Gemeinsam mit den Generationen 60+

vielfALT

So digital wie noch nie!

Das Bild der digital abgehängten Seniorinnen und Senioren ist längst überholt. Heute surft eine grosse Anzahl der Generationen 60+ im Netz, erledigt ihre Einkäufe online und ist auf Social Media unterwegs.

France Massy

«Kannst du dein Handy bitte kurz weglegen?», fragt der 15-jährige Justin seine Grossmutter. Cécile ist 73 und gehört zu den 89 Prozent der Seniorinnen und Senioren in der Schweiz, die das Internet regelmässig nutzen. Für sie ist es ein wichtiges Werkzeug, um informiert zu sein, am Puls der Zeit zu bleiben und ihren Alltag zu gestalten.

9 von 10 Pensionierten sind online

Die Internetnutzung der über 65-Jährigen hat in den letzten Jahren stark zugenommen: von 38 Prozent im Jahr 2010 auf 89 Prozent im Jahr 2025. Mehr als neun von zehn Seniorinnen und Senioren sind heute online. Dieser rasche Anstieg zeigt, dass sich die altersbedingte digitale Kluft deutlich verkleinert hat. Die Studie «Digital Seniors 2025» von Pro Senectute Schweiz räumt mit dem Klischee der strickenden Grossmutter und des erzählfreudigen Grossvaters auf.

«88 Prozent der 65- bis 74-Jährigen besitzen digitale Kompetenzen. Bei Personen über 85 ist dies hingegen nur selten der Fall.»

Inzwischen mischen zudem auch sogenannte Granfluencer mit, sprich Influencerinnen und Influencer im Grosselternalter, die Inhalte für soziale Medien erstellen. Mit knapp zwei Millionen Followern (Abonnenten) ist der 70-jährige Käser Claude Luisier auf den verschiedensten Plattformen äusserst erfolgreich. Als @luisier_affineur postet er mehrmals pro Woche neue Videos. Weitere Beispiele sind Dédé Abbé (@dedeabbe), der auf TikTok seine Liebe zu seinem Dorf Pinsec zeigt, und Danielle (@studiodanielle), eine humorvolle, lebensfrohe Oma aus der Normandie, die ihren Alltag keck und voller Freude teilt.

Vladimir Granziero: zwischen Politik und Kulinarik

7285 Freunde hat Vladimir Granziero auf Facebook – Stand jetzt. Damit dürfte er zu den Sidersern mit den meisten Followerinnen und Followern zählen. «Ich habe mich 2013 angemeldet, um Christian Varone bei seiner Staatsratskandidatur zu unterstützen.» Rasch fand er Gefallen daran. «Das Ganze erinnerte mich an die lockeren Gespräche, die man beim Apéro führt. Damals lebte ich in Genf. Dank meinen Facebook-Posts konnte ich mit dem Wallis in Verbindung bleiben.» Mit seinen Anekdoten über Pannen und andere Zwischenfälle mit der SBB baute er sich eine Community auf. Sein politisches Netzwerk und seine Leidenschaft für gutes Essen halfen ihm danach, seine Reichweite weiter auszubauen.

Privat veröffentlicht er Ferienbilder, Restaurantempfehlungen und Rezepte für Gerichte, die er für seine Liebste zaubert. «Ich teile gern die schönen Augenblicke, will aber auch die schwierigen Momente nicht verschweigen.»

Fast täglich äussert sich Vladimir direkt und unverblümt zu einem Thema. Er schreibt beschwingt, mit Stil und markanten Worten. Die einen feiern ihn, die anderen finden ihn anstrengend. Mit seinen klaren Ansichten hat er nicht nur Freunde gewonnen. «Ich bin in ziemlich üble Prozesse verwickelt worden. Aber zum Glück habe ich dank Facebook auch neue Bekanntschaften und Freundschaften geschlossen.»

