



Freude am Digitalen: Chancen erkennen, Nutzen erleben

25. Oktober 2025; Gut älter werden in der Region Murten - Vully

► Prof. Dr. Jonathan Bennett | Berner Fachhochschule, Institut Alter

Leben in einer zunehmend digitalen Welt



Chancen und Herausforderungen

Digitalisierung durchdringt alle Lebensbereiche, schafft neue Möglichkeiten, verlangt aber kontinuierliche Anpassung.

KI als Treiber dieser Entwicklung.

Ein Stück Unmittelbarkeit geht verloren

Ein Gefühl der Entfremdung kann entstehen.

Digitalisierung ist omnipräsent



Kommunikation

E-Mail, Smartphone, Videotelefonie ermöglichen schnelle und flexible Verbindung mit Familie und Freunden.

KI: Sprachassistenten, Übersetzungen

Mobilität

E-Tickets, ÖV-Apps und Navigation erleichtern die Planung und Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und Wege.

Alltag & Freizeit

Digitales Einkaufen, Musik hören, Fotos machen und kulturelle Angebote genießen bereichern den Alltag.

KI: Personalisierte Empfehlungen

Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologie durch ältere Menschen in der Schweiz (Seifert et al., 2025)



- ▶ Steigende Internetnutzung
 - ▶ 89% der älteren Personen 65+ sind regelmässig online. +15% seit 2020.
- ▶ Beliebtheit von Smartphones
 - ▶ 85% der älteren Personen 65+ nutzen Smartphones, vor allem für Kommunikation und Informationssuche.
- ▶ Soziale Netzwerke im Trend
 - ▶ Rund 38% der älteren Personen 65+ nutzen online soziale Netzwerke, um mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben. Starker Anstieg seit 2009 (+33%).
- ▶ Herausforderungen
 - ▶ «Offliner» (11%) geben an, dass sie die Nutzung von IKT als kompliziert erleben und Sicherheitsbedenken haben.

Altersbilder wirken



Stereotype und ihre Auswirkungen

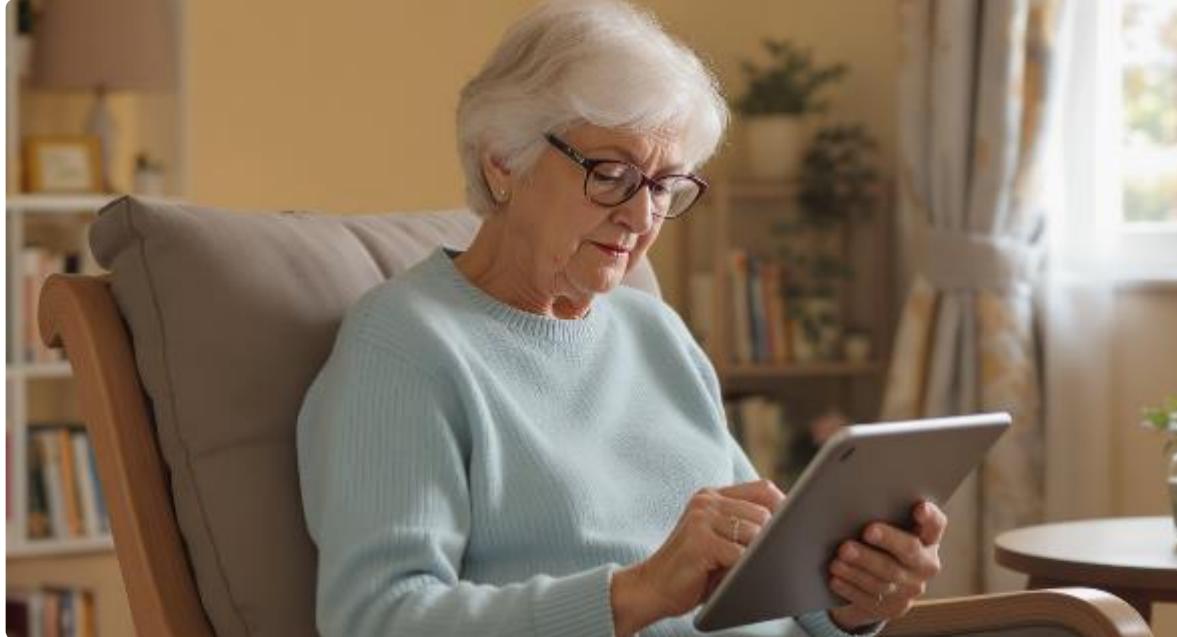
Ältere werden oft als hilfs- oder unterstützungsbedürftig gesehen. Ressourcen, Fähigkeiten und Potenziale kommen zu kurz. Vielfalt und Gestaltungskraft Älterer bleiben ungenutzt. Negative Altersbilder senken die Lernmotivation und Selbstwirksamkeit.



