

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 82 (2011)  
**Heft:** 5: Seelenheil : Aufgaben der Psychiatrie in Heimen

**Artikel:** Mehr Lebensqualität im Alter durch Internetkontakte : mit der Psychotherapeutin online in Verbindung bleiben  
**Autor:** Weidt, Steffi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805353>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Mehr Lebensqualität im Alter durch Internetkontakte

## Mit der Psychotherapeutin online in Verbindung bleiben

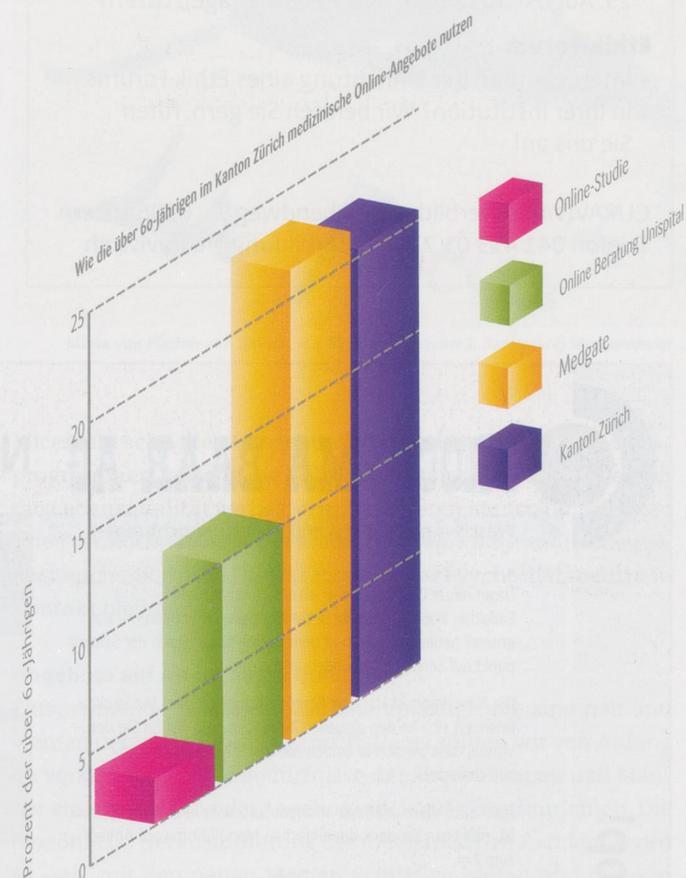
Medizinische Online-Angebote wären für ältere und immobile Menschen hilfreich, gerade auch bei psychischen Problemen. Doch die modernen Mittel werden noch wenig genutzt, obwohl inzwischen immer mehr über 70-jährige Frauen und Männer in der Schweiz Zugang zum Internet haben.

Von Steffi Weidt

Beinahe ein Viertel der Personen, die sich beim interdisziplinären Ärzteteam im telemedizinischen Zentrum Medgate telefonische Auskunft und Beratung holen, ist über 60-jährig (siehe Grafik). Das bereits länger bekannte, 1999 gegründete Angebot Medgate wird also auch von älteren Menschen recht häufig genutzt. Doch je spezifischer die modernen technologischen Angebote sind, desto weniger finden sie Anklang bei den über 60-Jährigen. Das Universitätsspital Zürich zum Beispiel betreibt seit 2003 eine Online-Beratung. Nur etwa 10 Prozent der Fragestellerinnen und Fragesteller sind 60 Jahre alt oder älter, wie die Grafik weiter zeigt. Und als die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Zürcher Universitätsspitals kürzlich eine Online-Studie zum Thema «Angst und Lebensqualität» durchführte, war der Anteil der Seniorinnen und Senioren, die sich daran beteiligten, noch geringer und betrug nur gerade 3 Prozent.

