

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 1-2

Artikel: Pro Senectute : Facebook? Gefällt mir!
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078284>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

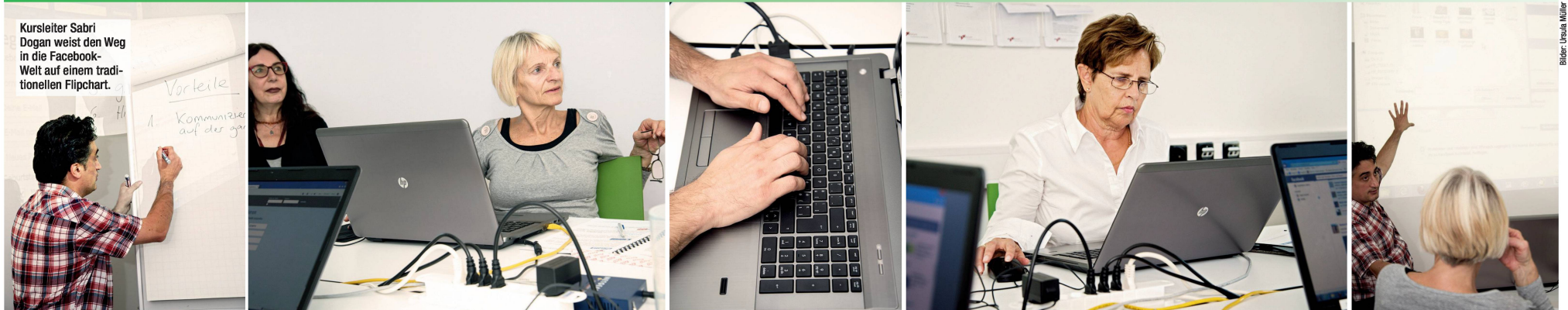
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Facebook? Gefällt mir!

Im Facebook-Kurs von Pro Senectute beider Basel lassen sich Neulinge in das grösste soziale Netzwerk im Internet einführen. Wer die Grundregeln einhält, kann viele Vorteile des globalen Austausches nutzen.

Www.facebook.com gehört zu den am häufigsten besuchten Websites der Welt. Über eine Milliarde Menschen auf allen Kontinenten sind Mitglieder des bekanntesten sozialen Netzwerks im Internet, das vor zehn Jahren vom US-Amerikaner Mark Zuckerberg gegründet wurde. Auch in der Schweiz machen fast drei Millionen mit. «An unseren Schnuppertagen standen die Leute für einen Vortrag über Facebook bis in den Gang hinaus Schlange», sagt Annette Stöcker, bei Pro Senectute beider Basel verantwortlich für das Kurswesen. Immer mehr möchten auch Seniorinnen und Senioren die Vorteile des weltweiten Austausches nutzen, mit Familie und Freunden kommunizieren oder alte Bekannte wiederfinden.

Auf das grosse Interesse an digitalen Neuerungen reagiert Pro Senectute beider Basel jeweils rasch: In sogenannten Fokus-Kursen werden aktuelle Themen aus dem Bereich der neuen Medien wie etwa Facebook in einer Kleingruppe von zwei bis drei Personen aufgegriffen. «Die kompakten Kurse und unsere Privatlektionen zu Computertemen bei Kundinnen und

Kunden zu Hause sind beliebt. Die Leute schätzen diese Art der gezielten Weiterbildung sehr», sagt Annette Stöcker.

Zweimal zwei Lektionen dauert der Fokus-Kurs Facebook, für den sich Christine, Sigi und Claudine angemeldet haben. Im hellen Computerraum im obersten Stock des Akzent Forums, des modernen Kurszentrums von Pro Senectute beider Basel an der Rheinfelderstrasse, sitzen sie vor grossen Laptops. Kursleiter Sabri Dogan arbeitet mit Beamer und Flipchart. Die drei Teilnehmerinnen haben alle schon erste Gehversuche in Facebook hinter sich. Im Kurs wollen sie ihr Wissen vertiefen und mehr über die Chancen und Gefahren im Umgang mit der weltweiten Community lernen.

«Vergessen Sie einmal, was Sie alles über Facebook gehört haben», begrüsst Sabri Dogan. Skepsis und gesunder Menschenverstand seien sicher angebracht, Angst brauche aber niemand zu haben. «Wenn Sie ein paar Regeln einhalten, kann eigentlich nichts passieren, und Sie werden viel Freude an Facebook haben.» Er hoffe, die Frauen an den zwei Kursmorgen für die Möglichkeiten des sozia-

len Netzwerks zu begeistern, denn die sogenannten Social Media, ist er überzeugt, spielen in Zukunft eine immer wichtigere Rolle.

«Mit Facebook können Sie sich mit anderen Menschen auf der ganzen Welt austauschen. Gleichgesinnte und Freunde finden – 24 Stunden am Tag», bringt er die wichtigsten Vorteile auf einen Nenner. Man kann Fotos und Videos ins Netz stellen, andere auf gute Filme, Bücher oder Zeitschriftenartikel aufmerksam machen, ein schönes Hotel empfehlen, Links, Ideen und Interessen teilen und sogar seine momentane Stimmung kundtun. «Auf Facebook kann ich mich präsentieren und zeigen, was ich mache, was mir gefällt und wie es mir geht.»

