

Dr. Albert Noll

im Februar 2024

**Eine Befragung im Alter zum Alter (ältere Menschen > 70 Jahre)  
in Dinslaken und Umgebung aus den Jahren 2022 und 2023.**

**Ergebnisse im Hinblick auf Einsamkeit/ Einsamkeitsgefährdung**

Grunddaten zur Befragung

Zeitraum: 2022- 2023/Anfang

Befragte: 80 ältere Menschen >70 Jahre, 40 zu Hause Wohnende,  
40 Bewohner/innen von Pflegeheimen

32 Items/Fragen enthielt der Fragebogen.

Items/ Fragen bezogen sich auf folgende Bereiche: Mobilität –  
Digitalität – Soziale Kontakte – Lebenseinstellungen (u.a. Hobbies)  
– Pflegeeinrichtungen.

Auswertungsmöglichkeiten nach Geschlecht, Alter, Wohnumfeld  
(zu Hause Wohnende – in Pflegeheim Wohnende)

## Einsamkeit/ Einsamkeitsgefährdung

Einsamkeit ist ein Leiden des Individuums an der sozialen Umwelt. Damit wird deutlich, dass Einsamkeit sowohl einen emotionalen/subjektiven als auch einen sozialen Aspekt beinhaltet. Einsamkeit ist letztendlich ein subjektives Gefühl.

Einsamkeit hat gesundheitliche Auswirkungen; dazu zählen u.a. Depression, Demenz, Herz-, Kreislauferkrankungen. Einsamkeit hat viele Ursachen: Soziale Isolation, Verlust von Partnern und Freunden, Einschränkung der Mobilität, Introvertiertheit, Altersstarrsinn, Einschränkungen bei Sinnesorganen, fehlende Kommunikation/ Digitalität, ...

Einsamkeit kann alle Menschen treffen – jeden Alters. Bei meiner Befragung lag der Focus ausschließlich bei älteren Menschen.

Einsamkeit kann ältere Menschen treffen, egal wo sie wohnen, ob zu Hause oder in Pflegeheimen.

Bezüglich älterer Menschen habe ich mit meiner Befragung 3 Indikatoren von Einsamkeitsgefährdung identifiziert:

- Soziale Kontakte
- Mobilität
- Digitalisierung.

## **Soziale Kontakte**

Mit zunehmendem Alter wird das soziale Netz kleiner; je älter die Menschen werden, desto geringer werden i.d.R. ihre sozialen Kontakte.

