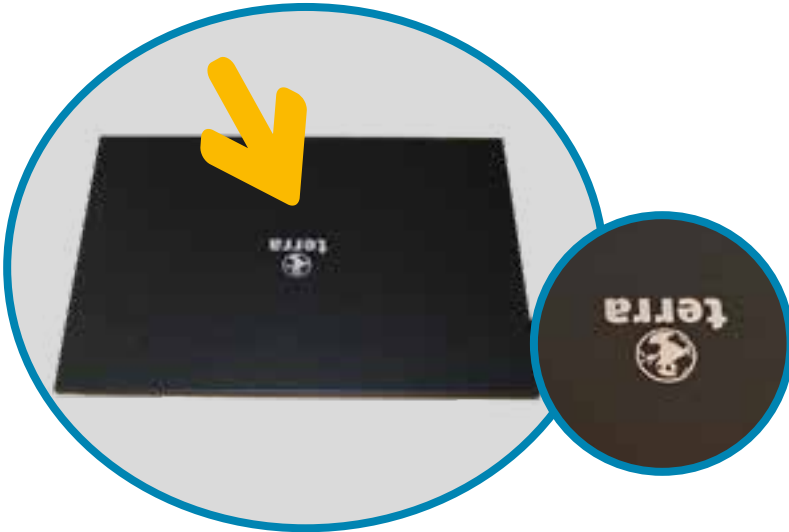


8. Zeigt der Akkustand eine Zahl unter 50% sollten Sie das Gerät mit dem Strom verbinden. Schließen Sie das Ladegerät dafür an einer Steckdose an. Den anderen Teil des Ladegerätes schließen Sie an dem Gerät an.



# Laptop

1. Legen Sie den Laptop so vor sich, dass die Aufschrift „Terra“ auf dem Kopf steht.



2. Nun können Sie den oberen Teil des Laptops (den Bildschirm) aufklappen.



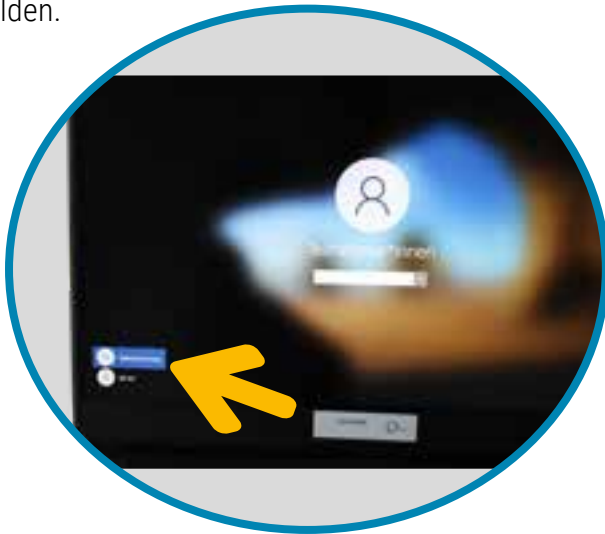
3. Halten Sie den Knopf zum Einschalten in der oberen linken Ecke nun für ungefähr 3 Sekunden gedrückt.



4. Jetzt fährt das Gerät hoch. Das dauert ungefähr 15 Sekunden. Dann sehen Sie den Startbildschirm und der Laptop kann verwendet werden.



5. Mit einem Mausklick auf einer beliebigen Stelle kommen Sie zum Anmeldefenster. Wählen Sie dort in der unteren linken Ecke den Zugang „Teilnehmer\*innen“ aus. Sie können sich dort mit dem Passwort **Raum0** anmelden.



6. Der Desktop (ein weiterer Startbildschirm) öffnen sich. Sie können nun in der unteren linken Ecke, mit einem Klick auf das Batteriesymbol, den verbleibenden Akkustand überprüfen.



7. Zeigt der Akkustand eine Zahl unter 50% sollten die das Gerät mit dem Strom verbinden. Schließen Sie das Ladegerät dafür an einer Steckdose an. Den anderen Teil des Ladegerätes schließen sie an dem Gerät an.



