

Mit digitalen Medien gegen Einsamkeit im Alter Jonathan Petzold sieht große Chancen und viele Fragezeichen

„Wir stehen am Anfang einer Entwicklung, die viel Potential hat und sich ständig weiterentwickelt und anpasst. Wir müssen sie alle gemeinsam gestalten.“ sagt Jonathan Petzold, Körper-Stiftung, bei einem Vortrag beim Fachgespräch „Ab ins Netz! Digitale Medien als Prävention gegen Einsamkeit im Alter.“ auf Einladung der Nordkirche.

Ein Standpunkt Jonathan Petzold, Körper-Stiftung



Foto: Körper-Stiftung/ Claudia Höhne

Einsamkeit im Alter wird zunehmen – nicht relativ, aber absolut. Mit den Babyboomern wächst langsam eine große Bevölkerungsgruppe in den Ruhestand und damit in eine einsamkeitsgefährdetes Alter. Allerdings nicht sofort, denn Einsamkeit wird erst ab in einem Alter ab 80 zu einem wirklich großen Problem. Einsamkeit ist ein negativer, stressreicher Zustand. Sie ist die Diskrepanz zwischen dem gewünschten und dem tatsächlich bestehenden Ausmaß an sozialen Beziehung. Sie ist mit negativen Emotionen und Auswirkungen auf die Gesundheit verbunden und wirkt im Gehirn ähnlich wie Hunger¹ – positive soziale Interaktion ist also ein grundlegendes menschliches Bedürfnis.

Einsamkeit ist ein Präventionsthema

Sind Menschen erst einmal einsam, ist es extrem schwierig, sie zu erreichen. Gleichzeitig sind die heute älteren Menschen und erst recht jene, die es noch werden, deutlich digital-affiner als vorangegangene Generationen. Lebenslanges Lernen wird immer verbreiteter und in den Köpfen und Institutionen verankerter – auch in Bezug auf digitale Fähigkeiten. Trotzdem werden die Möglichkeiten digitaler Begegnungen für Ältere bisher kaum systematisch genutzt und ihr Nutzen und Wirken ist kaum erforscht.

Ist es überhaupt sinnvoll, mit digitalen Mitteln Begegnungen erzeugen zu wollen?

Hier gibt es kein klares Bild. Eine Studie aus Taiwan² z.B. sieht keinen positiven (aber auch keinen negativen) Effekt – betont aber den Bedarf nach mehr Forschung. Ein Forschungsprojekt am Department of Brain and Cognitive Science des Massachusetts Institute of Technology beobachtet Reaktionen im Gehirn, die auf ein Stillen des Hungers hindeuten, wenn wir uns begegnen - auch online³. Und der US-Psychologe und Neurowissenschaftlicher James Coan, der zum Händehalten forscht, sagt zwar, dass unser

¹ Tomova, L., Wang, K.L., Thompson, T. et al. Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. *Nat Neurosci* 23, 1597–1605 (2020). Abrufbar unter <https://doi.org/10.1038/s41593-020-00742-z> (Zugriff: 24.02.2021)

² Noone C, McSharry J, Smalle M, Burns A, Dwan K, Devane D, Morrissey EC. Video calls for reducing social isolation and loneliness in older people: a rapid review. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020, Issue 5. Art. No.: CD013632. DOI: 10.1002/14651858.CD013632. Abrufbar unter: https://www.cochrane.org/de/CD013632/PUBHLTH_videoanrufe-zur-verringerung-sozialer-isolation-und-einsamkeit-bei-alteren-menschen (Zugriff: 24.02.2021)

³ Siehe Fussnote 1

Gehirn nicht auf die Begegnung am Bildschirm ausgelegt sei, aber dass sich unter Umständen ähnliche Effekte erzielen lassen, wenn wir eine bekannte Person online treffen, wie wenn wir physisch zusammen sind und die Hand einer vertrauten Person halten.⁴ In der Praxis lässt sich beides beobachten: Menschen, die sich online treffen und davon profitieren und solche, die das nicht als wirkliche Begegnung einschätzen.