Positive Altersbilder und Potenziale

Positive Altersbilder steigern Lernmotivation und Selbstwirksamkeit Älterer. Einbezug und Mitgestaltung durch Ältere führt zu nützlicheren Technologien.

Was beeinflusst Technikakzeptanz?



Nutzenerwartung und Aufwandserwartung

Nutzenerwartung: Hilft mir die Technik für mein Anliegen?

Aufwandserwartung: Wie anstrengend ist es, die Technik zu nutzen?



Sozialer Einfluss und Leichtigkeit der Nutzung

Unterstützung durch wichtige Personen

Erwarte ich, dass es leicht ist, die Technik zu nutzen?

Lernen im Alter: Gezielt, sinnvoll, sozial



Zweckgerichtetes Lernen

Ältere Menschen lernen **bewusst** und **zielgerichtet**

Schrittweises Vorgehen

Ältere Menschen **ordnen** neues Wissen **ein**

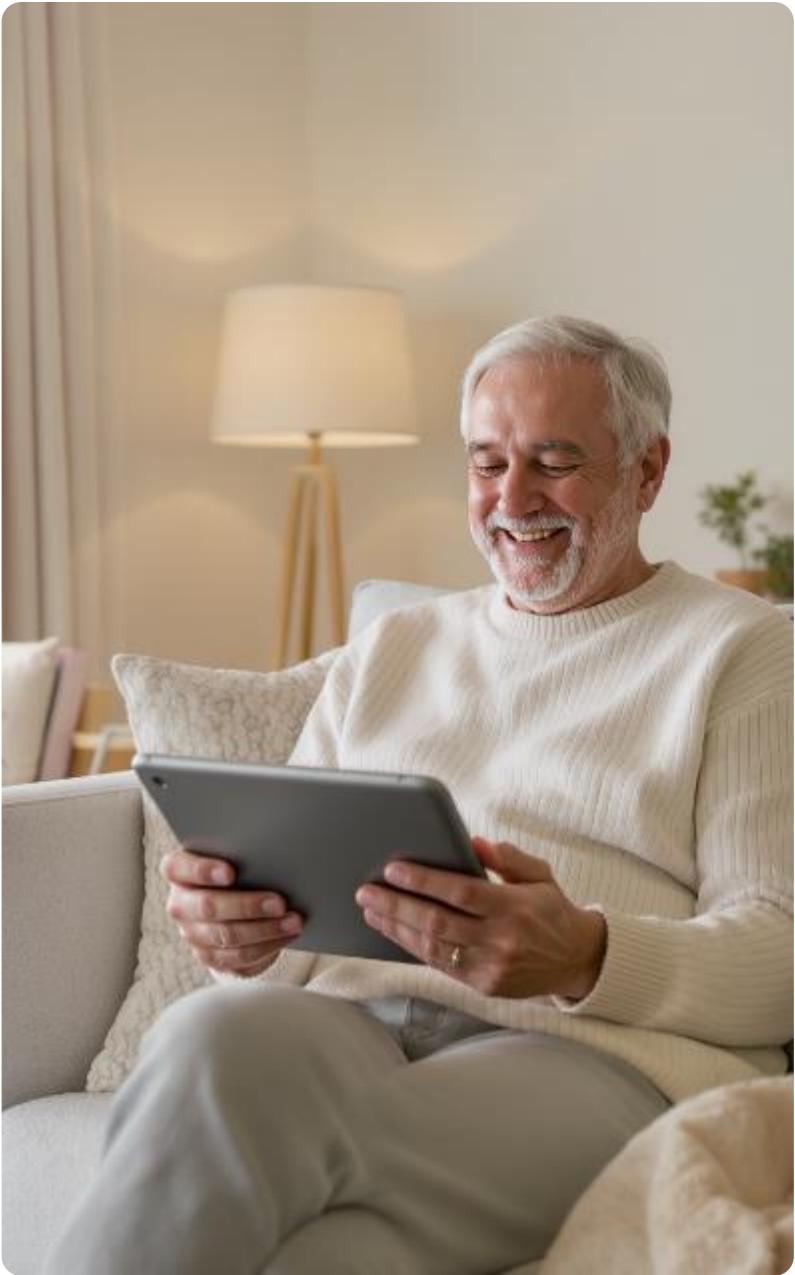
Ein schrittweises Vorgehen ermöglicht dies