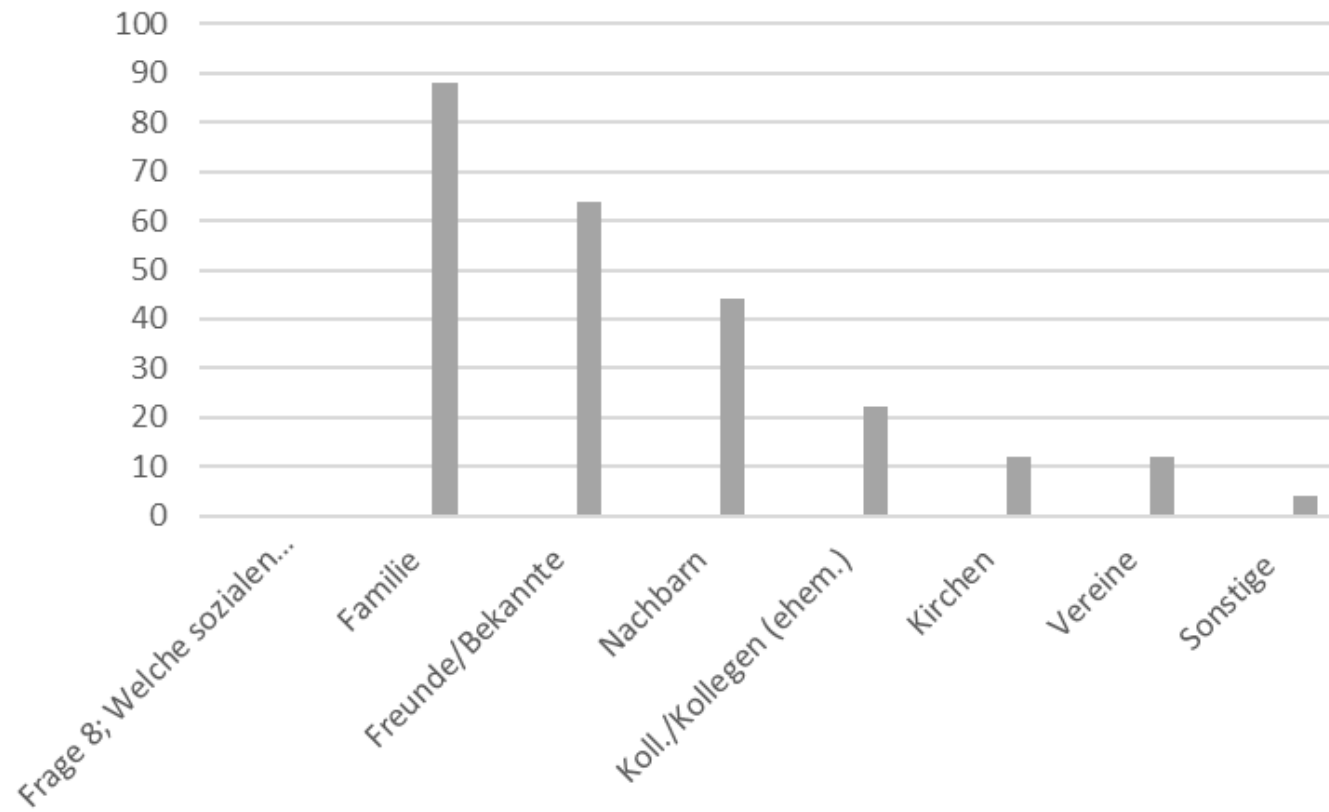
Familienangehörige als auch Menschen in der gewohnten Nachbarschaft sterben.

Was bleibt: das sind i.d.R. die Kinder und Enkelkinder sowie Personen eines Pflegedienstes, einer Essensausgabe oder ausländische