Auf dem Laptop befindet sich ein Programm mit Konzentrationsübungen und zum „Gehirnjogging“. Dies können Sie gerne nutzen. Wenn Sie das Programm mit Doppelklick starten, leitet das Programm Sie per Sprachanweisung an.

# Internet

Um im Internet zu surfen nutzen Sie in der Regel einen Browser.

Auf unseren Geräten ist das Microsoft Edge.



Durch Doppelklick auf dieses Symbol können Sie Edge öffnen.

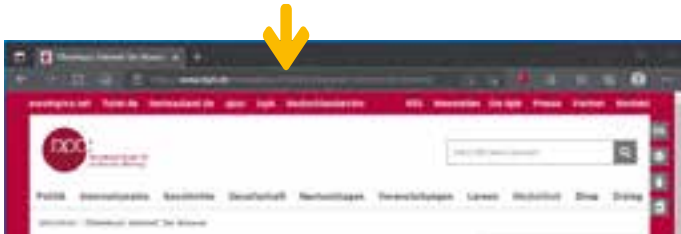
Es gibt aber auch viele andere Browser wie Firefox oder Google Chrome.

Über den Browser können Sie zum Beispiel Webseiten besuchen oder Suchmaschinen nutzen.

Wir empfehlen Ihnen zur Vertiefung folgendes Video der Bundeszentrale für politische Bildung:

<https://www.bpb.de/mediathek/235406/ohrenkuss-internet-der-browser>

Um die Website zu erreichen geben Sie in den Browser den obigen Link ein.



Beim Surfen im Netz, sprich: wenn Sie sich im Internet bewegen, müssen Sie vorsichtig sein.

Datenschutz ist hier ein wichtiges Thema.

Webseiten verwenden sogenannte Cookies. Cookies sind Informationshäppchen, die auf der Festplatte gespeichert werden. Manche Cookies sind notwendig, damit Sie problemlos im Netz surfen können. Andere Cookies sind nicht notwendig. Sie werden, wenn Sie eine Website betreten aufgefordert, den Cookies dieser Website zuzustimmen.

Dies kann z.B.  
so aussehen:

## Wir verwenden Cookies

Wir benötigen Ihre Zustimmung zur Verwendung von Cookies und anderen Technologien durch uns und unsere Partner, um persönliche Daten auf Ihrem Gerät zu speichern und zu verarbeiten. Diese umfassen unter anderem Wiedererkennungsmarkierungen, die dazu dienen Ihnen die bestmögliche Nutzerverfahrung auf diesem Angebot zu ermöglichen. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht zu welchen Zwecken wir Ihre Daten verarbeiten.

Einige unserer Partner verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage von berechtigtem Interesse, welches Sie jederzeit widerrufen können. Weitere Informationen zu den Datenverarbeitungszwecken sowie unserer Partner finden Sie unter "Einstellungen".

Es besteht keine Verpflichtung der Verarbeitung Ihrer Daten zuzustimmen, um dieses Angebot zu nutzen. Ohne Ihre Zustimmung können wir Ihnen keine Inhalte anzeigen, für die eine Personalisierung erforderlich ist. Sie können Ihre Auswahl jederzeit unter "Einstellungen" am Seitenende widerrufen oder anpassen. Ihre Auswahl wird ausschließlich auf dieses Angebot angewendet.

Informationen auf einem Gerät speichern und/oder abrufen

▼

Personalisierte Anzeigen und Inhalte, Anzeigen- und Inhaltsmessung, Erkenntnisse über Zielgruppen und Produktentwicklung

▼

Datenschutzbestimmungen

EINSTELLUNGEN

AKZEPTIEREN

Meist sind die Felder zum anklicken mit denen Sie allen Cookies zustimmen farblich hinterlegt oder attraktiver gestaltet. Sie müssen aber nicht allen Cookies zustimmen.

### Ihre persönlichen Daten

Wählen Sie aus, welche wir verwenden dürfen, um Ihnen ein besseres Erlebnis zu bieten und Ihre Daten zu analysieren. Sie können auch Ihre Einstellungen jederzeit ändern.

