



# Digitalisierung – Fluch oder Segen für ältere Menschen?

Foto: mauritius images/  
Alex Segre/Alamy

**Viviane Scherenberg  
und Ceren Dogan**

Die Digitalisierung bringt zweifelsohne unzählige Unterstützungsmöglichkeiten für UserInnen mit sich. Doch profitieren alle Menschen gleichermaßen vom digitalen Fortschritt oder werden mitunter vulnerable Bevölkerungsgruppen ausgegrenzt? Unsere Autorinnen fragen, wie es um die digitale Teilhabe und Partizipation sowie die Überwindung von Einsamkeit bei älteren Menschen und Hochbetagten in Pandemie-Zeiten bestellt ist.

**W**ährend 72 % aller BundesbürgerInnen täglich im Internet surfen, beläuft sich der Anteil älterer und hochbetagter Menschen dabei auf 52 % bzw. 35 %. Trotz Corona-Pandemie hat sich die tägliche Reichweite in höheren Altersklassen kaum erhöht (Schäfer 2020). Zwar stehen 40 % der 65-Jährigen der Digitalisierung seit Beginn der Pandemie positiver gegenüber, allerdings sehen 23 % der Befragten die Digitalisierung negativer als zuvor. Für 34 % hat die Corona-Pandemie die Einstellung gegenüber neuen Medien nicht verändert (Bitkom 2020). Drei Viertel (74 %) der über 65-Jährigen Deutschen besitzen ein Smartphone und rund die Hälfte hat die Corona-Warn-App installiert (Rupprecht u. a. 2020a). Digitale Medien können nicht nur posi-

tiv zur Prävention, sondern als Kommunikationsmedium (Face Time, Skype oder WhatsApp) genutzt werden, um das Isolationsrisiko und die Gefahr des Einsamkeitserlebens älterer Menschen zu mindern und psychischen Belastungen proaktiv vorzubeugen. Jedoch kann die Nutzung digitaler Medien auch negative Konsequenzen mit sich bringen, so etwa psychische Belastungen begünstigen oder verschärfen.

## Psychische Belastungen durch digitale Medien

Psychische Belastungen während des Lockdowns im Frühjahr 2020 waren insbesondere bei jüngeren Menschen niedriger Einkommensschichten hoch (Benke u. a. 2020). Es wird vermutet, dass diese Belastungen mit einer intensiveren Nutzung neuer Medien beziehungsweise der stärkeren Auseinandersetzung mit negativer Berichterstattung in Verbindung stehen (Chao u. a. 2020). Bei älteren Menschen hingegen wird vermutet, dass psychische Belastungen auf andere Ursachen zurückzuführen sind. So wurden bei Menschen, die zu einer COVID-19-Risikogruppe zählen und damit eher älteren Altersgruppen angehören, depressive Symptome, Gesundheitsangst, Angstzustände, höhere psychosoziale Belastungen sowie

eine geringere Lebenszufriedenheit festgestellt (ebd.). Zudem waren COVID-19-Risikogruppen sowie Menschen, die verwitwet oder alleinlebend waren, stärker von Einsamkeitsgefühlen betroffen (Bücker u.a. 2020).

### Einsamkeit in Zeiten des Lockdowns

Einsamkeit ist für viele Menschen eine leidvolle Erfahrung (Hawley/Cacioppo 2010), die mit einem subjektiven Gefühl der sozialen Isolation oder des „Getrennt-Seins“ einhergeht. Das Einsamkeitserleben ist verbunden mit der Wahrnehmung, dass die sozialen Bedürfnisse mit vorhandenen sozialen Kontakten nicht ausreichend erfüllt werden können (ebd.; Hawley u.a. 2008), da weniger Beziehungen bestehen als erwünscht oder diese nicht der gewünschten Qualität entsprechen (de Jong Gierveld u.a. 2018).

