

Faktenblatt – Vorprojekt “Einsamkeit im Alter”

## Digitale Ansätze

### Digitale Ansätze, Einsamkeit im Alter vorbeugen und reduzieren, soziale Zusammengehörigkeit fördern

07.06.2024

#### Inhaltsverzeichnis

1. Zweck und Zielgruppe des Faktenblatts .....	1
2. Stand des Wissens .....	2
3. Akteure .....	6
4. Anwendungsbeispiele digitaler Ansätze, international und national.....	7
5. Vorgeschlagenes Vorgehen im Rahmen des Programms «connect!» .....	9
6. Ziele und Meilensteine .....	11
7. Schlussfolgerungen und Empfehlungen für das Programm «connect!», Phase I.....	12
8. Anhang; An der Erarbeitung des Faktenblatts beteiligte Fachpersonen .....	14

#### 1. Zweck und Zielgruppe des Faktenblatts

##### Zweck

Im Hinblick auf die Umsetzung des [Programms «connect!»](#) (Einsamkeit<sup>1</sup> im Alter) wurden im Rahmen des Vorprojekts spezifische Themenbereiche vertieft analysiert und auf ihr Potenzial und ihre Priorisierung für die erste Programmphasen geklärt. Dieses Faktenblatt ist dem Themenbereich der digitalen Ansätze mit Relevanz für das Programm gewidmet.

Das Faktenblatt beginnt mit einer Auslegeordnung über den Stand des Wissens und zeigt ausgewählte internationale und nationale Akteure sowie bestehende digitale Ansätze zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit im Alter und zur Förderung der sozialen Zusammengehörigkeit auf. Die Rückmeldungen aus einer Konsultation mit Expert:innen im Bereich Digitalisierung und Gesundheit flossen in die Finalisierung des vorliegenden Dokuments ein. Das Faktenblatt schliesst mit dem Handlungsbedarf und Empfehlungen aus Sicht des Vorprojekt-Teams.

Auf der Basis dieses Faktenblatts wird sich die zukünftige Trägerschaft ein Bild über den Nutzen und die Erfolgsaussichten digitaler Ansätze machen und über deren Priorität im Rahmen der Umsetzung des Programms «connect!» entscheiden. Bei Bedarf erfolgen während der Programmumsetzung vertiefende Analysen.

##### Zielgruppe

Das Faktenblatt richtet sich primär an die Entscheidungsträger:innen des Programms und deren Partner-Organisationen. Es stellt eine Vorarbeit für die geplante «Unter-Arbeitsgruppe Digitale

<sup>1</sup> Siehe Faktenblatt „Definition Einsamkeit“ auf <https://public-health-services.ch/portfolio/connect/>

Ansätze» dar. Über die Webseite des Programms steht es zudem allen Interessierten zum Download zur Verfügung.

## 2. Stand des Wissens

### **Bi-direktionale Beziehung zwischen Einsamkeit und Digitalisierung**

«Digitale Angebote sind bei der Generation 65+ hoch im Kurs: 74 Prozent der älteren Menschen sind heute online unterwegs. Jungsenioren können im Umgang mit digitalen Kommunikationstechnologien mit der jüngeren Bevölkerung mithalten. Das ändert sich erst im hohen Alter. Der digitale Graben verschiebt sich und liegt neu bei 80 Jahren». Das belegt die Studie «[Digitale Senioren 2020](#)» von Pro Senectute Schweiz. Digitale Interventionen sind heute von besonderem Interesse, da sie während der COVID-19-Pandemie verstärkt eingesetzt wurden und die Rolle der Technologien – insbesondere des Internets, der Smartphones und der sozialen Medien – bei der Vermittlung sozialer Beziehungen in den letzten 10-15 Jahren rapide zugenommen hat. Diese Entwicklung muss jedoch differenziert betrachtet werden. Eine Veröffentlichung des Bundesamts für Statistik (BFS) aus dem Jahr 2023<sup>2</sup> zeigt, dass zwar 85% der älteren Menschen 70+ in der Befragung angaben, das Internet zu nutzen. Der Anteil der Intensiv-Internetnutzer:innen – mit täglicher Nutzung und Nutzung von 10 Stunden oder mehr pro Woche – bleibt mit 17% jedoch der tiefste aller Bevölkerungsgruppen. Eine Differenzierung braucht es auch im Hinblick auf das Bildungsniveau. Die «intensive Nutzung des Internets» ist bei den Personen mit dem tiefsten Bildungsniveau (obligatorischer Schulabschluss) 50% geringer als bei den Menschen mit dem höchsten Bildungsniveau.

Der starke Digitalisierungstrend mit seinen Folgen der zunehmenden Anonymisierung und dem Verlust von direkten interpersonalen Kontakten wird in der Fachliteratur und in der Praxis oft einseitig als einer der Kontextfaktoren dargestellt, welcher heute die Einsamkeit zu einem großen gesellschaftlichen Problem machen. Die vorliegende Evidenz weist jedoch eher auf eine bi-direktionale Beziehung zwischen den beiden Trends hin:

- **Digitalisierung als Teil des Problems:** Digitalisierung kann soziale Verbindung schwächen und die Gesellschaft spalten («[digitale Kluft oder Spaltung](#)»);
- **Digitalisierung als Teil der Lösung:** digitale Ansätze können soziale Verbindungen unterstützen oder erst ermöglichen und so die Einsamkeit der Betroffenen reduzieren. Während eine exzessive Nutzung der sozialen Medien bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein Risikofaktor für Einsamkeit darstellt, kann die Nutzung sozialer Medien bei älteren Erwachsenen einen Schutzfaktor gegen Einsamkeit darstellen.<sup>3</sup>

### **Eingrenzung des Feldes der digitalen und anderen technologiebasierten Ansätze**

In der Literatur wird teils von «digitalen Ansätzen» (z.B. WHO, UK, USA), teils von «technologiebasierten Ansätzen» (z.B. [KNE Expertise 12](#)) gesprochen. Eine genaue Abgrenzung wird dabei nicht gemacht und die Begriffe werden oft synonym verwendet. Im Bereich Einsamkeit bietet sich laut der konsultierten Expert:innen eine Unterscheidung zwischen den digitalen Lösungen, einerseits, und den technologiebasierten Hilfsmitteln im Gesundheitswesen und in der Pflege, andererseits, an.

---

<sup>2</sup>Bundesamt für Statistik. (2023). Internetnutzung in den Haushalten im Jahr 2023.

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kultur-medien-informationsgesellschaft-sport/informationsgesellschaft.gnpdetail.2023-0296.html>

<sup>3</sup> Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87.

<https://doi.org/10.1177/1745691617713052>.

**Die digitalen Lösungen und Ansätze, um die es im Faktenblatt hauptsächlich geht, haben zum Ziel, die Kommunikationsmöglichkeiten älterer Menschen mit anderen Menschen und den Zugang zu Angeboten und Dienstleistungen für Einsamkeitsbetroffene zu fördern.**

In diesem Faktenblatt verwenden wird deshalb in Anlehnung an die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und andere zentrale Player im internationalen Umfeld den Begriff «**digitale Ansätze**».

Digitale Ansätze stellen heute eine wichtige Kategorie der Interventions-Ansätze im Bereich Einsamkeit und soziale Isolation dar.

Eine Klassifizierung der WHO<sup>4</sup>, ergänzt mit einigen Beispielen aus dem US Consensus Report<sup>5</sup>, zeigt die Breite und Vielfältigkeit dieses Feldes auf, wobei sich in der Liste auch einige technologiebasierte Hilfsmittel finden. Die digitalen Ansätze werden im Folgenden unter Zielsetzungen wie folgt gruppiert:

***Verbesserung der sozialen Kompetenzen:***

- Schulungen im Umgang mit digitalen Kommunikations-Technologien (z.B. Computer, Internet)
- Digital vermittelte Schulungen (z.B. Erwerb bestimmter Kompetenzen, Angehörigen-Betreuung, etc.)
- Digitales Lernen (z.B. einer neuen Sprache)

***Verbesserung der sozialen Interaktionen:***

- Digitale Verbindungen mit Familie/Freund:innen (z.B. Soziale Medien)
- Digitale Verbindungen mit der Gemeinschaft (z.B. Soziale Medien, Videokonferenzen, Webinare, online Seminare, Peer-Plattformen, etc.)

***Verstärkung der sozialen Unterstützung:***

- Digitale Koordination der sozialen und gesundheitlichen Versorgung mit Familie und Freund:innen
- Virtuelle Selbsthilfe- und soziale Unterstützungsgruppen
- Digitale generationenübergreifende Ansätze
- Digitale/ferngesteuerte elektronische Gesundheitsdienste (z.B. Telemedizin, videobasierte Therapien, Wearables und tragbare Sensoren)
- Geo-Lokalisierung/Identifizierung von älteren Erwachsenen, die Dienstleistungen benötigen
- Sozial assistierende Roboter, virtuelle Haustiere und technologische Kommunikations-Assistenten (und andere Hilfsmittel im Sinne des [Ambient/Active Assisted Living, AAL](#))
- Virtuelle Realität und Räume (inkl. virtuelle Reisen mit Ferienerlebnis)
- Virtuelle Assistenten (z. B. Google Home, Alexa, ChatBot zur Beantwortung von themenspezifischen Fragen)
- Digitale Spiele (z. B. Scrabble, Schach, Karten, Exergames)

***Soziales kognitives Training:***

- Digitale kognitive Verhaltenstherapie
- Digitales Achtsamkeitstraining
- Digitale Psychoedukation
- Digitale Reminiszenz-Therapie

---

<sup>4</sup> WHO. (2022). Digital Interventions for Reducing Social Isolation and Loneliness in Older Adults. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing/evidence-gap-map/sil-digital>

<sup>5</sup> Committee on the Health and Medical Dimensions of Social Isolation and Loneliness in Older Adults. (2020). Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System. *National Academies Press*. <https://doi.org/10.17226/25663>

- Digitales kognitives Verhaltenstraining

### Stand der Forschung

Vieleorts laufen intensive Forschungsarbeiten zu Fragen der Machbarkeit, Akzeptanz und Wirksamkeit digitaler Ansätze zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit – auch in Bezug auf die Zielgruppe der älteren Menschen. Eine Vielzahl von systematischen Reviews fokussiert auf digitale Interventionen im Bereich der Einsamkeit. Verschiedene Meta-Analysen untersuchten deren Wirksamkeit bei älteren Menschen.<sup>6</sup>

Die WHO erstellte 2022 eine Evidenz und Lücken-Kartografie zu digitalen Interventionen im Bereich soziale Isolation und Einsamkeit für ältere Menschen<sup>7</sup>. Zu einigen der digitalen Ansätze liegt viel Evidenz vor: insbesondere zu digitalen Lösungen zur sozialen Vernetzung und Teilhabe sowie zu den neuen Technologien im Bereich Robotik und virtuelle Realität. Zu vielen anderen digitalen Ansätzen liegt jedoch noch wenig Evidenz vor: über die gesichtete Literatur gesehen gibt es vor allem Evidenz zu den jüngeren Zielgruppen. Studien, welche das Verhalten älterer Menschen analysierten, fokussierten zumeist auf unter 80-Jährige. Bei sehr alten Menschen und Menschen mit Seh-, Hör- oder kognitiven Einschränkungen verbleiben digitale Ansätze zur Reduktion von Einsamkeit noch weniger erforscht. Aufgrund der unterschiedlichen Altersgruppen, die in die verschiedenen Studien einbezogen wurden, sind die vorliegenden Evidenzen zudem nicht generalisierbar. Dies erklärt auch, weshalb verschiedene Autor:innen manchmal zu divergierenden Ergebnissen gelangen. Dazu kommt, dass sich neue Geburtsjahrgänge älterer Menschen anders verhalten als frühere Geburtsjahrgänge<sup>8</sup>. Eine Mehrzahl der Studien fokussiert bei den digitalen Lösungen auf Indikatoren, welche auf der individuellen und Beziehungsebene angesiedelt sind, während wenig Evidenz zu Interventionen auf der strukturellen Ebene vorliegt (z.B. digitale Infrastruktur oder digitale Inklusion). Schließlich gibt es noch große Lücken zur Frage der Kosten-Effizienz oder Kosten-Effektivität von Interventionen in diesem Bereich.