### Austausch in der Community

Dabei ist die Angsterkrankung auch im höheren Lebensalter eine der häufigsten psychischen Störungen – rund 10 Prozent der befragten Menschen leiden darunter. Und die Angsterkrankung schränkt die Lebensqualität älterer Menschen genau so ein wie jene der Menschen mit Angsterkrankung in mittleren Jahren. Eine der Ursachen für die sehr geringe Nutzung spezifischer Online-Angebote durch ältere Personen könnte der fehlende Internet-



zugang sein. Der Bundesverband Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien (Bitkom) hielt dazu 2010 fest, dass nur rund 30 Prozent der über 65-jährigen Personen überhaupt einen Internetzugang besitzen.

Und drei Viertel dieser ohnehin schon kleinen Gruppe von Älteren mit Internetzugang gaben an, nicht Mitglied einer Internet-Community zu sein. Genau dieser Austausch auf entsprechen- >>

# CURAVIVA **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

## Horizontalerweiterung geplant?

### Führungsinstrument «Vertrauen»

- 23./24. Mai 2011, Luzern

### Feedback-Kultur einführen und leben

- 25. Mai 2011, Luzern

### Wirksam kommunizieren

- 8. Juni, 21. Juni und 6. Juli 2011, Luzern

### Frau führt

- 1./2. September 2011, Luzern

### Nachdiplomkurs EPOS – Ethische Prozesse in Organisationen im Sozialbereich

- Weiterbildung zum/zur Ethik-Beauftragten  
25. August 2011 bis 6. Juli 2012 (22 Tage), Luzern

### Ethik-Forum

- Interessiert an der Einrichtung eines Ethik-Forums in Ihrer Institution? Wir beraten Sie gern, rufen Sie uns an!

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern  
Telefon 041 419 01 72 [weiterbildung@curaviva.ch](mailto:weiterbildung@curaviva.ch)



Faltzelte  
Festbankgarnituren  
für professionelle  
Anwender

**Schöni**  
PartyWare

Schöni PartyWare AG  
Isenrietstrasse 9a  
8617 Mönchaltorf

Tel. 044 984 44 05  
Fax 044 984 44 60  
[www.zeltshop.ch](http://www.zeltshop.ch)

# ROHRMAX<sup>®</sup>

## Verstopfte Abläufe... Überschwemmung?



**...ich komme immer!**  
24h-Service  
0848 852 856  
[www.rohrmax.ch](http://www.rohrmax.ch)

Rohrreinigung · 24h-Ablaufnotdienst · Kanal-TV-Untersuchung  
Rohr-Sanierung · kostenlose Rohr-Kontrolle · Lüftungsreinigung



## PROCHEMA BAAR AG

Wasch- und Bügeltechnik · Ladeneinrichtungen

Unser neuer Online-Shop ist ab sofort einsatzbereit. Einfacher finden, schneller bestellen, besser informieren – auf unserer neuen Website und dem Online-Shop wurde der Schwerpunkt auf Service und Kundennutzen gelegt.

Die Navigation ist klar und übersichtlich gegliedert. Die Struktur orientiert sich an den aktuellen Katalogen. Das hat für Sie den Vorteil, dass Sie sich in beiden Medien schnell und effektiv zurechtfinden.

Aber auch wenn man mit unserem Sortiment noch nicht vertraut ist, gelangen Sie dank der einfachen Menüführung auf Anhieb zum Ziel.

Jeder Kundengruppe öffnet sich ein eigener Bereich, in dem das vollständige fachspezifische Produktsortiment abgebildet ist.

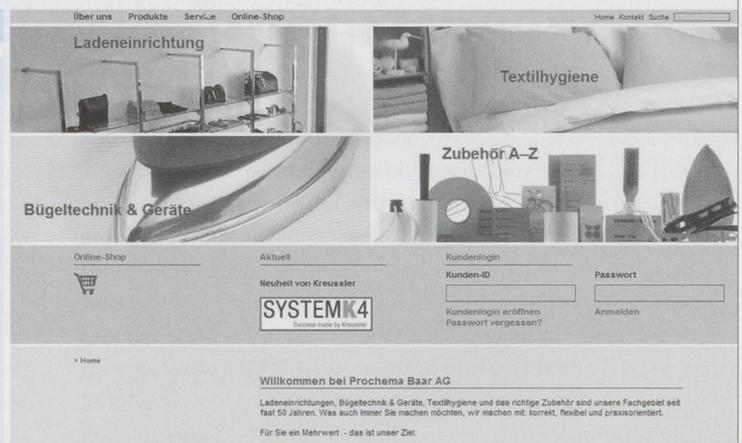
### Profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

