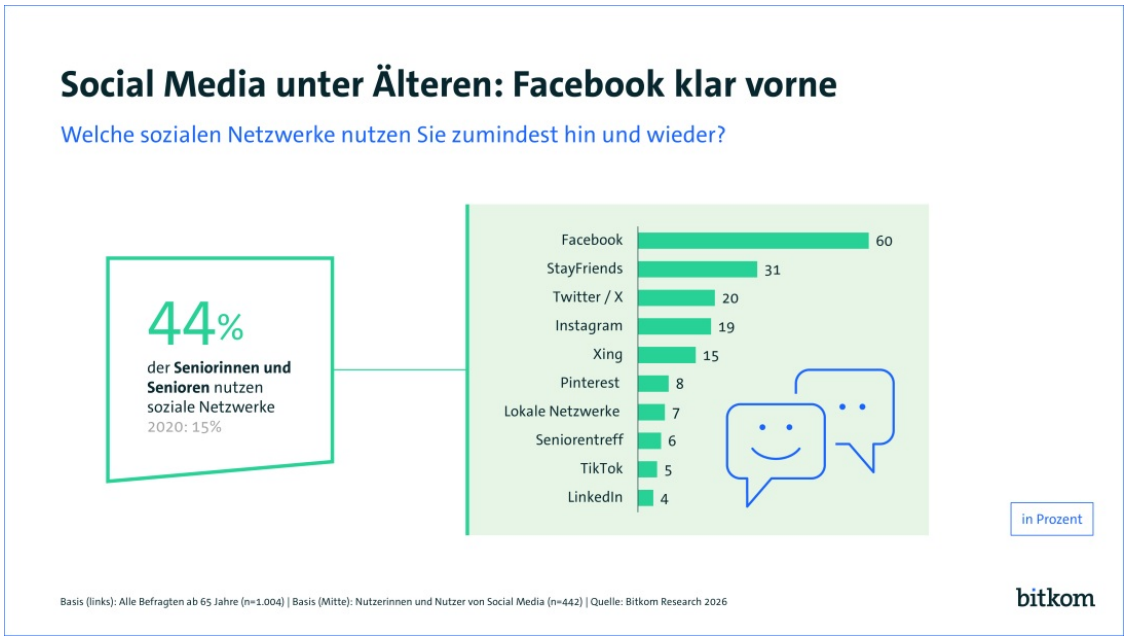
Bitkom e.V. | Presseinformation

Immer mehr Seniorinnen und Senioren nutzen soziale Netzwerke

- **Nutzung hat sich in den letzten fünf Jahren fast verdreifacht**
- **Auch in der Altersgruppe ab 80 nutzt sie fast ein Viertel**
- **Facebook bei Generation 65+ mit Abstand am beliebtesten**



Berlin, 16. Februar 2026 - Neues aus der Welt oder der Region erfahren, Kontakt zu alten Freunden halten oder neue finden, Anregungen zu Hobbys sammeln oder selbst etwas posten – immer mehr ältere Menschen entdecken die Möglichkeiten sozialer Netzwerke für sich. Inzwischen nutzen 44 Prozent der Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren Facebook, Instagram und Co. Vor fünf Jahren waren es erst 15 Prozent. Dies sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von 1.004 Personen ab 65 Jahren in Deutschland im Auftrag des Digitalverbands Bitkom.

Ab 75 Jahren sinkt der Anteil allerdings deutlich. In der Altersgruppe zwischen 65 und 69 Jahren sind zwei Drittel (66 Prozent) in sozialen Netzwerken aktiv, zwischen 70 und 74 Jahren sind es 56 Prozent – und dann bricht es ab: Bei den 75- bis 79-Jährigen sind nur noch 30 Prozent in sozialen Netzwerken aktiv, in der Altersgruppe ab 80 Jahren lediglich 24 Prozent. „Soziale Netzwerke sind in allen Generationen angekommen. Sie bieten gerade auch älteren Menschen die Chance, informiert und gesellschaftlich verbunden zu bleiben“, so Bitkom-Präsident Dr. Ralf Wintergerst.

Geht es um die beliebtesten Netzwerke der Seniorinnen und Senioren, liegt Facebook mit Abstand vorne: Unter Nutzerinnen und Nutzern von sozialen Netzwerken ab 65 Jahren sind 60 Prozent bei Facebook aktiv. Auf Platz zwei folgt StayFriends mit 31 Prozent. Twitter bzw. X nutzen nach eigenen Angaben 20 Prozent, Instagram 19 Prozent und Xing 15 Prozent. Jeweils weniger als ein Zehntel nutzt Pinterest (8 Prozent), lokale Netzwerke der eigenen Stadt oder Region (7 Prozent) und Seniorentreff (6 Prozent). Nur jeder zwanzigste Social-Media-Nutzer ab 65 findet sich auf TikTok (5 Prozent), 4 Prozent bei LinkedIn.

Für viele sind soziale Medien allerdings kein alltägliches Muss: Nur 53 Prozent der älteren Nutzerinnen und Nutzer sozialer Netzwerke besuchen diese täglich. Wer täglich aktiv ist, verbringt dann nach eigenen Angaben im Schnitt eine knappe halbe Stunde (26 Minuten) pro Tag dort.

Kontakt

Merle Wiez
Pressereferentin
Telefon: +49 30 27576-274
E-Mail: m.wiez@bitkom.org
Download Pressefoto

Leah Schrimpf
Leiterin Digitale Gesellschaft
Download Pressefoto
Nachricht senden

Dr. Konstantin Peveling
Bereichsleiter für Medienpolitik & Plattformen
Download Pressefoto
Nachricht senden

Hinweis zur Methodik

Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverband Bitkom durchgeführt hat. Dabei wurden 1.004 Personen in Deutschland ab 65 Jahren telefonisch befragt, darunter 442 Nutzerinnen und Nutzer sozialer Netzwerke. Die Befragung fand im Zeitraum von KW 38 bis KW 42 2025 statt. Die Gesamtumfrage ist repräsentativ. Die Fragestellungen lauteten: „Was machen Sie zumindest ab und zu im Internet?“ und „Welche der folgenden sozialen Netzwerke nutzen Sie?“ sowie „Wie viel Zeit verbringen Sie durchschnittlich pro Tag in sozialen Netzwerken?“.

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Mehr-Seniorinnen-und-Senioren-nutzen-soziale-Netzwerke***