### Stand der Evidenz zur Wirkung der Digitalisierung und zur Wirksamkeit digitaler Ansätze

Die Forschungsergebnisse zum Bezug zwischen der Prävalenz von Einsamkeitsgefühlen und der Häufigkeit der Internetnutzung lassen keine eindeutigen Schlussfolgerungen über die Auswirkungen der digitalen Welt auf die Einsamkeit zu<sup>9</sup>. Die Studien kommen teils zu widersprüchlichen Schlussfolgerungen hinsichtlich der wechselseitigen Einflüsse. Auch sind je nach Altersgruppe – ob es sich z.B. bei den untersuchten Populationen um Jugendliche oder ältere Menschen handelt – die Einflüsse unterschiedlich. Eine Kausalität der Zusammenhänge lässt sich zudem nur schwer herstellen, da in der Literatur die Querschnittsstudien dominieren, sodass die dynamische Beziehung zwischen Einsamkeitsgefühlen und der Nutzung von Internet und sozialen Medien nur schwer erfasst werden kann.

Die vorliegenden Studien und Metanalysen zur Zielgruppe der *älteren* und *hochaltrigen* Menschen. kommen aus den genannten Gründen zu gemischten Ergebnissen hinsichtlich der Wirksamkeit

---

<sup>6</sup> Beckers A. et al. (2022). Effectiveness of interventions tackling loneliness: A literature review. Ispra: European Commission, Joint Research Centre (JRC). <https://data.europa.eu/doi/10.2760/277109>

<sup>7</sup> WHO. (2022). Digital Interventions for Reducing Social Isolation and Loneliness in Older Adults. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing/evidence-gap-map/sil-digital>

<sup>8</sup> Höpflinger, F. (2024). Einsamkeitsgefühle im Alter – Ursachen und Auswirkungen – Eine Auswertung der Schweiz. Gesundheitsbefragung 2022. Version 6. März 2024 (Bezug bei PHS Public Health Services)

<sup>9</sup> Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>

digitaler Ansätze bei diesen Zielgruppen<sup>10,11,12</sup>. Zudem muss auch zwischen den unterschiedlichen digitalen Ansätzen differenziert werden. Die Nutzung von Internet und sozialen Medien als Zwischenstufe zur Kontaktpflege (Knüpfen neuer Kontakte oder Vertiefung bestehender Kontakte, z.B. über Videokonferenzen mit Familie und Freund:innen) zeigt einen positiven Effekt, während die Internetnutzung als Unterhaltung oder Flucht vor «sozialen Schmerzen» die Einsamkeit verstärken kann<sup>13,14</sup>. Grundsätzlich haben sich, so die Studienautor:innen, die Einführung sozialer Technologien jedoch als wirksame Intervention zur Verringerung der Einsamkeit in älteren Bevölkerungsgruppen erwiesen<sup>9</sup>.

Belegte Evidenz für die Wirksamkeit bei einsamkeitsbetroffenen älteren Menschen gibt es gemäss der WHO bisher insbesondere für:

- Nutzung von digitalen Mitteln, Internet und sozialen Medien als Zwischenstufe zur Kontaktpflege mit Familie/Freund:innen/mit der Gemeinschaft
- Schulung im Umgang mit digitaler Technologie für die Kommunikation (aus der Praxis ist bekannt, dass Schulungsangebote teils wenig genutzt werden; in Kombination mit beziehungsgeleiteten Angeboten sind sie erfolgreicher)
- Sozial assistierende Roboter, virtuelle Haustiere und technologische Kommunikations-Assistenten

Gemäß Aussage des Verantwortlichen bei der WHO, Christopher Mikton, heiße das nicht, dass andere digitale Ansätze nicht wirksam seien. Sie wurden oft nur weniger erforscht.

Gerade bei älteren Menschen, mobilitätseingeschränkten Personen und Personen mit chronischen Krankheiten können digitale Ansätze nicht nur die Einsamkeitsgefühle verringern, sondern sich auch positiv auf die objektive soziale Isolation dieser Bevölkerungsgruppen auswirken. Der Zugang zu Online-Selbsthilfegruppen und -foren sowie zu Ressourcen für Fragen, die sich aus dem Umgang mit einer chronischen Krankheit ergeben können, steht in Verbindung mit einem höheren Gefühl der sozialen Unterstützung und einem geringeren Gefühl der Einsamkeit.<sup>15</sup>

---

<sup>10</sup> Choi, M. et al. (2012). Computer and Internet Interventions for Loneliness and Depression in Older Adults: A Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research*, 18(3), 191. <https://doi.org/10.4258/hir.2012.18.3.191>

<sup>11</sup> Bornemann, R. (2014). The impact of information and communication technology (ICT) usage on social isolation including loneliness in older adults. A systematic review. Thesis for Master of Science. Magdeburg/Stendal University of Applied Sciences.

<sup>12</sup> Shah, S.G.S. et al. (2021). Evaluation of the Effectiveness of Digital Technology Interventions to Reduce Loneliness in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), e24712. <https://doi.org/10.2196/24712>

<sup>13</sup> Beckers A. et al. (2022). Effectiveness of interventions tackling loneliness: A literature review. Ispra: European Commission, Joint Research Centre (JRC). <https://data.europa.eu/doi/10.2760/277109>

<sup>14</sup> Erickson, J., & Johnson, G. M. (2011). Internet Use and Psychological Wellness during Late Adulthood. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillissement*, 30(2), 197–209. <https://doi.org/10.1017/S0714980811000109>

<sup>15</sup> Weinert, C. et al. (2008). Rural Women, Technology, and Self-Management of Chronic Illness. *The Canadian journal of nursing research = Revue canadienne de recherche en sciences infirmieres*, 40(3), 114–134.

