

Digitaal contact is ook contact

JOSÉ VAN BERKUM

In de eerste dagen van het internet waren er fervente voor- en tegenstanders van het medium. Tegenstanders zagen het internet als een verarming: meer tijd achter de computer zou alleen ten koste gaan van de kwaliteit van sociale relaties. Inmiddels is internet niet meer weg te denken en is er ruimschoots onderzoek beschikbaar naar de effecten van internetgebruik op sociale contacten. Kan het gebruik van internet eenzaamheid onder ouderen helpen voorkomen en verminderen?

Anno 2014 is het gebruik van het internet vanzelfsprekend. Ook onder ouderen. Volgens gegevens van het CBS (2013) is Nederland koploper in Europa wat internetgebruik betreft. Acht van de tien ouderen in de leeftijdsgroep tussen 65 en 75 jaar gebruiken het internet wel eens om te mailen, te internetbankieren of om een aankoop te doen. Ruim de helft van deze groep zit dagelijks op het internet. De groeiende groep 75plussers is veel minder thuis op internet, alhoewel ook hun aandeel groeit. Een derde van hen gaat wel eens online, de mannen tweemaal zoveel als de vrouwen.

Internet maakt contact onderhouden gemakkelijk

Voorals in Amerika is veel onderzoek gedaan naar het verband tussen internetgebruik en sociale contacten en eenzaamheid. De onderzoeksgroep van dr. Shelia R. Cotten (Universiteit van Alabama) houdt zich bijvoorbeeld bezig met vragen als: helpt het gebruik van internet om eenzaamheidsgevoelens onder ouderen tegen te gaan? Draagt het gebruik van internet ertoe bij dat ouderen zich ver-

bonden voelen met familie en vrienden? En maakt het daarbij uit of ouderen zelfstandig wonen of in een verpleeg- of verzorgingshuis? De belangrijkste conclusie uit hun onderzoek luidt: internetgebruik doet ouderen goed. Door contact te onderhouden met familie, vrienden en kennissen, via computer of tablet, blijven ouderen zich verbonden voelen en verminderen eenzaamheidsgevoelens (Cotten, et al. 2012, 2013). Dat geldt voor zowel ouderen die zelfstandig wonen als voor ouderen die in een verzorgings- of verpleeghuis leven.

Het gebruik van het internet stelt ouderen in staat contact te onderhouden met familie, vrienden en bekenden. De relatie met hen vindt niet alleen offline, maar ook online plaats. E-mail speelt hierbij een belangrijke rol, omdat het als aanvullend wordt ervaren op face-to-face- en telefoongesprekken. Als kinderen verder weg wonen, of als fysieke klachten ouderen aan huis binden, is het gebruik van het internet een goede manier om familiebanden te onderhouden en de kwaliteit en kwantiteit van contact in stand te houden. Digitaal contact blijkt tijd en afstand te overbruggen. Het zorgt voor een gevoel van

verbondenheid en houdt hiermee eenzaamheidsgevoelens buiten de deur. Zeker voor 85plussers, waarvan bekend is dat ze zich soms erg eenzaam voelen, kan sociaal contact via het internet het verschil betekenen tussen verzeamen of zich onderdeel van de samenleving blijven voelen.

Minder eenzaamheidsgevoelens

Gelden de onderzoeksresultaten uit de Verenigde Staten ook voor Nederland? Dat ligt wel voor de hand. Het gebruik van internet is hier namelijk vergelijkbaar en ook de oorzaken van eenzaamheid komen overeen. In Amerika lopen vooral chronisch zieke ouderen, mensen die intensief voor hun partner zorgen of hen verloren zijn, alleenstaanden, mensen in afgelegen gebieden en ouderen die recentelijk zijn verhuisd, het risico om zich eenzaam te voelen (Cotten et al., 2013). Afgezien van de vraag of we in Nederland werkelijk afgelegen gebieden kennen zoals in de Verenigde Staten, komen deze oorzaken overeen met de oorzaken van eenzaamheid in Nederland (Van de Maat & Van Xanten, 2013).

