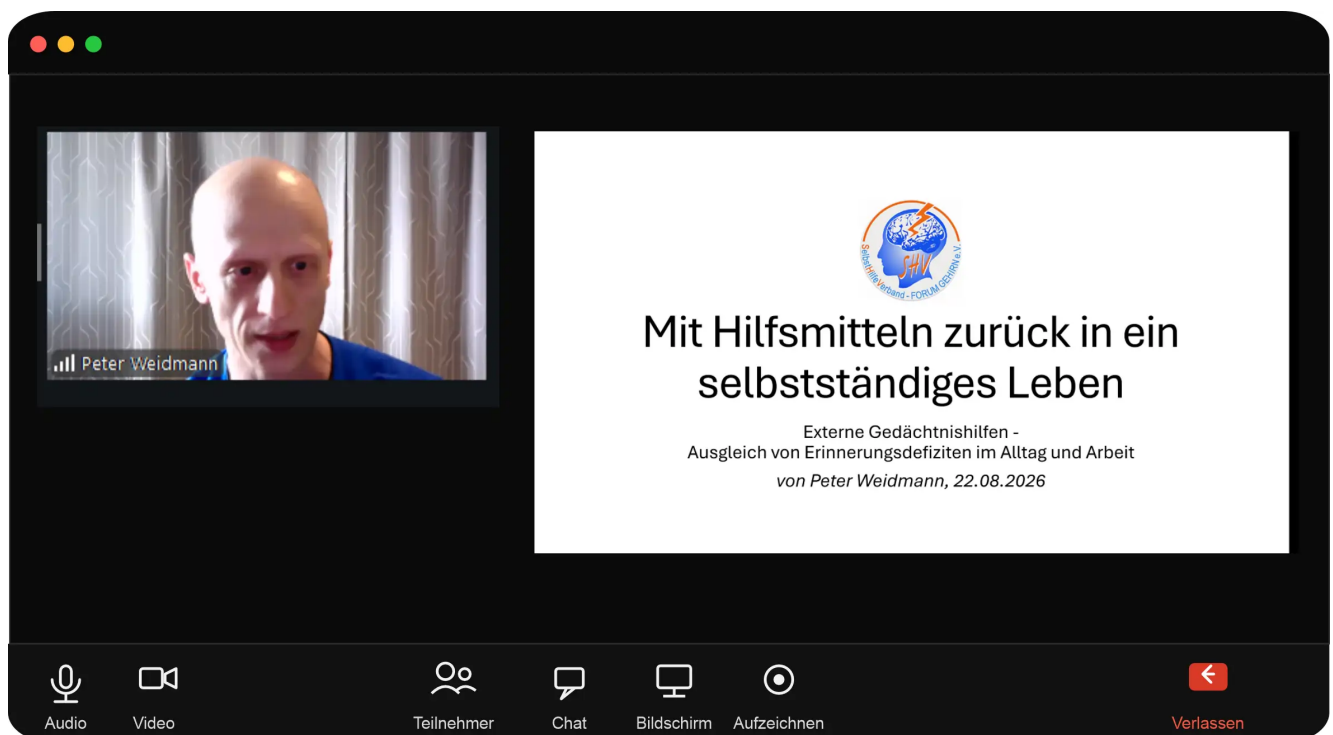


Digitale Hilfsmittel im Alltag – wenn Erinnern Unterstützung braucht

Wie können Smartphone, Kalender, Smartwatch oder digitale Notizen Menschen mit kognitiven Einschränkungen im Alltag unterstützen? Darüber sprach Peter Weidmann bei unserem ersten gemeinsamen Online-Abend – nicht theoretisch, sondern aus eigener Erfahrung.

Nach einem Herzstillstand musste Peter Weidmann erleben, dass vieles, was früher selbstverständlich war, plötzlich nicht mehr selbstverständlich funktionierte. Termine einhalten, Wege finden, medizinisch notwendige Abläufe nicht vergessen oder alltägliche Aufgaben organisieren: Was für andere wie eine Kleinigkeit erscheint, kann nach einer Hirnschädigung zu einer erheblichen Herausforderung werden.



Wenn der Notizzettel selbst zum Problem wird

Eine naheliegende Lösung lautet zunächst: aufschreiben.

Notizzettel, Hefte und Bücher können wertvolle Hilfen sein. Peter berichtete jedoch, dass irgendwann genau daraus ein neues Problem entstand. Die Zahl seiner Aufzeichnungen wurde so groß, dass er Informationen nicht mehr zuverlässig wiederfand.

Damit stellte sich für ihn eine entscheidende Frage: **Wie kann ich Informationen nicht nur festhalten, sondern genau dann wiederfinden, wenn ich sie brauche?**

Peter begann deshalb, unterschiedliche digitale Hilfsmittel gezielt für unterschiedliche Aufgaben einzusetzen.

Dazu gehören beispielsweise Notizen und Checklisten auf dem Smartphone, digitale Kalender, Erinnerungsfunktionen, Medikamenten-Apps, mehrere Wecker und eine Smartwatch. Ergänzt werden sie durch ganz klassische Hilfsmittel wie Whiteboard, Papier und Stift.

Gerade die Kombination ist entscheidend.

Ein digitaler Kalender kann beispielsweise nicht nur an einen Termin erinnern. Wird die Adresse hinterlegt, kann anschließend direkt die Navigation gestartet werden. Für jemanden, dem die räumliche Orientierung schwerfällt, werden damit gleich mehrere Schwierigkeiten aufgefangen.

Erinnerung ist nicht gleich Erinnerung

Besonders interessant war Peters Unterscheidung zwischen verschiedenen Formen digitaler Erinnerungen.