**Ausgewählte ethische Aspekte, die im Zusammenhang mit digitalen Ansätzen und der Zielgruppe der älteren Menschen häufig diskutiert werden<sup>16</sup>**

- die **digitale Kluft** – nicht nur zwischen Menschen mit hoher versus geringer Internet Literacy, sondern zwischen Menschen mit unterschiedlichem Bildungsniveau allgemein; hochaltrige und einkommensschwache Menschen sowie Arbeitslose verfügen tendenziell über weniger e-Health-Kenntnisse <sup>17</sup>diese Kluft kann zur Diskriminierung im Zugang zu digitalen Angeboten führen;
- bei **Menschen mit spezifischen Bedürfnissen**, wie z.B. Personen mit Seh- oder Hörbehinderungen, mit kognitiven Einschränkungen, etc. besteht ein **Spannungsfeld zwischen deren mangelnder digitaler Inklusion**, einerseits, **und dem Potenzial von digitalen Lösungen**, die die **Inklusion** dieser Menschen unterstützen können, andererseits;
- die Aspekte **Datenschutz, Wahrung der Privatsphäre und Autonomie**, insbesondere bei besonders schutzbedürftigen Menschen, wie z.B. älteren Menschen mit kognitiven Einschränkungen oder geringem Wissen zum möglichen Schaden der IT-Nutzung.

**Diskrepanz zwischen Forschung und Einsatz in Projekten und Angeboten**

Während wie beschrieben in der Forschung ein großes Interesse an digitalen Lösungen zur Reduktion der Einsamkeit bei älteren Menschen besteht, werden diese Ansätze in der konkreten Arbeit mit der Zielgruppe der älteren und speziell hochaltrigen Menschen bisher noch nicht so häufig eingesetzt. Eine Auswertung der Kartierung von [Einsamkeits-Interventionen in der EU](#) zeigt, dass nach Angaben der Verantwortlichen lediglich in 6.3% von 174 bestehenden Projekten für die Zielgruppe der älteren Menschen digitale Ansätze eine größere Rolle spielen.

**3. Akteure**

Wichtigste Akteursgruppen im Bereich digitale Ansätze/Einsamkeit (international und in der Schweiz):

- Forschende und Hochschulen
- IT-Expert:innen, Ingenieur:innen
- Privatindustrie und Start-ups
- Stiftungen, Vereine, Genossenschaften
- Kantonale Gesundheitsdirektionen und ihre Projekte
- Kommunen und ihre Projekte
- Grössere Gesundheitsorganisationen (z.B. Universitätsspitäler, grössere Spitex-Organisationen, Gesundheitsligen) und ihre Projekte
- Regierungen und die durch Regierungen geäußnete Forschungs- und Start-up Fonds
- Gesundheitsförderung Schweiz

**Akteure in der Schweiz**

Ausgewählte Stiftungen:

- [Pro Senectute Schweiz](#) verfolgt seit 2010 mit den wiederholten Trendstudien «Digitale Senioren» die Veränderung des digitalen Verhaltens der älteren Menschen in der Schweiz; Pro Senectute bietet auch Schulungen zum Umgang mit digitalen Technologien an;

<sup>16</sup> Committee on the Health and Medical Dimensions of Social Isolation and Loneliness in Older Adults. (2020). Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System. *National Academies Press*. <https://doi.org/10.17226/25663>

<sup>17</sup> Chesser, A. et al (2016). Navigating the digital divide: A systematic review of eHealth literacy in underserved populations in the United States. *Informatics for Health and Social Care*, 41(1), 1–19. <https://doi.org/10.3109/17538157.2014.948171>

- Die [Stiftung Bonjour](#) wurde 2020 basierend auf der Initiative eines Pflegeheims und eines Alterszentrums gegründet. Sie verfolgt das Ziel, Institutionen, Gemeinden und Nachbarschaften darin zu unterstützen, aus dem Potential der Digitalisierung zu schöpfen. Menschen und Generationen sollen zusammengebracht und das füreinander Dasein gefördert werden.

Ausgewählte Forschungsgruppen (*keine abschliessende Liste*):

- Eine [Gruppe am SUSPI \(Centre of Competence on Ageing, CCA\)](#) im Tessin forscht aktuell zum Impakt digitaler Technologien auf die soziale Inklusion von älteren Personen;
- [Gruppen um Serge Bignens, Professor für Medizininformatik an der Berner Fachhochschule](#), Leiter des Instituts für Medizininformatik I4MI, Co-Leiter des neugegründeten [Instituts «Patient-centered Digital Health»](#) der BFH und Präsident der Genossenschaft [MIDATA](#), entwickeln technologiebasierte Lösungen, u.a. eine App für betreuende Angehörige, welche auch der digitalen Vernetzung dient und eine digitale Angebotsplattform enthält ([Aider les Proches Aidants](#));
- Die [Forschungsgruppe Active Assisted Living der Hochschule Luzern \(HSLU\)](#) erforscht neue Technologien, welche die Lebensqualität und Autonomie von älteren Menschen verbessern. Eine ähnliche Gruppe gibt es z.B. auch an der Ostschweizer Fachhochschule [«Technik und Active & Assisted Living»](#).
- Forschende am Institut für Altersforschung IAF der Ostschweizer Fachhochschule OST forschen zum Thema [Robotik im Alter](#).
- [«Gekont»](#) ist ein interdepartementales Kompetenzzentrum der ZHAW für Technologien in der Gesundheitsversorgung. An der FHNW gibt es zudem einen Forschungsschwerpunkt zum Thema [«Social robotics»](#).
- [Dr. Alexander Seifert](#), Soziologe, Sozialarbeiter und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Integration und Partizipation der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW forscht u.a. zu den Themen «Soziologie im Alter» und «Technik- und Wohnsoziologie».
- [Senior-lab.ch](#) ist eine interdisziplinäre Plattform für Innovation und angewandte Forschung, die sich der Lebensqualität der älteren Menschen verschrieben hat. Mit partizipativen Forschungsmethoden werden auch digitale Lösungen und Tools ko-kreiert (z.B. in den Bereichen Mobilität, Kommunikation, etc.), die einen Beitrag zur Prävention von Einsamkeit leisten können. (siehe z.B. [Artikel](#))
- Die [Digital Society Initiative \(DSI\) der Universität Zürich](#) gestaltet die digitale Transformation von Gesellschaft und Wissenschaft. Mit interdisziplinären Aktivitäten in Forschung, Bildung und Öffentlichkeitsarbeit ist sie das Kompetenzzentrum der UZH zum digitalen Wandel.