ALLE AKZEPTIEREN

ALLE AKZEPTIEREN

WICHTIG! Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie Ihre Einstellungen ändern.

→

**Kategorien**

Für die Personalisierung Ihrer Inhalte und die Analyse Ihres Nutzerverhaltens auf dieser Website, um Ihnen eine bessere Erfahrung zu bieten.

- 1. Informationen auf Ihrem Gerät speichern und abrufen
- 2. Personalisierte Anzeigen und Inhalte, Anzeigen- und Inhaltsmessung, Erkenntnisse über Zielgruppen und Produktentwicklung

**Status:** ALLE AKZEPTIEREN ALLE AKZEPTIEREN

**Zusätzliche Informationen**

Die Verarbeitung Ihrer Daten für diese Funktionen ist notwendig, damit wir Ihnen eine bessere Erfahrung bieten können.

ALLE AKZEPTIEREN

ALLE AKZEPTIEREN

### Cookie-Richtlinie

Cookies werden zur Benutzerführung und Websiteanalyse verwendet und helfen dabei, diese Website zu verbessern. Durch die weitere Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit unserer Cookie-Richtlinie einverstanden.

Alle Cookies ablehnen

→

☒ Zwingend erforderlich

→

☐ Funktional

→

☐ Performance

→

☐ Marketing / Third Party

→

ALLE AKZEPTIEREN

ALLE AKZEPTIEREN

NUR AUSWAHL AKZEPTIEREN

NUR AUSWAHL AKZEPTIEREN

Über das Feld „Einstellungen“ oder „Anpassen“ können Sie einstellen, dass nur notwendige Cookies gebraucht werden.

Für mehr Informationen empfehlen wir:

<https://www.youtube.com/watch?v=R3RQ8ALa0g0>

Grundsätzlich prüfen Sie vor der Eingabe von persönlichen Daten im Internet:

- » Kenne ich die Internetseite und ist sie vertrauenswürdig?
- » Möchte ich diese Information über mich an Dritte weitergeben?
- » Droht mir ein Nachteil oder eine Gefahr von der Eingabe meiner Daten?
- » Schließe ich mit der Eingabe einen Vertrag ab oder entstehen mir Kosten?

Sollten Sie bei einer der Fragen unsicher sein, fragen Sie um Rat, bevor Sie Daten eingeben.

## Informationen

Grundsätzlich darf jeder „etwas“ ins Internet stellen - ohne, dass es wahr sein muss.

Wenn Sie Informationen zu einem Thema suchen oder sie Ihnen begegnen prüfen Sie:

- » Kenne ich die Website und ist sie vertrauenswürdig?
- » Kenne ich den Autor und ist er vertrauenswürdig?
- » Handelt es sich um eine offizielle Website? Oder ist es eine private Homepage?
- » Handelt es sich um eine Meinung?
- » Handelt es sich um faktenbasierte Informationen?

Wenn Sie Informationen lesen, die Sie verunsichern oder bei denen Sie unsicher sind, ob sie faktenbasierte Informationen sind oder eine Meinung, sprechen Sie mit einer Vertrauensperson.

## Accounts und Passwörter

Für viele Aktivitäten im Netz benötigt man einen Account / Benutzerkonto und ein Passwort.

Ein Passwort schützt Ihre Daten oder wichtigen Dokumente vor dem unerlaubten Zugriff fremder Personen. Daher sollte das Passwort sicher sein und nicht leicht zu erraten.

So gestalten Sie ein sicheres Passwort:

- » Verwenden Sie mindestens 12 Zeichen
- » Achten Sie auf eine Mischung aus Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen
- » Verwenden Sie Groß- und Kleinschreibung

Sonderzeichen sind z.B.: ( ) + ? & % \$ § " ! # ; \*

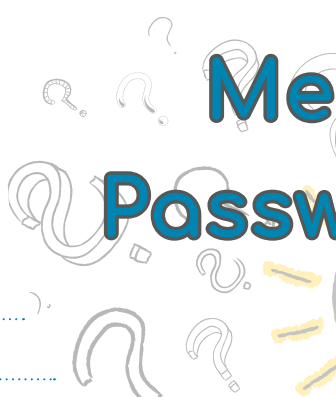
Es kann helfen sich einen geheimen Satz zu bilden, um sich das Passwort besser zu merken.

