

## Einsamkeit, Digitalisierung und Bildung im Alter – Impulse für zukunftsfähige Gemeinschaften

Vortrag auf der Kooperationsveranstaltung des KNE und des Fachbeirats DigiBäM  
„Einsamkeit älterer Menschen – Fluch und Segen der Digitalisierung“ im Rahmen  
des 14. Deutschen Seniorentages in Mannheim, 3. April 2025

*Prof. Dr. Claudia Müller, Universität Siegen, Sprecherin DigiBäM*

# Fahrplan

1. Einsamkeit im Alter
2. Einsamkeit und Digitalisierung
3. Einsamkeit und Bildung
4. Bildung und Digitalisierung
5. Benötigter Rahmen
6. Literatur



 Einsamkeit im Alter

# Definition Einsamkeit

*Abgrenzungen: Einsamkeit – Alleinsein – soziale Isolation*

- *Alleinsein*
  - Selbst gewählt, kann positiv empfunden werden
- *Soziale Isolation*
  - Objektiv messbarer Zustand, Anzahl an Kontakten (Größe des sozialen Netzwerks, Häufigkeit und Länge sozialer Interaktionen)
- *Einsamkeit*
  - Ein vielschichtiges Gefühl, das häufig als schmerzvoll und unangenehm empfunden wird. Entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen als unzureichend wahrgenommen werden im Hinblick auf deren Qualität und/oder Anzahl.

***„Älteren Menschen fällt es leichter, Einsamkeit zu vermeiden als sich aus bestehender Einsamkeit zu befreien.“ (Huxhold & Henning 2023)***

# Risikofaktoren und Folgen

- Alter an sich kein Risikofaktor, aber Begleitfaktoren erhöhen das Risiko:
  - Altersarmut
  - Pflegebedürftigkeit (und pflegende Angehörige!)
  - eingeschränkte Gesundheit/ Mobilität
  - Diskriminierungserleben (Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrungen, queere Menschen etc.)
- mögliche Folgen
  - Auswirkungen auf Gesundheit
  - Verschlechterung kognitiver Fähigkeiten
  - Verschlechterung von Demenzerkrankungen
  - erhöhte Sterblichkeitsrate

# Was tun gegen Einsamkeit (im Alter)?

- *„Es gibt nicht die eine Antwort auf die Linderung eines subjektiven Leidens. Denn Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen, die sie verspüren, die Ursachen, die sie ausmachen, und die individuellen Biografien, die sie formen.“ (KNE 2022)*
  - Orte gegen Einsamkeit = Orte der Begegnung und des Miteinanders
  - Niedrigschwellige, zugängliche Angebote schaffen
  - Mitgestaltung von Angeboten (mit Betroffenen)
  - „Schlüsselpersonen“ (Ärzt\*innen, Pflegekräfte, aber auch zentrale Ansprechpartner\*innen in lokalen Gemeinschaften) informieren und aufklären
  - Selbstwirksamkeit stärken

# „Zukunftsfähige Gemeinschaften“

*„Zukunftsfähige Gemeinschaften (Siebter Altenbericht), die sich durch Einbindung **informeller Netzwerke** (vom engeren Familien- und Freundeskreis über Nachbarschaften bis hin zu Netzwerken bspw. im Engagementbereich) auszeichnen, stellen einen **Schutzfaktor** gegen Einsamkeit dar. Sie sind vor Ort grundlegende Bausteine für **gesellschaftlichen Zusammenhalt** und erfordern die Unterstützung durch eine **ermöglichende Infrastruktur** (Begegnungsorte, Begleitung, Beratung, Bildung).“ (DigiBäM)*

# Einsamkeit und Bildung



# Bildung gegen Einsamkeit

- **Bildungsangebote können zu Prävention und Linderung von Einsamkeit beitragen.** (Huxhold 2024)
  - Gesundheitskompetenz verbessert Kapazitäten.
  - Gezielte Angebote können motivieren, Einsamkeit zu überwinden.
  - Möglichkeiten der Mitgestaltung fördern soziale Fähigkeiten, das Erleben von Selbstwirksamkeit, Bestätigung, den wahrgenommenen eigenen Status.
  - Lehren und Lernen in sozialen Gruppen helfen, Gelegenheitsstrukturen („Opportunitätsstrukturen“) zu erschließen und können negativen Alters(selbst)bildern entgegenwirken.



# Bildung und Digitalisierung

# Bildung und Digitalisierung

- Bildung von und mit älteren Menschen im digitalen Bereich ist in Zukunft ein unverzichtbarer Bestandteil der **Einsamkeitsbekämpfung**, denn die soziale Opportunitätsstruktur (Gelegenheiten sozialer Kontakte) wird zunehmend davon bestimmt. (Huxhold 2024)
- Digitale Technologien können einerseits als Instrumente der Bildung genutzt werden und innovative Formate unterstützen. Ihre Nutzung erfordert andererseits Bildung zur Aneignung digitaler Kompetenz und Souveränität sowie von Medienkompetenz.