#### 4. Anwendungsbeispiele digitaler Ansätze, international und national

Nicht nur die WHO, sondern auch Mann et al. (2017)<sup>18</sup> schlussfolgern in ihrem Übersichtsartikel, dass basierend auf der bestehenden Evidenz der Einsatz digitaler Technologien zur Vernetzung von Menschen, die dann gemeinsamen sozialen Aktivitäten nachgehen können, für die Zukunft vielversprechende Ansätze seien. Die WHO<sup>19</sup> zeigt auf, für welche digitalen Ansätze Evidenz zur Wirksamkeit bei älteren Menschen vorliegt. **Weder die WHO noch die anderen analysierten Quellen**

<sup>18</sup> Mann, F. et al. (2017). A life less lonely: The state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(6), 627–638. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1392-y>

<sup>19</sup> WHO. (2022). Digital Interventions for Reducing Social Isolation and Loneliness in Older Adults. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing/evidence-gap-map/sil-digital>

geben jedoch Empfehlungen ab im Hinblick auf konkrete Good Practice Angebote zur Reduktion der Einsamkeit älterer Menschen mit digitalen Mitteln.

#### Ausgewählte strategische Maßnahmen im Bereich digitale Lösungen aus dem Ausland

- Ein zentraler Schwerpunkt der [Englischen Strategie gegen Einsamkeit](#) ist die Optimierung des Potenzials digitaler Ansätze und Tools, um die digitale Inklusion – insbesondere bei älteren Menschen und Menschen mit Behinderung – zu fördern. Speziell interessant ist die Kombination von **Maßnahmen auf der individuellen und der strukturellen Ebene**. Bisher investierte die Regierung gegen 10 Millionen £, um ca. einer Million Menschen **elementare digitale Kompetenzen zu vermitteln** ([Future Digital Inclusion](#) und [Widening Digital Participation Programme](#)). Dazu gehört auch der **kostenfreie Internetzugang in allen Bibliotheken** des Landes. Die Regierung schrieb 2018 einen **Wettbewerb für Start-up Unternehmen** aus, um die Möglichkeiten von **digitalen Ansätzen zur Reduktion von Einsamkeit in ländlichen Gegenden** zu stärken.
- Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) in Deutschland führt regelmäßig sogenannte „**KNE-Salons**“ zu verschiedenen Themen durch (siehe z.B. Video zum [9. KNE Salon „Einsamkeit und Sterben“](#)). Diese online-Anlässe richten sich an Fachpersonen, die primären Zielgruppen, Organisationen der Zivilgesellschaft und an Politiker:innen. Das Thema **digitale Welt/Digitalisierung ist 2024 der Jahresschwerpunkt** des KNE-Netzwerks.
- Auch in den *USA* ist die Reform der digitalen Umwelt **einer von 6 Strategiepillern** der [nationalen Strategie Einsamkeit](#) (siehe Seite 51 der Strategie). Der Focus wird dabei insbesondere auf die Aspekte der **Datentransparenz und -sicherheit**, sowie die **Entwicklung von Technologien**, welche die **sozialen Verbindungen stärken**, gelegt.

#### Konkrete Beispiele digitaler Angebote

Es gibt **im internationalen Umfeld eine Vielzahl** von bestehenden digitalen Angeboten zur Prävention und Reduktion der Einsamkeit bei älteren Menschen. Für die Europäische Union findet man über die bereits erwähnte [Kartografie von JRC](#) elf konkrete Projekte zum Thema aus verschiedenen Ländern Europas (*Filter mit Stichworten „target group/older adults“ und „type of interventions/digital and technology solutions“*). Diese werden gelistet, jedoch nicht im Hinblick auf ihre Qualität als „good practice“ bewertet.

#### Eine kleine Auswahl von Angebotsbeispielen aus der Schweiz:

- **Digitale Angebote zur Vernetzung von Angebot und Nachfrage:** Viele Internetplattformen vernetzen Freiwillige mit interessierten älteren Menschen, so z.B. [benevol.ch](#), [Zeitvorsorge](#), [Zeitgut](#), [Infosenior](#); [Find-help.gr.ch](#), <https://bonjour.help/> oder verschiedene Nachbarschaftshilfen in den Quartieren (u.a. im Bereich «Begleiten und Besuchen»)
- **Digitale Angebotsübersichten zum Thema Einsamkeit:** z.B. die Webseite «[uneinsam](#)» für die Stadt Bern
- **Internetbasierte Selbsthilfe und Empowerment für Einsamkeitsbetroffene:**
  - **Angebot [SOLUS](#) der Universität Bern:** Mitarbeitende der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie untersuchen im Rahmen einer vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) geförderten Studie eine internetbasierte Selbsthilfeintervention, die darauf abzielt, einen besseren Umgang mit Einsamkeitsgefühlen zu erlernen, diese zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. SOLUS stellt ein 10-wöchiges internetbasiertes Selbsthilfeprogramm dar und umfasst neun verschiedene Module.