Mit steigendem Alter erhöht sich das Risiko sozialer Isolation (Orth/Eyerund 2019). Während das Isolationsrisiko im Alter von 40 Jahren bei etwa 4 % liegt, erhöht es sich bis zum Alter von 90 Jahren auf 22 % (Huxhold/Engstler 2019). Gesundheitliche Folgen der Einsamkeit können depressive Symptome (Cacioppo u.a. 2006), Angstsymptomatik (Beutel u.a. 2017), Suizidgedanken und parasuizidale Gedanken beziehungsweise Handlungen (Stravynski/Boyer 2001) sein. So wiesen laut einer Studie der Humboldt-Universi-

tät Berlin Menschen über 60 Jahre während des Lockdowns die geringsten Einsamkeitswerte auf, allerdings stieg das Einsamkeitsgefühl im Zeitverlauf an. Ältere Menschen ohne ausreichende digitale Kompetenzen wurden auch nach dem Lockdown in ihrer sozialen Teilhabe stark eingeschränkt, da die Teilnahme am kulturellen Leben (z.B. Museen, Schwimmbäder) an eine digitale Registrierung gebunden war. Wurden digitale Medien genutzt, so geben mehr als die Hälfte der älteren Onliner (58 %) an, dass ihnen das Internet geholfen habe, besser durch die Corona-Krise zu kommen. 38 % nutzten das Internet primär zur Kontaktaufnahme mit Verwandten, Freunden und Bekannten. Nur 13 % haben sich allerdings wegen der Corona-Krise neue digitale Geräte angeschafft (Bitkom 2020).

### Barrieren digitaler Teilhabe

Grundsätzlich halten 44 % der über 60-Jährigen das Internet für die beste Erfindung, die es je gab; 38 % möchten an dem teilhaben, was im Internet passiert. Dabei ist der Anteil älterer Menschen aus niedrigen Bildungs- und Einkommensschichten deutlich geringer. Denn der überwiegende Teil derjenigen, die keine digitalen Medien nutzen, haben keinen akademischen Bildungsgrad (81 %) und ein Haushaltsnettoeinkommen unter 2.000 Euro (71 %) (Borgstedt u.a. 2016). Angesichts

zunehmender Altersarmut wird neben der Akzeptanz und Medienkompetenz die grundlegende Ausstattung zur Nutzung digitaler Endgeräte (Internetzugang, Verfügbarkeit von Endgeräten etc.) darüber entscheiden, ob ältere Menschen von den vielfältigen digitalen Möglichkeiten profitieren können (BMFSFJ 2020).

Weitere Hürden stellen die hohe Komplexität, fehlender wahrgenommener Nutzen, mangelndes Vertrauen und die Unsicherheit im Umgang mit digitalen Medien dar (Borgstedt u.a. 2016). Treffen mangelndes technisches Know-how und unzureichende finanzielle Mittel auf kognitive oder körperliche Einschränkungen (z.B. Probleme der Feinmotorik, mangelnde Sehkraft), können Gefühle des Autonomieverlustes, der Überforderung und der sozialen Ausgrenzung entstehen. Liegen digitale Kompetenzen bei älteren Menschen vor, wird der Nutzen insbesondere in der familiären Kommunikation, der Alltagsorganisation, dem Kauf von Waren und Dienstleistungen sowie dem sozialen Miteinander gesehen (Stubbe u.a. 2019).

### Soziale Unterstützung und Solidarität

Empirische Studien belegen immer wieder, dass soziale Unterstützung ein wesentlicher Indikator für die Lebenszufriedenheit im Alter ist (Park u.a. 2012). Dabei bezieht sich die soziale Unterstützung auf