 Benötigter Rahmen

# Ermöglichende Infrastruktur

- Aufbau und Weiterentwicklung **ermöglichender Infrastruktur** sind **generationenübergreifend** und unter Berücksichtigung einer **vielfältigen Gesellschaft** (Neunter Altersbericht) zu gewährleisten. Die Heterogenität des Alters erfordert **passgenaue, auf unterschiedliche Zielgruppen ausgerichtete (digitale) Bildungsangebote**. DigiBäM betont die Bedeutung von **Engagement- und Lernkontexten im Generationendialog** für das gesellschaftliche Miteinander.
- **Digitale Infrastruktur** (stabile Internet-Verbindungen, frei zugängliche Endgeräte) sowie **Bildung zur Aneignung digitaler Kompetenz** („Erfahrungsorte“, Internet-Helfer\*innen/ Technikbotschafter\*innen) sind als Bestandteil **kommunaler Daseinsvorsorge** vorzuhalten.

**DigiBäM**

Fachbeirat Digitalisierung und Bildung  
für ältere Menschen

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Univ.-Prof. Dr. Claudia Müller  
Lehrstuhl Wirtschaftsinformatik, insb.  
IT für die alternde Gesellschaft  
Universität Siegen

# Quellennachweise I

- Deutscher Bundestag (Hg.) 2016: Siebter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften, Drucksache 18/10210, online verfügbar unter:  
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/siebter-altenbericht-120148>.
- Deutscher Bundestag (Hg.) 2020: Achter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Ältere Menschen und Digitalisierung, Drucksache 19/21650. Online verfügbar unter: <https://www.achter-altersbericht.de/>.
- Deutscher Bundestag (Hg.) 2024: Neunter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Alt werden in Deutschland – Vielfalt der Potenziale und Ungleichheit der Teilhabechancen, Drucksache 20/14450, online verfügbar unter:  
[https://www.neunter-altersbericht.de/fileadmin/Redaktion/Bericht Broschuere Deckblaetter/neunter-altersbericht-bundestagsdrucksache\\_final.pdf](https://www.neunter-altersbericht.de/fileadmin/Redaktion/Bericht_Broschuere_Deckblaetter/neunter-altersbericht-bundestagsdrucksache_final.pdf).

# Quellennachweise II

- DigiBäM [Fachbeirat Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen] 2019: Anforderungen an eine ermöglichende Infrastruktur der kommunalen Daseinsvorsorge. Positionspapier. Online verfügbar unter: [https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/assets/ezw/pdf/Positionspapier\\_Infrastruktur.pdf](https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/assets/ezw/pdf/Positionspapier_Infrastruktur.pdf).
- DigiBäM 2023: Zivilgesellschaft nicht ohne ältere Menschen! Bildung für eine resiliente Demokratie. Positionspapier. Online verfügbar unter: [https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/user\\_upload/Positionspapier\\_Zivilgesellschaft\\_barrierefrei.pdf](https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/user_upload/Positionspapier_Zivilgesellschaft_barrierefrei.pdf).
- DigiBäM 2025: Empfehlungen des Fachbeirats für die Förderung [durch das BMFSFJ] im Handlungsfeld Bildung für ältere Menschen / Digitalisierung ab 2026. Online abrufbar unter: [https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/user\\_upload/Foerderung\\_BMFSFJ\\_2026\\_final.pdf](https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/user_upload/Foerderung_BMFSFJ_2026_final.pdf).



# Quellennachweise III

- Huxhold, Oliver 2024 (unveröffentlicht): Einsamkeit im Alter – Potentiale von Bildungsangeboten. Online-Vortrag zum Fachgespräch „Einsamkeit und Digitalisierung“ des Fachbeirats DigiBäM (in Präsenz) mit anschließender Diskussion am 29.11.2024.
- Oliver Huxhold & Georg Henning 2023: Älteren Menschen fällt es leichter, Einsamkeit zu vermeiden als sich aus bestehender Einsamkeit zu befreien, Deutsches Zentrum für Altersfragen. Zusammenfassung des englischsprachigen Texts Huxhold, O., & Henning, G. (2023). The Risks of Experiencing Severe Loneliness Across Middle and Late Adulthood. The Journals of Gerontology: Series B, 2023 DOI: 10.1093/geronb/gbad099; abrufbar unter: [https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Publikationen/Huxhold\\_Henning\\_%C3%84ltere\\_Menschen\\_k%C3%B6nnen\\_es\\_gut\\_vermeiden\\_einsam\\_zu\\_werden.pdf](https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Publikationen/Huxhold_Henning_%C3%84ltere_Menschen_k%C3%B6nnen_es_gut_vermeiden_einsam_zu_werden.pdf) (zuletzt abgerufen am 08.04.2025)
- Klein, Ludger/ Dierkes, Mirjam/ Schobin, Janosch 2024: Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis, Fokus Digitalisierung, Reihe KNE-Transfer. Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/9005/?tmstv=1733913321>.
- KNE 2022: siehe die Website des Kompetenznetz Einsamkeit (KNE), <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>