

# Internet macht «Best Ager» nicht glücklicher – aber es hilft



Karen Torben-Nielsen  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
karen.torben@bfh.ch

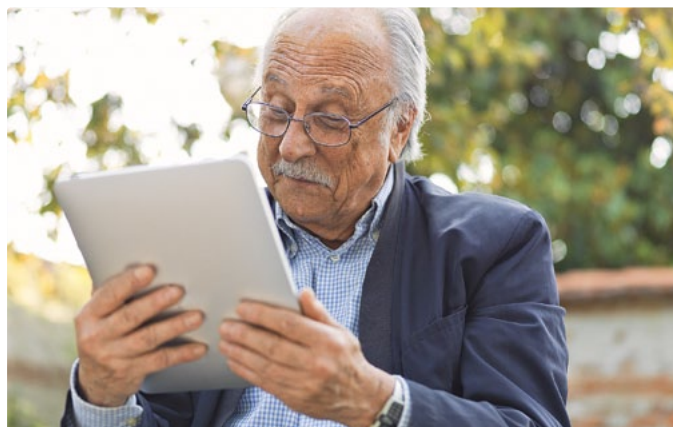


Michaela Maurer  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
michaela.maurer@bfh.ch

Die 60+-Jährigen von heute sind aktiver und sozial vernetzter als je zuvor. Was aber geschieht, wenn ihr Umfeld und ihre Situation sich ändern? Das innovative BFH-Forschungsprojekt Third Age Online (TAO) hat gezeigt, dass Internet und Online-Gemeinschaften (wie z.B. Wikipedia oder Seniorweb) ältere Leute zwar nicht plötzlich glücklicher machen, dass sie aber dennoch helfen, deren Lebensqualität aufrechtzuerhalten.

Können Wikipedia, Seniorweb und andere sogenannte «Online-Communities» oder Gemeinschaften, in denen die meisten Kontakte online stattfinden, die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren (60+) verbessern? Unter der Leitung der BFH hat ein internationales Experten-Team aus der Schweiz, der Niederlande und Deutschland zusammen mit Praxispartnern (u.a. Seniorweb oder wikipedia.de) drei Jahre lang an dieser Frage geforscht. Die Antwort? Ja, die aktive Teilnahme an solchen Online-Communities kann das Leben von älteren Menschen in der Tat bereichern. Obwohl die realen Kontakte entscheidend für die Lebensqualität bleiben, hilft der Online-Austausch älteren Erwachsenen, mit anderen in Kontakt zu bleiben – gerade auch wenn sie später weniger mobil werden.

Ob älter oder jünger, alle möchten sich kompetent fühlen, Gemeinschaft erfahren, selber Entscheidungen treffen und neue Herausforderungen annehmen. Oftmals decken die alltäglichen Aktivitäten diese Bedürfnisse ab. Online-Communities können aber zusätzlich verschiedene dieser Bedürfnisse befriedigen, insbesondere dann, wenn sich das soziale Umfeld verändert oder die Mobilität eingeschränkt wird. Für ältere Personen kann die Aktivität in virtuellen Netzwerken zum Beispiel nach der Pensionierung interessant sein, wenn sie ihre Familienmitglieder betreuen oder vielleicht selber gesundheitliche Probleme bekommen. Online-Communities bieten ein riesiges Angebot an Teilnahmemöglichkeiten. Einige Gemeinschaften fokussieren auf soziale Kontakte, andere auf Wissenstransfer (z.B. Wikipedia), oder sie geben Interessierten die Gelegenheit für Freiwilligenarbeit, wie z.B. Texte verfassen oder Treffen im echten Leben organisieren (z.B. Seniorweb).



## Hürden sind nicht technischer Natur

Weshalb beteiligen sich Menschen im Alter von 60+ trotz dieser Vorteile nicht öfter an Online-Communities? Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Hindernisse nicht technischer Natur sind, sondern vielmehr sozial bedingt: «Ich sehe den Nutzen nicht», so eine häufige Aussage der befragten Personen. Bis heute gelingt es den wenigsten Online-Communities, klar mitzuteilen welche Vorteile (ältere) Nutzerinnen und Nutzer geniessen, die sich ihnen anschliessen.