Kleinschalig Nederlands onderzoek (Fokkema & Knipscheer, 2007) naar een interventie gericht op chronisch zieke ouderen met een fysieke beperking, bevestigt dat internetgebruik heilzaam kan zijn. Een groep ouderen, aan huis gebonden vanwege hun gezondheidsklachten, werd geleerd het internet te gebruiken. Met behulp van e-mail was het voor hen gemakkelijker om sociale contacten te onderhouden. Het ging daarbij overigens vooral om bestaande contacten met familie en kennissen. Ook ander gebruik van het internet, bijvoorbeeld het spelen van spelletjes of het zoeken van informatie, bleek af te leiden van eenzaamheidsgevoelens.

Pilots internet en ouderen

In Nederland vinden er op dit moment op een aantal plaatsen projecten en pilots plaats, waarbij het tegengaan van sociaal isolement en eenzaamheid met behulp van het internet een belangrijke doelstelling is. In Zwolle leert bijvoorbeeld de welzijnsorganisatie WIJZ aan

kwetsbare ouderen hoe zij kunnen omgaan met de computer of een iPad. De ervaringen tot dusver laten zien dat ouderen inderdaad het gevoel krijgen er weer bij te horen en ertoe te doen. Ook de communicatie met hun kinderen verloopt gemakkelijker, vooral als deze verder weg wonen.

Die ervaring heeft ook welzijnsorganisatie Vita uit Amstelveen. De pilot 'Zilver online' leerde 75plussers met behulp van het internet hun sociale netwerk te vergroten en hiermee hun eenzaamheid te verminderen. Na een succesvolle pilot is deze als cursus opgenomen in het standaardaanbod.

Ook de resultaten van de landelijk aangeboden computercursus Samen Online, waarin studenten van een ROC-opleiding aan ouderen leren hoe zij gebruik kunnen maken van het internet zijn positief. Met behulp van de cursus lukt het de meeste ouderen die vaardigheden aan te leren, waarmee zij gemakkelijker sociale contacten kunnen onderhouden en meer 'grip' op het moderne leven kunnen ervaren: e-mailen, websites bezoeken en vaak ook Skype. Een potentiële spelbreker op de lange termijn is echter wel het weer vergeten van de vaardigheden en de vaak voortdurende angst voor de computer en het internet. Een van de deelnemers vertelt: "Ik ben flink opgeschoten, maar ik begrijp nog veel dingen niet helemaal. Dat hebben we denk ik allemaal wel. En niet alles kan ik goed onthouden. Maar ik kan nu wel Skype en ik kan e-mailen. En ik kon helemaal niets! Dat Skype vind ik trouwens echt fantastisch." (Van de Maat & Damiaans, 2013).

Tijd, aandacht en bemoediging

Als ouderen eenmaal de voordelen van met name e-mail en Skype hebben ontdekt, durven ze de digitale kloof echt over te steken en wordt de computer of iPad onderdeel van hun leven. Voor de meeste 65plussers is dit inmiddels al realiteit. Ouderen boven de 75 jaar hebben wat meer moeite met het overbruggen van de digitale kloof. Vooral tijd en geduld, persoonlijke aandacht, herhaling en bemoediging zijn nodig om hen computer- en internetvaardigheden te laten leren. En het is de

moeite waard, want voor ouderen die dreigen te vereenzamen of zich eenzaam voelen, biedt het gebruik van internettoepassingen als email, Skype en sociale media een gouden kans om contacten te onderhouden en zich verbonden te voelen.

Literatuur

- Cotten S. R., Ford G., Ford, S. Hale, T.M. (2012). Internet use and depression among older adults. *Computers in human behaviour*, Volume 28 Issue 2, p. 496-499.
- Cotten S. R., Anderson W.A., McCullough B.M. (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 2013 (Feb 28); 15(2):e39.
- Fokkema, T. and Knipscheer, K.(2007). Escape

loneliness by going digital: A quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to overcome loneliness among older adults. *Aging & Mental Health*, 11: 5, 496 - 504

Maat, J.W. van de & Laura Damiaans (2013). *Samen Online, Effecten van een internetcursus door jongeren voor ouderen*. Utrecht: Movisie.

Maat, J.W. van de & Van Xanten, H. (2013). *Sleutels voor de lokale aanpak van eenzaamheid*. Utrecht: Movisie.

Over de auteur

José van Berkum is communicatiewetenschapper (www.vbcom.nl) en gespecialiseerd in ouderen en ICT. Zij adviseert overheid en zorgorganisaties bij communicatie- en verandertrajecten. Contact: info@vbcom.nl