Verschiedene Formen digitaler Begegnung

Es gibt verschiedene Formen der digitalen Begegnung, die unterschiedliche Potenziale haben und unterschiedliche Herausforderungen mit sich bringen. Die sozialen Medien sind viel diskutiert und stehen im Verdacht, gerade bei jüngeren Menschen Einsamkeit sogar noch hervorzurufen. Als Mittel gegen Einsamkeit funktionieren sie eingeschränkt und zwar nur dann, wenn Nutzerinnen und Nutzer selbst aktiv sind⁵. Ihr Nutzen ist zudem sehr eingeschränkt, da diverse Aspekte einer Begegnung entfallen: die unmittelbare Reaktion, Mimik und Gestik des Gegenübers. „Die Gefühlswelt fehlt beim schreiben“ so die Psychologin Elisabeth Raffauf.⁶

Video-Calls haben während der Corona-Pandemie ihren Siegeszug in der professionellen Kommunikation angetreten. Sie können aber auch in der sozialen Interaktion und in der Prävention von Einsamkeit mit einem Mehr an Technik eine Lücke füllen - wir sehen uns, wir hören uns und können eher wahrnehmen, wer uns gegenüber sitzt. Das alleine reicht allerdings nicht, um einen tiefergehenden zwischenmenschlichen Kontakt herzustellen. Genau wie bei analogen Treffen reicht es nicht, dass sich Menschen einfach nur gegenüber sitzen, um eine wertvolle digitale Begegnung zu erzeugen. Bei Video-Calls ist die Hürde größer, miteinander in ein Gespräch zu kommen. Der US-Psychologe James Coan hat in einem aktuellen Forschungsprojekt zur Wirksamkeit digitaler Begegnungen herausgefunden, dass wir eine größere Verbindung herstellen können, indem wir uns angreifbar und „schwach“ zeigen⁷. Er empfiehlt, am Beginn eines Video-Calls einfach mal zu singen.

Viele Möglichkeiten bieten auch hybride Formate, also die Kombination aus Vor-Ort und Distanz. In der finnischen Stadt Tampere z.B. werden von Studierenden Museumsrundgänge per Live-Video angeboten, bei denen Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen dabei sein können. Wichtig ist, dass sie nicht nur zuschauen können, sondern auch Fragen stellen, die vor Ort real geklärt werden und miteinander ins Gespräch kommen.

⁴ Prof. James Coan, University of Virginia, CBC Radio Interview (31.03.2020), abrufbar unter: <https://www.cbc.ca/radio/thecurrent/the-current-for-march-31-2020-1.5516352/as-physical-distancing-expands-amid-covid-19-pandemic-some-worry-about-a-social-recession-1.5516473> (Zugriff: 23.02.2021)

⁵ Dr. Livia Tomova (University of Cambridge), Deutschlandfunk Sprechzeit, 05.01.2021, abrufbar unter: https://ondemand-mp3.dradio.de/file/dradio/2021/01/05/neurologie_wie_das_gehirn_auf_einsamkeit_reagiert_dlf_20210105_1049_6d75d28a.mp3 (Zugriff: 24.02.2021)

⁶ Elisabeth Raffauf im Interview bei ZDFheute am 31.05.2020, abrufbar unter: <https://www.zdf.de/nachrichten/heute/psychologin-elisabeth-raffauf-ueber-einsamkeit-und-was-man-dagegen-tun-kann-100.html> (Zugriff: 24.02.2021)

⁷ Fussnote 4

Online-Plattformen und Co-Creation gegen Einsamkeit

Online-Plattformen können Kontakte und Angebote vermitteln und Informationen weitergeben. Dabei wirken sie eher mittelbar gegen Einsamkeit, indem sie nachfolgende Begegnungen initiieren – online oder offline

Noch weiter geht das Konzept der Co-Creation, also die Idee, Bürgerinnen und Bürger durch Partizipationsprozesse an der Gestaltung ihres Lebensumfeldes zu beteiligen. Co-Creation als Mitgestaltung muss nicht digital angelegt sein, ist es aber sehr oft. Meistens wird Co-Creation eher ergebnisorientiert gedacht, aber sie ist ein effektives Instrument zur Verhinderung oder Verminderung von Einsamkeit. Denn außer, dass am Ende eines Prozesses eine gemeinsame Lösung einer Herausforderung entsteht, sind in Partizipationsprozessen Menschen in das gesellschaftliche Leben eingebunden. Ihre Meinung und ihre Erfahrungen werden wertgeschätzt – sie erfahren gesellschaftliche Teilhabe und Selbstwirksamkeit, also das Gegenteil sozialer Isolation.