**Ich** **g**ehe **j**eden **A**bdend **u**m **18:00 Uhr** **m**it **m**einem **H**und **B**uddy **G**assi! Das Passwort lautet: IgjAu18:00UmmHBG!

Verwenden Sie in Ihrem Passwort keine persönlichen Daten wie Namen oder Geburtstag.

Noch drei kurze Hinweise:

- » Geben Sie Ihre Passwörter nicht an Dritte weiter.
- » Wechseln Sie Ihre Passwörter regelmäÙg.
- » Verwenden Sie für unterschiedliche Benutzerkonten unterschiedliche Passwörter.
- » Speichern Sie keine Passwörter im Browser.



Website: .....

Benutzername: .....

Passwort: .....

Hinweis/Merksatz: .....

Website: .....

Benutzername: .....

Passwort: .....

Hinweis/Merksatz: .....

Website: .....

Benutzername: .....

Passwort: .....

Hinweis/Merksatz: .....

Website: .....

Benutzername: .....

Passwort: .....

Hinweis/Merksatz: .....





Website:.....

Benutzername:.....

Passwort:.....

Hinweis/Merksatz: .....

Website:.....

Benutzername:.....

Passwort:.....

Hinweis/Merksatz:.....

Website:.....

Benutzername:.....

Passwort:.....

Hinweis/Merksatz:.....

Website:.....

Benutzername:.....

Passwort:.....

Hinweis/Merksatz:.....

# Soziale Medien

## Was sind Soziale Medien?

Soziale Medien sind digitale Medien, also Plattformen und Internetseiten, auf welchen Nutzende, online miteinander kommunizieren und sich austauschen können.

Wir empfehlen zur Information:

[https://www.youtube.com/watch?v=3LZWP8m\\_vh8](https://www.youtube.com/watch?v=3LZWP8m_vh8)

## Was gibt es an Sozialen Medien?



Es gibt eine Vielzahl an Angeboten von Sozialen Medien.

Die Bekanntesten sind Facebook, Instagram, Twitter, Skype, Snapchat, YouTube, Pinterest, WhatsApp und Signal.

# Fake News

## Was sind Fake News?

Fake News bedeutet wörtlich übersetzt „gefälschte Nachrichten“. Fake News sind Informationen in Form von Texten, Fotos und Videos, die nicht der Wahrheit entsprechen. Meistens sind Fake News mit unbewiesenen Behauptungen versehen und beziehen sich auf nicht geschehene Ereignisse oder Handlungen. Bevorzugt werden diese auf Sozialen Medien verbreitet. Fake News ähneln häufig klassischen Nachrichtenbeiträgen, um über ihren fehlenden Wahrheitsgehalt hinwegzutäuschen. Fake News sind unter anderem an ihren reißerischen Überschriften und fehlenden Urheber- und Quellenangaben zu erkennen.

# Cybermobbing

## Was ist Cybermobbing?

Cybermobbing bezeichnet das Mobbing im Internet. Dies kann zum Beispiel in Chats, Foren und per E-Mail passieren, aber auch auf sozialen Plattformen wie Facebook und Instagram oder auch auf Videoplattformen wie Youtube. Das Mobbing kann hierbei verschiedene Formen annehmen. So können beispielsweise veränderte Fotos oder Filme verbreitet werden. Auch auf sozialen Plattformen werden manchmal Diskussionsgruppen gegründet, die alleine dazu dienen, über eine bestimmte Person zu lästern. Ebenso ist es möglich, dass sich ein Täter unter der Identität des Opfers bei einer der Plattformen anmeldet und in dessen Namen Unwahrheiten verbreitet. Dies kann geschehen, weil seitens der Anbieter keine Verifizierung der angegebenen Daten erfolgt (es wird nicht überprüft, ob die angegebenen Daten der Wahrheit entsprechen oder nicht). Beleidigungen und Bedrohungen können via E-Mail, Messenger, Chat, Forum oder Gästebuch verschickt werden.