- **Projekt «LeaveLone» der Universität Zürich:** im Rahmen des Projekts wird ein internet-basiertes psychologisches Selbsthilfe Programm mit dem Titel «**NümEinsam**» für ältere Erwachsene entwickelt, welches Strategien und Kompetenzen für die Bewältigung von Einsamkeitsgefühlen vermittelt. Im Fokus steht die Veränderung maladaptiver Gedanken und Annahmen. Das Angebot, welches gemeinsam mit älteren Menschen und Fachpersonen entwickelt wird, hat sieben Module und bietet einen E-Coach und verschiedene Übungen an. Es steht den Betroffenen Internet-basiert via Computer, Tablet und Smartphone zur Verfügung. Erste Studienergebnisse des 7-wöchigen online Programms wurden kürzlich von Dworschak et al. publiziert<sup>20,21</sup>. Das Entwicklungsprojekt wird Mitte 2024 abgeschlossen und erhält Fördergelder von Gesundheitsförderung Schweiz.
- **Angebote zur digitalen Inklusion älterer Menschen:** das kantonale Aktionsprogramm «Gesund und aktiv älter werden» von «Gesundheitsförderung und Prävention Zürich» hat einen Filter, worüber alle Angebote mit «[Zugang am Computer](#)» ausgewählt werden können. Ähnliche Angebote zur Förderung der digitalen Inklusion gibt es auch in vielen anderen Kantonen, z.B. im Kursangebot «[digitale Medien](#)» der Pro Senectute oder die «[digitalen Schalter](#)» der «Associazione Ticinese della Terza Età» im Tessin.
- Die Angebote der «**Dargebotenen Hand**» ([143.ch](#)) sind als hybride Lösung nicht nur über die bekannte Hotline, sondern auch via Chat und Mail zugänglich.
- Das Projekt «**Human Engineering während einer Pandemie**<sup>22</sup>», wird in den Kantonen Tessin und Uri mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz vom Laboratorio di Ingegneria dello Sviluppo Schürch (LISS) und [Gesundheitsförderung Uri](#) umgesetzt. Es werden hybride Angebote für ältere Menschen pilotiert –beziehungsgeleitete Angebote (z.B. Hausbesuche durch Fachpersonen) in Kombination mit technologischen Angeboten (passende technische Lösungen, wie z.B. Überwachungstools).
- Es gibt eine wachsende Zahl an **digitalen Begegnungsplattformen für ältere Menschen**, so z.B. der [Treffpunkt Begegnungsplattform](#) der Zeitschrift «[Zeitlupe](#)» (siehe auch: [ABC gegen Einsamkeit](#)). Spezielle Websites wie [seniorweb.ch](#) oder [sozialkontakt.ch](#) enthalten Informationen und Angebote für Senioren. Auch digitale Vernetzungsplattformen, welche sich nicht spezifisch an die Zielgruppe der älteren Menschen richten, bieten im kommunalen Setting einsamkeitsbetroffenen (älteren) Menschen einen digitalen Marktplatz, um Angebote und Mitbürger:innen zu finden und ihre sozialen Kontakte zu stärken (z.B. die Kommunikations- und Vernetzungsplattform für Gemeinden und Städte [Crossiety](#)).

## 5. Vorgeschlagenes Vorgehen im Rahmen des Programms «*connect!*»

Die digitalen Lösungen und Ansätze, deren Einsatz im Programm geprüft/gefördert werden, haben – wie einleitend erläutert – zum Ziel, die Kommunikationsmöglichkeiten älterer Menschen mit anderen Menschen und den Zugang zu Angeboten und Dienstleistungen für Einsamkeitsbetroffene zu fördern. Der Themenbereich «Digitale Ansätze» ist in allen drei Handlungsfeldern des geplanten Programms relevant. Er soll nicht als spezifisches Ziel, sondern handlungsfelder-übergreifend als

---

<sup>20</sup> Dworschak, C., Heim, E., Tröster, A., Grunder, C., & Maercker, A. (2023). Feasibility, acceptability, and preliminary efficacy of an internet-based CBT intervention for loneliness in older adults: A pilot RCT. *Journal of Affective Disorders Reports*, 15, 100692. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100692>

<sup>21</sup> Dworschak, C., Heim, E., Kuhn, N., Schwager, J., Tröster, A., & Maercker, A. (2024). User-centered development of an internet-based CBT intervention for the treatment of loneliness in older individuals. *Internet Interventions*, 35, 100720. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100720>

Querschnittsthema behandelt werden. Ressourcen für die Massnahmen sind in den Budgets der jeweiligen Handlungsfelder einzuplanen.

**Grundsatz:** Das Potenzial von digitalen Ansätzen zur Vernetzung und sozialen Teilhabe kann für viele hochaltrige, vulnerable und Menschen aus sozial benachteiligten Gruppen primär durch eine intensive soziale Begleitung erreicht werden. Sogenannte «hybride Lösungen» bieten sich an, d.h. Ansätze, in welchen die digitalen Angebote mit traditionellen, beziehungsgeleiteten Angeboten kombiniert werden (z.B. mit einer Telefon-Hotline oder einem Beratungsangebot).

