



Soziale Isolation bei Menschen im höheren Lebensalter (65+) Möglichkeiten während der Corona-Zeit

www.corona.health-aau.at

Soziale Isolation und Einsamkeit gelten als Risikofaktoren für die mentale und physische Gesundheit [1, 2, 3]. Menschen im höheren Lebensalter (65 Plus) sind besonders häufig betroffen. Studien zeigen, dass Vereinsamung im Alter mit schweren gesundheitlichen Problemen einhergeht, wie Bluthochdruck, Schlafstörungen, Demenz, Depressionen und einer erhöhten Sterblichkeitsrate [4, 5, 6, 7, 8].

Soziale Kontakte, speziell mit engen Familienangehörigen und Freunden, wirken sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus und gelten zudem als entscheidender Puffer vor kritischen Lebensereignissen (z.B. chronische Erkrankungen, physischem und psychischem Stress) [9].

Digitale Kommunikationstechnologien, wie WhatsApp, Skype und Zoom, ermöglichen und stärken soziale Kontakte von Angesicht zu Angesicht, was sich Studien zufolge positiv auf die Gesundheit [10], Lebenszufriedenheit [11], soziale Unterstützung [9], Einsamkeit [12] und soziale Isolation [13, 14] auswirken kann. Darüber hinaus zeigen neue Studien, dass die regelmäßige Nutzung von digitalen Kommunikationstechnologien mit Familienangehörigen und/oder Freunden (3x/Woche) das Depressionsrisiko deutlich reduzieren kann [15]. Zudem konnte ein positiver Zusammenhang zwischen der Nutzung von digitalen Kommunikationstechnologien und der kognitiven Funktionsfähigkeit bei Menschen ab 65 Jahren festgestellt werden [16].

Da in Zeiten von Corona längst nicht mehr nur Senioren und Menschen im höheren Lebensalter zu den sozialen Risikogruppen zählen, bieten Dienste wie Skype und WhatsApp nützliche Alternativen um mit räumlich getrennten Verwandten, Freunden oder Bekannten zumindest digital in Kontakt zu bleiben, gleichzeitig etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und langfristig die Gesundheit zu verbessern bzw. aufrechtzuerhalten. Diejenigen, die keinen Zugang zu digitalen Kommunikationstechnologien haben oder nicht wissen wie man diese verwendet, können auch auf das gute alte Telefon zurückgreifen oder einen Brief schreiben. Halten Sie auch Ausschau nach Aushängen im eigenen Treppenhaus oder Wohnblock, es gibt etliche Gruppen, die für alle möglichen Städte und Bezirke nachbarschaftliche Hilfe organisieren. Die gegenseitige Unterstützung ist eine der wichtigsten Strategien, um möglichst gut durch diese Zeit zu kommen.

EMPFEHLUNGEN:

1) **Regelmäßige Kontakte** (3x/Woche) mit Familienangehörigen und Freunden verringern das Risiko für soziale Isolation und Depression bei Menschen im höheren Lebensalter [13].

2) **Videotelefonie** vermindert das Risiko für depressive Symptome [15].

3) **Smartphones** haben sich zur Aufrechterhaltung und Stärkung der Großeltern-Enkelkind Beziehung als besonders nützlich erwiesen [17].

Zudem zeigt sich ein positiver Zusammenhang zwischen der Großeltern-Enkelkind Beziehung und der Nutzung von digitalen Kommunikationstechnologien mit der Gesundheit, dem Wohlbefinden und der sozialen Unterstützung älterer Menschen [17].

4) Menschen ab dem 65. Lebensjahr vermehrt über Potentiale von digitalen Kommunikationstechnologien **aufklären**, um Hemmnisse/Ängste abzubauen, die Bereitschaft zur Nutzung zu stärken und dadurch soziale Isolation zu reduzieren [1].

5) **Indirekte Unterstützung und Ermutigung** (z.B. per Telefon, Smartphone) von Familienmitgliedern ab dem 65. Lebensjahr bei der Nutzung von digitalen Kommunikationstechnologien [18].

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNGEN:

Wie nutze ich WhatsApp, Skype, FaceTime & Co.? In den nachfolgenden Links finden Sie hilfreiche Anleitungen zur Nutzung von Videotelefonie und -chat per Video und Text.