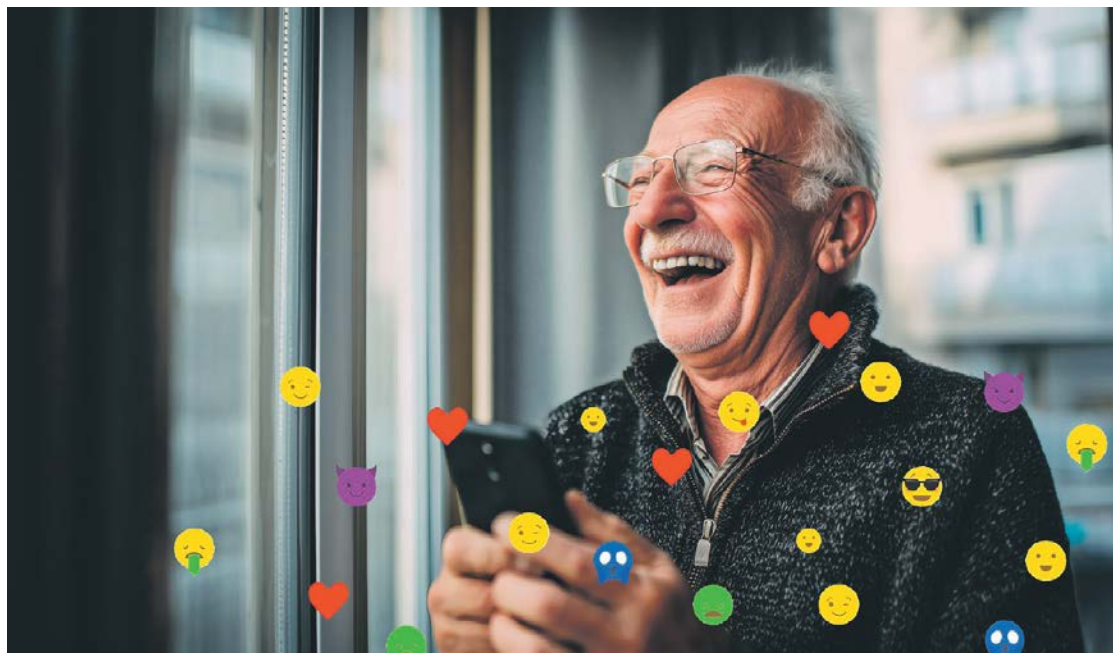

Bild: Adobe Stock

Helga Zumstein: nur Kunst und Kultur, sonst nichts

«Vor zwölf Jahren durfte ich meine Werke in der Galerie Grande Fontaine ausstellen. Die Galeristin riet mir damals, unbedingt in den sozialen Netzwerken auf die Ausstellung aufmerksam zu machen. Ich persönlich hatte nie das Bedürfnis, ein Facebook-Konto zu erstellen. Erst recht nicht, als ich sah, wie andere dort ihr Privatleben zur Schau stellen», erklärt die Malerin aus Brig.

Seither veröffentlicht Helga Zumstein jede Woche zwei bis drei Beiträge auf Facebook und Instagram. Insgesamt folgen ihr 8000 Menschen. Sie engagiert sich stark in Vereinen und teilt fast ausschliesslich Inhalte zu Kunst und Kultur – niemals jedoch persönliche Inhalte. Für den Austausch mit der Familie nutzt sie lieber private Messaging-Dienste. «Auf Social Media informiere ich beispielsweise über die Ausstellungen von Visarte.Wallis, TryART und Kunst-Tank.»

Jeden Freitagmorgen präsentiert Helga ihr Bild der Woche. «Ich war überrascht von den vielen positiven Rückmeldungen und dem grossen Interesse an meinen Posts. Ich glaube, den Menschen gefällt, dass ich mit meiner Kunst das Positive im Leben zeige. Auch wenn ich weiss, dass die Welt nicht so rosig ist, wie ich sie male. Mit meinen Bildern möchte ich Raum für Frieden, Respekt und Würde schaffen.»

Offline ist auch okay

Nicht vergessen werden dürfen die 11 Prozent der älteren Menschen, die das Internet nicht nutzen. Offline sind vor allem die über 85-Jährigen. Sei es, weil ihnen das Lernen schwerfällt, sie die digitale Welt als zu komplex empfinden, sie darin keinen persönlichen Mehrwert sehen oder ihnen traditionelle Informationsquellen reichen. Gerade deshalb ist es wichtig, klassische Medienangebote beizubehalten, ohne Menschen zu stigmatisieren, damit niemand aus der Gesellschaft ausgeschlossen wird.

Aufruf zur Vorsicht:

- Die digitale Welt birgt Risiken: Cyberkriminalität, Suchtpotenzial durch soziale Netzwerke, Online-Spiele usw.
- Fake News und zahlreiche irreführende KI-Videos kursieren im Netz.
- Man wird zum Spielball der Algorithmen: Algorithmen sammeln laufend Daten über die Nutzenden und zeigen ihnen gezielt Inhalte, die zu ihren Vorlieben passen. So wollen sie das Nutzererlebnis in den sozialen Netzwerken und im Internet verbessern und erreichen, dass man möglichst lange online bleibt. Dies erhöht aber auch das Risiko von Verzerrungen und Diskriminierung. Gleichzeitig wächst die Gefahr, immer seltener mit anderen Sichtweisen in Berührung zu kommen, das Gefühl für Andersartigkeit zu verlieren und am Ende auch ein Stück der eigenen gedanklichen Freiheit aufzugeben.

Man hat nie ausgelernt!

Heutzutage sind digitale Kompetenzen entscheidend, um sich zu informieren, Dienstleistungen zu nutzen und soziale Interaktionen zu pflegen. Da unser Alltag zunehmend online stattfindet, sollte das Internet für alle leicht zugänglich sein. Aus diesem Grund bieten Pro Senectute und einige Gemeinden digitale Nachhilfekurse an, die auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten sind. Wir haben in dem am 27. April 2023 im WB erschienenen Artikel «Informatik auf den Punkt gebracht!» darüber berichtet.

