



Praxishinweise aus dem ICOCO-Projekt

SNF NFP-80 Projekt
«Intergenerational Cohesion during
COVID-19 and beyond (ICOCO)»

Praxishinweise aus dem ICOCO-Projekt

SNF NFP-80 Projekt
«Intergenerational Cohesion during
COVID-19 and beyond (ICOCO)»

Projektteam

Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW)

- Projektleitung: Alexander Seifert
- Projektmitarbeiter: Alex Widmer,
Andreas Pfeuffer, Benedikt Hassler

und

Berner Fachhochschule (BFH), Institut Alter

- Projektleitung: Jonathan Bennett
- Projektmitarbeiter: Sebastian Schläfli

Projektfinanzierung

Das Projekt «Intergenerational cohesion during COVID-19 and beyond» (Projektnummer 408040_209885) wurde im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms «COVID-19 in der Gesellschaft» (NFP 80) durch den Schweizerischen Nationalfonds (SNF) finanziell unterstützt.

Gefördert durch den Schweizerischen Nationalfonds (SNF),
ProjektNr. 408040_209885



Covid-19 in der Gesellschaft
Nationales Forschungsprogramm



Website und Kontaktdaten:
fhnw.ch/plattformen/icoco/

Design:
komform GmbH

März, 2026

Inhalt

1	Ausgangslage	9
----------	---------------------	----------

2	Forschungsdesign	11
----------	-------------------------	-----------

3	Ausgewählte Erkenntnisse aus der Studie	13
3.1	Erkenntnisse aus der Literatur	13
3.2	Erkenntnisse aus den qualitativen Interviews	13
3.3	Erkenntnisse aus der schweizweiten Befragung	14

4	Zielsetzung dieser Handreichung	17
----------	--	-----------

5	Praxishinweise	19
5.1	Soziale Kontakte zwischen Generationen gezielt fördern	19
5.2	Digitale Brücken und Kompetenzen zwischen den Generationen stärken	20
5.3	Das Telefon als Schlüssel zur intergenerationellen Verbindung	21
5.4	Auf- und Ausbau tragfähiger Hilfsnetzwerke	22
5.5	Pflege sozialer Beziehungen – verbunden bleiben, auch wenn es schwierig wird	23
5.6	Neues Ausprobieren – kreative Kontaktformen erproben und verstetigen	24
5.7	Zielgruppenspezifische Krisenpolitik für die Zukunft	25
5.8	Emotionale Nähe stärken, unterschiedliche Wahrnehmungen anerkennen	26
5.9	Intergenerationale Kontakte als präventive Investition in die gesellschaftliche Resilienz	27

6	Schlussbemerkungen	29
----------	---------------------------	-----------



1 Ausgangslage

Was passiert, wenn Begegnungen plötzlich fehlen?

Die COVID-19-Pandemie hat den Alltag vieler Menschen grundlegend verändert. Besonders spürbar war dies bei den sozialen Kontakten: Begegnungen, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten waren plötzlich eingeschränkt – oder gar nicht mehr möglich.

Doch gerade soziale Kontakte sind zentral für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit. In der Altersarbeit zeigt sich das besonders deutlich. Beziehungen geben Struktur, Sicherheit und Lebensqualität. Wenn sie fehlen, steigt das Risiko von Einsamkeit und sozialer Isolation.

Warum waren intergenerationale Beziehungen in der Familie besonders betroffen?

Die Schutzmassnahmen während der Pandemie betrafen alle Altersgruppen – jedoch auf unterschiedliche Weise. Ältere Menschen wurden als besonders schutzbedürftig eingestuft und waren häufig von Besuchsverboten und Distanzregeln betroffen. Jüngere Menschen wiederum konnten an vielen Aktivitäten nicht mehr teilnehmen. So fehlten auf beiden Seiten die Gelegenheiten für Begegnungen und damit auch für den Austausch zwischen den Generationen innerhalb der Familie.

Fachpersonen der Sozialen Arbeit, Betreuungspersonen und Angehörige standen dadurch vor drängenden Fragen: Wie bleiben soziale Beziehungen zwischen Generationen in der Familie trotz Distanz bestehen? Welche Rolle spielen digitale Kontakte wie Videoanrufe? Und wie kann soziale Unterstützung gelingen, wenn direkte Begegnungen nicht möglich sind?

Wie das Forschungsprojekt ICOCO zur Frage der intergenerationalen Kontakte beiträgt?

Vor diesem Hintergrund entstand das Forschungsprojekt «Intergenerational Cohesion during COVID-19 and beyond (ICOCO)». Es ist Teil des Nationalen Forschungsprogramms NFP 80 «COVID-19 in der Gesellschaft» des Schweizerischen Nationalfonds (SNF).

Das Projekt untersuchte, wie ältere Menschen die Pandemie erlebt und wie sich ihre Beziehungen zu den anderen Generationen verändert haben. Solche intergenerationalen Beziehungen bestehen zum Beispiel zwischen Grosseltern und Enkeln.

Dabei standen vier Fragen im Mittelpunkt:

1. Welche persönlichen oder digitalen Kontakte wurden genutzt?
2. Welche neuen Kontaktformen wurden ausprobiert?
3. Wie nahmen die unterschiedlichen Familiengenerationen die Veränderungen in der Kontakt- und Unterstützungspflege wahr?
4. Was hilft, Beziehungen zwischen Generationen auch unter erschwerten Bedingungen aufrechtzuerhalten?





2 Forschungsdesign

Wie wurde das Erleben älterer Menschen untersucht?

Um die Situation älterer Menschen während der Pandemie umfassend zu verstehen, kombinierte das Forschungsprojekt ICOCO gezielt verschiedene Forschungsmethoden. So wurden sowohl persönliche Erfahrungen als auch gesellschaftliche Entwicklungen sichtbar. Die Projektleitung lag bei der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW in Zusammenarbeit mit der Berner Fachhochschule BFH.

Bestehendes Wissen einordnen

Zu Beginn wurden vorhandene Studien, Berichte und Fachartikel systematisch ausgewertet. Untersucht wurde unter anderem, wie sich soziale Kontakte vor der Pandemie gestalteten, welche Rolle die Digitalisierung im Alltag spielte und wie intergenerationale Beziehungen in Krisenzeiten gelebt wurden. Diese erste Projektphase bildete die fachliche Grundlage für das gesamte Projekt.

Persönliche Erfahrungen verstehen

Einen wesentlichen Bestandteil des Projekts bildete die qualitative Forschung in Form vertiefter Gespräche mit einzelnen Personen – älteren Menschen, ihren Angehörigen sowie Fachpersonen – über die Art der Kontaktpflege während der Pandemie. In 34 Interviews (24 ältere Personen mit ihren Angehörigen sowie 10 Fachpersonen) berichteten die Befragten darüber, wie sie die Pandemiezeit wahrgenommen haben, ebenso über neue Formen der Kontaktpflege und die gegenseitige intergenerationale Unterstützung.

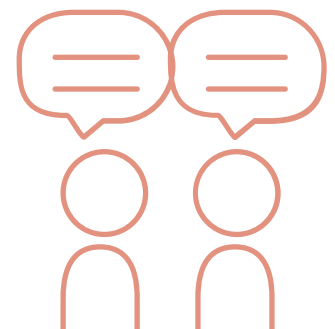
Gesellschaftliche Muster erkennen

Ergänzend dazu beantworteten 1'373 Personen aus der gesamten Schweiz in einer nationalen Untersuchung Fragen zu ihren Erfahrungen in der Pandemiezeit. Dadurch liessen sich die Erfahrungen der verschiedenen Generationen miteinander vergleichen und die Interviewergebnisse breiter einordnen.

Um die Situation älterer Menschen während der Pandemie umfassend zu verstehen, kombinierte das Forschungsprojekt ICOCO gezielt verschiedene Forschungsmethoden.

Praxiswissen einbeziehen

Praxisworkshops und ein wissenschaftliches Soundingboard begleiteten das Projekt laufend. Fachpersonen aus Praxis und Forschung reflektierten die Ergebnisse gemeinsam mit dem Forschungsteam. So sind die Resultate wissenschaftlich fundiert und zugleich in die Realität der Praxis der Sozialen Arbeit übersetzbar.





3 Ausgewählte Erkenntnisse aus der Studie

3.1 Erkenntnisse aus der Literatur

Was bedeutet intergenerationaler Zusammenhalt in der Familie?

Die Massnahmen während der COVID-19-Pandemie schränkten direkte soziale Kontakte stark ein. Dadurch wurden bestehende Bruchstellen im gesellschaftlichen Zusammenhalt sichtbar – besonders bei älteren Menschen.

Zusammenhalt auf zwei Ebenen

Gesellschaftlicher Zusammenhalt beschreibt, wie Menschen sich gegenseitig unterstützen und miteinander verbunden bleiben. Er zeigt sich auf zwei Ebenen. Auf der Makroebene sind es Strukturen wie die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV): Erwerbstätige finanzieren gemeinsam die Renten älterer Menschen. Diese Solidarität ist im Alltag wenig sichtbar, aber zentral für die gesellschaftliche Stabilität. Auf der Mikroebene zeigt sich Zusammenhalt in persönlichen Beziehungen – etwa zwischen Grosseltern, Eltern und Enkel:innen. Schwierige familiäre Beziehungen können dabei ein Hinweis darauf sein, dass auch gesellschaftliche Spannungen bestehen.