Pflegekräfte, die oftmals wenig/kein Deutsch können.

Körperliche Schwächen (Hören, Sehen, Bewegen) kommen hinzu.

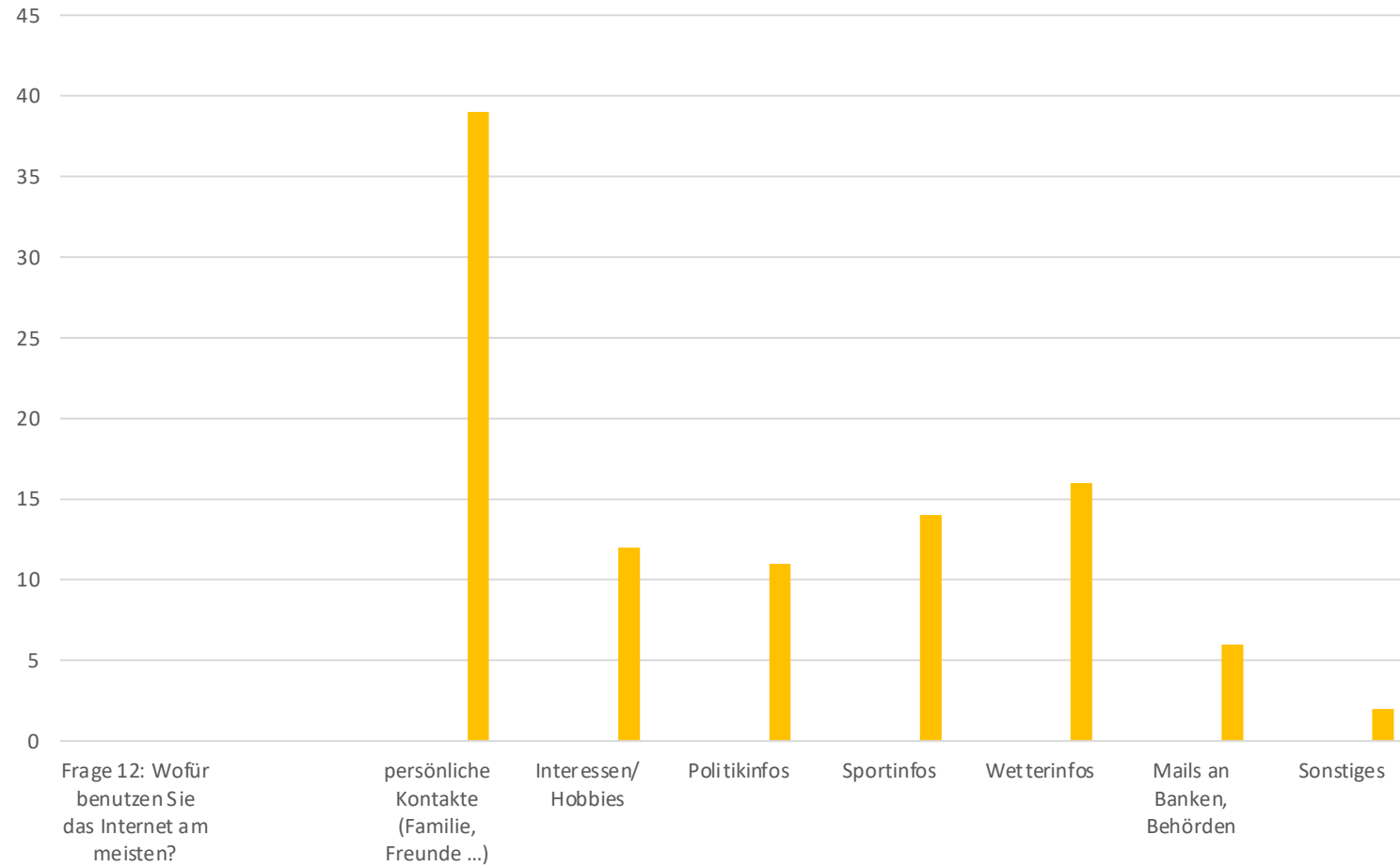
Nun hat die Befragung gezeigt, wie wichtig die sozialen Kontakte für ältere Menschen sind.