«Poste nichts, was du den anderen nicht auch ins Gesicht sagen würdest.»

Rat einer Teenagerin an ihre Grossmutter

ROMAINE DARBELLAY

Verantwortliche des kantonalen Programms zur Prävention von Spielsucht, Gesundheitsförderung Wallis

«Online-Spiele: Wenn der Einsatz zu hoch wird»

«Jackpots werden häufiger am Abend geknackt!», so die Überzeugung einer 70-jährigen Casinobesucherin. Wie sie, glauben viele ältere Menschen, dass es den richtigen Zeitpunkt und bestimmte Tricks gibt, um die Gewinnchancen zu steigern. Dennoch ist eines sicher: Am Ende gewinnt langfristig gesehen immer die Glücksspielindustrie.

Auf Social Media begegnet man überall Werbung für Lotterien und Online-Casinos, die mit Boni, Gratis-Einsätzen und attraktiven Angeboten locken. Alles ist darauf ausgelegt, zum Mitmachen zu animieren. Nach der Anmeldung wird man dann regelrecht mit Benachrichtigungen bombardiert: Man soll spielen – und gleich noch einmal. Oft genügt ein Klick, und schon beginnt die nächste Runde. Das kann rasch in die Abhängigkeit und zu finanziellen Schwierigkeiten führen. In der Schweiz haben 308 000 Menschen Probleme im Zusammenhang mit Glücksspielen. Die Folgen sind meist gravierend: Schulden, Isolation, familiäre Konflikte, Depressionen, Angstzustände. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass die 55- bis 75-Jährigen zu den aktivsten Spielerinnen und Spielern gehören und oft besonders gefährdet sind. Faktoren wie Pensionierung, Einsamkeit, Trauer, Krankheit und ein geringeres Einkommen können die Aussicht auf schnelle Gewinne besonders verlockend machen. Ausserdem verleiten die ständige Verfügbarkeit und die scheinbar harmlose Aufmachung der Online-Spiele dazu, Einsätze kontinuierlich zu erhöhen und grössere Risiken einzugehen – teils, ohne dass dies überhaupt gemerkt oder realisiert wird. Bei jeder Person mit problematischem Spielverhalten sind im Schnitt sechs Personen aus ihrem Umfeld mitbetroffen. Im Wallis hat das kantonale Programm zur Prävention von Spielsucht die Kampagne «Keine Lust mehr auf Spielchen?» lanciert.

Unter **https://www.duspielst.ch/angehorige/** finden Angehörige Tipps, Erfahrungsberichte und Hilfsangebote.

ZEITGESCHEHEN

Tag der Generationen 60+
Zentrum Missione, Naters, Mittwoch, 4. März 2026
Ein heiterer Nachmittag voller Bewegung, Musik und Begegnung für die gesamte Bevölkerung. Im Zentrum stehen Gespräche, Gemeinsamkeit und Generationenaustausch. Freuen Sie sich auf beschwingte Live-Musik mit dem Duo Palomas und interessante Aktivitäten, organisiert von der Höheren Fachschule Gesundheit Wallis und weiteren Partnern aus dem Oberwallis. Machen Sie mit beim Gewinnspiel und finden Sie «Liesbeth»! Für das leibliche Wohl sorgt die Zuckerpuppa. **Türöffnung: 13.00 Uhr – Programmbeginn: 13.45 Uhr Eintritt frei – keine Anmeldung erforderlich.** Wir freuen uns auf Sie!

Seminar des Walliser Verbands der Rentner (WVR) – Digitalisierung, Schrecken oder Chance
Die rasante Digitalisierung und die zahlreichen Computer- und Internetbetrügereien stellen Seniorinnen und Senioren vor neue Herausforderungen. Doch alle Bevölkerungsgruppen sind davon betroffen. Der WVR organisiert am Mittwoch, 29. April, von 13.30 bis 17.30 Uhr in Siders, in der ECCG, ein Fachseminar zu diesem Thema.
Informationen: **www.fvr-wvr.ch**
Anmeldung: **bureau@fvr-wvr.ch**

Walking Football
Pro Senectute Valais-Wallis lädt am 26. Mai 2026 in Visp Senioren herzlich zum nationalen Walking-Football-Turnier ein: Gehen ist Pflicht (Rennen verboten), kein Körperkontakt – dafür jede Menge Spass und eine lockere, gesellige Atmosphäre.
Anmeldungen einzeln oder im Team:
emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch / 027 324 95 23.

Nächste Publikation

2. Juni 2026: Einsamkeit im Alter

PARTNER

DGSK - Dienststelle für Sozialwesen
Kantonale Koordinationsstelle zugunsten der Generationen 60+
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Walliser Verband der Rentner

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER