

Digitales Alter? Aktuelle Erkenntnisse und Perspektiven der Gerontologie

Dr. Konstanze Arp & Anna Schlomann

Universität zu Köln, NRW Forschungskolleg GROW –
„Wohlbefinden bis ins hohe Alter“

2. Zukunftskongress Soziale Infrastrukturen

Forum II: Digitalisierung und soziale Infrastrukturen

06.06.2018, Berlin

Digitalisierung des Alltags

2020: Weltweit 50 Milliarden mit dem Internet verbundene Geräte (Pew Research Center, 2014)

- Steigende Wichtigkeit digitaler Technologien im **privaten** Kontext und im **Arbeitskontext** (Frees & Koch, 2015; Koch & Frees, 2016)
- **Vier von fünf** Deutschen sind aktuell online (Initiative D21, 2018)

Technik im Lebensverlauf 80-Jähriger

Grundlegend in der Gerontologie: Lebensverlauf der älteren Menschen betrachten, um aktuelle Situation zu verstehen

1938

2018



Kindheit Jugend Beruf Kinder Enkel und Rente Urenkel

1938 – 1958 / 0 bis 20 Jahre

Kindheit und Jugend

Kriegs- und Nachkriegszeit

Ausbildung und Berufseinstieg

Radio (Volksempfänger)

1958 – 1968 / 20 – 30 Jahre

Heirat und Familiengründung

Erste Berufsjahre

Waschmaschine
(Vollautomaten)
und Geschirrspüler

Fernseher

1968 – 1978 / 30 – 40 Jahre

Kinder wachsen heran

Mittlere Berufsjahre

Telefonanschluss

in Privathaushalten

1978 – 1988 / 40 – 50 Jahre

Kinder werden junge Erwachsene

Erste Enkelkinder

PC am Arbeitsplatz

Privatfernsehen

1988 – 1998 / 50 – 60 Jahre

Letzte Berufsphase startet
Großeltern

Mobiltelefon

Start des Internets

1998 – 2008 / 60 – 70 Jahre

Ruhestand

Erste Smartphones

Internettelefonie startet

2008 – 2018 / 70 – 80 Jahre

Ruhestand

Erwachsene Enkelkinder

Urenkel

Smartphones setzen sich durch

Facebook

WhatsApp

Potential digitaler Medien

Online einkaufen, Restaurantessen liefern lassen

Telemedizin

Behördengänge online erledigen

Skypen mit Enkeln, die weiter weg wohnen

WhatsApp-Familiengruppe

Vergrößern der Schrift, Vorlesen lassen

Spracherkennung, Reisen mit Virtual Reality

(Mobile) Internetnutzung nach Altersgruppen – 2017

- Nahezu **Vollabdeckung** in jüngeren Generationen
- Größter **Wachstum** in der Gruppe 50+
- Knapp die **Hälfte** der über 65-Jährigen ist online

Forschung an der Universität zu Köln

Für NRW repräsentative Hochaltrigenstudie NRW80+:
Fragen zur Technik- und Internetnutzung

Zwei Forschungsprojekte im NRW Forschungskolleg
GROW:

1. Nutzung digitaler Medien durch Ältere – Wirksamkeit im Gesundheitswesen (Katja von Storch)
2. Nutzung digitaler Medien durch Ältere – Anforderungen in verschiedenen Kontexten (Anna Schlomann)

Fördernde und hemmende Faktoren der Nutzung: Das Beispiel Fitness-Tracker

Fitness-Tracker Studie (2015-2016)

Forschungslücken

Nutzung nicht langfristig untersucht – Langzeiteffekte unklar

- Die Hälfte der Nutzer von Fitness-Trackern nutzt diesen **nicht länger** als ein **halbes Jahr** (Ledger & McCaffrey, 2014)
- **Kaum** Studien zu Langzeiteffekten, die die **Potenziale, Effekte** und **Risiken** der täglichen Bewegungsmessung untersuchen (Vandelanotte et al., 2016)
- Bewegung mit positiven Effekten auch über die Lebensspanne

Forschungsfragen

Fördernde und hemmende Faktoren der Nutzung

- I. (Wie) Nutzen ältere Menschen eine spezifische digitale Technologie, einen **Fitness-Tracker**, langfristig?

- II. Was sind Gründe für **langfristige Nutzung**?

- III. Was sind Gründe für einen **Nutzungsabbruch**?

Methode

Qualitative Langzeit-Studie über ein Jahr ($n = 15$)

Nutzbarkeits-Studie
(Rasche et al., 2015)

Gruppendiskussion
(Schlomann et al., 2016)

Telefoninterviews
(Schlomann, 2017)



- Gelegenheits-Stichprobe von Personen **ab 65 Jahren**
- Nutzbarkeits-Studie und **halbstrukturierte** Interviews
- Auswertung **offener Antworten**

Ergebnisse

Integration in den Alltag

- Fokus der Nutzung auf **Hauptfunktionen** der Geräte

„[...] ich brauch es wirklich nur für den **Schrittzähler** und ich hab das wie meine **Armbanduhr**, wo ich drauf gucke, wie spät es ist, und so gucke ich, wie viel Schritte ich gelaufen hab. Und das war es“

Ergebnisse

Integration in den Alltag

- Fokus der Nutzung auf **Hauptfunktionen** der Geräte
- Individuelle **Nutzungsroutinen** nach einem Jahr

„[...] so Tageswanderungen oder Urlaub, **Wanderurlaub**, dass man es dann einfach in die Tasche tut und es als **Kilometerzähler** nutzt. Aber im **Alltag** nutze ich es eigentlich **nicht**”

„Andere Menschen, so wie ich, die finden das **auf längere Sicht** wichtig, interessant und binden das quasi in ihren **Lebensalltag** ein. Das hört sich jetzt so hochtrabend an, aber es ist ja so”

Ergebnisse

Integration in den Alltag

- Fokus der Nutzung auf **Hauptfunktionen** der Geräte
- Individuelle **Nutzungsroutinen** nach einem Jahr
- **Unregelmäßiger Austausch** mit anderen

„[...] da sind immer Menschen und dann fragen sie immer, was hast du denn für ne Uhr? [...] Das **findet schon statt**, aber **nicht** irgendwie **regelmäßig**. Das ist alles so Zufall”

Ergebnisse

Relevante Faktoren für langfristige Nutzung

- Aufmerksamkeit für persönliche **Erfolge**

„[...] wenn ich zum Sport gehe hab ich eineinhalb Stunden, dann hat der richtig dunkelblau glaub‘ ich. Da haste dich ja mal **richtig bewegt**”

Ergebnisse

Relevante Faktoren für langfristige Nutzung

- Aufmerksamkeit für persönliche **Erfolge**
- **Sensibilisierung** für körperliche Aktivität

„Früher hab ich überhaupt **nichts gemacht** und jetzt, durch dieses Gerät, **wird mir** das erst **klar**“

Ergebnisse

Relevante Faktoren für langfristige Nutzung

- Aufmerksamkeit für persönliche **Erfolge**
- **Sensibilisierung** für körperliche Aktivität
- **Erinnerungsfunktion**

„[...] weil es mich **immer erinnert**, du müsstest eigentlich noch irgendetwas für deine **Bewegung** tun”

„Aber so dieses, sich dran erinnern und wirklich zu sagen, **heute haste das ja noch nicht getan**, tu es mal”

Ergebnisse

Relevante Faktoren für langfristige Nutzung

- Aufmerksamkeit für persönliche **Erfolge**
- **Sensibilisierung** für körperliche Aktivität
- **Erinnerungsfunktion**
- Bezug zu **Gesundheit**

„Also ich seh‘ das **positiv**. Weil ich sonst eben nichts machen würde **für meine Gesundheit**”

Ergebnisse

Relevante Faktoren für Nutzungsabbruch

- Fehlende **Individualisierung** und Alltags-Passung

„wenn der **Blutdruck** gemessen würde oder mir angezeigt würde. Und ich könnte dann aber auch mein Verhalten [...] anhand dieser Blutdruckgeschichte dann anpassen”

„[...] er gibt ja irgendwie so **Kalorienverbrauchszahlen** an. Da hat sich herausgestellt, dass mich die offensichtlich **überhaupt nicht interessieren**. Da gucke ich so gut wie gar nicht drauf”

„[...] das Gerät ist **nicht wasserdicht**. Ich schwimme Langstrecke. Und [...] die ganzen Schwimmergebnisse sind natürlich dann [...] außen vor, weil man das Gerät ja nicht benutzen kann”

Ergebnisse

Relevante Faktoren für Nutzungsabbruch

- Fehlende **Individualisierung** und Alltags-Passung
- Nachlassendes **Interesse**

„Zum **Anfang** war das was **Neues**, ne. Da hatte man das **Interesse**, da konnte man mal gucken. [...] Zu Anfang war das mehr so“

„[...] danach hat sich das so **ausgeschlichen**“

Ergebnisse

Relevante Faktoren für Nutzungsabbruch

- Fehlende **Individualisierung** und Alltags-Passung
- Nachlassendes **Interesse**
- **Schwierige Handhabung**

„Also wenn das **zu kompliziert** ist, [...] , wo **so viel eingebaut** ist, ja, da scheitert es dann oft, dass man sagt, ne da hab ich **keine Lust**”

„Da kann ich aber **nichts mit anfangen**. Auf meinem Laptop hab ich es auch, aber das nutze ich gar nicht”

Ergebnisse

Relevante Faktoren für Nutzungsabbruch

- Fehlende **Individualisierung** und Alltags-Passung
- Nachlassendes **Interesse**
- **Schwierige Handhabung**
- Bezug zu **Gesundheit**

„Ich lebe gesund und **mir geht es gut**. Warum soll ich mich dann jeden Tag damit beschäftigen? Da gibt es **schönere Themen**, finde ich“

Fazit

- Grundsätzliches **Interesse**, den Fitness-Tracker auch langfristig zu nutzen
- Entwicklung individueller **Nutzungsroutinen**
- Meist „**passive**“ Integration in den Alltag (Fokus auf Hauptfunktionen, wenig Austausch mit anderen)
- Probleme der **Handhabbarkeit** auch nach einem Jahr

Ausblick auf zukünftige Forschung

- Bisher **wenige belastbare Forschungsergebnisse** im Bereich Digitalisierung und Alter
- Große, **repräsentative Studien** nötig
- **Verhaltensnahe Messungen**, um Auswirkungen auf den Alltag zu untersuchen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Konstanze Arp & Anna Schlomann

Universität zu Köln, NRW Forschungskolleg GROW –
„Wohlbefinden bis ins hohe Alter“

konstanze.arp@uni-koeln.de

anna.schlomann@uni-koeln.de

Quellen

Frees, B., & Koch, W. (2015). Internetnutzung: Frequenz und Vielfalt nehmen in allen Altersgruppen zu: Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie 2015. *Media Perspektiven*, 9, 366–377.

Initiative D21. (2018). *D21-Digital-Index 2017/2018: Jährliches Lagebild zur Digitalen Gesellschaft*. Abgerufen von: https://initiatived21.de/app/uploads/2018/01/d21-digital-index_2017_2018.pdf

Koch, W., & Frees, B. (2016). Dynamische Entwicklung bei mobiler Internetnutzung sowie Audios und Videos: Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie 2016. *Media Perspektiven*, 9, 418–437.

Ledger, D. & McCaffrey, D. (2014). *Inside Wearables: How the Science of Human Behavior Change Offers the Secret to Long-Term Engagement*. Abgerufen von <http://endeavourpartners.net/assets/Endeavour-Partners-Wearables-and-the-Science-of-Human-Behavior-Change-Part-1-January-20141.pdf>

Pew Research Center. (2014). *Digital Life in 2025 – The Internet of Things Will Thrive by 2025*. Abgerufen von http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2014/05/PIP_Internet-of-things_0514142.pdf

Rasche P., Schäfer K., Theis S., Bröhl C., Wille M., & Mertens A. (2016). Age-related usability investigation of an activity tracker. *International Journal of Human Factors and Ergonomics*, 4(3-4), 187-212.

Schlomann, A. (2017). A case study on older adults' long-term use of an activity tracker. *Gerontechnology*, 16(2), 115-124, doi:10.4017/gt.2017.16.2.007.00.

Schlomann, A., von Storch, K., Rasche, P., & Rietz, C. (2016). Means of Motivation or of Stress? The Use of Fitness Trackers for Self-Monitoring by Older Adults. *HeilberufeScience*, 7(3), 111-116, doi: 10.1007/s16024-016-0275-6.

Vandelanotte, C., Muller, A. M., Short, C. E., Hingle, M., Nathan, N., Williams, S. L., . . . Maher, C. A. (2016). Past, Present, and Future of eHealth and mHealth Research to Improve Physical Activity and Dietary Behaviors. *Journal of nutrition education and behavior*, 48(3), 219-228.e1. doi:10.1016/j.jneb.2015.12.006