**Mögliche Massnahmen für die erste Phase des Programms:**

1. Gründung einer **Unter-Arbeitsgruppe (U-AG) Digitale Ansätze** zur Beratung des weiteren Vorgehens; in einem ersten Schritt definiert die Programmleitung gemeinsam mit ausgewählten Expert:innen die Zielsetzungen der AG und formuliert Empfehlungen an die Entscheidungsträger:innen und an andere (Unter-)Arbeitsgruppen des Programms. Die Mitglieder der U-AG Digitale Ansätze werden entsprechend der gesetzten Ziele ausgewählt, z.B. Expert:innen Digitalisierung und Gesundheit, Forschende, Fachpersonen, Programmleitung, Vertretung der Zielgruppe(n), Vertretung der Umsetzungspartner, etc. *Diese Massnahme wird im Rahmen des Handlungsfeld (HF) 3/ Ziel 1 bearbeitet.*
2. **Situations- und Good Practice Analyse:** Erhebung/Sammlung und vertiefte Analyse von bestehenden digitalen Ansätzen, Projekten und Tools (international und national), welche sich an ältere Menschen richten. Die Analyse umfasst sowohl Einsamkeits-spezifische als auch Angebote und Tools, welche um das Thema Einsamkeit erweitert/daran angepasst werden könnten. Es wird ein spezifischer Fokus auf ältere Menschen mit funktionalen Einschränkungen, wie z.B. Menschen mit Hör- oder Seheinschränkungen, Menschen mit beginnender Demenz, Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, etc. gelegt. Die Analyse beinhaltet ein detailliertes Stakeholdermapping für die Schweiz und international. Sie zeigt Bewertungsmöglichkeiten von Angeboten nach Kriterien wie Evidenz, Übertragbarkeit auf die Schweiz, etc. auf. Sie schliesst mit der Abgabe von Empfehlungen im Hinblick auf spätere Unterstützung/Dissemination erfolgreicher digitaler Ansätze. *Diese Massnahme wird im Rahmen der Analysen in allen 3 HFs bearbeitet.*
3. Unterstützung der **Dissemination erfolgreicher digitaler Ansätze**, basierend auf einer Good Practice Analyse. *Diese Massnahme wird im Rahmen des HF 1/Ziel 1 bearbeitet.*
4. **Unterthema «Digitale Ansätze» in nationaler Tagung «connect!»;** Positionierung des Themas Einsamkeit in Anlässen zu digitalen Lösungen im Gesundheitswesen. *Diese Massnahme wird im Rahmen des HF 3 / Ziel 3 bearbeitet.*
5. **Digitale Plattformen für die Erfassung von lokalen/regionalen Angebotsübersichten** bekannt machen und ihre systematische Nutzung fördern; die Beschreibung der Angebote sollten Aussagen zum Potenzial des Angebots zur sozialen Vernetzung beinhalten. Vorarbeiten, z.B. im Projekt Via Gesundheitsförderung im Alter oder Aider les Proches Aidants/MIDATA, etc. sollten genutzt werden. Wichtig ist dabei, dass es sich um eine neutrale, Anbieter-unabhängige Plattform handelt. Bei der Anpassung und allfälligen Entwicklung von digitalen Angebotsübersichten wird auf Suchfilter für verschiedene, auch vulnerable, Zielgruppen geachtet. *Diese Massnahme wird im Rahmen des Handlungsfeld 1/ Ziel 3 bearbeitet.*
6. Nutzung von Opportunitäten zur **Förderung der digitalen Inklusion der definierten Zielgruppen(en)**; Kooperation mit und evtl. Unterstützung von Schlüsselakteuren, wie z.B. Pro Senectute oder Stiftung Bonjour; *diese Massnahme wird im Rahmen der HF 1 / Ziel 3 und HF 2 /Ziel 3 bearbeitet.*

7. **Unterstützung Entwicklung neuer digitaler Ansätze/Einsamkeit;** basierend auf den Erkenntnissen der Situations- und Good-Practice Analyse. *Diese Massnahme wird in Anbetracht der beschränkten Ressourcen erst in einer nächsten Phase umgesetzt.*

**Projektmanagement der möglichen Maßnahmen in der ersten Programmphase**

Massnahme	Tentativer Zeitplan	Geschätzter Ressourcenbedarf	Lead
<b>U-AG Digitale Ansätze</b> <i>(Arbeitstitel)</i>	nach Programmstart 2024	Personalressourcen der Beteiligten, evtl. Sitzungsgelder	Programmleitung in Abstimmung mit der Steuergruppe
<b>Situations- und Good Practice Analyse digitale Ansätze/Einsamkeit</b>	Ab Ende 2024/ 2025	Primär im Zuge der vertiefenden Analysen im HF 1 und 2; später bei Bedarf Mandatsvergabe mit entsprechenden Ressourcen	U-AG Digitale Ansätze in Abstimmung mit Programmleitung und Steuergruppe
<b>Förderung von niederschwellig zugänglichen digitalen Angebotsübersichten</b>	Bis Ende 2025	Personalressourcen der Beteiligten; evtl. Sitzungsgelder, evtl. Budget für technische Anpassungen von bestehenden Tools	Team Kommunikation/ Öffentlichkeitsarbeit In Abstimmung mit Partnerorganisationen und Umsetzungspartnern in den Pilotregionen
<b>Unterstützung Dissemination erfolgreicher Ansätze</b>	Nach Vorliegen der Situations- und Good Practice Analyse	<i>Läuft über HF1 Kommunikation</i>	Programmleitung Partnerorganisationen und Umsetzungspartnern in den Pilotregionen
<b>Unterthema „digitale Ansätze“ in nationaler Tagung zum Thema Einsamkeit; Einsamkeit in Anlässen zu Digitalisierung und Gesundheit einbringen</b>	Ab 2025-2027	Personalressourcen der Beteiligten	Programmleitung U-AG Digitale Ansätze

**6. Ziele und Meilensteine**

**Ziele und erwartete Wirkung**

- Partnerorganisationen und Umsetzungspartner in den Pilotregionen erweitern ihre Angebotspalette für die primären Zielgruppen des Programms vermehrt um hybride Lösungen mit digitalen Ansätzen → mehr ältere Menschen mit spezifischen Bedürfnissen können mit relevanten Angeboten erreicht werden.
- Das Programm leistet mittel- bis langfristig einen Beitrag zur digitalen Inklusion vulnerabler und sozial benachteiligter Gruppen in der Schweiz → eine bessere digitale Inklusion trägt zur Reduktion von Einsamkeit in der Schweiz bei.
- Der Einsatz von digitalen Lösungen trägt zur Stärkung der Ressourceneffizienz im Programm und bei den Umsetzungspartnern in den Pilotregionen bei.

**Meilensteine**

- Die U-AG Digitale Ansätze ist bis Ende 2024 etabliert.
- Ergebnisse und Empfehlungen der Situations- und Good Practice Analyse liegen bis Ende 2025 vor.
- Niederschwellig zugängliche digitale Angebotsübersichten sind bis Ende 2025 identifiziert und wurden/werden nach Möglichkeit bedarfsgerecht angepasst.
- Bis Mitte 2027 wurde das Thema digitale Ansätze/Einsamkeit in mindestens zwei nationalen Tagungen eingebracht.

