

PRÄVENTIONSTAG «BILDSCHIRMNUTZUNG UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT»

VERTIEFUNGSGEFÄSS 4: «ALTERS- UND PFLEGEHEIME»

Die Studie Digital Seniors (2025) von Pro Senectute hat gezeigt, je älter die Menschen sind, desto positiver ist der Zusammenhang von sozialen Medien und psychischer Gesundheit. Auch unter den über 85-Jährigen sind ca. 60% der Bevölkerung online unterwegs. Im Alter werden hauptsächlich Mailingdienste, Informationen wie Zeitungen und Karteninformationen genutzt.

Technischer Support ist generell nicht die Aufgabe von Präventions- und Suchtfachpersonen, jedoch wichtig, damit ältere Menschen Medien nutzen können und keinen Ausschluss erfahren.

Das Thema Bildschirmnutzung nimmt an Relevanz zu aufgrund der baldigen Heimeintritte der Baby-boomer-Generation.

Zentral wie bei allen Präventionsthematiken im Heimkontext ist der Wertekonflikt von Selbstbestimmung vs. Prävention. Darf ein selbstbestimmter Medienkonsum bei Heimeintritt überhaupt eingeschränkt werden, obwohl eine erwachsene Person davor jahrelang bestimmte Medien ein bestimmtes Ausmass konsumiert hat?

Besonders schwierig zu erreichen bleiben die älteren Menschen ausserhalb eines institutionellen Kontexts.

Welche Herausforderungen erleben Sie in der Praxis bzgl. Bildschirmnutzung und psychische Gesundheit im Setting «Alters- und Pflegeheime»?

- Verstehen ältere Menschen etwas nicht, oder funktioniert etwas bei digitalen Geräten nicht, kann dies erheblichen Frust und Stress auslösen.
- Bedienungsschwierigkeiten verstärken ausserdem die Abhängigkeit von der Pflege.
- Oft haben Heime keine Leitfäden zu Bildschirmmedien. Bsp: Darf die Pflege den Bewohner:innen helfen beim E-Banking? Dürfen Pflegende private Passwörter kennen?
- Passive Mediennutzung (z.B. Fernsehen) kann zwar der Pflege Entlastung geben, birgt aber auch Risiken. Diese enthalten kognitive und körperliche Unterforderung, Bewegungsmangel, Schlafstörung, sozialer Rückzug u. A.
- Übermässige Bildschirmnutzung kann auch innerhalb von Heimen zur sozialen Isolation führen.

Welche möglichen Lösungsansätze gibt es, um mit diesen Herausforderungen umzugehen? Setzen Sie in der Praxis bereits solche Lösungsansätze um?

- Mediennutzung kann gezielt eingesetzt werden in Heimen (z.B. bei kognitiven Einschränkungen können Hilfsmittel stimulieren).
- Mediennutzung bedarf immer Anleitung und Begleitung von geschulten Fachpersonen mit Medienkompetenzen.
- Förderung der Medienkompetenzen auch bei älteren Menschen
- Begleitete Nutzung von Bildschirmmedien benötigt ein Vertrauensverhältnis zwischen Pflege und Angehörigen.
- Schulung sowie Sensibilisierung von Pflegefachpersonen.

- Leitfäden zur Mediennutzung können zukünftigen Bewohner:innen bereits im Vorneherein transparent kommunizieren, welche Regeln gelten und geben dem Personal Sicherheit bei der Umsetzung und Durchsetzung von Regeln.
- Jugendliche und Freiwillige sind eine starke Ressource beim Aufbau von Medienkompetenzen oder der Begleitung von Mediennutzung unter älteren Menschen. Dabei gibt es viele positive Pilotprojekte. Auch mit Peer-Projekten wurden gute Erfahrungen gemacht (z.B. digitaler Stammtisch im Heim oder Gemeinde).
- Chancen und Risiken im Heim thematisieren.