Frage 8: Welche sozialen Kontakte haben Sie  
aktuell?  
(alle; in %)

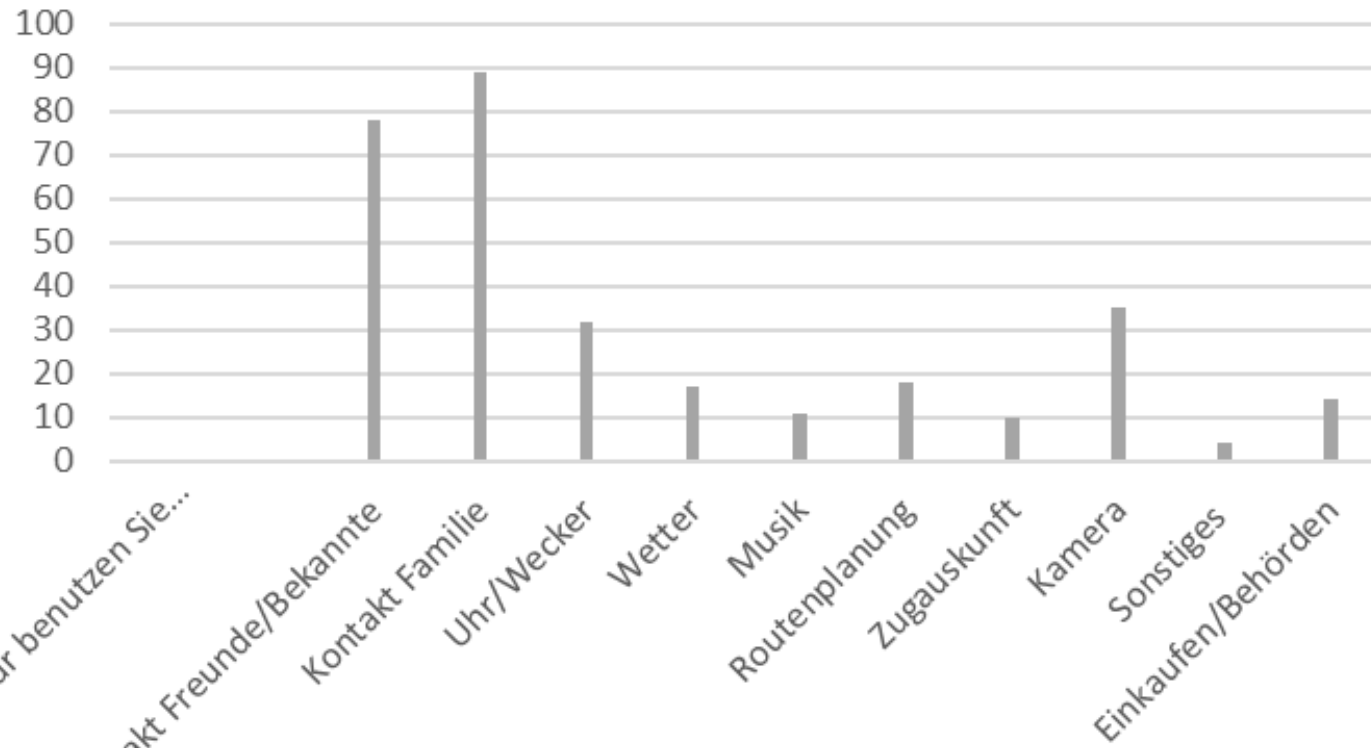


Das Schaubild macht deutlich, wie wichtig Familie ist, wie wichtig auch Freunde/Bekannte und Nachbarn sind. Darauf deuten auch die beiden nachfolgenden Schaubilder hin.

Frage 12: Wofür benutzen Sie das Internet am meisten ? (alle; %)



### Frage 15: Wofür benutzen Sie das Handy/Smartphone am meisten? (alle;%)



Frage 15: Wofür benutzen Sie...