## 7. Schlussfolgerungen und Empfehlungen für das Programm «connect!», Phase I

Basierend auf den Analysen, die diesem Faktenblatt zugrunde liegen, folgert das Team des Vorprojekts:

- Das Wirkungspotenzial digitaler Ansätze zur Prävention und Reduktion der Einsamkeit und Förderung der sozialen Zusammengehörigkeit ist wissenschaftlich belegt – auch für die Zielgruppe der älteren Menschen. Eine differenzierte Betrachtung mit Unterscheidung nach Altersgruppe und weiteren Merkmalen der Zielgruppen und nach Typ der digitalen Angebote ist jedoch wichtig bei der Einschätzung der Wirksamkeit für eine spezifische Zielgruppe.
- Massnahmen sollen für die Zielgruppe der älteren Menschen in der Regel nicht ausschließlich digital angeboten werden, um vulnerable und sozioökonomisch benachteiligte Bevölkerungsgruppen sowie hochaltrige Menschen nicht zu exkludieren. Betroffenen und Interessierten, die sich nicht digital vernetzen können oder wollen, sollen Alternativen angeboten werden. Das Potenzial von digitalen Ansätzen zur Vernetzung und sozialen Teilhabe kann für viele hochaltrige, vulnerable und Menschen aus sozial benachteiligten Gruppen primär durch eine intensive soziale Begleitung erreicht werden. Sogenannte «hybride Lösungen» bieten sich an, d.h. Ansätze, in welchen die digitalen Angebote mit traditionellen, beziehungsgeleiteten Angeboten kombiniert werden. Die Verwendung von vereinfachter (oder je nach Zielgruppe sogar leichter) Sprache kann die Niederschwelligkeit digitaler Angebote fördern<sup>23,24</sup>.
- Bei der Entwicklung von digitalen Angeboten für die Zielgruppe der älteren Menschen ist ein partizipatives Vorgehen von besonderer Wichtigkeit (zentrales Qualitätskriterium). Digitale Dienste und Technologien müssen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen zugänglich sein. Im Alter sind das Bedürfnisse, welche insbesondere durch visuelle, auditive oder kognitive Beeinträchtigungen, Mobilitätseinschränkung, aber auch durch sprachliche oder kulturelle Zugangsbarrieren entstehen können. Der niederschwellige Zugang für Menschen mit besonderen Bedürfnissen sollte idealerweise bereits im Designstadium berücksichtigt und mit bedarfsgerechten Spezialanpassungen sichergestellt werden.
- In der ersten Phase des Programms sollte der Fokus nicht auf der Entwicklung neuer Technologien und digitaler Lösungen, sondern auf der Nutzung und Anpassung bestehender Lösungen für das Thema Einsamkeit liegen.
- Im Rahmen der Handlungsfelder 1 und 2:
  - werden leicht handhabbare, lokal anwendbare und bedürfnisgerechte digitale Tool(s) für Angebotsübersichten identifiziert, bei Bedarf angepasst und gefördert;
  - werden bewährte digitale Ansätze und Angebote breiter bekanntgemacht;

<sup>23</sup> Koller, S., Gross, C. S., Schnoz, D., & Bachmann, A. (o. J.). Recherche zu Empfehlungen für altersgerechte Interventionen. [https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/230113\\_Recherche\\_def.pdf](https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/230113_Recherche_def.pdf)

<sup>24</sup> Public Health Services, (o.J.). Checkliste & Toolsammlung: Empfehlungen zu altersgerechten Interventionen, [https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/230216\\_Checkliste-und-Toolsammlung\\_def.pdf](https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/230216_Checkliste-und-Toolsammlung_def.pdf)

- werden digitale Tools für die Programmumsetzung genutzt (z.B. Informations- und Wissensaustausch, Vernetzung, Schulungen/eLearning, Marketing und Kommunikation, etc.).
- Das Programm kann Dienstleister zugunsten der Umsetzungspartner sein, z.B. Bereitstellung von Wissen (Best Practice Übersichten, Empfehlungen, etc.), Unterstützung bei der Konzeption und allenfalls Pilotierung neuer (hybrider) digitaler Angebote.
- In Anbetracht der heute noch reduzierten Nutzung digitaler Lösungen durch die besonders vulnerablen Zielgruppen (z.B. hochaltrige Menschen und sozial benachteiligte Personen) und in Anbetracht der schnellen und starken Entwicklungen in diesem dynamischen Feld (Veränderungen im Verhalten bei jüngeren Kohorten der älteren Menschen und rasante technologische Entwicklungen) wird der Themenbereich „Digitale Ansätze“ in der ersten Phase des Programms „connect!“ keine Top-Priorität erhalten. Das Programm und seine Akteur:innen müssen jedoch „am Ball bleiben“.

## 8. Anhang; An der Erarbeitung des Faktenblatts beteiligte Fachpersonen

- François Höpflinger, em. Prof. Dr. Soziologie und Mitglied wissenschaftlicher Beirat
  - Jürgen StremLOW, Prof. Dr. Soziologie, HSLU und Mitglied wissenschaftlicher Beirat
  - Michael Kirschner, Soziologe und Leiter Alter Stadt Bern
  - Serge Bignens, Prof. und Co-Leiter Patient-centered Digital Health, BFH
  - Stefano Cavalli, Prof. für Lebenslauf und Altern, Leiter des Kompetenzzentrums für Altern, SUPSI und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats
  - Widmer Alexander, Leiter Innovation und Politik und Mitglied der Geschäftsleitung, Pro Senectute Schweiz
- 
- Claudia Kessler, PHS
  - Andy Biedermann, PHS
  - Corina Salis Gross, PHS
  - Patrick Alpiger, PHS
  - Natalie Lötscher, PHS