Um Online-Communities darin zu unterstützen, für Seniorinnen und Senioren attraktiver zu werden, hat das TAO-Team ein Online-Handbuch entwickelt, das kostenlos und für alle zugänglich ist. Die Hauptzielgruppen des Handbuchs sind Geschäftsleitende und Mitarbeitende von Online-Communities. Das Handbuch bietet klare Richtlinien zu einem breiten Themenspektrum: vom Freiwilligen-Management, über Tipps zur Vereinfachung der technischen Bedienbarkeit bis hin zu Geschäftsmodellen. Letztlich profitieren davon nicht nur Seniorinnen und Senioren: Auch die Online-Communities und ihre Mitglieder können einen Nutzen aus der grossen, neuen Zielgruppe ziehen. ●

Weitere Informationen unter [www.thirdageonline.eu/de](http://www.thirdageonline.eu/de)

## Persönliche Zeugnisse – Zwei Personen im Alter von 60+ erzählen von ihren Internet-Erfahrungen

### «E-Mail gegen Einsamkeit»

Als seine Schwiegermutter (98) taub wurde und vereinsamt ist, wird Peter Wirthlin bewusst, dass E-Mails und Internet der Vereinsamung älterer Menschen vorbeugen können. Deshalb hilft der ehemalige Lehrer nun nicht mehr Kindern mit dem Internet, sondern Menschen im Alter von 50+.

Bevor es den Begriff «Computerklassen» überhaupt gab, fanden diese im Klassenzimmer des ehemaligen Lehrers Peter Wirthlin schon statt. Wirthlin kaufte selber einen Computer für das Klassenzimmer und liess «seine» Kinder darauf ihre Rechen- und Sprachkenntnisse üben, entwickelte eine Schulwebsite und organisierte für seine Klasse ausländische «Brieffreunde», die dann aber natürlich per E-Mail kontaktiert wurden. Peter Wirthlin bringt anderen immer noch den Umgang mit dem Internet bei, auch wenn die «Schülerinnen und Schüler» in der Zwischenzeit keine Kinder mehr sind. Er unterrichtet Menschen im Alter von 50+ und das als ehrenamtlicher Kursleiter bei Compihelp in Bern. Zuvor war er bereits Kursleiter bei Seniorwebs «Freie Fahrt ins Internet».

Eine persönliche Erfahrung motiviert ihn zu diesen Kursen: «Meine Schwiegermutter ist eine sehr liebe, kommunikative Frau, die immer sehr viel Kontakt mit anderen Menschen hatte. Nach ihrem 90. Geburtstag wurde sie taub und vereinsamte. Sie kann die anderen einfach nicht mehr hören. Ich habe oft gedacht, dass die Situation für sie ertragbarer wäre, wenn sie sich mit anderen zumindest per E-Mail austauschen könnte. Deshalb finde ich es so wichtig, dass Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit haben, das Internet rechtzeitig kennenzulernen, wenn sie daran interessiert sind. Niemand weiss, was im Alter passiert.»



Peter Wirthlin (71) aus Montfaucon (Jura): ehemaliger Lehrer, verheiratet, drei erwachsene Kinder

### «Ich frage mich, was ich ohne das Internet tun würde»

Nach einem halben Jahrhundert hat Marie-Theres Bitzi ihre alten Klassenkameradinnen mit Hilfe von Online-Medien wiedergefunden. Sie kann sich ein Leben ohne Internet gar nicht mehr vorstellen.

Bereits 9 von 20 ehemaligen Mitschülerinnen hat sie gefunden. Vor 50 Jahren absolvierten alle von ihnen die Berufsschule zur Medizinischen Praxisassistentin. «Wir alle waren junge Frauen. Die meisten haben jetzt natürlich andere Namen», sagt Marie-Theres Bitzi aus Bern. «Ohne das Internet wäre die Suche hoffnungslos gewesen.»

Allerdings war es nicht Liebe auf den ersten Blick zwischen Marie-Theres Bitzi und dem Internet. «Obwohl ich in meinem Beruf ausgiebig mit dem Computer gearbeitet hatte, zögerte ich lange bis zum Schritt ins Internet.» Bis sie im Jahr 2006 beschloss, dass es doch sehr praktisch wäre, wenn sie zuhause nach diversen Informationen wie z.B. nach Fahrzeiten der öffentlichen Verkehrsmittel suchen könnte. Heute ist das Internet fester Bestandteil ihres Lebens. Aufgrund dieser Motivation wurde Bitzi freiwillige Mitarbeiterin für den Kurs «Freie Fahrt ins Internet» von Seniorweb in Bern und half Gleichaltrigen bei deren ersten Schritten im Internet.

Selbst findet sie das Internet besonders wertvoll, um den Kontakt mit Familie und Freunden zu pflegen; auch für später, wenn sie vielleicht nicht mehr so mobil sein würde. Ständig online ist sie aber nicht: «Es gibt noch so viele andere Sachen. Zudem gibt es Dinge, die ich nie online tun würde. Streiten zum Beispiel oder über vertrauliche Sachen sprechen.» Aber so oder so: «Manchmal frage ich mich, was ich ohne das Internet tun würde.»



Marie-Theres Bitzi (70) aus Bern: ehemalige medizinische Praxisassistentin, ledig, keine Kinder