Dafür erstellt man auf Facebook ein eigenes sogenanntes Profil. Darauf gibt man mehr oder weniger über sich preis: ein Foto, den Wohnort, Zivilstand, besuchte Schulen und die berufliche Laufbahn. Von grosser Zurückhaltung bis zu grosser Mitteilungsfreude sei alles möglich, betont der Kursleiter: «Wichtig ist, dass Sie sich bewusst sind, was Sie für wen zugänglich machen wollen.» Denn

das Internet, warnt Sabri Dogan, vergesse nie. Dort bleiben Texte und Bilder auch dann gespeichert, wenn sie einem vielleicht längst peinlich sind. Ist einmal etwas veröffentlicht, ist es schwierig, die Kontrolle darüber zu behalten.

«Verhalten Sie sich in Facebook etwa so wie im öffentlichen Raum oder an einem Anlass, wo Sie nicht alle Anwesenden persönlich kennen.» Er selbst äussert sich im Netzwerk nie über Politik und nutzt die benutzerbestimmten Datenschutzeinstellungen. Diese ermöglichen es den Facebook-Mitgliedern, festzulegen, welche Inhalte und Informationen für alle und welche nur für persönliche Bekannte sichtbar sind. Ein kleiner Aufwand, der eine grosse Wirkung habe.

Claudine, Sigi und Christine haben zwar alle ein Facebook-Profil eingerichtet, sind aber im Umgang damit noch unsicher. Wie genau «postet» man eine Nachricht?

Wie «liked» man etwas?, sind Fragen im typischen Facebook-Jargon. «Postings» heissen Mitteilungen, die entweder für alle oder nur für bestimmte User sichtbar sind. Und wer etwas «liken» will, klickt auf das bekannte Händchen mit dem Daumen hoch, um zu sagen «gefällt mir».

Die virtuelle Welt sorgt für viel Gesprächsstoff. Welche persönlichen Informationen will ich online stellen? Familienfotos oder besser nur Landschaften? Wer soll wissen, was ich gerade mache oder wie es mir geht? Akzeptiere ich Freundschaftsanfragen von Leuten, die ich gar nicht kenne? Wie viel Zeit will ich im Netz verbringen? Wie unterscheiden sich jüngere und ältere Menschen in ihrem Gebrauch der neuen Medien? Wie einschneidend ist es, dass immer mehr Lebensbereiche überwacht werden? Solche und ähnliche Fragen sind in der Kaffeepause heiss umstritten.

Alle berichten von anfänglicher Skepsis gegenüber Facebook. «Meine Kinder haben mich von den Vorteilen überzeugt», erzählt Claudine. Jetzt schätze sie es zu verfolgen, womit sich die Jungen und die Kolleginnen beschäftigen. Sogar eine in die USA ausgewanderte Freundin hat sie über Facebook kontaktiert. Auch Sigi ist froh, auf Reisen Verbindung zu Angehörigen und Freunden zu haben: «Gerade wenn man individuell unterwegs ist, ist Facebook meist zuverlässiger als E-Mail, und man kann auch Bilder hochladen.»

Beide sind im Kurs, weil sie Facebook selbstständig nutzen möchten, «ohne immer die Jungmannschaft zu fragen». Sigi findet Facebook einfacher als Briefeschreiben, aber nicht so nah wie ein Telefongespräch: «Ich stehe in Kontakt mit Bekannten von früher und somit irgendwie auch mit meiner Vergangenheit.» Christine hat sogar schon eine weitere Facebook-Funktion genutzt und mit Freunden «gchattet», also elektronisch geplaudert. Noch aber schlage ihr die Technik des Öfteren ein Schnippschen.

Nach dem ersten Kursmorgen entlässt Sabri Dogan seine Teilnehmerinnen mit vielen Anregungen, Hintergrundwissen, ausführlichen Kursunterlagen und praktischen Tipps und Tricks in die schöne neue Facebook-Welt: «Probieren Sie zu Hause alles aus. Die meisten Probleme zeigen sich ja erst, wenn man etwas alleine versucht. Nächste Woche können wir alle Ihre Fragen klären.»

Annegret Honegger

Pro Senectute beider Basel

Neben den Facebook-Kursen werden in Basel-Stadt und Baselland über 500 weitere Bildungs- und Sportkurse durchgeführt. Darüber hinaus erbringt Pro Senectute beider Basel Beratungen, unterstützt ältere Menschen in Notlagen und füllt Steuererklärungen aus. Ausserdem führt Pro Senectute Wohnungsreinigungen, Umzüge und Gartenarbeiten durch und verkauft und vermietet Hilfsmittel, die zur Mobilität im Alltag beitragen. Auskünfte zum Bildungs- und Sportangebot und den Facebook-Kursen erhalten Sie über die Telefonnummer 061 206 44 66. Weitere Informationen zu Dienstleistungen von Pro Senectute beider Basel finden Sie auf der Website www.bb.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.pro-senectute.ch