Nicht alles ist gleich wichtig und nicht alles muss zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt erledigt werden. Für manche Aufgaben

genügt eine Erinnerung, die bestätigt und anschließend automatisch für den nächsten Termin wiederholt wird.

Bei medizinisch wichtigen Aufgaben kann das anders aussehen. Peter nutzt dafür bewusst Wecker. Eine kurze Meldung kann leicht übersehen oder in einer gerade laufenden Tätigkeit wieder vergessen werden. Ein Wecker dagegen erinnert weiter, bis darauf reagiert wird. In Verbindung mit einer Smartwatch geschieht dies unauffällig durch Vibration am Handgelenk.

In der anschließenden Diskussion zeigte sich allerdings auch: Was für den einen hervorragend funktioniert, kann für den anderen störend sein. Wer beispielsweise gerade arbeitet oder mit anderen Menschen spricht, kann nicht immer sofort auf eine Erinnerung reagieren.

Das eine richtige Hilfsmittel für alle gibt es deshalb nicht.

Technik schafft Freiheit – und neue Abhängigkeiten

Auch die Grenzen digitaler Unterstützung wurden offen angesprochen.

Was geschieht, wenn der Akku leer ist? Was passiert ohne Internet? Und wie abhängig möchte man von technischen Systemen werden?

Ein Teilnehmer berichtete beispielsweise, wie sehr Smart-Home-Technik seinen Alltag erleichtert – und wie schnell diese Unterstützung wegfallen kann, wenn die Internetverbindung ausfällt.

Andere arbeiten deshalb bewusst mit einer zusätzlichen Absicherung: Papierkalender, lokal gespeicherte Informationen oder eine Powerbank können zur Rückfallebene werden.

Peter machte zugleich deutlich: Abhängigkeit allein ist kein Argument gegen ein Hilfsmittel. Auch ein Rollstuhl schafft

eine Abhängigkeit – entscheidend ist jedoch, welche Möglichkeiten er einem Menschen eröffnet.

Und was geschieht mit meinen Daten?

Ein weiterer Schwerpunkt des Abends war der Datenschutz.

Wer Kalender, Cloud-Speicher oder digitale Dokumentationen verwendet, muss sich bewusst sein, dass persönliche Daten auf technischen Systemen gespeichert werden. Besonders sensibel wird dies bei gesundheitlichen Informationen.

Völlige Sicherheit gibt es nicht. Dennoch lassen sich Risiken reduzieren – beispielsweise durch Gerätesperren, einen bewussten Umgang mit sensiblen Informationen und die Auswahl geeigneter Anbieter.

Peter verglich dies mit dem Autofahren: Auch Autofahren ist nicht risikofrei. Deshalb verzichten wir nicht grundsätzlich darauf, sondern versuchen durch Sicherheitsgurte, Regeln und umsichtiges Verhalten das Risiko zu reduzieren.

Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche

Im Austausch mit den Teilnehmenden rückte schließlich ein Thema in den Mittelpunkt, das zunächst gar nicht technisch ist: **die Akzeptanz der eigenen Einschränkungen.**

Nach einer Hirnschädigung kann es schwerfallen anzuerkennen, dass etwas, das früher selbstverständlich gelang, heute Unterstützung benötigt.

Eine Teilnehmerin beschrieb sehr persönlich, dass beispielsweise eine Einkaufsliste auf dem Smartphone für sie zunächst wie ein Eingeständnis eigener Schwäche wirkte. Erst mit der Zeit habe sie gelernt, solche Hilfen anzunehmen.

Genau darin kann jedoch ein wichtiger Schritt zu neuer Selbstständigkeit liegen.

Ein Hilfsmittel übernimmt nicht zwangsläufig das Denken. Es kann vielmehr Sicherheit schaffen. Wer eine Einkaufsliste geschrieben hat, muss beim Einkaufen nicht ständig daraufsehen. Vielleicht erinnert man sich an fast alles selbst – und kontrolliert erst am Ende, ob etwas fehlt.

Das Hilfsmittel wird damit zur **Rückfallebene**.

Nicht Schwarz oder Weiß

Genau diese Erkenntnis fasste die Diskussion am Ende besonders gut zusammen: Wir müssen nicht zwischen „alles selbst können“ und „von Technik abhängig sein“ entscheiden.

Hilfsmittel haben Vorteile und Nachteile. Sie können entlasten, Sicherheit geben und Selbstständigkeit ermöglichen. Gleichzeitig können sie neue Abhängigkeiten schaffen und werfen Fragen zum Datenschutz auf.

Entscheidend ist deshalb, herauszufinden: **Was hilft mir persönlich? Was entlastet mich? Und wie kann ich Technik nutzen, ohne mich vollständig von ihr bestimmen zu lassen?**

Peter Weidmann verstand seinen Vortrag ausdrücklich als Einladung zum Austausch. Denn viele der heute verfügbaren digitalen Möglichkeiten sind Betroffenen – und teilweise auch Fachleuten – noch erstaunlich wenig bekannt.

Ein Thema wurde an diesem Abend nur kurz angerissen und könnte deshalb eine Fortsetzung verdienen: **Künstliche Intelligenz als Unterstützung im Alltag**. Auch hier liegen große Möglichkeiten – vorausgesetzt, wir wissen, was solche Systeme können, wo ihre Grenzen liegen und warum wir ihren Antworten nicht ungeprüft vertrauen dürfen.

Vielen Dank an Peter Weidmann für diesen persönlichen, praxisnahen Vortrag und an alle Teilnehmenden für den offenen Austausch und die vielen eigenen Erfahrungen.