Der Game-Changer: Virtual Reality

Perspektivisch bietet vor allem die virtuelle Realität die Möglichkeit, die technische Hürde beim Zugang und in der Bedienung, die viele ältere Menschen heute an der Nutzung digitaler Angebote hindert, zu überwinden - durch ein Mehr an Technik! Das kann durch immersive Erlebnisse (also das „Eintauchen“ in eine virtuelle Umgebung) und eine Steuerung, die dem echten, analogen Leben nachempfunden ist, gelingen - sprich: Hände, Sprache und perspektivisch der ganze Körper können eingesetzt werden. Es wird keine Tastatur, Maus oder Controller mehr benötigt, mit denen durch eine komplizierte Welt von Icons, Tabs und Browsern navigiert werden muss.

Online wie offline: Inhalte zählen

Denn Technik begeistert selten um der Technik willen. Natürlich finden auch Angebote Teilnehmende, die sich um die Vermittlung von Kompetenzen drehen. Aber sie erreichen nur eine eingeschränkte Zielgruppe.

Was Menschen wirklich überzeugt, ein digitales Angebot zu nutzen, ist der persönliche soziale Nutzen. Die Akzeptanz von digitalen und technischen Möglichkeiten aller Art steigt durch die soziale Kontextualisierung: Menschen wollen nicht per se neue Technik erlernen, aber sehr wohl z.B. ihre Enkel im Alltag in Kolumbien begleiten oder mit Freundinnen und Freunden einen digitalen Ausflug ins New Yorker Guggenheim oder vielleicht auf den virtuellen Merkur machen.

Akzeptanz steigt während Corona

Die Bereitschaft auf Seiten der älteren Bevölkerung, digitaler zu werden, ist da und sie steigt. Der Bundesverband Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien bitkom hat in einer repräsentativen Befragung von über 65-Jährigen herausgefunden, dass 69% der Befragten die Digitalisierung als Chance betrachten⁸. Auch die Quote der Onlinerinnen und Onliner, also derjenigen die über Zugang zum Internet verfügen, nimmt zu. Heute ist ca. die Hälfte der über 65-Jährigen schon online – 2014 waren es nur 38%. Das sind natürlich bei

⁸ Bitkom-Studie „Senioren in der digitalen Welt“ (2020) abrufbar unter:

<https://www.bitkom.org/sites/default/files/2020-08/bitkom-prasentation-senioren-in-der-digitalen-welt-18-08-2020.pdf> (Zugriff: 24.02.2021)

Weitem nicht alle, aber die Tendenz ist eindeutig und wird sich durch die digital-affineren Babyboomer fortsetzen.

Es gilt also, sowohl für diejenigen, die schon online sind, Angebote zu schaffen und natürlich auch diejenigen abzuholen, die noch nicht online sind. Digitale Angebote, die heute erprobt werden und sich bewähren, sind eine Investition in die Zukunft!

Wie werden Menschen zur digitalen Teilhabe befähigt?

Perspektivisch wird die Frage der Befähigung an Relevanz verlieren, heute ist sie aber noch von großer Bedeutung. Deshalb ist es wichtig, Angebote so zu konzipieren, dass sie attraktiv sind und Menschen begeistern. Sie müssen Spaß machen und mit viel Geduld, Fehlerakzeptanz und Platz für Nachfragen gestaltet sein. Und sie müssen verständlich sein. Die Sprache, die im digitalen Kontext verwendet wird, stellt ein Hindernis für nicht-digital-affine, ältere Menschen dar. Für viele ist es so, als müssten sie erst eine neue Sprache lernen, bevor dann auch noch eine Techniklogik dazukommt. Gepaart ist das mit der ständigen Angst, etwas falsch zu machen. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, haben sich gleichaltrige Multiplikatoren, die unterstützen und an die Hand nehmen können, als äußerst effektiv erwiesen, wie zum Beispiel der Verein [Wege aus der Einsamkeit](#) von Dagmar Hirche beweist.