### Literatur

- BMFSFJ (2020): Achter Altersbericht: Ältere Menschen und Digitalisierung. <https://bit.ly/3kxupD3>
- Benke, C./Autenrieth, L. K. u.a. (2020): Lockdown, quarantine measure, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research*, S. 293.
- Beutel, M. E./Klein, E. M. u.a. (2017): Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), S. 1–7.
- Bitkom (2020): Seit Corona haben Senioren ein besseres Bild von der Digitalisierung. <https://bit.ly/3f1Hcwq>
- Borgstedt, S./Resch, J. u.a. (2016): DIVISI Ü60-Studie. Die digitalen Lebenswelten der über 60-Jährigen in Deutschland. <https://bit.ly/2IH3zLH>
- Bücker, S./Horstmann, K. T. u.a. (2020): Changes in daily loneliness during the first four weeks of the Covid-19 lockdown in Germany. <https://psyarxiv.com/ytqx9/>
- Cacioppo, J. T./Hughes, M. E. u.a. (2006): Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), S. 140–151.
- Chao, M./Xue, D. (2020): Media use and acute psychological outcomes during COVID-19 outbreak in China. *Journal of Anxiety Disorders*, S. 74.
- Cohen, S./Hoberman, H. (1983): Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, S. 99–125.
- de Jong-Gierveld, J./van Tilburg, T. G. u.a. (2018): New ways of theorizing and conducting research in the field of loneliness and social isolation. In: Vangelisti, A./Perlman, D. (Hg.): *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. Cambridge University Press, S. 391–404.
- Hawley, L. C. (2015): Loneliness and social embeddedness in old age. In: Pachana, N. A. (Hg.): *Encyclopedia of Geropsychology*. Springer Singapore, S. 1–8.
- Hawley, L. C./Cacioppo, J. T. (2010): Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), S. 218–227.
- Hawley, L. C./Hughes, M. E. u.a. (2008): From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago health, aging, and social relations study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(6), S. 375–384.
- Huxhold O./Engstler H. (2019): Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: Vogel, C./Wettstein, M. u.a. (Hg.): *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte*. Springer VS, S. 71–89.
- Langford, C. P. H./Bowsher, J. u.a. (1997): Social support: a conceptual analysis. *Journal of advanced nursing*, 25(1), S. 95–100.
- Eyerund, T./Orth, A. K. (2019): Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge, IW-Report, No. 22/2019.
- Park, J./Roh, S. u.a. (2012): Religiosity, social support, and life satisfaction among elderly Korean immigrants. *The Gerontologist*, 52(5), S. 641–649.
- Rupprecht, F./Martin, K. u.a. (2020a): 4. Newsletter zu unserer Corona Begleitstudie, <https://bit.ly/3f9r9LP>
- Rupprecht, F./Martin, K. u.a. (2020b): 5. Newsletter zu unserer Corona Begleitstudie, [www.geronto.fau.de/forschung/alternsbilder/covid-19-studie](http://www.geronto.fau.de/forschung/alternsbilder/covid-19-studie)
- Schäfer, C./Bleich, N. (2020): Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie 2020. Internetnutzung mit großer Dynamik: Medien, Kommunikation, Social Media. *Media Perspektiven*, 9/2020, S. 462–481.
- Stubbe J./Schaat J. u.a. (2019): Digital souverän? Kompetenzen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. <https://bit.ly/33pv0B9>
- Stravynski, A./Boyer, R. (2001): Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A population-wide study. *Suicide and life-threatening behavior*, 31(1), S. 32–40.
- SVR (2020): Konjunkturprognose 2020 und 2021. <https://bit.ly/37m2Isd>

alle psychologischen und materiellen Ressourcen, die vom eigenen Netzwerk bereitgestellt werden (z.B. Kinder, Enkelkinder, Freunde, Nachbarn), um mit belastenden Ereignissen besser umzugehen (Cohen/Hoberman 1983). Sie umfasst emotionale und instrumentelle Unterstützung (praktische Hilfen) sowie Informationsunterstützung (Langford u.a. 1997). Es ist anzunehmen, dass diese drei Bereiche sozialer Unterstützung besonders in Krisenzeiten eine noch größere Rolle spielen als ohnehin. Tatsächlich war zu Beginn der Pandemie eine große gesellschaftliche Bereitschaft zu beobachten, Menschen höheren Alters zu unterstützen (z.B. Nachbarschaftshilfe). Dass der soziale Zusammenhalt gesunken ist, zeigt die aktuelle Studie „Corona und Alter“: Denn zwischen März und September 2020 stieg der Anteil der älteren Menschen, die sich große Sorgen um den sozialen Zusammenhalt der Gesellschaft machen, von 25 % auf 40 % (Rupprecht u.a. 2020b).

Sozialer Zusammenhalt kann nur über einen generationsübergreifenden Austausch entstehen. Mit Helferstrukturen oder Netzwerken können digitale Kompetenzen aufgebaut werden. Dabei stützen sich Aktivitäten im Sozialraum älterer Menschen in der Regel auf ehrenamtlich Tätige im Wohn- und Lebensumfeld. Sogenannte Techniklotsen können helfen, die Handhabung von Produkten und Anwendungen (Medienkompetenz) sowie die kreative Nutzung (Gestaltungskompetenz) zu fördern und Informationen

gezielt nach eigenen Präferenzen (Orientierungskompetenz) zu nutzen (BMFSFJ 2020). Dabei darf die Kompetenzvermittlung nicht beim Digitalen haltmachen. Auch auf den Bereich Gesundheit – angefangen bei der Nutzung smarter Helfer bis hin zu möglichen Gefahren (Online-Spielsucht etc.) – ist ein starkes Augenmerk zu legen.