Schwierige familiäre Beziehungen können ein Hinweis darauf sein, dass auch gesellschaftliche Spannungen bestehen.

Mehr als Besuche und Gespräche

Intergenerationale Beziehungen umfassen weit mehr als gemeinsame Treffen. Sie beinhalten beispielsweise finanzielle Unterstützung, praktische Hilfen wie kleine Gefälligkeiten oder Betreuungsleistungen und vermitteln das Gefühl der emotionalen Zugehörigkeit. Viele ältere Menschen empfinden eine hohe Lebenszufriedenheit, wenn sie regelmässige soziale Kontakte und stabile Familienbeziehungen erleben. Gleichzeitig zeigt sich in der Schweiz: Immer mehr ältere Menschen leben ohne nahe Familienangehörige. Beziehungen können daher nicht selbstverständlich vorausgesetzt werden.

Wie bleiben Generationen in Kontakt?

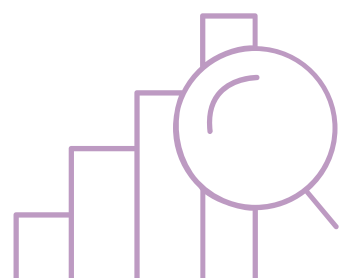
Die Literatur unterscheidet direkte Kontakte – also persönliche Begegnungen vor Ort – und medial vermittelte Kontakte wie Telefonate, Textnachrichten oder Videoanrufe. Dabei spielt die sogenannte Technikgeneration eine Rolle: Ältere Menschen sind mit anderen Kommunikationsmitteln aufgewachsen als jüngere Generationen. Was für Enkel:innen selbstverständlich digital ist, kann für ältere Menschen eine neue Erfahrung sein. Die Literatur zeigt dennoch: Familien verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Kontaktformen, was dabei hilft, Beziehungen zwischen den Generationen auch unter veränderten Bedingungen aufrechtzuerhalten.

3.2 Erkenntnisse aus den qualitativen Interviews

Wie haben ältere Menschen ihre Beziehungen während der Pandemie aufrechterhalten?

In den Interviews erzählten ältere Menschen und ihre Angehörige, wie sie den Kontakt zwischen den Generationen während der Pandemie erlebt hatten. Dabei zeigte sich ganz deutlich: Das Telefon war das wichtigste Mittel, um in Verbindung zu bleiben. Persönliche Treffen galten zwar als besonders wertvoll, fanden jedoch deutlich seltener statt. Digitale Dienste wie WhatsApp oder E-Mail wurden vor allem für kurze Mitteilungen genutzt. Andere Kommunikationsmittel spielten kaum eine Rolle.

Die meisten Familien hatten mindestens einmal monatlich Kontakt. Insgesamt wurden die Beziehungen überwiegend positiv erlebt – auch wenn gelegentlich Missverständnisse oder unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe entstanden.



Was hat sich durch die Pandemie verändert?

Das Telefon war das zentrale Kommunikationsmittel, teilweise wurden sogar feste tägliche Gesprächszeiten vereinbart. Die Videotelefonie wurde häufiger genutzt, stellte für viele ältere Menschen aber eine technische Hürde dar. Gleichzeitig entwickelten Familien kreative Lösungen: beispielsweise Gespräche vom Balkon, Treffen im Garten oder Begegnungen im Freien mit Abstand.

Persönliche Begegnungen wurden stark reduziert. Vielen Menschen fehlte in der Folge besonders die körperliche Nähe. Die Qualität der sozialen Kontakte veränderte sich unterschiedlich. Manche Beziehungen wurden intensiver, andere oberflächlicher – etwa, weil Gespräche stark von Pandemie-Themen geprägt waren. Belastend wirkten vor allem Ansteckungsängste, fehlende gemeinsame Aktivitäten und der Wegfall spontaner Begegnungen.

Wie haben sich die Generationen gegenseitig unterstützt?

Die Interviews zeigen ein ausgeprägtes Verantwortungsgefühl zwischen den Generationen. Jüngere Angehörige übernahmen häufig praktische Aufgaben wie Einkäufe, Begleitung zu Arztbesuchen oder sie boten administrative Unterstützung. Ältere Menschen leisteten ihrerseits emotionale oder teilweise finanzielle Unterstützung. Über die empfohlenen Schutzmassnahmen wie die Impfung gegen COVID-19 sowie die Abstands- und Hygieneregeln tauschte man sich innerhalb der Familie aus. Grössere Konflikte gab es selten, auch wenn unterschiedliche Einschätzungen zum Nutzen einiger Massnahmen gelegentlich Spannungen auslösten.

Rückblickend waren die meisten Befragten mit der gegenseitigen Hilfe zufrieden – auch wenn sich einige von ihnen mehr persönliche Nähe gewünscht hätten oder sich zeitweise überfordert gefühlt hatten.

Was bleibt als Erkenntnis?

Viele Interviewte nannten ähnliche Lernerfahrungen: Persönliche Begegnungen sind unersetzlich. Achtsame Kommunikation stärkt Beziehungen. Digitale Kompetenzen lassen sich erweitern, ersetzen aber keine Nähe.

Intergenerationale Beziehungen entwickelten sich unterschiedlich. Manche wurden enger, andere blieben stabil. Neben der Pandemie beeinflussten auch die Lebensphase, Gesundheit oder Wohnsituation die Beziehungsqualität.

Für zukünftige Krisen betonten die Befragten die Bedeutung von gegenseitigem Vertrauen, Solidarität und früh aufgebauten Unterstützungsnetzwerken. Die Behördenarbeit wurde insgesamt positiv bewertet. Kritisch gesehen wurden jedoch die strengen Besuchsverbote in Altersinstitutionen sowie die teilweise als unklar wahrgenommene Kommunikation der jeweils aktuell geltenden Massnahmen. Insgesamt erlebten die Befragten die Pandemie als eine belastende, aber auch lehrreiche Zeit – mit neuen Perspektiven auf die Beziehungen zwischen den Generationen.

3.3 Erkenntnisse aus der schweizweiten Befragung

Wie stabil waren die Familienkontakte während der Pandemie?

Die nationale Befragung von Enkelkindern, Kindern, Eltern und Grosseltern im Projekt ICOCO zeichnet ein differenziertes Bild. Trotz der aussergewöhnlichen Situation während der Pandemie sind die familiären Beziehungen mehrheitlich stabil geblieben. Viele ältere Menschen haben ihre Familie sogar als wichtige Stütze zur Bewältigung der Krise erlebt. Gleichzeitig wird sichtbar: Kontakte, Unterstützung und Beziehungserleben unterscheiden sich je nach Generation und Lebenssituation deutlich.

Trotz der aussergewöhnlichen Situation während der Pandemie sind die familiären Beziehungen mehrheitlich stabil geblieben. Viele ältere Menschen haben ihre Familie als wichtige Stütze zur Bewältigung der Krise erlebt.

Wer hat mit wem Kontakt?

Die häufigsten sozialen Kontakte hat es zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern gegeben. Kontakte zwischen Enkel:innen und Grosseltern haben im Durchschnitt seltener stattgefunden – oft weil die räumliche Distanz grösser ist und Treffen mehr Planung erfordern.

Auffällig ist: Ein kleiner, aber bedeutsamer Anteil der Enkel:innen hat angegeben, aktuell keinen Kontakt zu einem Grosselternanteil zu haben. Umgekehrt haben die Grosseltern deutlich seltener von einem fehlenden Kontakt berichtet. Diese Ergebnisse zeigen, dass intergenerationale Beziehungen nicht automatisch bestehen. Sie müssen aktiv gepflegt werden.

Persönliche Begegnungen sind zentral geblieben

Trotz der Möglichkeiten der digitalen Kontaktformen, die während der Pandemie genutzt wurden, waren und sind persönliche Treffen die wichtigste Kontaktform. Eine digitale Kommunikation erhält zwar Beziehungen aufrecht, kann jedoch langfristig keine echte Nähe ersetzen. Messengerdienste wurden und werden besonders von der mittleren Generation genutzt, und auch Telefonate sind generationsübergreifend wichtig geblieben – wenn auch insbesondere für Grosseltern. Soziale Medien spiel(t)en bei ihnen insgesamt eine eher geringe Rolle. Für die Praxis bedeutet das: Begegnungen vor Ort behalten auch in digital geprägten Zeiten ihre wichtige Funktion.

Welche Rolle spielt die Digitalisierung im Kontakt zwischen Generationen?

Die Befragung zeigt deutliche Unterschiede bei der Nutzung digitaler Technologien. Jüngere Generationen schätzen ihre eigenen digitalen Fähigkeiten hoch ein und beurteilen jene älterer Menschen oft als eingeschränkter. Ältere Menschen wiederum nehmen die jüngeren Generationen als besonders technikkompetent wahr.

Diese unterschiedlichen Wahrnehmungen beeinflussen den Alltag – etwa die Frage, welcher Kommunikationskanal präferiert wird. Besonders bei Menschen über 79 Jahren nimmt die Nutzung digitaler Geräte deutlich ab. Ein rein digitaler Ersatz für persönliche Begegnungen ist deshalb für hochaltrige Menschen nur eingeschränkt möglich.

Für zukünftige Krisensituationen lässt sich daraus ableiten: Es braucht mehrere Kontaktwege gleichzeitig, eine gezielte Förderung digitaler Teilhabe und einfache, niederschwellige Technologien.

Wie ist die Pandemie erlebt worden?

Die Pandemie ist generationenübergreifend als moderat belastend erlebt worden. Die Unterschiede zwischen den Generationen fielen dabei geringer aus als oft angenommen. Deutlich unterschiedlich wurden jedoch die staatlichen Schutzmassnahmen bewertet: Mit zunehmendem Alter stieg die Zustimmung, während jüngere Generationen teilweise kritischer waren. Solche Unterschiede können innerfamiliäre Gespräche beeinflussen – etwa bei Fragen zu Risiko, Vorsicht oder sozialem Verhalten.

Wie hat die Unterstützung zwischen den Generationen funktioniert?

Ein besonders wichtiges Ergebnis betrifft die gegenseitige Hilfe innerhalb von Familien. Intergenerationale Beziehungen folgen einer sogenannten reziproken Logik. Das bedeutet: Unterstützung verläuft in beide Richtungen – sowohl von den Jüngeren zu den Älteren als auch von Älteren zu Jüngeren. Während rund ein Drittel der Befragten Unterstützung erhalten hat, berichtete mehr als die Hälfte, selbst Hilfe geleistet zu haben. Besonders aktiv war die mittlere Generation. Erwachsene Kinder haben ihre Eltern häufig durch Einkäufe, Alltagsorganisation, administrative Hilfe und emotionale Begleitung unterstützt.

Nach der Pandemie ging sowohl die geleistete als auch die erhaltene Unterstützung wieder zurück. Dies kann als Zeichen einer Normalisierung verstanden werden, da ausserordentliche Belastungen und Restriktionen abgenommen haben.

Kreative Lösungen in der Krise

Viele Familien haben neue Formen der Kontaktpflege entwickelt: Spaziergänge und Treffen im Freien, Videoanrufe und Online-Apéros, telefonische Unterstützungsnetzwerke oder Nachbarschaftshilfe. Ein Teil dieser Praktiken blieb auch nach der Pandemie bestehen – besonders solidarische Formen gegenseitiger Hilfe; dennoch flachte die Intensität der Unterstützung nach der Pandemie deutlich ab.

Wie steht es heute um die Beziehungsqualität?

Die Qualität der intergenerationalen Beziehungen wird insgesamt als gut bis sehr gut eingeschätzt. Nähe, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis liegen auf einem hohen Niveau. Interessant ist eine leichte Asymmetrie, die sich hier zeigt: Die Grosseltern bewerten die Beziehung zu ihren Enkel:innen tendenziell positiver, während die Enkel:innen sich etwas kritischer äussern. Während der Pandemie haben Spannungen zeitweise zugenommen, heute gibt es jedoch deutlich seltener Konflikte. Die Ergebnisse zeigen insgesamt: Familien in der Schweiz konnten ihre Beziehungen auch unter schwierigen Bedingungen aufrechterhalten. Intergenerationale Beziehungen haben sich als stabilisierender Faktor erwiesen – im Alltag ebenso wie in Krisenzeiten.

Mehr Ergebnisse und neueste Publikationen aus dem Projekt ICOCO sind auf der Website fhnw.ch/plattformen/icoco/ zu finden.



4 Zielsetzung dieser Handreichung

Wozu dienen die Erkenntnisse des ICOCO-Projekts?

Diese Handreichung fasst zentrale Praxishinweise aus dem Forschungsprojekt ICOCO zusammen. Ziel ist es, wissenschaftliche Erkenntnisse so aufzubereiten, dass sie im Alltag der Arbeit mit älteren und jüngeren Menschen direkt nutzbar sind. Sie richtet sich an Fachpersonen der Sozialen Arbeit sowie Organisationen im Gesundheits- und Sozialbereich und – im erweiterten Sinne – auch an politische Entscheidungsträger:innen.

Die Empfehlungen verbinden Forschungsergebnisse mit dem Erfahrungswissen der beteiligten Praxispartner:innen und des wissenschaftlichen Soundingboards. Sie verstehen sich als Denkanstösse, die je nach Krisensituation angepasst werden können.

Diese Handreichung fasst zentrale Praxishinweise aus dem Forschungsprojekt ICOCO zusammen. Die Praxishinweise verstehen sich als Denkanstösse, die je nach Krisensituation angepasst werden können.

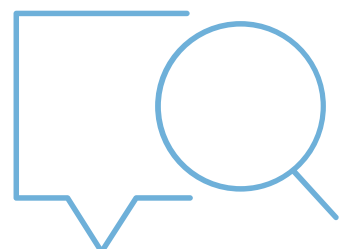
Warum bleiben diese Erkenntnisse wichtig?

Auch wenn die akute COVID-19-Pandemiephase vorbei ist, behalten die Ergebnisse ihre Bedeutung – aus mehreren Gründen:

- Viele ältere Menschen und Angehörige berichten von nachhaltigen Veränderungen in ihren sozialen Beziehungen. Kontaktgewohnheiten, Sicherheitsbedürfnisse und Kommunikationsformen haben sich teilweise dauerhaft verändert. Für Fachpersonen ist das Verständnis dieser Langzeiteffekte zentral.
- Zudem hat die Pandemie deutlich gemacht, dass Gesellschaften jederzeit mit unerwarteten Krisen konfrontiert werden können – seien es Gesundheitskrisen, Klimaereignisse oder gesellschaftliche Spannungen und Krisenlagen. Die Erfahrungen aus COVID-19 bieten eine wichtige Grundlage, um soziale Unterstützungssysteme widerstandsfähiger zu gestalten.
- Gleichzeitig bleibt die Frage bestehen, wie digitale Technologien noch inklusiver genutzt werden können, um ihren Nutzen für intergenerationale Beziehungen voll zu entfalten.

Die Ergebnisse des ICOCO-Projekts liefern hierfür praxisnahe Orientierung – und unterstützen Fachpersonen dabei, Beziehungen zwischen den Generationen langfristig zu stärken.

Die Handreichung lädt dazu ein, die Praxishinweise nicht als abschliessend zu betrachten, sondern als Impulse für die eigene Reflexion und Weiterentwicklung der Praxis.





5 Praxishinweise

5.1 Soziale Kontakte zwischen Generationen gezielt fördern

Die Ergebnisse des ICOCO-Projekts zeigen übereinstimmend: Soziale Beziehungen zwischen den Generationen sind eine zentrale Ressource für das Wohlbefinden älterer Menschen. Besonders stabil blieben während der Pandemie jene Beziehungen, die bereits vorher aktiv gepflegt wurden. Langfristig gewachsene soziale Netzwerke halfen, auch unter erschwerten Bedingungen in Kontakt zu bleiben.

Gleichzeitig wurde sichtbar, dass die Kontaktbeschränkungen bestehende Ungleichheiten verschärften. Während einige ältere Menschen digitale Kommunikationsformen erfolgreich nutzten, waren andere aufgrund fehlender technischer Kenntnisse, mangelnder Unterstützung oder gesundheitlicher Einschränkungen stark von sozialer Isolation betroffen.

Was bedeutet das für die Praxis?

Empfohlen wird der gezielte Aufbau und die Förderung intergenerationaler Kontakt- und Unterstützungsstrukturen – sowohl persönlich als auch digital vermittelt. Im Alltag der Altersarbeit kann das beispielsweise bedeuten:

- Regelmässige intergenerationale Austauschformate einzurichten, etwa Erzählcafés, in denen ältere Menschen zum Beispiel ihre Lebensgeschichte mit jüngeren teilen, Patenschafts- oder Tandemmodelle zwischen Jung und Alt im Quartier.
- Ältere Menschen beim Zugang zu digitalen Kommunikationsmitteln gezielt zu unterstützen – zum Beispiel durch niederschwellige Tablet- und Smartphone-Kurse, digitale Sprechstunden mit geschulten Freiwilligen oder Technikandems, bei denen Jugendliche als «digitale Lots:innen» fungieren.
- Digitale Kontakte mit sicheren persönlichen Begegnungsmöglichkeiten zu kombinieren, etwa indem die Video-telefonie gezielt als Brücke zwischen regelmässigen Besuchen genutzt wird oder hybride Veranstaltungsformate angeboten werden, die sowohl vor Ort als auch online zugänglich sind.
- Angehörige, Freiwillige sowie Quartierstrukturen zur Stabilisierung sozialer Netzwerke einzubinden – beispielsweise über Nachbarschaftsnetzwerke, Besuchsdienste oder Quartiertreffs, die als feste Anlaufstellen für einen generationenübergreifenden Austausch dienen.

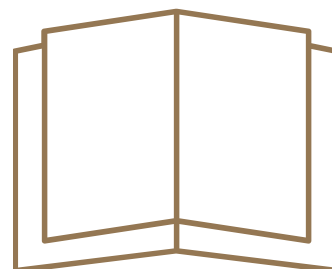
Wer kann wie beitragen?

Fachpersonen der Sozialen Arbeit können intergenerationale Beziehungen aktiv anstossen, begleiten und langfristig absichern. Dabei sollten sie besonders jene älteren Menschen im Blick behalten, die allein leben, keine nahen Familienangehörigen haben oder sozial benachteiligt sind. Organisationen im Alters- und Pflegebereich sind gefordert, entsprechende intergenerationale Angebote in ihren Strukturen zu verankern.

Angehörige können einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie bestehende Beziehungen bewusst pflegen und sowohl digitale als auch persönliche Kontaktwege mitdenken. Politische Entscheidungsträger:innen wiederum schaffen die nötigen Rahmenbedingungen, damit solche Angebote möglich und finanziell abgesichert sind.

Wo liegen die Grenzen?

Die Umsetzung bringt Herausforderungen mit sich: Zeitliche und personelle Ressourcen sind oft knapp, digitale Kompetenzen unterschiedlich verteilt und sozial benachteiligte oder zurückgezogen lebende ältere Menschen häufig schwer erreichbar. Die Empfehlung stösst dort an Grenzen, wo strukturelle Unterstützung – etwa eine kontinuierliche Finanzierung, technische Infrastruktur und sektorübergreifende Vernetzung – fehlt oder soziale Ungleichheiten nicht ausreichend berücksichtigt werden.



5.2 Digitale Brücken und Kompetenzen zwischen den Generationen stärken

Die Ergebnisse des Projekts unterstreichen, dass Grosseltern heute in hohem Masse digital eingebunden sind. Zwar bestehen Unterschiede in der Nutzung einzelner Geräte – etwa eine stärkere Nutzung von Festnetztelefonen bei Grosseltern –, doch in Bezug auf die Gesamtzahl der genutzten Technologien unterscheiden sich die Generationen kaum voneinander; wenn dann eher aufgrund des jeweiligen Alters der befragten Person. Digitale Kontaktformen werden von einer Mehrheit der Grosseltern zumindest gelegentlich genutzt.

Zugleich bestehen Unterschiede in der wahrgenommenen Technikkompetenz: Enkel schätzen ihre eigenen Fähigkeiten höher ein und unterschätzen jene der Grosseltern. Bei den Grosseltern bezieht sich die digitale Kompetenz vor allem auf die Breite der genutzten Technologien. Digitale Teilhabe ist demnach weniger eine Frage des Alters per se, sondern hängt stärker mit der konkreten Nutzungspraxis zusammen.

Was bedeutet das für die Praxis?

Empfohlen wird die gezielte Stärkung digitaler Kompetenzen und Kontaktformen zwischen den Generationen – alltagsnah, auf Augenhöhe und ergänzend zu persönlichen Begegnungen. Für den Alltag der Altersarbeit kann das beispielsweise bedeuten:

- Nutzungserfahrung statt alltagsferne Schulung fördern: Angebote für Grosseltern sollten an konkrete Alltagssituationen anknüpfen – etwa durch angeleitete Übungsrunden mit Messengerdiensten oder Videotelefonie, bei denen die Grosseltern direkt mit ihren Enkeln in Kontakt treten, oder durch «Digitale Kaffeepausen», bei denen eine vertraute Gesprächssituation gezielt über ein neues Medium geübt wird.
- Niederschwellige, intergenerationale Lernsettings schaffen: Formate wie «Enkel erklären Technik» in Quartierzentren oder Technikandems in Bibliotheken können wirksam sein, sollten jedoch wertschätzend und auf Augenhöhe gestaltet werden – etwa indem auch Grosseltern ihr Wissen einbringen (z. B. gegenseitige Lernformate: Enkel zeigen das Tablet, Grosseltern zeigen etwas aus ihrem Wissensschatz).
- Digitale Medien als Brücke zwischen persönlichen Treffen positionieren: Da persönliche Begegnungen klar bevorzugt werden, sollten digitale Kontaktformen gezielt als Ergänzung eingesetzt werden – zum Beispiel durch regelmässige Videoanrufe zwischen den Besuchen, gemeinsames Fototeilen über Familien-Apps oder digitale Vorlesestunden, bei denen die Grosseltern den Enkeln per Video vorlesen.
- Personen ab 80 Jahren besonders adressieren: Diese Gruppe weist eine geringere Nutzungsbreite auf und profitiert von einer individualisierten Unterstützung

zu Hause, von vereinfachten Geräten mit vorinstallierten Kontakten oder Besuchsdiensten mit integrierter Technikbegleitung, bei denen Freiwillige regelmässig gemeinsam mit den Betroffenen digitale Anwendungen nutzen.

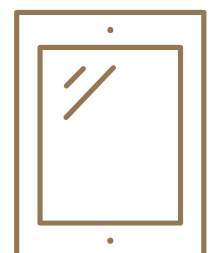
Wer kann wie beitragen?

Fachpersonen der Sozialen Arbeit können intergenerationale Lernsettings initiieren, begleiten und darauf achten, dass sie auf Augenhöhe stattfinden. Dabei sollten sie besonders hochaltrige und alleinlebende Grosseltern im Blick behalten, die von sich aus selten Zugang zu digitalen Angeboten finden. Organisationen im Alters- und Gemeinwesenbereich sind gefordert, generationenübergreifende Lernräume in bestehenden Strukturen zu verankern – etwa in Quartierzentren, Alterszentren oder Vereinen – und das Personal für die Bedeutung alltagsnaher digitaler Begleitung zu sensibilisieren.

Enkel und jüngere Familienangehörige können einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie die tatsächlichen digitalen Kompetenzen der Grosseltern bewusst wahrnehmen, statt diese zu unterschätzen. Zudem könnten sie ihre Unterstützung wertschätzend und geduldig anbieten. Dies stärkt nicht nur die digitale Teilhabe, sondern auch die Beziehungsqualität. Politische Entscheidungsträger:innen wiederum sollten die Rahmenbedingungen schaffen, damit intergenerationale digitale Angebote nachhaltig finanziert werden können und flächendeckend zugänglich werden.

Wo liegen die Grenzen?

Die Gruppe der Grosseltern ist nicht homogen – insbesondere Personen ab 80 Jahren unterscheiden sich deutlich von jüngeren Grosseltern im Hinblick auf die Nutzungsbreite der neusten technischen Kommunikationsmittel. Zudem können die Selbsteinschätzungen der digitalen Kompetenz verzerrt sein, was bei der Angebotsplanung berücksichtigt werden sollte. Persönliche Treffen bleiben die zentrale und bevorzugte Kontaktform; digitale Angebote sollten daher stets ergänzend wirken und physische Begegnungen nicht ersetzen.





5.3 Das Telefon als Schlüssel zur intergenerationellen Verbindung

Trotz des zunehmenden Stellenwerts digitaler Kommunikationsformen bleibt das Telefon das zentrale Medium für den Austausch zwischen den Generationen – sowohl innerhalb der Familien als auch darüber hinaus. Dies zeigt sich im Alltag ebenso wie in besonderen Belastungssituationen, in denen vor allem ältere Menschen häufiger an ihr Zuhause gebunden sind. Auch während der COVID-19-Pandemie ist das Telefon noch intensiver genutzt worden als davor oder danach und zählte durchgehend zu den beliebtesten Formen intergenerationeller Kommunikation. Massnahmen, die auf der Nutzung des Telefons basieren, setzen damit auf ein Medium, das den meisten älteren Menschen vertraut ist – ob Festnetz, Mobiltelefon oder Smartphone.

Was bedeutet das für die Praxis?

Empfohlen wird, den telefonischen Austausch zwischen den Generationen gezielt zu sichern und weiterzuentwickeln – im familiären und professionellen Kontext ebenso wie in organisierten Angeboten ausserhalb der Familie. Im Alltag der Altersarbeit kann das beispielsweise bedeuten:

- Telefonische Kommunikation in Familien bewusst zu pflegen und die jüngste Generation einzubeziehen: Bestehende Routinen wie regelmässige Anrufe zwischen Grosseltern und Enkeln sollten aufrechterhalten werden. Besonders junge Erwachsene und Jugendliche sind angehalten, den telefonischen Austausch bewusst zu suchen; Sprachnachrichten stellen in der Regel keine angemessene Alternative zum direkten Gespräch dar.
- Das Telefon als verlässliches Instrument in der professionellen Begleitung zu nutzen: Der mündliche Austausch zwischen Fachpersonen und älteren Menschen ist besonders wirksam und kann auch bei sozial isolierten Personen zuverlässig stattfinden. Telefondienste haben sich als bewährtes Mittel erwiesen, um in Krisensituationen mit Klient:innen in Kontakt zu bleiben; Institutionen können solche Angebote in der Regel kurzfristig und bedarfsgerecht einrichten.
- Organisierte Telefonangebote für isolierte ältere Menschen aufzubauen und zu verstetigen: Bewährte Modelle wie «malreden», das älteren Menschen niederschwellige Gesprächsangebote über eine Telefonhotline anbietet. Auch zeigen Studien, dass Telefonketten gezielt Einsamkeit verringern und zugleich den Zugang zur Telemedizin und zu kommunalen Unterstützungsangeboten erleichtern können.
- Das Telefon in Krisenstrategien verankern: Das SRK bzw. die Stadt Luzern stellen etwa bei Hitzewellen ein präventives Beratungsangebot bereit: Ab dem dritten aufeinanderfolgenden Hitzetag werden über 75-jährige, alleinlebende Personen einmal täglich angerufen, um den Unterstützungsbedarf zu klären und bei Bedarf Hilfe zu organisieren.

Während der COVID-19-Pandemie hatten zudem zahlreiche Gemeinden telefonische Lieferdienste eingerichtet, über die Menschen eine Notfallnummer anrufen und Lebensmittel oder andere Artikel bestellen konnten – ausgeliefert von Freiwilligen oder Jugendgruppen, die so über den eigentlichen Zweck hinaus mit den älteren Menschen in Austausch traten.

Wer kann wie beitragen?

Fachpersonen der Sozialen Arbeit können den telefonischen Austausch im Alltag unterstützend begleiten und fördern – sowohl durch direkte Gespräche als auch in einer vermittelnden Rolle zwischen älteren Menschen und ihren Angehörigen. Besonders wertvoll ist diese Unterstützung für sozial isolierte Personen oder Menschen ohne familiäre Bezugspersonen. Ein verlässlicher telefonischer Draht kann Orientierung, Sicherheit und soziale Nähe vermitteln – selbst auf Distanz.

Institutionen und Organisationen im Alters- und Pflegebereich sind gefordert, den telefonischen Kontakt zwischen Bewohner:innen und ihren Angehörigen aktiv zu unterstützen und zu gewährleisten. Darüber hinaus sollten bestehende Telefondienste und Gesprächsangebote – wie sie während der Pandemie vielerorts entstanden sind – dauerhaft verankert werden, auch um ihren Bekanntheitsgrad unabhängig von akuten Krisensituationen zu erhöhen.

Angehörige können einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie telefonische Kommunikationsroutinen mit der älteren Generation pflegen, die Nutzung vertrauter Geräte sicherstellen und jüngere Familienmitglieder ermutigen, den telefonischen Austausch zu suchen.

Politische Entscheidungsträger: innen sind aufgefordert, die telefonische Kommunikation in ihren Krisenstrategien systematisch zu berücksichtigen und die nötigen Rahmenbedingungen zu schaffen, damit niederschwellige Telefonangebote für ältere Menschen nachhaltig finanziert und flächendeckend verfügbar sind.

Wo liegen die Grenzen?

In einer zunehmend digitalen und beschleunigten Welt fällt es insbesondere jüngeren Generationen schwerer, ein vergleichsweise zeitintensives Medium wie das Telefon zu nutzen. Langfristig ist davon auszugehen, dass die Dominanz des Telefons abnehmen wird, da zukünftige ältere Menschen über umfangreichere digitale Kompetenzen verfügen dürften – in der Zwischenzeit bleibt es jedoch unverzichtbar, um soziale Isolation zu vermeiden. Für telefonische Kriseninterventionen wird zudem gut geschultes Personal benötigt, da diese Aufgabe von Freiwilligen ohne entsprechende Ausbildung nicht zu bewältigen ist.

5.4 Auf- und Ausbau tragfähiger Hilfsnetzwerke

Während der COVID-19-Pandemie zeigte sich ein intensiver generationenübergreifender Austausch von Hilfe: Ältere Menschen profitierten von praktischen Hilfestellungen jüngerer Generationen, etwa beim Erledigen von Einkäufen. Umgekehrt erfuhren jüngere Menschen emotionale Unterstützung, Geborgenheit und Stabilität. Gleichzeitig wurde deutlich, dass solche Hilfsnetzwerke aktiv aufgebaut und gepflegt werden müssen. Bereits etablierte Austauschbeziehungen konnten in Krisenzeiten erfolgreich genutzt werden – wo sie fehlten, waren alternative Hilfskanäle notwendig. Da viele Menschen Unterstützung in Krisenzeiten nur zögerlich annehmen, ist es umso wichtiger, Hilfsnetzwerke bereits in stabilen Zeiten zu etablieren.

Was bedeutet das für die Praxis?

Empfohlen wird der gezielte Auf- und Ausbau tragfähiger Hilfsnetzwerke – innerhalb von Familien, in Nachbarschaften und durch professionelle Strukturen. Im Alltag der Altersarbeit kann das beispielsweise bedeuten:

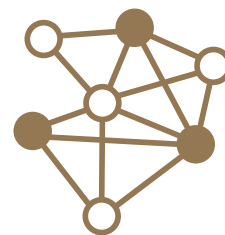
- Familiäre Hilfsnetzwerke zu stärken und Aufgaben bewusst zu verteilen: Weiter entfernt lebende Angehörige übernehmen etwa regelmässige Telefonate, nahe-stehende leisten praktische Alltagshilfen wie Einkäufe oder Arztbegleitungen. Emotionale Zuwendung sollte als vollwertiger Beitrag anerkannt und Überlastungs-gefühle sollten offen angesprochen werden.
- Nachbarschaftliche Unterstützungsstrukturen aufzubauen: Niederschwellige Formate wie Nachbarschaftstreffs, «Klingel-Patenschaften» (regelmässiges Nachschauen bei alleinlebenden Älteren) oder gemeinsame Einkaufsdienste legen den Grundstein für belastbare Hilfsbeziehungen. Je selbstverständlicher solche Unterstützung gelebt wird, desto tragfähiger bleibt sie in Krisenzeiten.
- Professionelle Angebote als Ergänzung bereitzustellen: Organisationen sollten dort einspringen, wo familiäre Netzwerke überlastet sind oder fehlen – etwa durch Entlastungsangebote für pflegende Angehörige, Besuchsdienste oder koordinierte Freiwilligenpools, die im Krisenfall schnell aktiviert werden können. Der Kontakt zu gefährdeten Personen sollte bereits in stabilen Zeiten gepflegt werden.
- Ältere Menschen als aktive Beteiligte einzubeziehen: Hilfsnetzwerke sind keine Einbahnstrassen. Auch ältere Menschen leisten wertvolle Beiträge – durch Erfahrungswissen, Gesprächsangebote oder die Beratung jüngerer Familienmitglieder. Dieses Potenzial sichtbar zu machen, stärkt das Selbstwertgefühl und den Zusammenhalt gleichermaßen.

Wer kann wie beitragen?

Familienangehörige können Unterstützungsaufgaben bewusst verteilen und bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Nachbarschaften sind aufgerufen, auf ältere Personen im Umfeld zu achten – bereits kleine Alltagshilfen schaffen tragfähige Strukturen. Organisationen und Fachpersonen unterstützen bestehende Netzwerke und stellen alternative Hilfe bereit, wenn familiäre Strukturen fehlen oder überlastet sind – dies niederschwellig und frühzeitig. Ältere Menschen werden ermutigt, Unterstützung anzunehmen und eine solche selbst durch Zuwendung und Erfahrungsaustausch zu geben. Politische Entscheidungsträger:innen schaffen die Rahmenbedingungen, damit generationenübergreifende Hilfsnetzwerke nachhaltig finanziert und weiterentwickelt werden können.

Wo liegen die Grenzen?

Die grössten Herausforderungen liegen im Erreichen isoliert lebender Menschen, bei denen der Unterstützungsbedarf von aussen schwer erkennbar ist. Auf Unterstützung angewiesene ältere Menschen entwickeln häufig Widerstände dagegen, Hilfe anzunehmen, etwa aus Scham oder weil sie glauben, etwas zurückgeben zu müssen. Jede Hilfe muss daher als Angebot verstanden werden, das auch abgelehnt werden kann. Der Aufbau tragfähiger Netzwerke benötigt Zeit und kontinuierliche Pflege – Aspekte, die in einer Gesellschaft mit knappen zeitlichen Ressourcen nicht immer problemlos zur Verfügung stehen.





5.5 Pflege sozialer Beziehungen – verbunden bleiben, auch wenn es schwierig wird

Die Pflege sozialer Beziehungen gehört zu den grundlegenden Bedürfnissen des Menschen – besonders der Austausch zwischen den Generationen. Gerade diese intergenerationalen Kontakte sind während der COVID-19-Pandemie zunehmend unter Druck geraten. Die ergriffenen Massnahmen führten dazu, dass sich insbesondere ältere Menschen verstärkt sozial isoliert fühlten. Kontakte zu Familienmitgliedern bestanden zwar vielfach weiter, waren jedoch oft eingeschränkt. Beziehungen ausserhalb der Familie konnten nur sehr begrenzt gepflegt werden und mussten teilweise nach der Pandemie neu aufgebaut werden. Besonders betroffen waren Bewohnende von Alters- und Pflegeheimen, die über längere Zeit nur sehr eingeschränkt Kontakte pflegen konnten. Die Pandemie hat deutlich gemacht: Soziale Beziehungen bestehen nicht selbstverständlich, sondern müssen aktiv gepflegt werden.

Was bedeutet das für die Praxis?

Empfohlen wird die bewusste und regelmässige Pflege intergenerationaler Beziehungen – innerhalb und ausserhalb der Familie – bereits in stabilen Zeiten, damit sie in Krisen Bestand haben. Im Alltag kann das beispielsweise bedeuten:

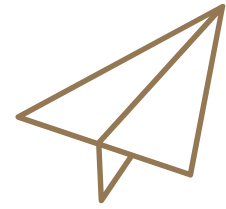
- Vielfältige Kommunikationswege als «Werkzeugkasten» zu nutzen: Neben Telefonaten und Briefen können Videotelefonie, Messenger oder kreative Ansätze wie gestaltete Fenster als Kommunikationsfläche oder die «Milchkasten-Kommunikation» (Nachrichten und kleine Geschenke über den Briefkasten) eingesetzt werden. Wichtig ist, offen auszuprobieren, welche Formen am besten funktionieren.
- Feste Kommunikationsrituale zu etablieren: Verlässliche Routinen wie wöchentliche Telefonanrufe zu vereinbarten Zeiten, ein gemeinsamer Wocheneinkauf oder regelmässige fixe Treffen schaffen Verbindlichkeit und stärken die Resilienz der Beziehung. Ebenso wichtig ist es, offen über Erwartungen und persönliche Grenzen zu sprechen – Abgrenzung trägt wesentlich zu stabilen Beziehungen bei.
- Körperliche Nähe und persönliche Begegnungen zu ermöglichen: Trotz Krisensituationen bleibt die körperliche Nähe ein wesentlicher Bestandteil sozialer Verbundenheit. Wo direkte Begegnungen eingeschränkt sind, können gemeinsame Spaziergänge, Gespräche im Garten oder sichere Besuchskorridore in Heimen zumindest ein Gefühl von Nähe vermitteln.
- «Deep Talk» bewusst fördern: Gespräche zwischen Fachpersonen und älteren Menschen sollten sich nicht auf Organisatorisches beschränken. Ein Austausch über Gefühle, Ängste, Sorgen und Hoffnungen stärkt das Vertrauen, schafft emotionale Sicherheit und trägt dazu bei, dass sich ältere Menschen auch in schwierigen Zeiten ernst genommen fühlen.

Wer kann wie beitragen?

Familienangehörige können die gegenseitige Beziehungspflege in verlässliche Routinen überführen und sensibel auf Zwischentöne und unausgesprochene Bedürfnisse achten. Organisationen und Fachpersonen in Alters- und Pflegeheimen sollten Besuche vor Ort – wann immer verantwortbar – ermöglichen, da die digitale Kommunikation persönliche Begegnungen nicht ersetzen kann. Sie können Angehörige zudem durch Workshops zur Erwartungsklä rung oder individuelle Gespräche entlasten – besonders in Krisenzeiten. Tragfähige Beziehungen zwischen Fachpersonen und älteren Menschen sollten bereits in stabilen Zeiten aufgebaut werden, damit sie im Krisenfall nicht erst entstehen müssen. Behörden auf Bundes- und Kantonebene sind aufgefordert, Pandemiepläne um den Schutz sozialer Beziehungen zu erweitern und Besuchsverbote in Heimen nur im absoluten Ausnahmefall vorzusehen.

Wo liegen die Grenzen?

Äussere Rahmenbedingungen einer Krise – etwa ein grossflächiger Blackout – können selbst gut etablierte Beziehungen unterbrechen. Die Pflege intergenerationaler Beziehungen setzt zudem eine hohe Bereitschaft aller Beteiligten voraus: Kommunikationsbereitschaft, Offenheit und gegenseitige Rücksichtnahme. Wo ältere Menschen stark isoliert sind, stossen auch Fachpersonen an Grenzen.



5.6 Neues ausprobieren – kreative Kontaktformen erproben und verstetigen

Die COVID-19-Pandemie hat Familien dazu veranlasst, angesichts physischer Distanz kreative Wege der Kontaktpflege und gemeinsamer Aktivitäten zu erproben. Balkon- und Fenstergespräche, digitale Unterhaltungsformate, Telefonketten sowie Nachbarschaftshilfe wurden generationenübergreifend genutzt. Die Forschungsergebnisse zeigen jedoch: Die meisten dieser Formate blieben situativ und wurden nach der Pandemie nicht dauerhaft in die familiäre Kommunikationspraxis übernommen. Nachhaltig etabliert haben sich vor allem die Nachbarschaftshilfe und telefonische Unterstützung. Die Pandemie hat gezeigt: Die Bereitschaft zum Ausprobieren ist vorhanden – doch ohne eine bewusste Reflexion und strukturelle Verankerung bleiben kreative Kontaktformen vorübergehende Notlösungen statt nachhaltige Bereicherungen der Beziehungspflege.

Was bedeutet das für die Praxis?

Empfohlen wird, neue Kontakt- und Aktivitätsformen nicht nur in Krisenzeiten situativ einzusetzen, sondern gezielt zu erproben, gemeinsam zu reflektieren und bei Eignung dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Konkret kann das beispielsweise bedeuten:

- Solidarische Unterstützungsformen gezielt zu stärken: Nachbarschaftshilfe und telefonische Unterstützung haben sich als die nachhaltigsten Formate erwiesen. Es lohnt sich, solche gegenseitigen Hilfsangebote nicht erst in der Krise zu etablieren, sondern frühzeitig als festen Bestandteil des sozialen Miteinanders zu verankern.
- Analoge Begegnungsformen bewusst einzusetzen: Aktivitäten im Freien – Spaziergänge, Gartenbesuche, Picknicks, gemeinsames Kochen draussen – haben sich in der Pandemie als besonders tragfähig und generationenübergreifend anschlussfähig erwiesen. Diese Formate sind niederschwellig, setzen keine technische Ausstattung voraus und lassen sich auch über Krisenzeiten hinaus leicht beibehalten.
- Digitale und analoge Formate generationensensibel kombinieren: Jüngere Generationen greifen eher zu digitalen Formaten wie der Videotelefonie oder Online-Spielabenden, ältere schätzen den handgeschriebenen Brief oder das persönliche Telefongespräch. Eine bewusste Kombination unterschiedlicher Kanäle – abgestimmt auf die Vorlieben und Möglichkeiten aller Beteiligten – erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass neue Kontaktformen auch dauerhaft genutzt werden.
- Ausprobieren mit Reflexion verbinden: Entscheidend ist nicht allein das Experimentieren, sondern die gemeinsame Auswertung: Was hat gut funktioniert? Was möchten wir beibehalten? Solche Reflexionsgespräche verwandeln vorübergehende Notlösungen in bewusste Entscheidungen für die Beziehungspflege.

Wer kann wie beitragen?

Familienangehörige können Krisenerfahrungen zum Anlass nehmen, offen darüber zu sprechen, welche neu erprobten Kontaktformen weitergeführt werden sollen, und diese in verlässliche Routinen überführen. Fachpersonen und Organisationen können eine Kultur des Ausprobierens fördern, indem sie beispielsweise in Quartieranlässen oder Bildungsangeboten niederschwellige Gelegenheiten schaffen, bei denen Familien und Generationen neue Formate kennenlernen – und sich über das Erlebte gemeinsam austauschen.

Behörden und Politik sind aufgefordert, Rahmenbedingungen zu schaffen, die das Experimentieren mit neuen Begegnungsformen strukturell absichern – etwa durch die Förderung von Nachbarschaftsnetzwerken oder die finanzielle Unterstützung digitaler Schulungsangebote für ältere Menschen.

Wo liegen die Grenzen?

Nicht jede neue Kontaktform eignet sich für jede Lebenssituation oder Generation. Digitale Formate setzen technische Ausstattung und Kompetenz voraus, die nicht bei allen vorhanden sind. Manche kreativen Formate (z. B. Fensterbemalen) erfüllen eine wichtige symbolische Funktion im Krisenmoment, sind aber nicht für die Verstetigung gedacht. Die Herausforderung liegt darin, zwischen sinnvoller Verstetigung und unnötigem Aufwand zu unterscheiden.

5.7 Zielgruppenspezifische Krisenpolitik für die Zukunft

Die Ergebnisse der nationalen Befragungsstudie zeigen, dass das Erleben der COVID-19-Pandemie in der Bevölkerung insgesamt moderat belastend war, wobei rund 30 % der Befragten die Situation als eher oder sehr belastend wahrgenommen haben. Das Belastungserleben war dabei nicht primär durch klassische demografische Merkmale wie Alter, Geschlecht oder Bildung bestimmt, sodass pauschale, rein altersbasierte Krisenstrategien zu kurz greifen. Stattdessen erwiesen sich soziale, ökonomische und gesundheitliche Ressourcen als zentrale Einflussfaktoren: Personen mit finanziellen Schwierigkeiten, einem schlechteren subjektiven Gesundheitszustand und grösseren Einsamkeitsgefühlen erlebten die Pandemie als deutlich belastender. Besonders vulnerabel waren zudem Personen ohne Schweizer Pass, was auf Informationsbarrieren oder einen eingeschränkten Zugang zu Unterstützungsangeboten hinweist. Gleichzeitig ging eine positivere Einstellung zu den Schutzmassnahmen mit einer als geringer wahrgenommenen Belastung einher – Vertrauen in die staatlichen Massnahmen bzw. deren Akzeptanz und Transparenz stellen demnach wichtige psychologische Schutzfaktoren dar. Der intergenerationale Vergleich verdeutlicht zudem, dass Grosseltern und Enkel die Pandemie zwar in gleichem Masse als belastend erlebt, den Nutzen der Massnahmen jedoch unterschiedlich bewertet haben. Zukünftige Krisenstrategien sollten daher weniger altersbezogen, sondern stärker bedarfs- und generationensensibel gestaltet werden.

Was bedeutet das für die Praxis?

Empfohlen wird eine Krisenpolitik, die nicht am kalendarischen Alter, sondern an individuellen Lebenssituationen und Ressourcen ansetzt. Konkret kann das bedeuten:

- Soziale und ökonomische Stabilisierung priorisieren: Finanzielle Unsicherheit gehört zu den stärksten Belastungsfaktoren in Krisen. Schnelle, unbürokratische Unterstützung für Haushalte mit Einkommenschwierigkeiten, proaktive Informationen über Sozialleistungen und eine Verknüpfung finanzieller Hilfe mit psychosozialer Beratung sollten in zukünftigen Krisenplänen fest verankert sein.
- Psychische Gesundheit und soziale Teilhabe systematisch fördern: Einsamkeit verstärkt das Belastungserleben erheblich. Systematische niederschwellige Angebote zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit – etwa Nachbarschaftsinitiativen oder Treffpunkte – sollten daher die bestehenden Versorgungsstrukturen erweitern.
- Vertrauensbasiert und kultursensibel kommunizieren: Eine konsistente, transparente und verständliche Krisenkommunikation stärkt die Akzeptanz von Schutzmassnahmen und wirkt belastungsmindernd. Mehrsprachige Informationsangebote – insbesondere für Personen ohne Schweizer Pass – und die Einbindung lokaler Akteure als Vertrauensmultiplikatoren erhöhen die Erreichbarkeit vulnerabler Gruppen.

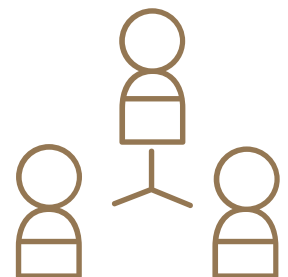
- Generationensensibel statt alterspauschal handeln: Die unterschiedlichen Perspektiven der Generationen auf Schutzmassnahmen erfordern Dialogformate, die das gegenseitige Verständnis fördern. Massnahmen sollten Schutzbedürfnisse älterer Menschen respektieren, ohne jüngere Menschen unnötig sozial zu isolieren; das heisst: sichere Begegnungsräume statt pauschaler Kontaktverbote.

Wer kann wie beitragen?

Hausärzt:innen sowie Pflegeeinrichtungen können besonders vulnerable Personen – etwa mit grossen Einsamkeitsgefühlen – frühzeitig identifizieren und an psychosoziale Angebote weitervermitteln. Soziale Organisationen und Gemeinden können als Vertrauensmultiplikatoren kultursensible Informationsangebote ausbauen und dabei gezielt mit Organisationen für Migrant:innen zusammenarbeiten. Familienangehörige können generationenübergreifend das Gespräch über unterschiedliche Sichtweisen auf Krisenmassnahmen suchen und so das gegenseitige Verständnis stärken. Behörden auf Bundes- und Kantonebene sind aufgefordert, zukünftige Pandemiepläne ressourcenorientiert und bedarfsdifferenziert auszugestalten, anstatt sich auf pauschale Altersstrategien zu stützen.

Wo liegen die Grenzen?

Zwischen Schutzmassnahmen und sozialer Teilhabe besteht ein Spannungsfeld: Strenge Massnahmen können die Gesundheit schützen, aber zugleich die soziale Isolation verstärken. Politische Polarisierung kann die Akzeptanz von Massnahmen untergraben, und die Heterogenität der Bevölkerung macht deutlich, dass eine Einheitsstrategie zu kurz greift. Massnahmen müssen differenziert und bedarfsorientiert sein – was hohe Anforderungen an Planung, Ressourcen und Koordination stellt.



5.8 Emotionale Nähe stärken, unterschiedliche Wahrnehmungen anerkennen

Die Beziehungsqualität zwischen den Familiengenerationen wurde in der Befragungsstudie insgesamt als gut bis sehr gut bewertet – sowohl hinsichtlich emotionaler Nähe als auch in Bezug auf das Vertrauen und Miteinanderauskommen. Die Pandemie ist zwar mit erhöhten Spannungen innerhalb der Familien einhergegangen, diese haben sich jedoch nach der Krise wieder reduziert. Die grundlegende positive Beziehungsqualität blieb generationenübergreifend erhalten. Zugleich zeigt sich ein konsistentes Muster: Grosseltern und Eltern schätzen die Beziehung tendenziell harmonischer und konsensualer ein als Enkel und Kinder. Enkel bewerten Nähe, Vertrauen und Ähnlichkeit der Ansichten deutlich niedriger als Grosseltern. Diese asymmetrische Wahrnehmung bedeutet nicht, dass die Beziehung belastet ist – sie verweist aber darauf, dass die Generationen unterschiedlich auf die Beziehung blicken. Die Ambivalenz der Beziehung wurde nach der Pandemie etwas weniger angespannt eingeschätzt als während der Pandemie – ein Hinweis auf eine Stabilisierung nach der Krise.

Was bedeutet das für die Praxis?

Empfohlen wird, die grundsätzlich positive Beziehungsqualität zwischen den Generationen als wertvolle Ressource bewusst zu pflegen und zugleich unterschiedliche Wahrnehmungen innerhalb der Familie offen anzusprechen. Konkret kann das bedeuten:

- Unterschiedliche Beziehungswahrnehmungen als normal anzuerkennen: Dass Grosseltern die Beziehung zu ihren Enkeln positiver einschätzen als umgekehrt, ist kein Zeichen eines Problems, sondern Ausdruck unterschiedlicher Lebensphasen, Erwartungen und Bezugsrahmen. In der Beratung und Begleitung von Familien sollte dieses Muster thematisiert werden, um Enttäuschungen oder Fehlinterpretationen vorzubeugen – etwa, wenn Grosseltern mehr Nähe erwarten, als Enkel in ihrer aktuellen Lebensphase zeigen können.
- Emotionale Nähe aktiv zu gestalten statt vorauszusetzen: Vertrauen und Nähe entstehen nicht automatisch dadurch, dass man miteinander verwandt ist, sondern durch gemeinsame Erfahrungen, verlässliche Rituale und echtes Interesse am Gegenüber. Regelmässige gemeinsame Aktivitäten – ob Spaziergänge, gemeinsames Kochen oder Erzählrunden – schaffen Gelegenheiten, in denen die emotionale Verbundenheit wachsen kann.
- Unterschiede in den Ansichten als Bereicherung zu nutzen: Die geringere Übereinstimmung der Ansichten zwischen den Generationen ist kein Defizit, sondern kann als Ressource verstanden werden, wenn der Austausch darüber in einem respektvollen Rahmen stattfindet. Bewusste Dialogformate – etwa familieninterne Gespräche über unterschiedliche Werte oder Erfahrungen – fördern das gegenseitige Verständnis und stärken die Beziehung langfristig.

- Nach Krisen bewusst Beziehungspflege zu betreiben: Die Pandemie hat gezeigt, dass Spannungen in Krisenzeiten zunehmen, sich danach aber wieder reduzieren. Dieser Erholungsprozess geschieht jedoch nicht von allein. Familien profitieren davon, nach belastenden Phasen bewusst innezuhalten, gemeinsam auf die erlebten Spannungen zurückzublicken und die Beziehung aktiv zu erneuern.

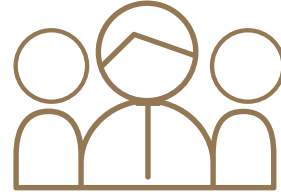
Wer kann wie beitragen?

Familienangehörige können gegenseitige Erwartungen offen ansprechen und akzeptieren, dass verschiedene Generationen die Beziehung unterschiedlich erleben – ohne dies als Kränkung zu werten. Fachpersonen in der Sozialen Arbeit können Familien dabei unterstützen, asymmetrische Wahrnehmungen einzuordnen und konkrete Wege zu erarbeiten, wie emotionale Nähe alltagsnah gestärkt werden kann. Organisationen im Gemeinwesen können generationenübergreifende Begegnungsangebote schaffen, die über funktionale Kontakte hinausgehen und Raum für echten Austausch bieten. Politische Entscheidungsträger sollten berücksichtigen, dass Krisenmassnahmen nicht nur die Kontaktfrequenz, sondern auch die Beziehungsqualität beeinflussen – und Begegnungsmöglichkeiten entsprechend mitdenken.

Wo liegen die Grenzen?

Beziehungsqualität ist subjektiv und von vielen Faktoren abhängig, die sich nicht alle ohne Weiteres beeinflussen lassen. Die asymmetrische Wahrnehmung zwischen Generationen lässt sich nicht auflösen, sondern nur bewusst handhaben. Zudem erfordern tiefgreifende Beziehungsprobleme eine professionelle Begleitung, die über allgemeine Praxishinweise hinausgeht.





5.9 Intergenerationale Kontakte als präventive Investition in die gesellschaftliche Resilienz

Die COVID-19-Pandemie hat gezeigt, dass gesellschaftliche Krisen nicht nur die physische Gesundheit gefährden, sondern auch das soziale Gefüge erheblich belasten. Ältere Menschen mit stabilen Kontakten zu jüngeren Angehörigen und ihrem weiteren sozialen Umfeld erlebten die Krise als deutlich weniger bedrohlich. Sie konnten auf etablierte Vertrauensbeziehungen zurückgreifen und schneller kreative Lösungen zur Aufrechterhaltung von Kontakten entwickeln. Diese Erkenntnisse lassen sich auf zukünftige Herausforderungen übertragen – ob Naturkatastrophen, Klimaereignisse, Pandemien oder Kriege. Intergenerationale Kontakte spielen dabei eine besondere Rolle, da sie unterschiedliche Erfahrungshorizonte und Ressourcen verbinden: Ältere verfügen über Lebenserfahrung und Krisenkompetenz, Jüngere über technische Fähigkeiten und zukunftsorientierte Perspektiven. Stabile intergenerationale Beziehungen sind somit kein Luxus, sondern eine Form sozialer Infrastruktur, die zur gesellschaftlichen Resilienz beiträgt. Gleichzeitig zeigen die ICOCO-Ergebnisse, dass solche Kontakte nicht von selbst entstehen, sondern eine bewusste, kontinuierliche Anstrengung erfordern – insbesondere, wenn Mobilität, Zeit und räumliche Nähe beispielsweise durch berufliche Anforderungen nur begrenzt vorhanden sind.

Was bedeutet das für die Praxis?

Empfohlen wird, intergenerationale Kontakte nicht als optionales Anliegen der Altersarbeit zu betrachten, sondern als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Wer heute in die Pflege intergenerationaler Beziehungen investiert, schafft Grundlagen für den Umgang mit zukünftigen Krisen. Konkret kann das bedeuten:

- Verlässliche Kontaktmuster im Alltag zu verankern: Intergenerationale Kontaktpflege sollte nicht auf besondere Anlässe beschränkt bleiben, sondern als fester Alltagsbestandteil gestaltet werden – etwa durch wöchentliche Telefonate, regelmässige Besuche, gemeinsame Mahlzeiten oder Freizeitaktivitäten. Besonders wertvoll sind verlässliche Routinen, da diese in Krisensituationen leicht intensiviert werden können.
- Strukturierte Begegnungsräume zu schaffen: Auf institutioneller Ebene gilt es, gezielt Räume und Gelegenheiten für intergenerationale Begegnungen bereitzustellen – etwa durch gemeinschaftliche Nachbarschaftsinitiativen oder strukturierte Freiwilligenarbeit.
- Digitale Kontakte als Brücke zu nutzen: Technische Hürden – etwa beim Videocall – sollten aktiv überwunden werden, um auch über Distanz Verbundenheit zu ermöglichen.
- Intergenerationale Perspektiven politisch zu verankern: Auf politisch-strategischer Ebene erfordert die Förderung intergenerationaler Kontakte finanzielle und strukturelle Ressourcen sowie die Integration intergenerationaler Ziele in Sozial-, Gesundheits- und Stadtentwicklungspolitiken.

Wer kann wie beitragen?

Familienangehörige können intergenerationale Kontaktpflege als bewusste, geplante Aktivität gestalten – etwa durch feste wöchentliche Telefonate oder regelmässige Besuche. Solche Strukturen schaffen Verlässlichkeit und sind in Krisensituationen leichter zu bewahren als spontane Kontakte. Fachpersonen in der Alters- und Sozialarbeit können intergenerationale Kontakte als wesentlichen Bestandteil von Prävention verstehen und älteren Menschen aktiv bei deren Gestaltung helfen – durch Vermittlung, technische Unterstützung oder Beratung bei Konflikten. Gemeinden können Gelegenheiten für intergenerationale Begegnungen schaffen – etwa durch Nachbarschaftsprojekte, Freiwilligenprogramme oder regelmässige Events wie ein «Generationen-Café». Politische Entscheidungsträger:innen sind aufgerufen, Ressourcen für eine intergenerationale Infrastruktur bereitzustellen – Finanzierung, rechtliche Rahmenbedingungen, Fachpersonenausbildung und Integration in Gesamtstrategien zur Gesundheitsförderung.

Wo liegen die Grenzen?

Die Pflege intergenerationaler Kontakte ist mit verschiedenen Herausforderungen verbunden. Zeitliche Ressourcen sind in einer Gesellschaft mit hohen beruflichen Anforderungen knapp – hier braucht es ein gesamtgesellschaftliches Bewusstsein dafür, dass diese Zeit eine Investition darstellt, die sich durch gesteigerte Resilienz auszahlt. Der Anteil der Personen im höheren Alter ohne Kinder oder betreuende Familienangehörige wird zukünftig wachsen; für diese Gruppe sind ausserfamiliäre intergenerationale Angebote besonders wichtig. Zudem verfügen viele Organisationen und Gemeinden nur über begrenzte Ressourcen – systematische Programme erfordern politisches Commitment und eine strategische Priorisierung. Abschliessend lässt sich festhalten: Wer heute in intergenerationale Kontakte investiert, schafft soziales Kapital, das in Krisenzeiten sein volles Potential entfaltet.



6 Schlussbemerkungen

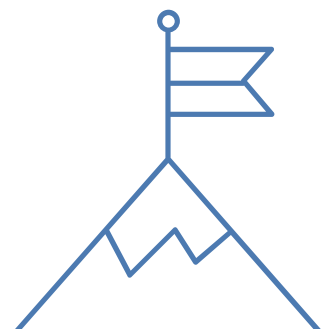
Die vorliegende Broschüre hat die zentralen Praxishinweise des ICOCO-Forschungsprojekts zusammengefasst. Dessen Ergebnisse zeichnen ein differenziertes Bild: Die Beziehungen zwischen den Familiengenerationen haben sich während der COVID-19-Pandemie als grundsätzlich stabil und tragfähig erwiesen. Emotionale Nähe, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung blieben über die Krise hinweg erhalten – auch wenn Spannungen zeitweise zugenommen und die Generationen die Beziehung und die Schutzmassnahmen unterschiedlich wahrgenommen haben. Digitale Kommunikationsmittel spielten eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung von Kontakten, konnten persönliche Begegnungen jedoch nicht vollständig ersetzen. Zugleich zeigte sich, dass bestimmte Gruppen – insbesondere ältere Menschen ohne familiäre Netzwerke – gezielter Unterstützung bedürfen.

Diese Erkenntnisse reichen weit über die Pandemie hinaus. Sie verweisen auf grundlegende Bedingungen gelingender intergenerationaler Beziehungen: Regelmässigkeit, Verlässlichkeit, gegenseitige Wertschätzung und die Bereitschaft, unterschiedliche Perspektiven als Bereicherung zu verstehen. Die Praxishinweise dieser Broschüre richten sich deshalb bewusst an verschiedene Ebenen – von Familien über Fachpersonen und Organisationen bis hin zu politischen Entscheidungsträger:innen. Denn die Pflege intergenerationaler Beziehungen ist keine Privatangelegenheit, sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Der Blick nach vorn zeigt: Bei zukünftigen Krisen – ob klimabedingt, gesundheitlich oder geopolitisch – wird es erneut auf die Tragfähigkeit sozialer Netzwerke ankommen. Die Investition in intergenerationale Kontakte ist daher eine Form der Vorsorge, deren Wert sich gerade in schwierigen Zeiten entfaltet. Es liegt an uns allen, diese Beziehungen heute bewusst zu gestalten und zu stärken.

In diesem Sinne:

Bleibt verbunden über die Generationen hinweg – hört einander zu, zeigt Empathie und lernt voneinander. Die Beziehungen, die wir heute pflegen, werden zu einer Quelle von Resilienz, auf die wir in den Krisen von morgen zählen können.



Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Soziale Arbeit
Riggenbachstrasse 16
4600 Olten

Berner Fachhochschule
Institut Alter
Hallerstrasse 10
3012 Bern