Videotelefonie (WhatsApp, Skype, FaceTime)

- Video Anleitung:

<https://levato.de/video/>

Skype

- Text Anleitung:

https://www.digitalkompass.de/sites/default/files/material/files/12_web_anleitung_skype_28052019.pdf

- Video Anleitung von Senioren für Senioren:

<https://www.youtube.com/watch?v=U0Fy-kEgwYs>

<https://www.youtube.com/watch?v=28kcKzYYNQg>

WhatsApp

- Text Anleitung:

https://www.digitalkompass.de/sites/default/files/material/files/13_web_anleitung_whats_app_sept_2019_0.pdf

FaceTime

- Text Anleitung:

<https://support.apple.com/de-de/HT204380>

WEITERFÜHRENDE LINKS:

- <https://www.digital-kompass.de/aktuelles/corona-krise-diese-digitalen-angebote-helfen-ihnen-im-alltag>
- https://www.digitalkompass.de/sites/default/files/material/files/barrierefrei_wegweiser_durch_digitale_welt_2020.pdf
- <https://www.bsi-fuerbuenger.de/BSIFB/DE/Service/Aktuell/Informationen/Artikel/videotelefonie-einfacherklaert.html>
- <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/aktiv-im-alter/einsamkeit-imalter>
- <https://www.tagesschau.de/inland/interview-corona-psychologie-101.html>

LITERATUR:

- [1] Morton, T. A., Wilson, N., Haslam, C., Birney, M., Kingston, R., & McCloskey, L. G. (2018). Activating and guiding the engagement of seniors with online social networking: Experimental findings from the AGES 2.0 project. *Journal of aging and health*, 30(1), 27-51. doi:10.1177/0898264316664440
- [2] Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Manalel, J. A. (2017). Social relations and technology: Continuity, context, and change. *Innovation in Aging*, 1(3), 1-9. doi:10.1093/geroni/igx029
- [3] Czaja, S. J., Charness, N., Fisk, A. D., Hertzog, C., Nair, S. N., Rogers, W. A., & Sharit, J. (2006). Factors predicting the use of technology: findings from the Center for Research and Education on Aging and Technology Enhancement (CREATE). *Psychology and aging*, 21(2), 333. doi:10.1037/0882-7974.21.2.333
- [4] Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227. doi:10.1007/s12160-010-9210-8.
- [5] Kurina, L. M., Knutson, K. L., Hawkey, L. C., Cacioppo, J. T., Lauderdale, D. S., & Ober, C. (2011). Loneliness is associated with sleep fragmentation in a communal society. *Sleep*, 34(11), 1519-1526. doi:10.5665/sleep.1390
- [6] Holwerda, T. J., Deeg, D. J., Beekman, A. T., van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *J Neurol Neurosurg Psychiatry*, 85(2), 135-142. doi:10.1136/jnnp-2012-302755
- [7] Mead, N., Lester, H., Chew-Graham, C., Gask, L., & Bower, P. (2010). Effects of befriending on depressive symptoms and distress: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 196(2), 96-101. doi:10.1192/bjp.bp.109.064089.
- [8] Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797-5801. doi:10.1073/pnas.1219686110
- [9] Trepte, S. & Scharkow, M. (2016). Friends and Lifesavers: How social capital and support received in media environments contribute to well-being. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being* (pp. 304—316). New York: Routledge.
- [10] Burke (2011). *Reading, Writing, Relationships: The Impact of Social Network Sites on Relationships and Well-Being*. Dissertation, Carnegie Mellon University, Pittsburgh.
- [11] Dienlin, T., Masur, P.K. & Trepte, S. (2017). Reinforcement or Displacement? The Reciprocity of FtF, IM, and SNS Communication and Their Effects on Loneliness and Life Satisfaction. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 22(2), 71-87. doi:10.1111/jcc4.12183

- [12] O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. doi:10.1542/peds.2011-0054
- [13] Teo, A. R., Choi, H., Andrea, S. B., Valenstein, M., Newsom, J. T., Dobscha, S. K., & Zivin, K. (2015). Does mode of contact with different types of social relationships predict depression in older adults? Evidence from a nationally representative survey. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(10), 2014-2022. doi:10.1111/jgs.13667.
- [14] Czaja, S. J., Boot, W. R., Charness, N., Rogers, W. A., & Sharit, J. (2018). Improving social support for older adults through technology: Findings from the PRISM randomized controlled trial. *The Gerontologist*, 58(3), 467-477. doi:10.1093/geront/gnw249
- [15] Teo, A. R., Markwardt, S., & Hinton, L. (2019). Using Skype to beat the blues: Longitudinal data from a national representative sample. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 254-262. doi:10.1016/j.jagp.2018.10.014
- [16] Dodge, H. H., Zhu, J., Mattek, N. C., Bowman, M., Ybarra, O., Wild, K. V., Loewenstein, D. A. & Kaye, J. A. (2015). Web-enabled conversational interactions as a method to improve cognitive functions: Results of a 6-week randomized controlled trial. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions*, 1(1), 1-12. doi: 10.1016/j.trci.2015.01.001
- [17] Mueller, J. & Foran, H. (2020). Social engagement technologies and their use among grandparents and adult grandchildren [Manuscript in preparation]. Institute for Psychology, Department of Health Psychology, Klagenfurt Universität.
- [18] Vaportzis, E., Giatsi Clausen, M., & Gow, A. J. (2017). Older adults perceptions of technology and barriers to interacting with tablet computers: a focus group study. *Frontiers in psychology*, 8, 1687. doi:10.3389/fpsyg.2017.01687