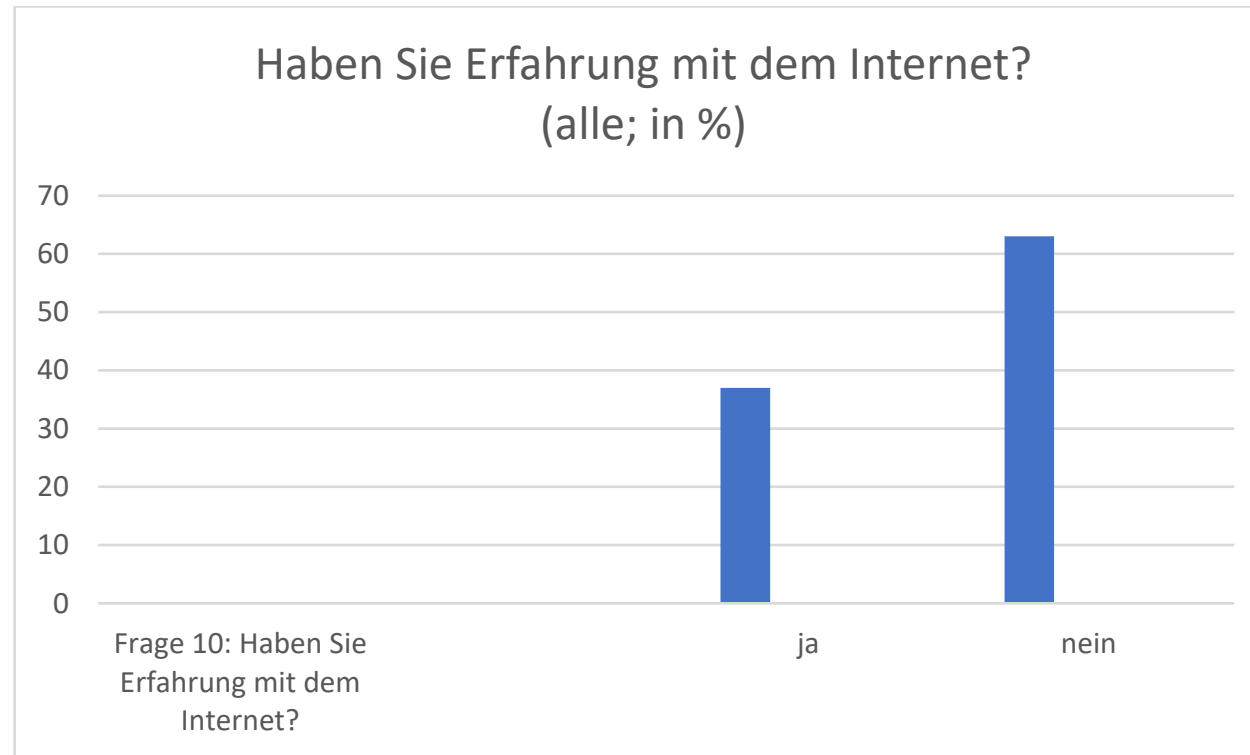


Die Einsamkeitsgefährdung wächst mit jedem „Weniger Werden“ der sozialen Kontakte. **Ein 1. Indikator für Einsamkeitsgefährdung ist demnach der Aspekt „Soziale Kontakte“.** Wie meine Befragung zeigt, spielen persönliche Kontakte zu „Familie sowie Freunden/Bekanntem“ für ältere Menschen eine große Rolle. Mit jedem Wegfall dieser sozialen Kontakte steigt die Einsamkeitsgefährdung der älteren Menschen; zugleich steigt damit aus meiner Sicht die Bedeutung der Digitalisierung -auch in Pflegeheimen. Wer keine Besuche von außen erhält (Familie, Freunde), vereinsamt oftmals. Die Bemühungen des Pflegepersonals, die Menschen in Gespräche, Aktivitäten,... einzubinden, klappen nur vereinzelt.

## **Digitalisierung**

Aus meiner Sicht könnte Digitalisierung dazu beitragen, Einsamkeitsgefährdung zu verringern. Digitale Medien sind das Tor zur Welt und eröffnen Menschen jeden Alters Antworten zu fast allen Fragen und ermöglichen dazu mannigfache soziale Kontaktaufnahmen (weit entfernte Familienangehörige oder Freunde/Freundinnen, ehemalige Kolleginnen/Kollegen, ...). Digitale Medien können dazu beitragen, trotz manchen persönlichen Verlusten und Behinderungen am Leben weiter teilzunehmen.

Allerdings zeigt meine Befragung, dass es gar nicht gut um die Digitalisierung bei älteren Menschen bestellt ist.