Die digitalen Teilhabe- und Partizipationsmöglichkeiten dürfen nicht von den technischen Zugangsmöglichkeiten, der Finanzierbarkeit der technischen Ausstattung oder einer mangelnden digitalen Medien- und Gesundheitskompetenz gebremst werden. Neben der Vermittlung digitaler Kompetenzen und der erhofften Stärkung medialer Teilhabe älterer Menschen sollten informelle Alltagspraktiken von gesellschaftlicher Solidarität nicht vergessen werden. So kann ein gelegentliches Vorbeischaun an der Tür eines betagten Nachbarn oder ein kurzes Zusammentreffen am Gartenzaun beziehungsweise Balkon dem Gefühl der sozialen Isolation Abhilfe verschaffen.

### Digitale Teilhabe sichern

Die Digitalisierung bringt zweifelsohne vielfältige Möglichkeiten mit sich, Einsamkeit zu überwinden. Derzeit profitieren aber eher ältere Menschen aus höheren Schichten. Unterschiedliche ökonomische, kognitive oder psychische Barrieren können ältere Menschen an der digitalen Teilhabe hindern. Auch viele arbeitslose Menschen waren und sind durch die Co-

rona-Pandemie und die Lockdowns durch soziale Isolation psychisch stark belastet. Laut den Wirtschaftsweisen wird die Arbeitslosenquote von derzeit 6,1 % weiter steigen und erst im Jahresverlauf 2021 langsam wieder sinken (SVR 2020).

Ein Grund mehr, um die beiden von Einsamkeit besonders betroffenen Bevölkerungsgruppen zusammenzuführen (z.B. Tandem-Projekte), um digitale Kompetenzen älterer Menschen zu fördern. Inhaltlich kann es sich sowohl um den Einsatz niedrigschwelliger Sprachassistenten mit integrierter Videotelefonie (z.B. Alexa) als auch um Kommunikations- oder Gesundheits-Apps handeln. Denn auch die digitale Prävention hat seit der Corona-Pandemie zweifelsohne stark an Fahrt aufgenommen. Allerdings existiert bislang keine zentrale, digitale Plattform beziehungsweise Anlaufstelle über qualitätsgeprüfte digitale Gesundheitsangebote für ältere und hochbetagte Menschen. Das schränkt die schnelle Auffindbarkeit – ein Basiskriterium für Niedrigschwelligkeit – erheblich ein. ■

### Viviane Scherenberg

ist Dekanin des Fachbereichs „Prävention und Gesundheitsförderung“ an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.  
viviane.scherenberg@apollon-hochschule.de

### Ceren Dogan

verantwortet den Bereich Klinische Psychologie an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.  
ceren.dogan@apollon-hochschule.de



Anne Meißner/Christophe Kunze (Hrsg.)

## Neue Technologien in der Pflege

Wissen, Verstehen, Handeln

Die Digitalisierung der beruflichen Pflege ordnet sich in die weltweit rasante Technikentwicklung ein. Virtuelle Realität, Smart Home, Robotik, Deep Learning werden auch in Pflege & Gesundheit erforscht oder sogar bereits eingesetzt. Jedoch fehlen grundlegende Kenntnisse in der Branche, um Technik sowohl zu verstehen als auch Technik für Betroffene verstehbar zu machen. Das Werk behandelt die Basics der Thematik „Pflege & Technik“, stellt Einsatzfelder neuer Technologien in der Pflege vor, beleuchtet die Vorteile und Grenzen dieser Technologien kritisch und zeigt die neuen, veränderten Aufgaben, die sich für die Pflege ergeben auf.

2021, 310 Seiten, 19 Abb.,  
6 Tab. Kart. € 42,-  
ISBN 978-3-17-036779-1  
Auch als E-Book erhältlich

**Kohlhammer**  
Bücher für Wissenschaft und Praxis