Soziale Unterstützung

Unterstützung durch Familie, Freunde oder Kurse fördert die Motivation und erleichtert das Lernen

Erfolgserlebnisse ermöglichen

Stärken das Selbstvertrauen und steigern die Bereitschaft, weitere Lernschritte zu wagen.



Freude am Digitalen erleben

- ▶ Wenn Technologie spürbar nützt und den Alltag erleichtert.
- ▶ Digitalisierung erweitert persönliche Handlungsspielräume und ermöglicht neue Erfahrungen.
- ▶ Sicherheit und Vertrauen sind zentrale Voraussetzungen für positive Digitalisierungserlebnisse.
- ▶ Begleitung und Unterstützung helfen, Technik sicher und selbstbewusst zu nutzen.
- ▶ Digitale Inklusion fördert Selbstständigkeit und sozialen Kontakt, z.B. durch Videocalls mit der Familie.

Digitale Lebensfreude: Vielfältiger Nutzen



Kulturell-ästhetisch

Virtuelle Museumsbesuche,
Online-Chöre, Fotografie

Alltag

E-Banking, Online-Einkauf,
Reiseplanung,
Terminverwaltung

Gesundheitlich

Telemedizin, Fitness-Apps,
Medikamenten-Erinnerungen

Sozial

Kontakt zu Familie, Freunden,
Online-Gruppen und Vereinen
Gemeinschaft und soziale
Teilhabe.

Spielerisch

Online-Schach, Quiz-Apps,
Musik-Streaming.

Humane digitale Transformation



Mensch im Mittelpunkt

Das Ziel digitaler Technologien sollte die Förderung von Teilhabe und Lebensqualität sein. Digitalisierung soll auch sozialen Nutzen stiften.

Benutzerfreundlichkeit fördern

Intuitive Bedienung und einfache Zugänglichkeit schaffen Vertrauen und ermöglichen eine breite Nutzung digitaler Angebote.

Ethische Standards wahren

Sichert den verantwortungsvollen Umgang mit Daten und sorgt für Fairness und Transparenz. KI: Entscheidungen sollten nachvollziehbar, fair und menschenzentriert sein.

Mitreden statt nur nutzen: Ältere gestalten digitale Lösungen mit

Ideen aus erster Hand

Ältere Menschen Wissen genau, welche Funktionen im Alltag wirklich nützlich sind.

Praxisnahe Tests

Senior:innen testen neue Apps und Geräte aktiv und geben direktes Feedback zur Bedienbarkeit, was schnelle Anpassungen ermöglicht.

Gemeinsame Entwicklung

In Workshops erarbeiten Ältere gemeinsam mit Entwickler:innen Lösungen für alltägliche Herausforderungen, z. B. Erinnerungsfunktionen oder einfache Kommunikation.



Wo finde ich Unterstützung?



Digitale Lernangebote und Kurse

- ▶ **Seniorweb.ch:**
Erfahrungsberichte, Foren und Online-Kurse
- ▶ **Pro Senectute Freiburg:**
Praxisnahe Kurse zu Smartphone, Tablet, E-Banking, Twint, E-Mail und SBB Mobile
- ▶ **Migros Klubschule und Volkshochschulen:** Kurse zu Fotografie, Online-Shopping und Social Media
- ▶ Kurse sind praxisnah und orientieren sich an den Bedürfnissen älterer Menschen

Lokale Treffpunkte und Gemeinschaft

- ▶ Digitale Cafés in Bibliotheken und Gemeindehäusern fördern gemeinsames Lernen und Üben
- ▶ Das Motto: Lernen – üben – teilen
- ▶ Niedrigschwellig und speziell auf ältere Menschen zugeschnitten

**Entdecken, probieren,
dranbleiben – und Freude
teilen...**

Herzlichen Dank!

Kontaktinformation: jonathan.bennett@bfh.ch |
www.bfh.ch/alter