**Verfügbarkeit** – Rund um die Uhr kann bequem vom Büro oder von zu Hause aus bestellt werden.

**Aktuell** – Dank direkten Schnittstellen ist die Aktualität der angebotenen Informationen gewährleistet.

**Personalisiert** – Sämtliche Informationen werden individuell für den Besucher aufbereitet und zu Verfügung gestellt. Auf ihren Bestellungen werden individuelle Preise automatisch angezeigt. Zudem stehen für Sie eine Anzahl Unterlagen zum Download bereit.

## Neuer Online-Shop ist startklar!



### Auf unserer neuen Website und dem Online-Shop wurde der Schwerpunkt auf Service und Kundennutzen gelegt.

**Zugang** – Bestellungen im Online-Shop sind selbstverständlich auch ohne Personalisierung möglich.

**Zeitsparend** – Die Suchfunktionen erlauben das einfache und schnelle Auffinden der benötigten Artikel. Darüber hinaus werden die letzten Bestellungen zur Ansicht zu Verfügung gestellt.

Den Zugang zum Shop finden Sie auf unseren neuen Website [www.prochema.ch](http://www.prochema.ch). Fordern Sie noch heute ihre persönlichen Zugangsdaten über unsere Website an.

Nutzen Sie ab sofort nicht nur unsere kompetente Beratung und unsere langjährige Erfahrung, sondern auch diese Dienstleistung - den Online-Shop !

Neuer Online-Shop!

den Plattformen könnte aber von Vorteil sein, wenn es darum geht, spezifische Angebote zu finden.

### Rasante Entwicklung

Das Bundesamt für Statistik nennt ähnliche Zahlen. Vor elf Jahren – im Jahr 2000 – verfügte noch praktisch niemand aus der älteren Bevölkerung in der Schweiz über einen Zugang zum Internet: Fast 100 Prozent der über 70-Jährigen und knapp 90 Prozent der 60- bis 96-Jährigen waren ohne Online-Anschluss. Doch dann setzte eine rasante Entwicklung ein. 2010 hatten bereits 23 Prozent der über 70-Jährigen Zugang zum Internet, bei den 60- bis 69-Jährigen waren es letztes Jahr sogar schon knapp 55 Prozent.

Trotz dieser Steigerung gibt es aber keine Anzeichen, dass sich die Internetnutzung der älteren Menschen jener der jüngeren Bevölkerung annähert. Das zeigte auch eine kleine Umfrage, den die Schreibende anlässlich eines Vortrags im vergangenen März an der Veranstaltung «BrainFair 2011» in Zürich hielt: Rund ein Drittel der anwesenden 150 Zuhörerinnen und Zuhörer gaben an, im Internet aktiv zu sein. Nur drei von ihnen berichteten, sie seien einer Internet-Community angeschlossen.

### Mehr Teilhabe, mehr Selbsthilfe

Ältere erleben im Zusammenhang mit dem Internet sowohl Chancen als auch Risiken. Darin unterscheiden sie sich nicht gross von anderen Altersgruppen. Besonders häufig nennen ältere Menschen bei den Risiken jedoch die Angst vor Betrug. Als positive Aspekte werden vor allem die Möglichkeiten, Informationen zu gewinnen, die hohe Flexibilität, die Verbesserung der Lebensqualität und der Unterhaltungswert gesehen.