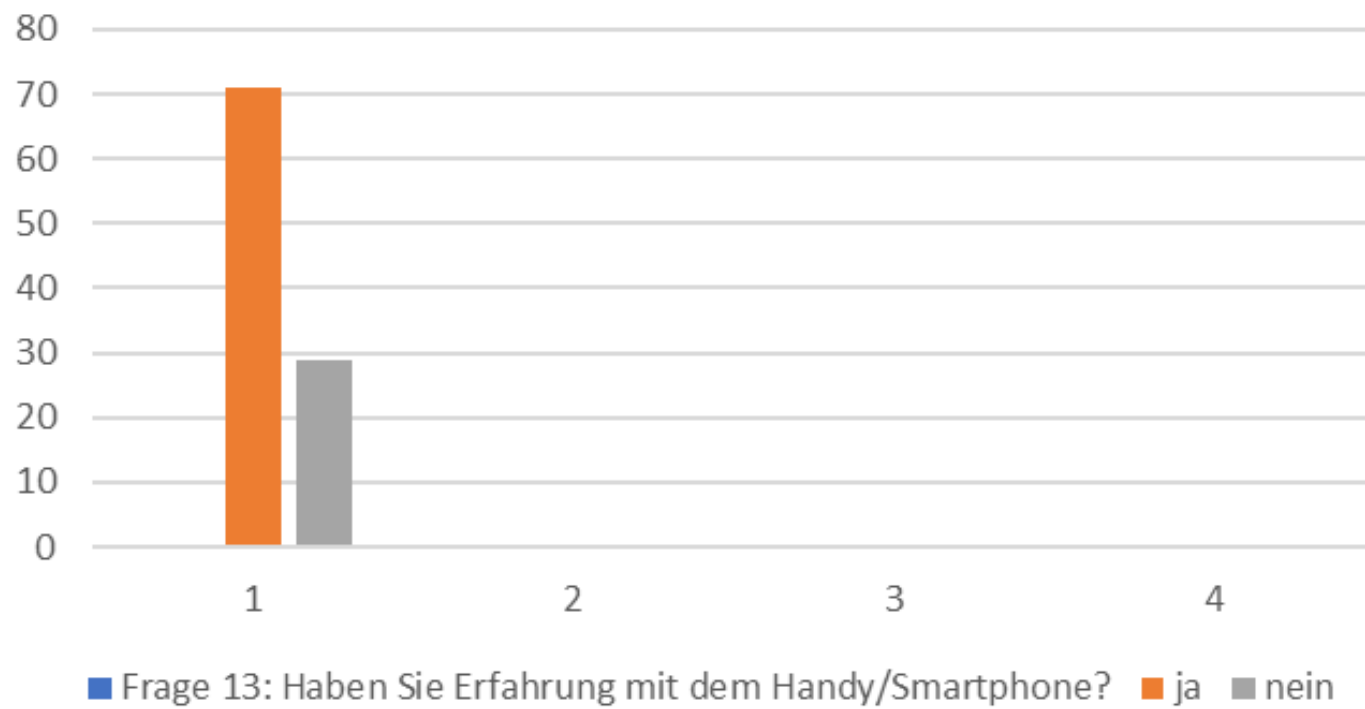


Über 60% der Befragten haben keine Erfahrung mit dem Internet. Wenn man die Ergebnisse nach „Wohnumfeld“ auswertet, ergibt sich folgendes Bild:

40% der zu Hause Wohnenden haben keine Erfahrung mit dem Internet.; bei den Pflegeheimbewohnerinnen und Bewohnern liegt der Prozentsatz bei 90%.

Bzgl. der Handy-/Smartphone Erfahrung sehen die Erfahrungswerte besser aus:

### Frage 13: Haben Sie Erfahrung mit dem Handy/Smartphone? (alle;%)



7 von 10 Befragten geben an, Erfahrung mit Handy/Smartphone zu haben.

Ein Blick unter dem Aspekt „Wohnumfeld“ führt zu folgenden Ergebnissen: 90% der zu Hause Wohnenden geben an, diesbezügliche Erfahrungen zu haben; bei den Pflegeheimbewohnerinnen und Bewohnern liegt der Prozentsatz allerdings bei nur 50%.

Pflegeheimbewohnerinnen und Bewohner sind bezüglich Digitalisierung (Internet, Handy/Smartphone) schlechter aufgestellt als zu Hause Wohnende.

**Digitalisierung ist für mich der 2. Indikator der Einsamkeitsgefährdung.** Dabei ist Einsamkeitsgefährdung groß, wenn der Grad der Digitalisierung niedrig ist – und das ist bei vielen älteren Menschen (vor allem in Pflegeheim Wohnenden) der Fall.

## Mobilität

Der 3. Indikator für Einsamkeitsgefährdung ist für mich die Mobilität.

Mobilität ist eine Voraussetzung für die Teilhabe am gesellschaftlichen, am sozialen und kulturellen Leben.

Die CHARTA DER GRUNDRECHTE DER EUROPÄISCHEN UNION formuliert unter Artikel 11:

Freiheit der Meinungsäußerung und Informationsfreiheit

(1) Jede Person hat das Recht auf freie Meinungsäußerung.

Dieses Recht schließt die Meinungsfreiheit und die Freiheit ein, Informationen und Ideen ohne behördliche Eingriffe und ohne Rücksicht auf Staatsgrenzen zu empfangen und weiterzugeben.

(2) Die Freiheit der Medien und ihre Pluralität werden geachtet und unter Artikel 25:

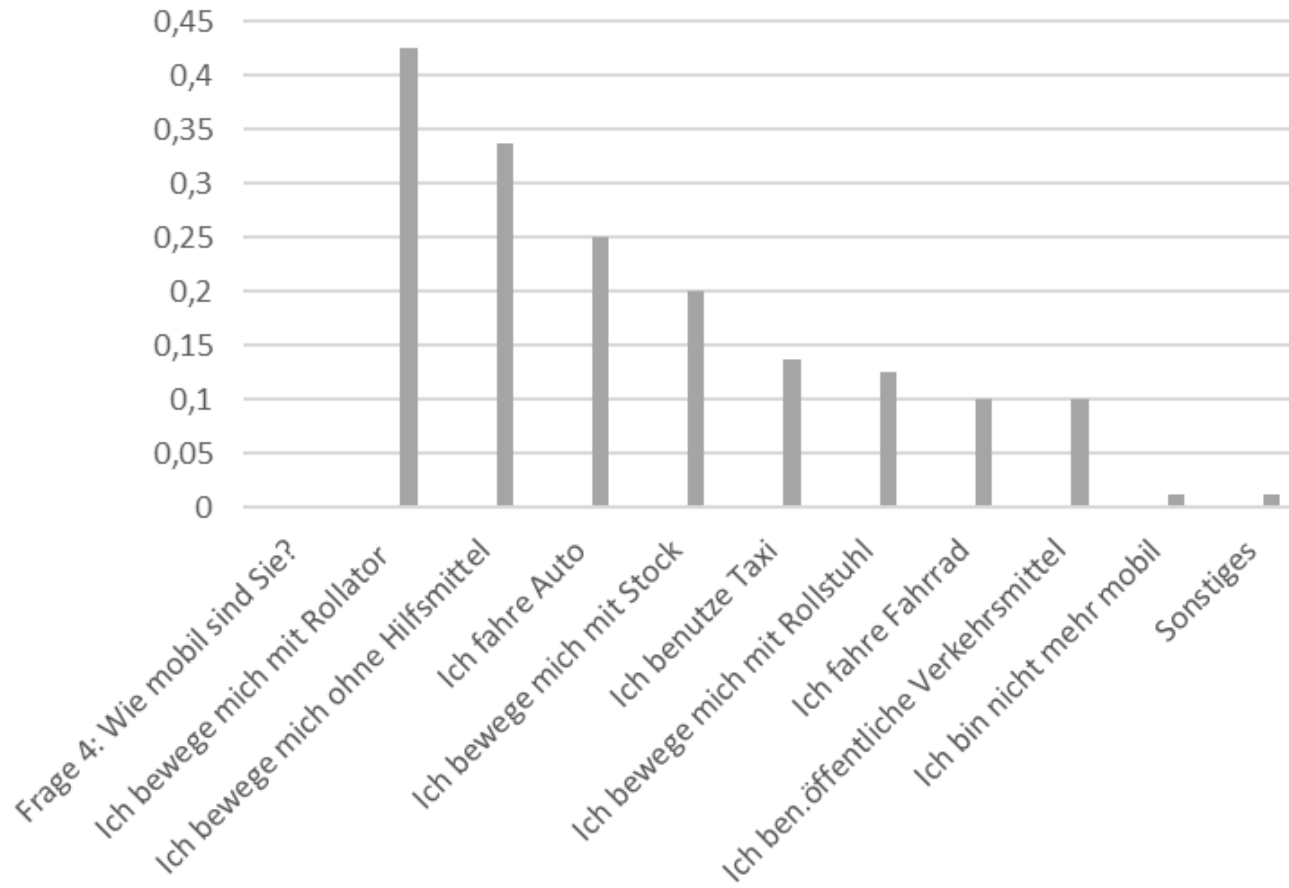
Rechte älterer Menschen

Die Union anerkennt und achtet das Recht älterer Menschen auf ein würdiges und unabhängiges Leben und auf Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben.

Mit jeder Mobilitätseinschränkung wird die Gefahr größer, dass ältere Menschen ihr Grundrecht „auf ein würdiges und unabhängiges Leben und auf Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben“ nicht mehr wahrnehmen können. Und viele ältere Menschen sind in ihrer Mobilität eingeschränkt.



### Frage 4: Wie mobil sind Sie?



Auffällig ist die große Spanne; über 40 % bewegen sich mit Rollator, jedoch 25% fahren auch noch Auto.

Ein differenzierter Blick auf das Kriterium „Wohnumfeld“ ist hier hilfreich: nach meiner Befragung sind die Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen mobil eingeschränkter. 50% sind mit dem Rollator mobil und ca. 20 % mit Rollstuhl.

Hingegen gibt jede/jeder 3. der zu Hause Wohnenden an, ohne Hilfsmittel mobil zu sein und -wie oben gesagt- jede/jeder 4. fährt noch Auto. ...

## Resümee

Wenn man die 3 identifizierten Indikatoren der Einsamkeitsgefährdung betrachtet, ist die Einsamkeitsgefährdung klein, wenn die Mobilität des Menschen hoch ist, der Grad der Digitalisierung ebenfalls hoch ist und viele soziale Kontakte existieren. Die Einsamkeitsgefährdung ist groß, wenn die Mobilität stark eingeschränkt (also niedrig) ist, keine oder nur noch wenige persönliche soziale Kontakte existieren und wenn der Grad der Digitalisierung niedrig ist.

Einsamkeit/Einsamkeitsgefährdung als gesellschaftliches Problem und als Auftrag an Jede/Jeden.

Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Problem, Verhinderung von Einsamkeit ein gesellschaftlicher Auftrag. Einsamkeit kann jeden treffen: jeden Alters. In meiner Studie geht es um Einsamkeit/ Einsamkeits-gefährdung älterer Menschen. Und jeder/jede kann helfen, indem sie/er hinschaut, was mit der Nachbarin/dem Nachbarn, dem ehemaligen Kollegen/der ehemaligen Kollegin, der Freundin/dem Freund aktuell geschieht.

Dazu dienen die drei von mir identifizierten Indikatoren:

- Soziale Kontakte
- Mobilität
- Digitalisierung.

Konkret:

gesellschaftlicher Auftrag hinzuschauen und ggf. nachzufragen - hat sich bzw. wenn ja: wie hat sich die ehemalige Kollegin/der ehemalige Kollege, die/der Verwandte, die Nachbarin/der Nachbar, das Vereinsmitglied, ... bezüglich der 3 Indikatoren (Mobilität, soziale Kontakte, Digitalisierung) verändert? Wie kann ich nachfragen, wen kann ich ansprechen?

Jeder ältere Mensch ist aber – soweit möglich – auch für sich selbst verantwortlich in Selbstreflexion: Pflege ich meine sozialen Kontakte? Was tue ich, um mobil zu bleiben? Wie digital bin ich aufgestellt? Was will ich hier noch lernen? Welche Hilfen gibt es ? Und es gibt viele ....



Und zum Schluss eine Bemerkung, ein Beispiel, eine Ideen-  
Börse und ein Bild:

Zunächst die Bemerkung:

Digitalisierung als Indikator zur Einsamkeitsgefährdung bei  
älteren Menschen trifft oft bei Diskussionen auf erheblichen  
Widerstand; die Effektivität wird bezweifelt: alle persönlichen  
Kontakte sind vorzuziehen... Ein Gegenbeispiel ist der Erfolg der  
Telefonseelsorge, hier wird sogar anonym den Anrufenden  
geholfen.

Und nun das Beispiel:

Eine 90-jährige Dame mit stark eingeschränkter Sehfähigkeit stürzt und wird an den Folgen des Sturzes operiert. Sie geht daraufhin in eine Pflegeeinrichtung. Geistig ist sie recht fit, aber auf einen Rollstuhl angewiesen. Fernsehen ist ihr nicht mehr möglich. Ihr Sohn kauft ihr eine Alexa und sie lernt, dieses digitale Medium intensiv zu nutzen. Sie fragt Alexa nach dem Wetter, lässt sich über Nachrichten informieren, lässt sich Musikstücke vorspielen oder Gedichte vortragen. Sie gewinnt immer weitere Ideen, von Alexa zu profitieren. Dies bringt sie in ihre Gespräche mit Familie und Freunden/Freundinnen ein.



# Ideen-Börse

Barrierefreiheit im digitalen Raum

Schlechtes Image von Pflegeeinrichtungen verbessern

Alexa/Sprachassistenten für ältere Menschen

Pflegeheime werden Begegnungszentren im Quartier

Video-Telefonie

Ehrenamtliche Transportsysteme aufbauen

Internetforen anbieten/  
Seniorinnen/ Senioren  
Internet- Treffs einrichten

Begegnungsstätten älterer Menschen mit Schülerinnen und Schülern schaffen (gegenseitiger Austausch)

Ältere Menschen helfen ehrenamtlich (z.B. Eingliederung von Migrantinnen/Migranten)

Digital- Lotsinnen und -lotsen schaffen

Seniorenbeiräte, Pflegedienste und Pflegeeinrichtungen im Hinblick auf die Indikatoren für Einsamkeitsgefährdung sensibilisieren

KI-Systeme im Alltag älterer Menschen

Digitalität im öffentlichen Raum (Medizin, Verwaltung, Smart –Home-Technik, Bewegung)

...

Virtual Reality