## Cybermobbing vs. Mobbing

- » Eingriff rund um die Uhr in das Privatleben
- » Das Publikum ist unüberschaubar groß
- » Inhalte verbreiten sich extrem schnell
- » Mobber können anonym agieren
- » Betroffenheit des Opfers wird nicht unmittelbar wahrgenommen

## Was tun?

Jede\*r kann von Cybermobbing betroffen sein.

Suchen Sie sich Ansprechpartner\*innen und Unterstützung. Sie müssen damit nicht alleine umgehen.

Tipps:

- » Stellen Sie keine privaten Daten online
- » Antworten Sie nicht, wenn Sie die Person nicht kennen
- » Gegebenenfalls speichern Sie Beweise
- » Lassen Sie unangemessene Inhalte löschen
- » Blockieren Sie Personen, die Sie stören oder bei denen Sie ein ungutes Gefühl haben
- » Vertrauen Sie sich jemanden an und holen Sie sich Unterstützung
  - » Ansprechpartner\*innen
  - » Familie/Freunde/Angehörige
  - » BeWo-Betreuer (Die-Kette e.V.)
  - » Polizei

## (Online-)Hilfen

- » Cyber-Mobbing Erste Hilfe App von klicksafe (für Android)
- » Juuuport – insbesondere für junge Menschen
- » Rheinisch-Bergischer-Kreis (weisser-ring.de)  
<https://rheinisch-bergischer-kreis-nrw-rheinland.weisser-ring.de/>
- » WEISSER RING e. V. (weisser-ring.de)  
<https://weisser-ring.de/>
- » NRW-Justiz: Opferschutzbeauftragte  
<https://www.justiz.nrw.de/BS/opferschutz/opferschutzbeauftragte/index.php>
- » Bündnis gegen Cybermobbing  
[www.buendnis-gegen-cybermobbing.de](http://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de)

# Blockieren und melden

## Blockieren auf Whatsapp

1. Öffnen Sie in Whats App den Chat mit der Person, die Sie blockieren möchten
2. Tippen Sie dann rechts oben auf die drei Punkte (Optionen)
3. Klicken Sie auf Mehr
4. Klicken Sie auf Blockieren
5. Klicken Sie auf Blockieren oder auf Melden und Blockieren

## Blockieren auf Facebook

1. Klicken Sie oben rechts auf den Pfeil nach unten
2. Klicken Sie auf Einstellungen und Privatsphäre
3. Klicken Sie auf Einstellungen
4. Klicken Sie im Menü links auf Blockieren
5. Geben Sie den Namen der Person ein und klicken Sie auf Blockieren

## Einen Beitrag auf Facebook melden

1. Klicken Sie oben rechts im Beitrag auf \*\*\*
2. Klicken Sie auf Support erhalten oder Beitrag melden

## Tipps für sicheres Online-Shopping

- » Sie können eine Guthabenkarte nutzen. Dann haben Sie ihr Budget stets im Blick.
- » Glaubwürdige Shopping-Seiten erkenne Sie an diesen Zeichen:



Trusted Shops



Internet Privacy  
Standards



EHI Geprüfter  
Online Shop



S@fer Shopping

- » Die Seite sollte ein vertrauenswürdiges Impressum haben.
- » Ist ein Angebot „unglaublich“ günstig ist meist was verkehrt. Daher fallen Sie nicht auf zu günstige Angebote herein.
- » Am besten betreiben Sie Online-Shopping nur von zu Hause
- » Nutzen Sie nur Websites mit „https“ am Anfang.
- » Benutzen Sie eine Drittanbietersperre. Eine Drittanbietersperre ist eine Einstellung, die ihr Mobilfunkanbieter aktivieren kann. Sie bedeutet, dass die Zahlung über die Mobilfunkrechnung an Dritte unterbunden wird.
- » Leihen Sie sich keine Zahlungsdaten oder Kreditkarten von Dritten.
- » Geben Sie keiner anderen Person Ihre Zahlungsdaten oder Kreditkarte.
- » Die Seite sollte mehrere Zahlungsoptionen anbieten. Vorsicht bei Vorkasse!
- » Sie sollten das Recht auf Widerruf und Reklamation haben.
- » Prüfen Sie, das es sich um kein verstecktes Abo handelt.