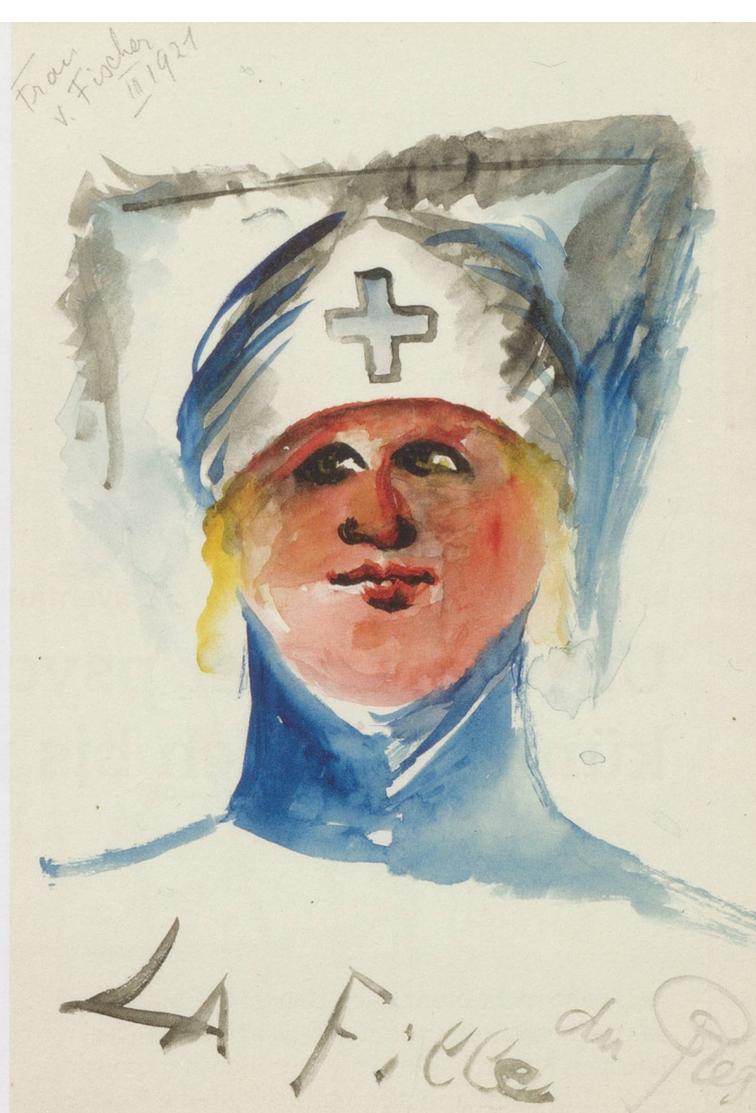
Aus psychiatrischer Sicht könnten die modernen technologischen Möglichkeiten in Zukunft vor allem beim Zugang zu begrenzten Therapieressourcen eine entscheidende Rolle spielen. Gerade den Seniorinnen und Senioren, die abseits medizinischer Zentren leben oder auf Grund körperlicher Einschränkungen weitere Wege nicht auf sich nehmen können oder wollen, würden sich gute Möglichkeiten bieten.



**«Die Herausforderung für medizinische Fachleute wird es sein, neue Medien in den therapeutischen Alltag zu integrieren.»**

Steffi Weidt, Ärztin  
am Universitätsspital Zürich

Foto: zvg



Marie von Fischer-von Sinner: «La fille du...», Aquarell, Sammlung Morgenthaler

Mit einem schnellen Internetzugang und geeigneten Therapieprogrammen, welche die Selbsthilfe unterstützen, liesse sich die Lebensqualität verbessern. Die älteren Menschen könnten mit Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen, aber auch mit ihrem Hausarzt oder ihrer Psychotherapeutin in Kontakt bleiben.

### Angebote auf Ältere ausrichten

Entsprechende Umfragen und Therapieangebote sind neu und werden derzeit in Studien geprüft. Dabei sollten wir von Anfang an versuchen, auf die Bedürfnisse der älteren Frauen und Männer einzugehen und die Angebote auch auf sie auszurichten. Die persönliche Herausforderung der medizinischen Fachleute wird es sein, mit den neuen Medien Schritt zu halten und diese in den ärztlichen und therapeutischen Alltag zu integrieren. ●

**Die Autorin:** Dr. med. Steffi Weidt ist Ärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsspitals Zürich.