Digitale Angebote sind keine schlechte Alternative, sondern können eine weitere Dimension gesellschaftlicher Begegnung darstellen

Digitalisierung ist kein Selbstzweck. Es handelt sich um Werkzeuge, die dazu beitragen sollen, dass Menschen ein besseres, zufriedeneres, glücklicheres Leben haben. Und deshalb muss nicht nur über die Befähigung von Menschen, sondern auch über die andere Seite der Medaille gesprochen werden - die Gestaltung der Zugänge zu digitalen Angeboten. Stichwort: „Interface Design“. Das meint: Wie sehen Nutzeroberflächen und Steuerungselemente aus? Bildlich gesprochen, wie ist die Treppe gestaltet, die mich zur Austauschplattform führt?

Es ist natürlich denkbar, immer und überall kompetente Menschen zur Seite zu stellen, die unterstützen, und gerade im institutionellen Bereich ist das in einem gewissen Rahmen durchaus eine Möglichkeit. Aber warum müssen Interfaces, also Bedienelemente überhaupt so kompliziert sein, dass es einen Menschen an der Seite braucht? Sollte nicht die Nutzeroberfläche den Nutzerinnen und Nutzern angepasst werden und nicht umgekehrt? Hier sind technische Anbieter genauso in der Pflicht wie institutionelle Akteure, die die Bedürfnisse ihrer Zielgruppen kennen und kommunizieren müssen.

Kein Internet, keine digitale Begegnung

Natürlich muss im allerersten Schritt auch gewährleistet werden, dass überhaupt ein Zugang zum Internet zur Verfügung steht. Es gibt in Deutschland keine flächendeckende Internet- und WLAN-Ausstattung in Alten- und Pflegeeinrichtungen. Von zeitlichen und personellen Ressourcen zur Unterstützung in der Nutzung ganz zu schweigen. Hier sind institutionelle Akteure in der Pflicht, damit auch Bewohnerinnen und Bewohner in den Genuss von digitalen Begegnungen kommen können.

Im privaten Umfeld ist es problematisch, dass Menschen höheren Alters, abgesehen von Angst und Unsicherheit, oft auch keinen Nutzen in digitalen Angeboten sehen. Folglich

werden sie sich auch keinen Internetzugang zulegen und so gar nicht erst in die Situation kommen, den Nutzen kennen zu lernen. Da bleibt nur der analoge Weg, auf Angebote hinzuweisen und Chancen klar zu machen – schwierig in Zeiten der Corona-bedingten Kontaktbeschränkungen.

Die Plattform Genlyd aus Aarhus in Dänemark geht einen kreativen Weg. Sie wird von einer Postkartenkampagne begleitet. Auf den Postkarten steht dann so etwas wie „Willst du mit mir Kaffee trinken“ oder „Erzähl mir von Sauerteig“. Sauerteig steht dabei für Wissen über traditionelle dänische Gerichte, das die Älteren an die Jüngeren weitergeben können, bei Genlyd analog oder digital. Ältere werden also durch ein Thema und ihre Kompetenz ins Netz gelockt, nicht nur den Druck, endlich online zu gehen.

Insgesamt gilt: Digitale Angebot sind eine weitere Dimension von Zusammenleben. Sie werden nichts ersetzen, aber sie können ergänzen und bereichern. Gleichzeitig darf es nicht zwei Welten geben, die eine online, die andere offline. Der Erfolg liegt in der Kombination und im Mut, Neues zu erproben.

Jonathan Petzold ist Programm Manager im Bereich Alter und Demografie der Körper-Stiftung - Am 15. Februar 2021 sprach er auf beim Fachgespräch „Ab ins Netz! – Digitale Medien als Prävention gegen Einsamkeit“ über das Thema.

Im Vortrag genannte Beispiele:

- 1) Aarhus – Stadt gegen Einsamkeit - www.youtube.com/watch?v=pwUPj3b4PyA
- 2) New Realities Podcast – <https://xrhub-bavaria.de/tag/podcast/>
- 3) Genlyd, Aarhus – www.genlyd.dk
- 4) Wege aus der Einsamkeit e.V. - www.wegeausdereinsamkeit.de
- 5) Digitalkompass – www.digital-kompass.de
- 6) Oll Inclusive – www.oll-inclusive.de
- 7) Project Together – www.projecttogether.org
- 8) Code for Germany - www.codefor.de
- 9) Code for Hamburg – www.codeforhamburg.org