Wir empfehlen:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/onlinehandel>

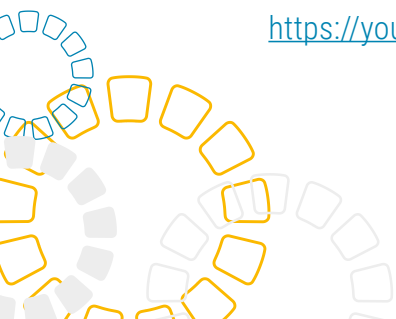
## Was Leckeres zum Schluss

### SIE BENÖTIGEN

- 1 beschichtete Pfanne
- 1 Löffel (am besten aus Holz oder Plastik)
- 1 Backblech mit Backpapier
- 150 g Mandeln mit Schale
- 100 g Zucker
- Ca. 50 ml Wasser
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker

Schauen Sie sich gerne auch das Video an unter:

<https://youtu.be/vfM8AZsSQUE>



## ZUBEREITUNG

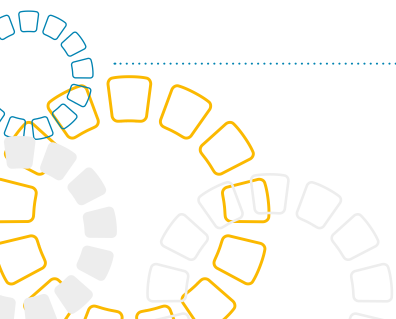
annte  
deln

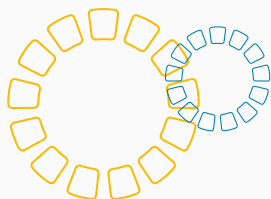
1. Zuerst müssen Sie ein Drittel des Zuckers mit dem Vanillezucker mischen (in einer kleinen Schale) und beiseitestellen.
2. Dann geben Sie den restlichen Zucker zusammen mit der Messerspitze Zimt und dem Wasser in die Pfanne und bringen alles auf hoher Stufe zum Kochen.
3. Als nächstes geben Sie die Mandeln dazu. Jetzt sollten Sie ständig rühren und die Masse weiterkochen, bis das Wasser verschwindet und der Zucker trocken wird. Dies kann eine Weile dauern.
4. Wichtig ist es, sobald der Zucker trocken ist die Temperatur vom Herd zu reduzieren (ca. mittlere Stufe) und weiter zu rühren, bis der Zucker wieder leicht zu schmelzen beginnt.
5. Jetzt die Zuckermischung hinzugeben und weiter rühren, bis die Mandeln wieder leicht glänzen.
6. Zum Schluss die Mandeln auf das Backblech mit dem Backpapier verteilen. Achten Sie darauf, dass die Mandeln nicht zusammenkleben. Gut abkühlen lassen (vorsichtig, sehr heiß) und fertig.

# Meine Notizen



Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal dotted lines.





# Impressum

## Herausgeber

Die Kette e.V. – Rheinisch-Bergischer Verein  
für sozialtherapeutische Dienste



Paffrather Straße 70 in 51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 / 2561-0 • Fax: 02202 / 2561-260  
[www.die-kette.de](http://www.die-kette.de)

## Vorstand

Claudia Seydholdt (V.i.S.d.P.) und Silke Jungbluth

## Projektverantwortliche

Maike Eyring

## Autoren dieser Ausgabe

Jörg Kugler	Maike Eyring
Lea Breidenbach	Merlin Müller
Lucia von Lom	

## Druck

SAXOPRINT GmbH

## Titelbild

©doom.ko - stock.adobe.com

## Bilder

Die Kette e.V.

## Grafiken

v.o.n.u. stock.adobe.com  
©Mariia; ©Daniel Berkmann;  
©Sathaporn; ©eflstudioart

## Screenshots

©PIKSL

## Stand

Juni 2022





Die Kette e.V.  
Paffrather Str. 70  
51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 0 22 02 / 25 61 0

---

[www.die-kette.de](http://www.die-kette.de)